

## Tipps zur Inkontinenzvorbeugung

- Vermeidung von Übergewicht
- für eine geregelte Verdauung sorgen
- ausreichendes Trinken  
(außer bei medizinischen Gründen)
- Verzicht auf Zigaretten
- regelmäßige Bewegung
- ausreichend Zeit für die Harn-  
und Stuhlentleerung nehmen
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Beckenbodentraining

### HINWEIS

Grundlage für jede Therapieform der Harninkontinenz ist eine gründliche Abklärung der Ursache durch den Arzt/Ärztin und/oder Facharzt/Fachärztin!

## Kontakt Kontinenz- und Stomaberatung

**Österreichische Gesundheitskasse**  
**Kundenservice Klagenfurt**  
Kempfstraße 8  
9021 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon: 05 0766-162276

E-Mail: [inko.stomaberatung@oegk.at](mailto:inko.stomaberatung@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at/inkontinenz](http://www.gesundheitskasse.at/inkontinenz)

## Kontinenz- und Stomaberatungsstelle der ÖGK



#### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse,  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Gestaltung: ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;  
Fotos: Adobe Stock  
Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a.Ws.

# Kontinenz- und Stomaberatung

Der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) ist es ein großes Anliegen, PatientInnen im Bereich der Stoma- und Inkontinenztherapie bedarfsgerecht zu versorgen. Diesbezüglich hat die ÖGK Kärnten eine Servicestelle für **Versicherte, Vertragspartner, Krankenanstalten** und **Pflegeheime** eingerichtet.

Die Kontinenz- und Stomaberatungsstelle unterstützt Betroffene und Angehörige im Umgang mit dieser Erkrankung und bietet darüber hinaus vorbeugende Beratungsleistungen um die Kontinenz zu erhalten bzw. zu fördern.

Die Beratung wird durch eine diplomierte Pflegefachkraft mit der Zusatzausbildung als Kontinenz- und StomaberaterIn (KSB) durchgeführt.

**Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen zu steigern.**



## Definition Harninkontinenz

Kaum ein anderes medizinisches Problem ist mit so viel Scham und Leid besetzt wie die Inkontinenz. Nicht nur ältere, sondern auch jüngere Personen sind von dieser Erkrankung betroffen.

**Kontinenz** ist die Fähigkeit, willkürlich zur passenden Zeit an einem passenden Ort die Blase oder den Darm zu entleeren. Von einer Inkontinenz spricht man, wenn der Harn- oder Stuhldrang nicht kontrolliert werden kann.

## Definition Stomatherapie

Als **Stoma** oder **Stomie** werden operativ angelegte Verbindungen zwischen einem inneren Hohlorgan und der äußeren Haut bezeichnet. Sie dient dazu, Stuhl oder Harn abzuleiten oder auch Nahrung zuzuführen.

Die **Stomatherapie** ist ein spezielles Gebiet der Gesundheits- und Krankenpflege. Das Ziel ist es, die Betroffenen darin zu unterstützen, Fertigkeiten zu erlernen und Kompetenzen zu entwickeln, um ihre Stomaanlage weitgehend selbstständig zu versorgen.

## Inhalt der Kontinenz- und Stomaberatung

- Fachkundige Auskunft bezüglich Kontinenz- und Stomaversorgung
- Wissensvermittlung pathophysiologischer Zusammenhänge
- Präventive Maßnahmen zur Kontinenzförderung
- Hilfsmittelberatung
- Beratung bei Pflege und Betreuung zu Hause
- Informationen zum Umgang mit einer Stomaanlage (z.B. Beratung hinsichtlich Ernährung, Reisen, Beruf, Hobbies, Partnerschaft und Intimität)
- Vermittlung geeigneter Anlaufstellen (z.B. Fachärzte, Physiotherapie, Sanitätshäuser, Krankenanstalten und Selbsthilfegruppen)

