



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta z inkontynencją

Opracowanie: mgr piel. Alicja Konieczna specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa zachowawczego

1. Higiena i pielęgnacja skóry

- Częstość zmiany wyrobów chłonnych – najlepiej przed ich całkowitym wypełnieniem.
- Dobór odpowiedniego rozmiaru wyrobów chłonnych.
- Oczyszczanie skóry po każdym epizodzie nietrzymania – stosowanie łagodnych środków myjących bez alkoholu i perfum.
- Stosowanie preparatów barierowych (kremy ochronne, maści z tlenkiem cynku, chusteczki ochronne) w celu zapobiegania odparzeniom i odleżynom.
- Obserwacja skóry – w razie zaczerwienienia, maceracji czy owrzodzeń.
- Dobór wyrobów chłonnych (pieluchomajtki, wkłady, podkłady) odpowiednio do stopnia inkontynencji i stylu życia.

2. Żywnienie i nawodnienie

- Regularne przyjmowanie płynów (ok. 1,5–2 l/dobę, o ile lekarz nie zaleci inaczej) – unikanie nadmiernego ograniczania spożycia wody.
- Ograniczenie produktów drażniących pęcherz (kawa, alkohol, napoje gazowane, cytrusy).
- W przypadku nietrzymania stolca – dieta lekkostrawna, unikanie ostrych przypraw, w razie biegunek: banany, ryż, marchew.
- Współpraca z dietetykiem w razie utrzymujących się dolegliwości.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

3. Aktywność fizyczna i styl życia

- Zachęcanie do aktywności fizycznej, która poprawia kontrolę nad zwieraczami (np. ćwiczenia mięśni Kegla).
- Unikanie dźwigania ciężarów.
- Dbłość o wypróżnienia, zapobieganie przewłokłym zaparciami, które mogą nasilać objawy.
- Stosowanie technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem, który nasila parcia naglące.

4. Zapobieganie powikłaniom

- Profilaktyka odleżyn i oparzeń poprzez właściwą higienę i stosowanie kremów ochronnych.
- Monitorowanie częstotliwości mikcji/defekacji i nawodnienia – w razie nagłych zmian konsultacja lekarska.
- Zapobieganie infekcjom dróg moczowych poprzez prawidłową higienę intymną i odpowiednie nawodnienie.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Bibliografia

1. Szpital Uniwersytecki w Krakowie. Zalecenia dla pacjentów z problemami urologicznymi (broszura pacjenta). Dostęp: 2025-08-27. Źródło: <https://www.su.krakow.pl/>
2. Coloplast Polska. Poradnik dla osób z nietrzymaniem moczu (2023). Dostęp: 2025-08-27. Źródło: <https://www.coloplast.pl/>
3. UMB. Opieka pielęgniarska nad pacjentem z inkontynencją – opracowanie dydaktyczne. Dostęp: 2025-08-27. Źródło: <https://ppm.umb.edu.pl/>
4. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatric. PZWL, Warszawa 2023
5. Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., Skolmowska E.: Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej. PZWL, Warszawa 2024
6. De Walden-Gałuszko K., Kaptacz A., Kaptacz I.: Pielęgniarstwo opieki paliatywnej. PZWL, Warszawa 2023

