



Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.

Körperpflege

Praxistipps für den Pflegealltag



Inhalt

| | |
|---|---|
| Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege..... | 2 |
| Vorwort Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi, Charité-Universitätsmedizin Berlin | 3 |

Gut zu wissen

| | |
|---|---|
| Wofür ist die Körperpflege wichtig? | 4 |
| Wie bleibt die Haut gesund? | 4 |
| Welche Hautprobleme treten bei Pflegebedürftigen häufig auf?..... | 5 |
| Welche Reinigungs- und Pflegeprodukte sind geeignet? | 6 |
| Welche Hilfsmittel gibt es? | 6 |
| Welche Grundregeln sollten beachtet werden? | 7 |

Praxistipps

| | |
|---|----|
| Körper- und Haarpflege vorbereiten..... | 10 |
| Körperpflege am Waschbecken unterstützen..... | 11 |
| Beim Duschen helfen..... | 12 |
| Im Bett waschen..... | 13 |
| Intimpflege übernehmen | 14 |
| Eincremen | 15 |
| Haare im Bett waschen | 16 |
| Rasieren | 18 |

Unterstützung & Hilfen

| | |
|--|----|
| Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? | 20 |
| Wo gibt es Beratung und Unterstützung? | 20 |
| Wo gibt es Hilfsmittel zur Körperpflege? | 21 |
| Was hilft Pflegenden, gesund zu bleiben?..... | 21 |
| Quellen..... | 22 |
| Weitere ZQP-Produkte | 23 |
| Impressum..... | 25 |

Liebe Leserinnen und Leser,

für die Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen ist es ganz entscheidend, wo, wie und von wem sie gepflegt werden.

Dank des engagierten Einsatzes vieler Angehöriger, Freunde und Nachbarn werden die meisten Menschen zu Hause gepflegt. Der größte Teil sogar ohne professionelle Hilfe. Diejenigen, die im privaten Umfeld pflegen, tragen deshalb ganz entscheidend zur Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen bei.



Nicht selten aber kommt die Pflegeaufgabe plötzlich und unvorbereitet. Der Alltag und die Rollenverteilung ändern sich und es gilt, viele Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei wird oft unterschätzt, dass die Pflege eines Menschen auch eine ganze Reihe von Fertigkeiten, Wissen und Feingefühl verlangt, damit sie gelingt. Nicht alles kann intuitiv bewerkstelligt werden. Informationen über Pflorgetechniken, -probleme und -hilfsmittel sowie Unterstützungsangebote helfen, die Anforderungen zu meistern und auf gesunde Weise zu pflegen.

Mit diesem Ratgeber will das Zentrum für Qualität in der Pflege einen Beitrag hierzu leisten. Die qualitätsgesicherten und unabhängigen Informationen bieten Menschen, die zu Hause pflegen, Basiswissen, praktische Hilfestellung und Anregungen zu alltagsrelevanten Themen bei der Pflege.

Einen anderen Menschen bei der Körperpflege zu unterstützen, gehört zu den Grundanforderungen der Pflege. Gemeinsam mit der Klinik für Dermatologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin haben wir daher das wichtigste aktuelle Wissen dazu aufbereitet. Wir hoffen, dass unser Heft dazu beiträgt, dass Sie sich bei der Pflege gut informiert, organisiert und sicher fühlen!

Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

die Pflege des eigenen Körpers und der Haut begleitet uns Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. Neben dem Erhalt und der Förderung der Attraktivität und des Wohlbefindens trägt eine gute Hautpflege auch zum Erhalt der Gesundheit bei. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit und im hohen Alter weist die Haut ein besonderes Risiko für die Entwicklung von Hautproblemen auf. Wir wissen heute, dass gezielte Hautpflege den Hautzustand verbessern und Komplikationen vermeiden kann.



Die regelmäßige Haut- und Körperpflege kann insbesondere mit zunehmendem Alter und bei gesundheitlichen Einschränkungen vom Betroffenen selbst häufig nur noch unzureichend durchgeführt werden. Sie wird somit gerade auch zu einer besonderen Herausforderung, wenn diese beispielsweise von pflegenden Angehörigen übernommen werden muss. Scheinbar alltägliche und leichte Verrichtungen müssen für jemand anderen geplant und durchgeführt werden. Die hier beschriebenen Hinweise sollen helfen, dabei die richtigen Entscheidungen zu treffen. Grundlage der vorliegenden Überlegungen ist es, die Hautgesundheit im Alter und bei Pflegebedürftigkeit zu verbessern und zur Gesunderhaltung und verbesserten Lebensqualität beizutragen.

Die Empfehlungen wurden sorgfältig vor dem Hintergrund internationaler Literatur und pflegerischem und dermatologischem Expertenwissen erstellt. Natürlich können diese kein umfangreiches Lehrbuch ersetzen. Es wird immer Situationen geben, in denen fachlicher pflegerischer oder ärztlicher Rat hinzugezogen werden muss. Zögern Sie im Zweifel nicht, Hilfe zu holen.

Neben den beschriebenen Gesundheitsaspekten ist ein gepflegtes Äußeres bis ins hohe Alter wichtig für das eigene Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden. In diesem Sinne wünsche ich, dass diese Praxishinweise dazu beitragen.

Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi
Charité-Universitätsmedizin Berlin
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie
Klinikdirektorin (komm.)

Wofür ist die Körperpflege wichtig?

Die Körperpflege gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Sie dient der Reinigung und sorgt für ein gutes Körpergefühl. Sie trägt aber auch dazu bei, die Haut gesund zu halten.

Die Haut ist unser größtes Organ und hat viele lebenswichtige Funktionen. Sie schützt uns zum Beispiel vor äußeren Einflüssen wie Keimen, die krank machen, und regelt die Körpertemperatur vom Schwitzen bis zur Gänsehaut. Sinneszellen in der Haut lassen uns Kälte, Wärme, Schmerzen oder Berührungen empfinden.

Die Haut und ihre Bedürfnisse verändern sich mit der Zeit. Sie wird dünner, faltiger, trockener, weniger widerstandsfähig und elastisch. Deshalb ist im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine gesunde, gepflegte Haut besonders wichtig.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Wie bleibt die Haut gesund?

Damit die Haut bis ins hohe Alter gesund bleibt und gepflegt aussieht, ist eine gesunde Lebensweise wichtig: ausgewogen essen, ausreichend trinken, angemessen bewegen, regelmäßig schlafen, wenig Alkohol und Nikotin konsumieren.

Außerdem braucht die Haut Schutz, etwa vor starker Hitze und Kälte, direkter Sonne oder anhaltender Feuchtigkeit. Warme Kleidung und Handschuhe schützen im Winter vor Kälte. Besonders die Hände können sonst schnell trocken und rissig werden. Da auch zu heiße Wärmflaschen oder zu kalte Kompressen die Haut schädigen können, sollte die Haut nicht direkt damit in Kontakt kommen und während der Anwendung kontrolliert werden. Um die Haut vor Sonne zu schützen, sollte man sich eher im Schatten aufhalten, einen Sonnenhut tragen und Sonnencremes verwenden.

Nicht förderlich für die Gesundheit der Haut sind intensives Waschen oder langes Baden in heißem Wasser. Stark schäumende und parfümierte Seifen und Waschzusätze zerstören den Säureschutzmantel der Haut und können ihr schaden. Wenn Wasser oder Schweiß zu lange auf der Haut und in Hautfalten bleiben, kann sie wund werden oder eine Infektion auftreten – daher ist es wichtig, Hautfalten trocken zu halten.

Welche Hautprobleme treten bei Pflegebedürftigen häufig auf?

Trockene Haut

Ältere Menschen haben oft trockene Haut – insbesondere an Füßen, Beinen und Armen. Milde Formen erkennt man an weißlich glänzenden Schuppen. Sehr trockene Haut ist rau und rissig, kann sogar bluten und entzündet sein. Oft juckt die Haut auch sehr stark. Kratzen schädigt dann die Haut noch mehr und kann eine Ursache für Infektionen sein.

Wundsein in Hautfalten (Intertrigo)

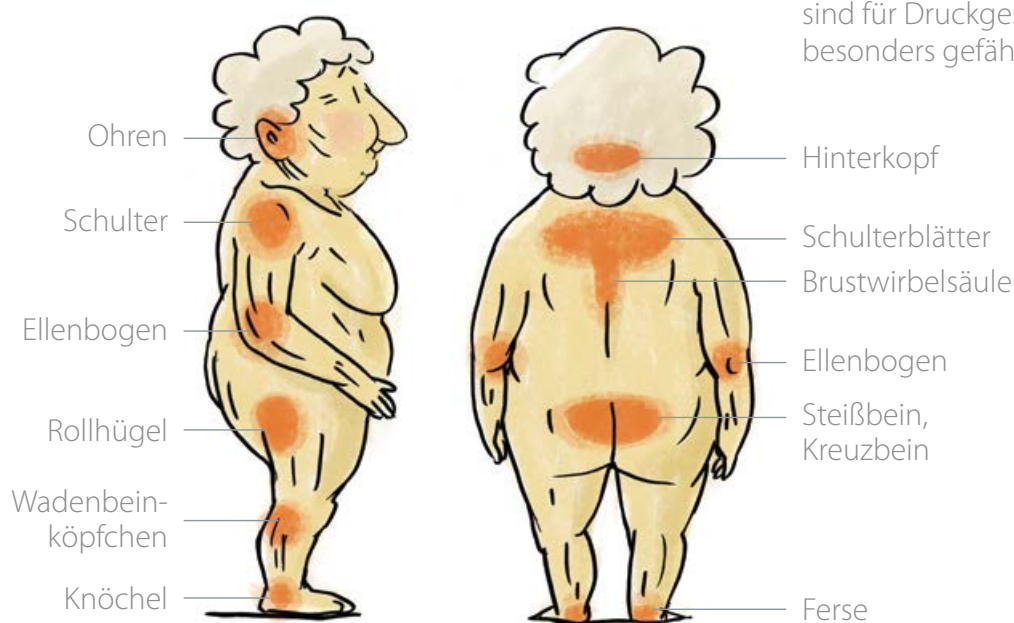
In Hautfalten können sich Feuchtigkeit und Wärme stauen, zum Beispiel unter den Achseln, in der Leiste, unter den Brüsten oder auch am Bauch. Dort kann die Haut wund, entzündete oder infizierte Stellen aufweisen.

Entzündungen durch Einnässen/Einkoten (Urin- und Stuhlinkontinenz)

Auch längerer Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden.

Druckgeschwür (Dekubitus)

Ein Druckgeschwür (Dekubitus) entsteht durch anhaltenden äußeren Druck auf die Haut, zum Beispiel durch langes Sitzen oder Liegen auf der gleichen Stelle. Die Haut an den Fersen sowie über den Sitz- und Kreuzbeinen ist am häufigsten betroffen. Aus zunächst roten bis hin zu dunklen bläulichen Stellen können tiefe Wunden entstehen, die oft schwer abheilen. Da ein Druckgeschwür manchmal schwer zu erkennen ist, sollte schon bei ersten Anzeichen eine Pflegefachkraft oder ein Arzt zurate gezogen werden.



Welche Reinigungs- und Pflegeprodukte sind geeignet?

Grundsätzlich sind milde, hautschonende Produkte zu empfehlen. Manche Produkte helfen dabei, die Haut zusätzlich zu schützen.

- Waschprodukte mit einem pH-Wert unter 6
- Öl- und fetthaltige Waschprodukte wie Duschöle – sie sind rückfettend und eher hautschonend
- Produkte mit Urea, Glycerin oder Milchsäure – sie können gegen trockene Haut helfen
- Ölige oder fetthaltige Cremes, Salben oder Lotionen – sie erhöhen die Feuchtigkeit der Haut und verbessern durch eine Rückfettung ihre Schutzfunktion
- Parfümarme oder -freie Produkte – sie helfen, Irritationen und Allergien zu vermeiden
- Einfache Zinkpasten, Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenz-Produkte, zum Beispiel auf Silikonbasis – sie schützen die Haut bei Inkontinenz vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl

Nicht geeignet: klassische Seifen, Produkte mit ätherischen Ölen und Präparate auf Alkoholbasis

Welche Hilfsmittel gibt es?

Es gibt Hilfsmittel, die die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen beitragen. Sie sind nützlich, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist oder es an Kraft in Beinen, Armen oder Händen fehlt.

Stabil angebrachte Griffe an Waschbecken, Dusche und Toilette unterstützen die Mobilität, Eigenständigkeit und Sicherheit. Eine Griffleiter am Bett hilft beim Aufrichten.

Damit der Pflegebedürftige sich beim Duschen setzen kann, gibt es spezielle Hocker oder Klappsitze, die an der Wand befestigt werden. Mithilfe eines Aufsatzes für die Badewanne ist die Intimhygiene einfacher. Eine Haarwasch-Wanne mit Ablaufschlauch erleichtert das Waschen der Haare im Bett. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche weitere nützliche Hilfsmittel zur Pflege.

Beratung bei der Auswahl gibt es zum Beispiel im Sanitätsfachhandel (↗ Seite 21). Außerdem ist es ratsam, sich in den Umgang damit einweisen zu lassen. Dabei können zum Beispiel Pflegefachkräfte helfen. Auch in Pflegekursen wird dieses Wissen vermittelt.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Seinen Körper selbst zu pflegen und dabei seine Gewohnheiten beizubehalten, ist für viele Menschen wichtig für ihre Lebensqualität. Wer dabei Hilfe annehmen muss, fühlt sich vielleicht ohnmächtig und ausgeliefert. Daher ist es wichtig, dass der Pflegebedürftige möglichst selbstständig bleibt. Von Pflegenden erfordert es Feingefühl, wenn sie einem anderen Menschen bei der Körperpflege helfen oder diese gar komplett übernehmen. Aber auch grundlegendes Wissen über Sicherheit, Hygiene und Gesundheit sind wichtig. Daher sollten einige Grundregeln bei der Körperpflege beachtet werden.

■ Selbstbestimmung respektieren

Die Körperpflege gehört zu den höchst selbstbestimmten Lebensbereichen eines Menschen. Jeder hat das Recht, selbst darüber zu bestimmen, wie und wie oft die Körperpflege erfolgt – das gilt selbstverständlich auch für Pflegebedürftige.

■ Selbstständigkeit und Selbstvertrauen erhalten

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erhalten, sind zentrale Ziele guter Pflege. Aktivierende Pflege hilft dabei. Bei jeder Tätigkeit können Pflegendende aktivierend pflegen: Indem sie Pflegebedürftige anleiten und unterstützen, Dinge selbst zu tun oder zumindest mitzuwirken. So kann der Pflegebedürftige bei der Körperpflege in Übung bleiben und Fähigkeiten verkümmern nicht. Wichtig: Aktivierende Pflege motiviert, aber überfordert nicht.

■ Stress vermeiden

Die Körperpflege ist für Pflegebedürftige oft sehr anstrengend. Daher ist es wichtig, zu planen, wann, wie und wie lange die Körperpflege erfolgt. Wenn ein Termin auf den anderen folgt, zum Beispiel die Dusche nach dem Arztbesuch und der Physiotherapie, kann das leicht überfordern. Auch langes Waschen und hektische Bewegungen können belastend sein. Außerdem: Ist der Pflegebedürftige ausgeruht, kann er bei der Körperpflege viel mehr selbst machen.

■ Zeitpunkt und Ablauf abstimmen

Im Prinzip ist es nicht notwendig, täglich den ganzen Körper zu waschen. Meist reicht es aus, einmal am Tag zum Beispiel das Gesicht und den Intimbereich zu waschen und zweimal am Tag die Zähne zu putzen. Auch eine Haarwäsche ist oft nur ein- bis zweimal pro Woche notwendig. Entscheidend ist, dass sich der Pflegebedürftige wohlfühlt. Sind die Abläufe abgesprochen und die nächsten Schritte bekannt, kann der Pflegebedürftige entspannter sein und leichter aktiv mitwirken.

■ Schamgefühle abbauen

Scham kommt bei Pflegebedürftigen und Pflegenden häufig vor – gerade bei der Körperpflege. Dann kann ein offenes Gespräch helfen, die Scham abzubauen. Wird während der Körperpflege über Alltägliches gesprochen, kann das außerdem auflockern. Damit niemand unerwartet herein kommt, ist ein Schild mit der Aufschrift „Bitte anklopfen“ oder „Bitte nicht stören“ an der Tür sinnvoll. Sind Scham oder Hemmungen doch zu groß, kann es hilfreich sein, einen Pflegedienst zu beauftragen.



Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Scham – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

■ Haut schonen

Die Haut ist im Alter und bei Pflegebedürftigkeit besonders anfällig für Reizungen und Entzündungen – deshalb braucht sie sanfte Behandlung. Dafür sind milde, hautschonende Produkte am besten geeignet (↗ Seite 6). Der Kontakt mit Wasser und Waschprodukten sollte so kurz wie möglich sein. Vollbäder sind nicht empfehlenswert. Auch tägliche Fußbäder sollten vermieden werden. Waschprodukte müssen vollständig abgewaschen werden. Abreiben, Abschrubben oder Bürsten können die Haut schädigen oder verletzen. Besonders wichtig ist es, alle Hautfalten nach dem Waschen sanft und gründlich abzutrocknen.

■ Den Rücken gesund halten

Bei der Pflege eines anderen Menschen gehört das Bücken, Heben und Tragen zur Tagesordnung. Um Rückenproblemen vorzubeugen, ist es wichtig, unnötige Belastungen zu vermeiden und die richtige Arbeitshaltung einzunehmen. Pflegetechniken, um bei der Pflege gesund zu bleiben, werden unter anderem in Pflegekursen vermittelt (↗ Seite 20).

■ Für Sicherheit sorgen

Ältere Menschen sind besonders sturzgefährdet. Deshalb sind auch für kurze Wege feste Hausschuhe oder Antirutschsocken ratsam. Außerdem ist Nässe am Boden unbedingt zu vermeiden – es besteht sonst die Gefahr, auszurutschen. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe im Bad geben mehr Sicherheit. Auch Umbauten können sinnvoll sein (↗ Seite 6).

Ist der Pflegebedürftige sehr unsicher beim Gehen, Stehen oder Sitzen, sollte eine zweite Person helfen. Auch die Körperpflege im oder am Bett ist möglich.

Schmuck wie Ohrringe beim Pflegebedürftigen sowie Armbanduhren, Ringe oder lange Halsketten bei Pflegenden sollten abgelegt werden. Sie bergen bei der Körperpflege die Gefahr von Verletzungen.

■ Hygiene beachten

Das Verständnis von Sauberkeit und Hygiene kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein – auch zwischen Pflegendem und Gepflegtem. Maßgeblich ist das Bedürfnis des Pflegebedürftigen, denn um sein Wohlbefinden geht es bei der Pflege.

Allerdings gilt es, einige Hygieneregeln einzuhalten, damit möglichst niemand krank wird oder sich ansteckt. Dazu gehört, dass sich Pflegender und Pflegebedürftiger mehrmals täglich die Hände waschen, in jedem Fall nach dem Toilettengang. Einmalhandschuhe sind insbesondere bei der Inkontinenzpflege ratsam – und bei Hautinfektionen wie einem Pilz unbedingt nötig. Wasser, Waschhandschuh und Handtücher, die mit infizierten Hautstellen oder dem Intimbereich in Kontakt kamen, müssen anschließend gewechselt werden.

Körper- und Haarpflege vorbereiten

Eine gute Vorbereitung kann die Körperpflege erheblich erleichtern. Steht alles griffbereit und ist der Ablauf klar, entsteht weniger Stress. Außerdem ist es wichtig, auf Sicherheit und Hygiene zu achten, um Verletzungen und Infektionen zu vermeiden.

Tipps: Vorbereiten

- Stimmen Sie mit dem Pflegebedürftigen ab, wann und wie Sie ihn unterstützen sollen und welche Produkte Sie verwenden.
- Heizen Sie das Zimmer oder Badezimmer und vermeiden Sie Zugluft.
- Stellen Sie alles bereit, was Sie brauchen, z. B. Waschlotion, Waschhandschuh, Handtücher, Hautcreme, Kamm, Kleidung, Einmalhandschuhe und eventuell eine Plastikschrürze.
- Fragen Sie den Pflegebedürftigen, ob er vor der Körperpflege zur Toilette möchte.

Tipps: Für Sicherheit sorgen

- Bringen Sie stabile Haltegriffe neben dem Waschbecken und in der Dusche an. Übliche Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Vermeiden Sie Nässe am Boden. Rutschgefahr!
- Beachten Sie, dass der Pflegebedürftige feste Hausschuhe oder Antirutschsocken trägt.
- Bitten Sie jemanden zu Hilfe, wenn der Pflegebedürftige sehr unsicher beim Gehen oder Stehen ist. Nötigenfalls sollte die Körperpflege am oder im Bett erfolgen.
- Legen Sie Ihren Schmuck sowie den des Pflegebedürftigen ab. Auch Hörgeräte sollten entfernt werden – insbesondere unter der Dusche.
- Prüfen Sie die Temperatur des Wassers, damit es nicht zu heiß oder kalt ist.

Tipps: Auf Hygiene achten

- Beginnen Sie mit Gesicht, Ohren, Hals und Dekolleté. Waschen Sie dann Arme und Hände, Bauch und Rücken, anschließend Beine und Füße, zum Schluss den Intimbereich.
- Verwenden Sie Einmalhandschuhe, wenn Sie infizierte Hautstellen waschen, z. B. bei Pilzbefall im Genitalbereich, an den Füßen und unter den Achseln.
- Wechseln Sie Wasser, Waschhandschuhe und Handtücher, wenn sie für die Reinigung von infizierten Hautstellen oder im Intimbereich verwendet wurden.

Körperpflege am Waschbecken unterstützen

Die Körperpflege am Waschbecken hat den Vorteil, dass der Kreislauf des Pflegebedürftigen angeregt, die Beweglichkeit und Selbstständigkeit gefördert werden. Außerdem liegt so alles in der Nähe, was gebraucht wird.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 10).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- Stellen Sie einen stabilen Hocker oder Stuhl vor das Waschbecken und legen Sie ein Handtuch auf die Sitzfläche.
- Entkleiden Sie nur die Körperteile, die gerade gewaschen werden oder verwenden Sie zum Abdecken ein Badetuch.
- Waschen Sie mit fließendem Wasser, um Rückstände von Waschprodukten auf der Haut zu entfernen.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Hautveränderungen pflegerischen oder ärztlichen Rat ein.
- Verwenden Sie für ein Fußbad einen Eimer oder eine Waschschiüssel mit lauwarmem Wasser.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab, besonders im Intimbereich, in den Leisten, unter den Brüsten, in der Bauchfalte, hinter den Ohren, zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie die Haut ein und warten Sie einige Minuten, bevor Sie die Kleidung wieder anziehen. So kann die Creme einziehen (↗ Seite 15).



Beim Duschen helfen

Unter der Dusche kann der Körper komplett gewaschen werden – und es geht oft sogar schneller als am Waschbecken. Die Dusche wirkt kreislaufanregend und aktivierend. Viele Menschen fühlen sich danach „wie neugeboren“. Mit einem Duschhocker kann der Pflegebedürftige sich vielleicht sogar teilweise selbst duschen.



Tipps

- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 10).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- Besprechen Sie mit dem Pflegebedürftigen, ob und wie der Einstieg in die Dusche oder Badewanne möglich ist.
- Verwenden Sie einen Duschhocker, möglichst mit Saugnäpfen, oder klappbare Duschstühle, die an der Wand befestigt werden.
- Nutzen Sie rutschsichere Unterlagen in und vor der Dusche oder Badewanne.
- Verwenden Sie einen Waschhandschuh, um den Rücken zu waschen und die Achselhöhlen, die Brust- und Bauchfalten sowie den Intimbereich zu reinigen.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Hautveränderungen pflegerischen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab, besonders im Intimbereich, in den Leisten, unter den Brüsten, in der Bauchfalte, hinter den Ohren, zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie die Haut ein und warten Sie einige Minuten, bevor Sie die Kleidung wieder anziehen. So kann die Creme einziehen (↗ Seite 15).

Im Bett waschen

Wenn sich der Pflegebedürftige sehr schwach fühlt oder nicht aufstehen kann, muss die Körperpflege im Bett erfolgen. Außerdem kann die Körperpflege am Bett sinnvoll sein, wenn das Badezimmer nicht an die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen angepasst ist.



Auch im Bett kann sich der Pflegebedürftige teilweise selbst waschen.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 10).
- Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, etwa auf Hüfthöhe, um Ihren Rücken zu schonen.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- Bringen Sie eine Betthalterung an, um einem Sturz aus dem Bett vorzubeugen.
- Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige bequem auf dem Rücken liegt und der Oberkörper erhöht ist.
- Stellen Sie eine zweite Waschschüssel mit klarem Wasser bereit, um Reinigungsprodukte vollständig abzuwaschen.
- Entkleiden Sie nur die Körperteile, die gerade gewaschen werden, oder verwenden Sie zum Abdecken ein großes Badetuch.
- Legen Sie ein Handtuch unter die Körperstellen, die gerade gewaschen werden, damit die Bettwäsche nicht nass wird.
- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen, sich im Bett aufzusetzen oder sich auf die Seite zu drehen. So können Sie den Rücken waschen.
- Stellen Sie für ein Fußbad im Bett einen Fuß in eine Waschschüssel oder in einen Eimer mit lauwarmem Wasser. Das andere Bein ist dabei aufgestellt.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Hautveränderungen pflegerischen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab, besonders hinter den Ohren, unter den Achseln und Brüsten, in der Bauchfalte, in den Leisten, zwischen den Fingern und Zehen und im Intimbereich.
- Cremen Sie die Haut ein und warten Sie einige Minuten, bevor Sie die Kleidung wieder anziehen. So kann die Creme einziehen (↗ Seite 15).

Intimpflege übernehmen

Es ist wichtig, den Intimbereich regelmäßig zu reinigen und auf den richtigen Ablauf zu achten. Sonst kann es zu Hautschäden und Infektionen kommen. Bei Inkontinenz muss die Haut außerdem besonders geschützt werden. Denn Urin und Stuhl können die Haut angreifen und schädigen. Bei der Intimpflege kann die Scham besonders groß sein. Daher ist es für beide Seiten meist angenehmer, wenn der Pflegebedürftige dies selbst macht. Unter der Dusche ist das praktischer als am Waschbecken. Wenn andere die Intimpflege übernehmen, klappt das am besten im Stehen oder im Liegen im Bett – je nachdem wie sicher der Pflegebedürftige stehen kann.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Intimpflege vor (➔ Seite 10).
- Verwenden Sie Einmalhandschuhe, vor allem bei einer Infektion im Genitalbereich.
- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen bei der Intimpflege im Bett, die Beine aufzustellen.
- Waschen Sie zunächst die Leisten und den äußeren Genitalbereich mit einem Waschhandschuh und trocknen Sie anschließend alles gut ab.
- Spreizen Sie bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen und reinigen Sie den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Waschhandschuh.
- Ziehen Sie bei einem Mann die Vorhaut, falls vorhanden, vorsichtig zurück. Waschen dann die Eichel und den Penis mit dem Waschhandschuh. Schieben Sie anschließend die Vorhaut wieder zurück. Heben Sie dann den Hodensack an und waschen ihn.
- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen bei der Intimpflege im Bett, sich auf die Seite zu legen, damit Sie das Gesäß von Anus in Richtung Steißbein waschen können.
- Achten Sie auf Veränderungen der Haut und der Schleimhaut. Holen Sie bei Hautveränderungen pflegerischen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut gut ab, besonders in den Falten.
- Wechseln Sie Wasser, Waschhandschuh und Handtuch, die für die Reinigung des Intimbereichs verwendet wurden.

Tipps: Die Haut bei Inkontinenz besonders schützen

- Reinigen Sie nach jeder Ausscheidung sofort die Haut, z. B. mit weichen hautschonenden Einmaltüchern. Wasser und Seife schädigen die Haut weiter.
- Tragen Sie eine Creme auf, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich einfache Zinkpasten, Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenz-Produkte, zum Beispiel auf Silikonbasis. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Lassen Sie sich dort, beim Arzt oder von einer Pflegefachkraft beraten.

Eincremen

Öl- und fetthaltige Lotionen oder Cremes versorgen die Haut mit Fett und Feuchtigkeit, pflegen und schützen sie (↗ Seite 6). Regelmäßiges Eincremen kann Trockenheit oder Juckreiz lindern und Hautproblemen zum Teil vorbeugen.



Bei trockener Haut sollte der gesamte Körper mindestens einmal pro Tag eingecremt werden, bei sehr trockener Haut mehrmals täglich – zum Beispiel morgens nach dem Waschen und abends vor dem Schlafen.

Offene und entzündete Hautstellen sollten nicht eingecremt werden. Hier können ärztlich verordnete Produkte zum Einsatz kommen.

Bei Urin- oder Stuhlinkontinenz können spezielle Cremes die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützen (↗ Seite 14).

Tipps

- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Pflegeprodukte auftragen.
- Verwenden Sie Einmalhandschuhe, wenn Sie Salben und Lotionen mit medizinischen Wirkstoffen auftragen. Achten Sie bei diesen Produkten darauf, wie sie aufbewahrt werden müssen.
- Wärmen Sie vor dem Eincremen das Produkt in der Hand an.
- Verteilen Sie Produkte zur Pflege der trockenen Haut reichlich und gleichmäßig auf der Haut.
- Vermeiden Sie beim Eincremen starken Druck und starke Reibung.
- Lassen Sie das Produkt mindestens zehn Minuten einwirken, bevor Sie die Haut mit Kleidung oder Bettzeug bedecken. Rückstände der Pflegeprodukte im Bettzeug und in der Kleidung sind bei einer sorgfältigen Hautpflege kaum zu vermeiden.

Haare im Bett waschen

Die Haarwäsche im Bett kommt bei Pflegebedürftigen infrage, die sich sehr schwach fühlen oder nicht aufstehen können. Dafür gibt es einige Hilfsmittel, zum Beispiel eine Haarwasch-Wanne. Sie hat eine Mulde für den Kopf und einen Wasserablauf. Damit lassen sich die Haare im Bett gut waschen. Es ist ratsam, sich nach Möglichkeit von einer anderen Person dabei unterstützen zu lassen.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Haarpflege vor (↗ Seite 10).
- Stellen Sie bereit, was Sie zum Haare waschen brauchen: Haarwasch-Wanne, Eimer mit warmem Wasser, Schöpfbecher, Eimer für Abwasser, Unterlage aus Plastik, Kamm, Föhn, Waschhandschuh für die Augen, Handtücher, Shampoo, eventuell Haarspülung, (Plastik-)Schürze. Statt der Haarwasch-Wanne können Sie eine flache Schüssel nehmen.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, etwa auf Hüfthöhe, um Ihren Rücken zu schonen.
- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen, sich flach auf den Rücken zu legen.
- Legen Sie einen Plastikschatz am Kopfteil des Betts unter, z. B. einen Müllsack.
- Schieben Sie die Wanne unter den Kopf. Stützen Sie dabei die Schultern und den Kopf des Pflegebedürftigen. Lassen Sie sich bei Bedarf von jemandem dabei helfen.
- Legen Sie ein Handtuch um die Schultern des Pflegebedürftigen.
- Legen Sie den Kopf vorsichtig in die Kopfmulde der Haarwasch-Wanne.
- Wenn Sie eine einfache Plastikschüssel verwenden, legen Sie den Oberkörper auf zwei Kissen, sodass die Schüssel unter den Kopf gestellt werden kann. Polstern Sie die Stelle, wo der Nacken auf dem Schüsselrand aufliegt, mit einem zusammengelegten Handtuch.
- Prüfen Sie die Wassertemperatur.



- Legen Sie einen trockenen Waschhandschuh oder eine Hand auf die Stirn und die Ohren des Pflegebedürftigen. Damit schützen Sie die Augen und Ohren vor Wasser und Shampoo.
- Befeuchten Sie die Haare. Schöpfen Sie dafür Wasser aus dem Eimer oder verwenden Sie den Schlauch, der zur Haarwasch-Wanne gehört.
- Massieren Sie das Shampoo ein.
- Spülen Sie die Haare gründlich mit klarem Wasser aus. Gebrauchtes Waschwasser wird in den zweiten Eimer abgeleitet.
- Verwenden Sie bei Bedarf eine Haarspülung und spülen Sie die Haare erneut aus.
- Lassen Sie sich möglichst beim Entfernen der Wanne helfen: eine Person stützt Schultern und Kopf, während die andere die Wanne unter dem Kopf hervorzieht.
- Wickeln Sie ein Handtuch um den Kopf des Pflegebedürftigen.
- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen, sich wieder bequem hinzulegen.
- Bedecken Sie das Kopfkissen mit einem trockenen Handtuch.
- Föhnen Sie die Haare auf niedriger Stufe trocken. Halten Sie dabei mindestens 20 cm Abstand zwischen Föhn und Haaren.
- Achten Sie beim Frisieren darauf, dass Haarspangen, Klammern oder Zöpfe beim Aufliegen keine Druckstellen verursachen. Gleiches gilt für Hörgeräte.

Rasieren

Die Rasur gehört bei vielen Männern zur täglichen Körperpflege, um gepflegt auszu-
sehen und sich wohl zu fühlen. Nass oder trocken? Das hängt von den individuellen
Wünschen und Möglichkeiten ab. Die Trockenrasur ist in der Regel weniger aufwändig
und die Verletzungsgefahr ist geringer. Besonders geeignet sind Rotationsrasierer, die
in kreisenden Bewegungen über die Haut
geführt werden. Die Nassrasur erfordert mehr
Geschick und Übung, entfernt aber Bartstop-
peln gründlicher als die Rasur mit dem Elek-
trorasierer. Beachten Sie: Pflegebedürftige,
die blutgerinnungshemmende Arzneimittel
einnehmen, dürfen wegen der Verletzungs-
gefahr nicht nass rasiert werden.

Wenn sich der Pflegebedürf-
tige ganz oder teilweise selbst
rasiert, fördert das Beweglich-
keit und Selbstvertrauen.

Zur Bartpflege gehört das tägliche Kämmen und regelmäßige Waschen des Barts. Das
Stutzen der Barthaare sollte einem Friseur überlassen werden.

Tipps: Trocken rasieren

- Planen Sie die Trockenrasur vor dem Duschen oder der Gesichtswäsche ein, da die
Haut ganz trocken sein muss. Nasse Haare bleiben am Scherblatt haften.
- Führen Sie den Rasierer vorsichtig über die Haut bis kein Rascheln oder Knistern mehr
zu hören ist.
- Rasieren Sie nicht länger als fünf Minuten, um die Haut nicht zu sehr zu beanspruchen.
- Waschen Sie die Haut nach der Rasur mit lauwarmem Wasser ab.
- Tragen Sie wenn gewünscht Rasierwasser auf. Beachten Sie, dass die Haut dadurch
eventuell brennt.
- Cremem Sie die Haut anschließend sanft ein.
- Reinigen Sie die Scherköpfe nach jeder Rasur.

Tipps: Nass rasieren

- Stellen Sie bereit, was Sie zum Rasieren benötigen: Rasierer, Rasierschaum, -gel oder
-creme, Rasierpinsel, Waschhandschuh, Handtuch, Spiegel, Rasierwasser, Gesichts-
creme, eine Schüssel mit lauwarmem Wasser.
- Helfen Sie dem Pflegebedürftigen, sich möglichst aufrecht hinzusetzen.
- Legen Sie zum Schutz vor Nässe und Haaren ein Handtuch auf die Brust.

- Untersuchen Sie die Haut vor der Rasur auf geschädigte Stellen – diese dürfen nicht rasiert werden.
- Verteilen Sie den Rasierschaum oder das Gel gleichmäßig auf Kinn, Wangen und oberem Hals.
- Rasieren Sie zuerst die Wangen, dann den Hals, die Partie ober- und unterhalb der Lippen und zuletzt das Kinn. Spannen Sie dazu mit zwei Fingern einer Hand die Haut. Rasieren Sie mit der anderen Hand mit kurzen Bewegungen und nur leichtem Druck in Haarwuchsrichtung (↗ Abbildung). Reinigen Sie nach jedem Zug die Klinge mit heißem Wasser.
- Entfernen Sie die Reste von Schaum oder Gel nach der Rasur mit einem feuchten Waschlappen.
- Tragen Sie Rasierwasser auf, wenn der Pflegebedürftige dies wünscht. Der hohe Alkoholgehalt wirkt desinfizierend und beugt Entzündungen vor.
- Cremen Sie die Haut anschließend sanft ein.



Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Eine frühzeitige Behandlung von krankhaften Veränderungen der Haut ist wichtig, um schwerwiegende und schmerzhaftes gesundheitliche Probleme zu verhindern. Ärztlichen oder pflegerischen Rat sollten Sie einholen, wenn Sie folgende Veränderungen der Haut beobachten:

- Verfärbungen
- blutige oder rissige Stellen
- Wunden
- Druckstellen (↗ Seite 5)
- unangenehmer Geruch
- nicht heilende Pickel oder Entzündungen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mithilfe der Datenbank des ZQP finden: www.zqp.de/beratungsdatenbank.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- oder Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und unterstützen sich dadurch gegenseitig. Regionale Selbsthilfekontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden oder zu gründen. Zur Suche nach einer Selbsthilfekontaktstelle können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 23).

Schulung und Anleitung

In speziellen Kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie erlernen zum Beispiel hilfreiche Handgriffe oder die richtige Haltung, um den Rücken beim Heben oder Tragen zu schonen. Diese Kurse werden zum Beispiel kostenlos von den Pflegekassen oder auch von Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, Volkshochschulen oder Nachbarschaftsvereinen angeboten. Außerdem bieten diese Kurse pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Auf Wunsch findet die Schulung auch zu Hause statt.

Wo gibt es Hilfsmittel zur Körperpflege?

Spezielle Hautpflegeprodukte gibt es in Apotheken. Sie können sich dort, vom Arzt oder von einer Pflegefachkraft dazu beraten lassen.

Pflegehilfsmittel sind zum Beispiel Pflegebetten, Duschhocker, Bettschutz-Einlagen, Einmalhandschuhe oder Desinfektionsmittel. Sie sind im Sanitätsfachhandel oder bei Online-Anbietern erhältlich. Eine Kostenübernahme kann bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung beantragt werden. Lassen Sie sich beraten (↗ Seite 20).

Zu den Leistungen der Pflegeversicherung gehören auch Maßnahmen, um die Wohnung an die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen anzupassen, zum Beispiel im Bad. Bevor Sie größere Umbauten vornehmen, sollten Sie sich beraten lassen. Vielerorts ist die professionelle Wohnberatung zum Beispiel in Pflegestützpunkten, Beratungs- und Koordinierungsstellen oder der Bauberatung integriert. Außerdem gibt es reine Wohnberatungsstellen. Zur Suche können Sie die Datenbank des ZQP nutzen (↗ Seite 23).

Was hilft Pflegenden, gesund zu bleiben?

Jemanden zu pflegen, kann das Leben erfüllen – aber auch körperlich und seelisch sehr anstrengen. Eigene Bedürfnisse werden oft vernachlässigt. Das kann mit der Zeit zu gesundheitlichen Problemen führen. „Selbstpflege“ ist daher ebenso wichtig, wie die Pflege des Angehörigen. Denn nur wer selbst gesund bleibt, kann für andere da sein. Daher ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu achten, Hilfe anzunehmen und sich auch einmal zu erholen. Es gibt Möglichkeiten, die Sie nutzen können, zum Beispiel:

- Nehmen Sie Auszeiten von der Pflege. Nutzen Sie dafür z. B. Leistungen der Pflegeversicherung wie Tages- oder Verhinderungspflege. Lassen Sie sich beraten (↗ Seite 20).
- Verteilen Sie die Aufgaben in der Familie oder im Freundeskreis.
- Nutzen Sie kostenlose Pflegekurse, um Techniken zu erlernen, die z.B. den Rücken schonen (↗ Seite 20).
- Beantragen Sie Hilfsmittel zur Pflege und Umbaumaßnahmen bei der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung.
- Erstellen Sie einen persönlichen „Pflege-Notfallplan“, damit die Pflege immer gewährleistet ist.
- Tauschen Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen aus, z. B. in Gesprächskreisen (↗ Seite 20).
- Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen.
- Beantragen Sie eine Rehabilitationsmaßnahme (Kur) oder gemeinsamen Urlaub mit dem Pflegebedürftigen. Sprechen Sie dazu Ihre Krankenkasse, private Krankenversicherung oder Ihren Hausarzt an.

Quellen

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2017). Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege, 2. Aktualisierung 2017.

Heusinger, J., & Dummert, S. (2016). Genderspezifische Bedürfnisse von Pflegeheimbewohner_innen: Fokus Körperpflege. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 49(8), 685-691. doi: 10.1007/s00391-016-1146-6.

Kottner, J. et al. (2017). Evidenzbasiert handeln. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(12), 38-41.

Kottner, J., & Surber, C. (2017). Hautpflege: Interventionen kritisch abwägen. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(5), 24-28.

Kottner, J., & Blume-Peytavi, U. (2017). Hautrisiko Inkontinenz. *Die Schwester Der Pfleger*, 56(5), 44-43.

Kottner, J. (2016). Eincremen reicht nicht. Allgemeine Prinzipien der Hautpflege und der Dekubitus-Prophylaxe bei Bettlägerigkeit. *Deutsche Apotheker Zeitung*, 156(38), 50-55.

Kottner, J., & Blume-Peytavi, U. (2013). Am tatsächlichen Hautzustand orientieren: Empfehlungen zur Hautpflege im höheren Lebensalter und bei Pflegebedürftigkeit. *Pflegezeitschrift: Fachzeitschrift für stationäre und ambulante Pflege*, 66(4), 200-203.

Proksch, E. (2015). Altershaut und Hautpflege. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 48(4), 325-330. doi: 10.1007/s00391-014-0670-5.

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber

- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Gute Pflege erkennen
- Essen und Trinken
- Demenz
- Natürliche Heilmittel und Anwendungen
- Mundpflege

ZQP-Reporte

- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratungsdatenbank
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewalt in der Pflege sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisensituationen in der Pflege
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegebedürftigen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen Pflegebedürftiger ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik.

In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftler und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit

Priv.-Doz. Dr. Jan Kottner, Charité-Universitätsmedizin Berlin, Klinisches Studienzentrum für Haut- und Haarforschung, Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Prof. Dr. Ulrike Blume-Peytavi, Fotostudio Urbschat

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

4. Auflage, Berlin 2018

ISBN 978-3-945508-24-4
ISSN 2198-8668

