

Hilfe bei der Körperpflege: Tipps für pflegende Angehörige

Angehörige stehen vor besonderen Herausforderungen, wenn sie pflegebedürftige Menschen bei der Körperpflege unterstützen. Der kostenfrei erhältliche ZQP-Ratgeber „Körperpflege – Praxistipps für den Pflegealltag“ erklärt, wie die Hilfestellung möglichst gut gelingen kann.

Berlin, 28. Juni 2021. Die Körperpflege ist ein wichtiger Bestandteil des Alltags. Sie ist ein zentrales menschliches Bedürfnis und dabei auch für die Gesundheit sehr bedeutsam. Pflegebedürftige Menschen benötigen oftmals Hilfe bei der Körperpflege. Entsprechend häufig sind darin pflegende Angehörige umfassend und teilweise ohne professionelle Hilfe eingebunden. Für eine gute Unterstützung sind Wissen und eine ganze Reihe von Fertigkeiten gefragt. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt daher mit seinem aktuellen Ratgeber „Körperpflege“ pflegenden Angehörigen Basiswissen sowie Praxistipps für den Pflegealltag an die Hand.

„Jemandem bei der Körperpflege zu helfen oder sie gar komplett zu übernehmen, erfordert Wissen zur Gesundheit der Haut älterer Menschen, zur Hygiene, zur Wirkweise von Reinigungs- sowie Pflegemitteln – und nicht zuletzt auch zu Pflegetechniken. Wird die Hautpflege falsch durchgeführt, kann es zum Beispiel zu Hautreizungen, Hautverletzungen oder Infektionen bis hin zu schwerwiegenden Schäden kommen“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin des ZQP. Denn die Haut, das größte Organ des Menschen, und ihre Bedürfnisse verändern sich mit dem Alter. Sie braucht dann besonderen Schutz. Daher informiert der Ratgeber unter anderem darüber, welche Hautprobleme bei älteren pflegebedürftigen Menschen auftreten können, worauf bei Reinigungs- und Pflegeprodukten zu achten ist und wann ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. „Wichtig ist aber auch, richtige Pflegetechniken anzuwenden, um die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen zu erhalten und für ihre Sicherheit zu sorgen. Unser Ratgeber zeigt, worauf man bei der Unterstützung der Körperpflege besonders achten sollte“, so Sulmann weiter.

Der übersichtliche und anschaulich illustrierte Ratgeber zeigt zum Beispiel, wie die Körperpflege im Pflegealltag gut vorbereitet und durchgeführt werden kann – ob am Waschbecken, in der Dusche oder im Bett. Ebenso werden Tipps zur Haarwäsche bei bettlägerigen Menschen oder zur Rasur gegeben. Zudem werden besonders sensible Themen angesprochen: etwa das Vorgehen bei der Intimpflege, die Pflege bei Inkontinenz und der Umgang mit Schamgefühlen.

Bei der Körperpflege Hilfe annehmen zu müssen, ist für viele Menschen unangenehm, weil sie sich zum Beispiel ausgeliefert fühlen oder sich schämen. Ein vertrauensvoller Umgang und gewohnte Abläufe können ein sicheres Gefühl geben. „Wenn das Vorgehen abgesprochen ist, kann die pflegebedürftige Person leichter mitwirken. Das kann zum Selbstwertgefühl beitragen. Zum anderen fördert es die Selbstständigkeit, indem die Alltagsfertigkeiten und die Beweglichkeit trainiert werden“, erklärt Sulmann. Angehörige sollten die pflegebedürftige Person deshalb dabei unterstützen, möglichst viel selbst zu tun.

Der Ratgeber gibt zudem Hinweise zu Hilfsmitteln, die die selbstständige Körperpflege erleichtern, wie etwa Duschhocker oder Badewannenlifter. Zur Sicherheit können insbesondere etwa stabil angebrachte Griffe am Waschbecken oder rutschfeste Matten in der Dusche beitragen. Außerdem wird aufgezeigt, wo man Hilfsmittel, Beratung und weitere Unterstützung zur Pflege erhalten kann.

Alle Informationen und Tipps im Heft basieren auf aktuellem Fachwissen und wurden vom ZQP in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Jan Kottner, dem Direktor des Instituts für Klinische Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, erarbeitet.

Der kostenfrei erhältliche und werbefreie Ratgeber kann unter www.zqp.de/bestellen heruntergeladen oder dort als Broschüre bestellt werden – auch in türkischer Sprache.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de