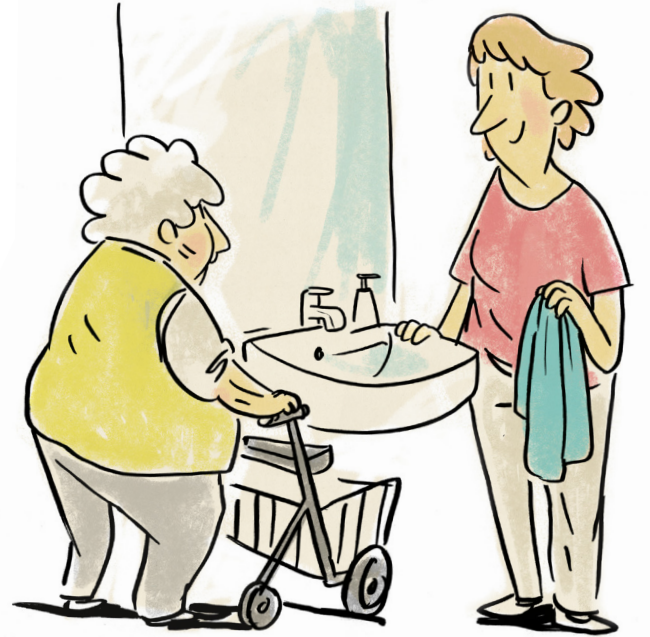




Vücut Bakımı

Gündelik bakımla ilgili pratik tavsiyeler

Körperpflege

Praxistipps für den Pflegealltag

İçerik

Bu kılavuz iki dillidir. Aşağıdaki sayfalarda Almanca olarak hazırlanmış bilgileri sağ kısımda bulabilirsiniz. Türkçe çevirileri ise sol taraftan okuyabilirsiniz.

Önsöz	2
-------------	---

Bilmekte Fayda Var

Vücut bakımı neden önemlidir?	4
Cilt nasıl sağlıklı kalır?	4
Hangi cilt problemlerine sıklıkla rastlanır?	6
Hangi temizlik ve bakım ürünleri uygundur?	8
Hangi yardımcı araçlar bulunmaktadır?	8
Hangi temel kurallara dikkat edilmesi gerekir?	10

Pratik tavsiyeler

Vücut ve saç bakım hazırlığı	16
Lavabo başında vücut bakımına yardımcı olma	20
Duş almaya yardımcı olma	22
Yatakta yıkama	24
Mahrem bölge temizliğini üstlenme	26
Krem sürme	30
Saçları yatakta yıkama	32
Tıraş etme	36

Destek & yardımlar

Ne zaman doktor tavsiyesi özellikle önemlidir?	40
Nereden danışmanlık hizmeti ve destek sağlanır?	40
Kaynaklar	48
Almanca diğer ZQP ürünleri	50
Künye	52

Inhalt

Dieser Ratgeber ist zweisprachig. Sie finden die Informationen in deutscher Sprache auf den rechten Seiten. Die türkische Übersetzung befindet sich auf den linken Seiten.

Vorworte	3
----------------	---

Gut zu wissen

Wofür ist die Körperpflege wichtig?	5
Wie bleibt die Haut gesund?	5
Welche Hautprobleme treten häufig auf?	7
Welche Reinigungs- und Pflegeprodukte sind geeignet?	9
Welche Hilfsmittel gibt es?	9
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	11

Praxistipps

Körper- und Haarpflege vorbereiten	17
Körperpflege am Waschbecken unterstützen	21
Beim Duschen helfen	23
Im Bett waschen	25
Intimpflege übernehmen	27
Eincremen	31
Haare im Bett waschen	33
Rasieren	37

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	41
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	41
Quellen	49
Weitere ZQP-Produkte	51
Impressum	53

Sevgili Okurlar,

vücut bakımı hayat boyunca önemlidir: Kendimizi iyi hissetmemizi ve cildimizin olabildiğince sağlıklı kalmasını sağlar. Bakıma muhtaç kişiler en çok vücut bakımında desteğe ihtiyaç duyarlar. Bunu çoğunlukla yakınlar üstlenir.

Vücut bakımına yardımcı olabilmek bir dizi bilgi ve beceriler gerektirir. Çünkü yaşlılıkta ve bakıma muhtaçlık durumunda cilt daha güçlü bir korumaya ve özel bakıma ihtiyaç duyar. O yüzden olası problemler, hijyen kuralları ve uygun bakım ürünleri hakkında bilgi sahibi olmak çok önemlidir. Ayrıca doğru bakım tekniği bakımı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.

Bu yüzden Bakımda Kalite Merkezi (ZQP - Zentrum für Qualität in der Pflege) bu bilgilendirme rehberinde bakıma muhtaç kişilerin vücut bakımıyla ilgili en önemli bilgileri bir araya getirmiştir. Bakımı üstlenen yakınlarla sağlıkla ilgili tehlikeleri önlemek için pratik tavsiyeler verilir. Rehberin içeriği güncel uzmanlık bilgisine dayanmaktadır. Bu rehber Charité Berlin Üniversite Hastanesi'nin dermatoloji kliniği ve klinik bakım bilimi enstitüsü (Klinik für Dermatologie und Institut für Klinische Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin) ile beraberce hazırlanıp kontrol edilmiştir.

Dr. Ralf Suhr

Bakımda Kalite Merkezi Yönetim Kurulu Başkanı

Sevgili Okurlar,

vücut ve özellikle cilt bakımı günlük hayatta önemli bir yere sahiptir. Burada söz konusu olan sadece kendini iyi hissetme, görünüm ve kendine güven değil, aynı zamanda sağlığını da korumaktır. Çünkü yaşlılıkta ve bakıma muhtaçlık durumunda cildin direnç yeteneği azalmaktadır. O zaman özel korunmaya ihtiyaç duymaktadır. Bireysel ihtiyaçlara göre uygulanan cilt bakımı, cildin sağlıklı kalmasına ve hastalıklı değişimlerin önlenmesine yardımcı olabilir. Böylece daha iyi bir yaşam kalitesine de katkı sağlayabilir.

Bakıma muhtaç kişilerin yakınları vücut bakımını üstlendiklerinde özel zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bu çok kişiseldir. Bu yüzden bakıma muhtaç kişinin kişisel istekleri ve tercihleri daima göz önünde tutulmalıdır. Bütün uygulamaların özenli ve dikkatli yapılması gerekir.

Burada yer alan tavsiyelerin doğru kararların alınmasına yardımcı olması gerekir. Bu tavsiyeler güncel bilimsel bilgiye dayanır ve cilt ve vücut bakımının temel prensiplerini oluştururlar.

Prof. Dr. Jan Kottner

Charité Berlin Üniversite Hastanesi, klinik bakım bilimi enstitüsü, Charité insan ve sağlık bilimleri merkezi



Liebe Leserinnen und Leser,

die Körperpflege ist ein Leben lang wichtig: Sie trägt dazu bei, dass wir uns wohl fühlen und dass unsere Haut möglichst gesund bleibt. Pflegebedürftige Menschen benötigen meist Unterstützung bei der Körperpflege. Oftmals übernehmen dies Angehörige.

Damit die Hilfe bei der Körperpflege gelingt, bedarf es einer ganzen Reihe von Kenntnissen und Fertigkeiten. Denn im Alter und bei Pflegebedürftigkeit braucht die Haut verstärkten Schutz und besondere Pflege. Wissen über mögliche Probleme, Hygieneregeln und geeignete Pflegeprodukte ist daher von zentraler Bedeutung. Zudem kann die richtige Pflegetechnik die Pflege erheblich erleichtern.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher in diesem Ratgeber die wichtigsten Informationen zur Körperpflege bei pflegebedürftigen Menschen zusammengestellt. Pflegende Angehörige erhalten praktische Tipps, um Gesundheitsgefahren zu vermeiden. Die Inhalte beruhen auf aktuellem Fachwissen. Sie wurden gemeinsam mit der Klinik für Dermatologie und dem Institut für Klinische Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin erarbeitet und geprüft.

Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege



Liebe Leserinnen und Leser,

die Pflege des Körpers und speziell der Haut nimmt im Alltag einen hohen Stellenwert ein. Dabei geht es um Wohlbefinden, Aussehen und Selbstbewusstsein, aber auch um den Erhalt der Gesundheit. Denn im Alter und bei Pflegebedürftigkeit nimmt die Widerstandsfähigkeit der Haut ab. Sie benötigt dann besonderen Schutz. Eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Hautpflege kann helfen, die Haut gesund zu halten und krankhafte Veränderungen vermeiden. Dies kann auch zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

Pflegende Angehörige werden vor besondere Herausforderungen gestellt, wenn sie die Körperpflege ihrer Angehörigen übernehmen. Dies ist sehr persönlich. Daher sollten individuelle Wünsche und Vorlieben der pflegebedürftigen Person stets berücksichtigt werden. Alle Maßnahmen sollten schonend und vorsichtig durchgeführt werden.

Die hier beschriebenen Hinweise sollen dazu beitragen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Sie basieren auf aktuellem wissenschaftlichen Wissen und stellen die Grund-Prinzipien der Haut- und Körperpflege dar.

Prof. Dr. Jan Kottner

Institut für Klinische Pflegewissenschaft, CharitéCentrum für Human- und Gesundheitswissenschaften der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Vücut bakımı neden önemlidir?

Vücut bakımı bizim temel ihtiyaçlarımız içinde yer alır. Temizlik sağlar ve güzel bir vücut hissi oluşmasına neden olur. Aynı zamanda cildin sağlıklı kalmasına da hizmet eder.

Deri vücudumuzun en büyük organıdır ve birçok yaşamsal fonksiyonu vardır. Mesela bizi hasta eden, mikroplar gibi dış etkenlere karşı korur. Terleyerek veya tüylerin diken diken olması yoluyla vücut ısını dengeler. Derideki duyu hücreleri bizim soğuğa, sıcağa, acıya veya dokunmaya karşı duyarlı olmamızı sağlar.

Yaşlanmayla beraber cilt ve ihtiyaçları değişir. İncelir, kırışır ve kurur. Ayrıca dayanıklılık gücü ile esnekliği de azalır. Bu yüzden yaşlılıkta ve bakıma muhtaçlık durumunda cilde bakım uygulamak ve sağlıklı tutmak özellikle çok önemlidir.

Bakımda ağız sağlığı ile ilgili bilgiler

ZQP-Rehberi Ağız bakımı – Günlük bakım için pratik tavsiyeler

İndirme ve sipariş: www.zqp.de

Cilt nasıl sağlıklı kalır?

Cildin ileri yaşlara kadar sağlıklı kalması ve bakımlı görünmesi için sağlıklı yaşamak çok önemlidir. Bu şu anlama gelmektedir: Dengeli beslenme, yeterli derecede sıvı tüketme, uygun miktarda hareket etme, düzenli uyuma, az alkol ve nikotin tüketme.

Ayrıca cildin şiddetli sıcak ve soğuktan, direk güneş ışığından veya sürekli nemden korunmaya da ihtiyacı vardır. Sıcak giysiler ve eldiven kışın soğuktan korur. Yoksa eller çok çabuk kuruyup çatlaklar oluşabilir. Çok sıcak su torbası (termofor) ile çok soğuk kompresler de cilde zarar verebilir. O yüzden doğrudan cilt ile temas etmemeleri gerekir. Ayrıca kullanımları sırasında cildin kontrol edilmesi gerekir. Cildi güneşten korumak için daha çok gölgede durmak, şapka takmak ve güneş kremi kullanmak gerekir.

Yoğun yıkamak ve uzun süre sıcak suyla banyo yapmak da cilde zarar verebilir. Fazla köpüren ve parfümlü sabunlar ile banyo ürünleri de cildin asit koruyucu katmanına zarar verir. Su veya ter çok uzun süre ciltte kalırsa yara veya enfeksiyon oluşmasına neden olabilir. Bu yüzden cilt kıvrımlarının kuru kalması çok önemlidir.

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 sie regelt die Körpertemperatur vom Schwitzen bis zur Gänsehaut. Sinneszellen in der Haut lassen uns Kälte, Wärme, Schmerzen oder Berührungen empfinden.

Mit dem Alter verändern sich die Haut und ihre Bedürfnisse. Sie wird dünner, faltiger und trockener. Zudem ist sie weniger widerstandsfähig und elastisch. Deshalb ist es im Alter und bei Pflegebedürftigkeit besonders wichtig, die Haut zu pflegen und gesund zu erhalten.

Informationen zur Mundpflege

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. Das bedeutet: 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. Auch zu heiße Wärmflaschen oder zu kalte Kompressen können die Haut schädigen. Sie sollten daher nicht direkt auf die Haut gelegt werden. Zudem sollte die Haut während der Anwendung kontrolliert werden. Um die Haut vor Sonne zu schützen, sollte man sich eher im Schatten aufhalten, einen Sonnenhut tragen und Sonnencreme verwenden.

Intensives Waschen oder langes Baden in heißem Wasser können der Haut schaden. Stark schäumende und parfümierte Seifen und Waschzusätze zerstören den Säure-Schutz-Mantel der Haut. Wenn Wasser oder Schweiß zu lange auf der Haut bleiben, kann sie wund werden oder eine Infektion auftreten. Daher ist es besonders wichtig, die Hautfalten trocken zu halten.

Hangi cilt problemlerine sıklıkla rastlanır?

Kuru cilt

Yaşlı insanların cildi genellikle kurudur – özellikle ayakları, bacakları ve kolları. Kuru cildin hafif belirtileri kendisini beyaz parlak döküntüler olarak gösterir. Çok kuru cilt pürüzlüdür ve çatlaklar bulunur. Hatta kanayıp iltihaplanabilir de. Sıklıkla çok şiddetli kaşıntı olur. Kaşıma cilde daha da fazla zarar verir ve iltihap oluşmasına neden olabilir.

Cilt kıvrımları arasında pişik (Intertrigo)

Cilt kıvrımları arasında nem ve sıcaklık birikebilir. Buralarda cilt yara olup iltihaplanabilir. Mesela koltuk altları, kasıklar ve karındaki cilt bu bakımdan riskli bölgelerdir.

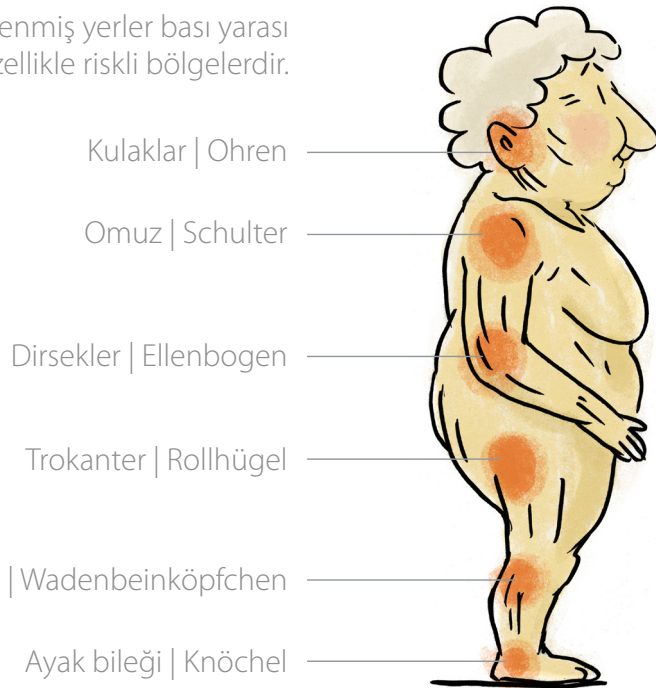
İdrar veya bağırsak zayıflığında (enkontinans = idrar/dışkı kaçırma sorunu) iltihaplar

Uzun süre idrar veya dışkı ile temas cilde zarar verir. Yara oluşur ve cilt iltihaplanabilir.

Bası yarası (Dekübit)

Bası yarası cilde sürekli baskının olmasıyla oluşur. Mesela uzun süre oturma veya aynı yerin üstüne yatma gibi. Topuk, iskiyum ve sağrı kemiği (oturak bölgesindeki kemikler) üzerindeki cilt bundan en çok etkilenen bölgelerdir. Önce kırmızı ve koyu mavi olan bölgelerde genellikle iyileşmesi güç olan derin yaralar oluşabilir. Bası yarasının tanınması bazen zor olabilir. O yüzden ilk belirtilerde bakım uzmanı veya doktor tavsiyesine başvurmak gerekir.

Kırmızıyla işaretlenmiş yerler bası yarası bakımından özellikle riskli bölgelerdir.



Welche Hautprobleme treten 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. Sie kann sogar bluten und entzündet sein. Oft juckt sie auch sehr stark. Kratzen schädigt die Haut noch mehr und kann eine Ursache für Infektionen sein.

Wundsein in Hautfalten (Intertrigo)

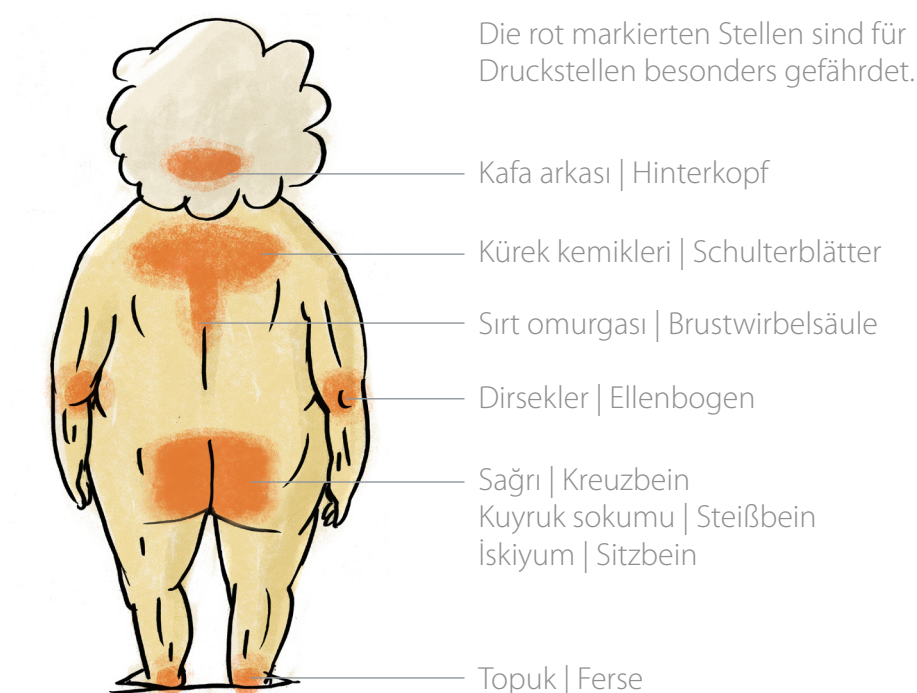
In Hautfalten können sich Feuchtigkeit und Wärme stauen. Dort kann die Haut wund werden und sich entzünden. Gefährdet ist zum Beispiel die Haut unter den Achseln, in der Leiste oder am Bauch.

Entzündungen bei Blasen- oder Darm-Schwäche (Inkontinenz)

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

Druckgeschwür (Dekubitus)

Ein Druckgeschwür entsteht durch anhaltenden 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 oder dunkelblauen Stellen können tiefe Wunden entstehen, die oft schwer abheilen. Ein Druckgeschwür ist manchmal schwer zu erkennen. Daher sollte schon bei ersten Anzeichen pflegefachlicher oder ärztlicher Rat eingeholt werden.



Hangi temizlik ve bakım ürünleri uygundur?

Esas olarak hafif ve cildi dinlendirici ürünler tavsiye edilir. Bazı ürünler ayrıca cildi korumaya da yardımcı olur:

- pH değeri 6'nın altında olan yıkama ürünleri
- Duş yağları gibi yağ içerikli yıkama ürünleri – vücudun yağ dokusunu koruyucu ve daha çok cildi rahatlatıcıdır
- Üre, gliserin veya laktik asit içeren ürünler – kuru ciltlere karşı yardımcı olurlar.
- Yağ içerikli krem, merhem ve losyonlar – cildin yağ dokusunun korunmasını sağlayarak koruyucu işlevini geliştirirler
- Hafif parfümlü veya parfümsüz ürünler – kuru ciltlere karşı yardımcı olurlar.
- Basit çinko içerikli kremler, merhemler, vazelin veya özel silikon içerikli enkontinans ürünleri (idrar/dışkı kaçırma sorunu ile ilgili) – enkontinans sorununda cildi neme karşı ve idrar ve dışkıda bulunan tahriş edici maddelere karşı korurlar



Sabunsuz | Seifenfreie
yıkama losyonu | Wasch-Lotion



Klasik | Klassische
sabun | Seife

Uygun olmayanlar: Klasik sabunlar, uçucu yağlar içeren ürünler, alkol içerikli karışımlar.

Hangi yardımcı araçlar bulunmaktadır?

Yardımcı araçlar bakımı kolaylaştırır ve bakıma muhtaç kişinin bağımsızlığına katkıda bulunur (↗ sayfa 10). Hareket kısıtlılığının olması durumunda işe yararlar. Bacaklar, kollar veya ellerin güçsüz olması durumunda da faydalı olabilirler.

Lavabo, duş ve tuvalet kenarındaki sabit tutacaklar hareketliliği, kendi kendine yetebilmeyi ve güvenliği sağlarlar. Yataktaki bir ip merdiven doğrulmaya yardımcı olur.

Duş için duvara monte edilen özel tabure veya katlanabilen oturaklar bulunmaktadır. Bu sayede bakıma muhtaç kişi duş alırken oturabilir. Küvet asansörü küvete giriş çıkışı kolaylaştırır. Su gideri hortumu bulunan bir saç yıkama lavabosu sayesinde saçlar yataкта daha kolay yıkanır. Bunların dışında bakımı kolaylaştıran daha pek çok faydalı yardımcı araç bulunmaktadır.

Seçenekler hakkında tıbbi malzemeler satan mağaza (Sanitäts-Fachhandel) gibi yerlerden danışmanlık alabilirsiniz (↗ sayfa 44). Ayrıca yardımcı araçların nasıl kullanılacağı hakkında bilgi almak da gerekir. Bu konuda örneğin uzman bakım personelinin (Pflegefachpersonen) yardımına başvurulabilir. Ayrıca bakım kurslarında da (Pflegekurse) bu konularda bilgiler verilmektedir (↗ sayfa 44).

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 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?

Hilfsmittel können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person beitragen (➤ Seite 11). Sie sind nützlich, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Auch wenn die Kraft in Beinen, Armen oder Händen fehlt, können sie hilfreich sein.

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

Für die Dusche gibt es spezielle Hocker oder Klappsitze, die an der Wand befestigt werden. So kann sich die pflegebedürftige Person beim Duschen hinsetzen. Ein Badewannen-Lifter erleichtert das Ein- und Aussteigen in die Badewanne. Mit einer Haarwasch-Wanne mit Ablauf-Schlauch lassen sich die Haare im Bett einfacher waschen. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche weitere nützliche Hilfsmittel zur Pflege.

Beratung bei der Auswahl gibt es zum Beispiel im Sanitäts-Fachhandel (➤ Seite 45). Außerdem ist es ratsam, sich in den Umgang mit den Hilfsmitteln einweisen zu lassen. Dabei können zum Beispiel Pflegefachpersonen helfen. Auch in Pflegekursen wird dieses Wissen vermittelt (➤ Seite 45).

Hangi temel kurallara dikkat edilmesi gerekir?

Birisine vücut bakımında yardım etmek veya bu işi tamamen üstlenmek çok fazla hassasiyet, özen ve sabır gerektirir. Ayrıca güvenlik, hijyen ve sağlıkla ilgili temel bilgiler de çok önemlidir. Bu yüzden vücut bakımında aşağıda belirtilen temel kurallara dikkat etmek gerekir.

Kişinin şahsi karar verebilmesini dikkate almak

Her insan kendi vücut bakımı üzerine karar verme hakkına sahiptir. Bu kararların içinde mesela vücut bakımının nasıl yapılacağı, hangi yardımcı araçların ve bakım ürünlerinin kullanılacağı bulunmaktadır.

Kişinin bağımsızlığını koruması

Kişinin bağımsızlığı ve kendine güvenini koruması, bakımın temel hedeflerindendir. Aktifleştirici/etkinleştirici bakım buna yardımcı olur. Bu şu anlama gelmektedir: Her ne kadar işin daha uzun sürmesine sebep olsa da bakıcılar kişileri yöneterek bu sayede işlerini kendilerinin yapabilmesine yardımcı olurlar.

Kendileri sadece mutlaka üstlenilmesi gereken işleri üstlenirler. Bu sayede bakıma muhtaç kişinin becerilerini kazanması ve ilerletmesi sağlanır. Demans hastaları tercihen çok yavaş ve adım adım olacak şekilde kesin talimatlara ihtiyaç duyarlar. Önemli: Aktifleştirici/etkinleştirici bakım kişiyi motive etmeli fakat bunaltmamalıdır.

Aktifleştirici/etkinleştirici bakım, bakıma muhtaç kişinin bağımsızlığını teşvik eder.

Stresten kaçınma

Vücut bakımı, bakıma muhtaç kişi için çoğunlukla çok zahmetlidir. Bu yüzden iyi bir planlama yapmak gerekir: Bakıma muhtaç kişinin sağlığı ne zaman yeterince uygundur? Duş mu alınmalı yoksa banyo mu yapılmalı? Ne zaman bunun için yeterli süre var? Süreçle ilgili önceden kendisiyle konuşulduğu zaman bakıma muhtaç kişi daha rahat olur ve daha rahat işbirliği gösterir. Bu yüzden bakımı üstlenen kişi önceden haber verip ne yapacağını anlatmalıdır. Özellikle demans hastaları ani ve kendileri için anlaşılamayan el hareketlerini kendileri için tehdit edici görebilirler.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Jemandem bei der Körperpflege zu helfen oder sie gar komplett zu übernehmen, erfordert viel Feingefühl, Sorgfalt und Geduld. Außerdem ist grundlegendes Wissen über Sicherheit, Hygiene und Gesundheit wichtig. Die folgenden Grundregeln sollten daher bei der Körperpflege beachtet werden.

Selbstbestimmung beachten

Jeder Mensch hat das Recht, selbst über seine Körperpflege zu bestimmen. Dazu gehört zum Beispiel, wie diese erfolgt oder welche Hilfsmittel und Pflegeprodukte verwendet werden.

Selbstständigkeit erhalten

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erhalten, sind zentrale Ziele guter Pflege. Aktivierende Pflege hilft dabei. Das bedeutet: die pflegebedürftige Person erhält Anleitung und wird dabei unterstützt, Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert.

Durch aktivierende Pflege fördert man Fähigkeiten und die Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person.

Pflegende übernehmen nur, was unbedingt nötig ist. So werden die Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person erhalten und gefördert. Menschen mit Demenz benötigen dafür genaue Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten. Wichtig: Aktivierende Pflege motiviert, aber überfordert nicht.

Stress vermeiden

Die Körperpflege ist für pflegebedürftige Menschen oft sehr anstrengend. Gute Planung ist daher sinnvoll: Wann ist die pflegebedürftige Person fit genug?

Soll geduscht oder gebadet werden? Wann ist ausreichend Zeit dafür? Wenn die Abläufe abgesprochen sind, kann die pflegebedürftige Person entspannter sein und leichter mitwirken.

Daher sollten Pflegende ankündigen und erklären, was sie tun. Vor allem Menschen mit Demenz empfinden plötzliche oder für sie unverständliche Handgriffe eventuell als bedrohlich.



Zamanı kararlaştırma

Prensip olarak bütün vücudu her gün yıkamak gerekli değildir. Çoğunlukla günde bir kez yüzü ve mahrem bölgeleri yıkamak ve iki kere dişleri fırçalamak yeterlidir. Saçları da çoğunlukla haftada bir veya iki kere yıkamak gerekir. Burada önemli olan bakıma muhtaç kişinin kendini iyi hissetmesi ve cildin rahatlamasıdır.

Utanma duygusunun azaltılması

Özellikle vücut bakımında hem bakıma muhtaç kişide hem de bakımı üstlenen kişide utanma sıklıkla görülür. Açık konuşma utancın azaltılmasına yardımcı olabilir. Vücut bakımı sırasında günlük konular üzerine konuşma iki tarafı da rahatlatır. Kapiya asılacak "lütfen kapiya vurunuz" veya "lütfen rahatsız etmeyiniz" gibi bir yazı da başkalarının içeriye beklenmedik bir şekilde girmesine engel olur. Utanma ve çekinmenin çok fazla olması halinde bir bakım hizmet servisi (Pflegedienst) görevlendirilebilir.



Bakımda utanmayla ilgili daha fazla bilgiyi Almanca olarak temin etmek için
ZQP-Ratgeber Scham – Praxistipps für den Pflegealltag
İndirme ve sipariş: www.zqp.de

Cildi rahatlatma

Cilt yaşlılıkta ve bakıma muhtaçlık durumunda tahrişlere ve iltihaplanmalara karşı daha hassastır. Bu yüzden hassas müdahaleye ihtiyaç duyar. Bunun için hafif ve cildi dinlendirici ürünler en uygunlarıdır (↗ sayfa 8). Su ve yıkama ürünleri ile temas olabildiğince az olmalıdır. Küvet banyosu önerilmez. Günlük ayak banyosundan da kaçınılmalıdır. Yıkama ürünleri tam olarak durulanmalıdır. Sürtme, ovalama veya fırçalama cilde zarar verebilir veya yaralayabilir. Özellikle banyodan sonra tüm cilt kıvrımlarının aralarının hafif bir şekilde ve tam olarak kurutulması çok önemlidir.

Zeitpunkt abstimmen

Im Prinzip ist es nicht notwendig, täglich den ganzen Körper zu waschen. Meist reicht es aus, täglich einmal das Gesicht und den Intimbereich zu waschen und zweimal die Zähne zu putzen. Auch eine Haarwäsche ist oft nur ein- bis zweimal pro Woche notwendig. Entscheidend ist, dass sich die pflegebedürftige Person wohlfühlt und die Haut geschont wird.

Schamgefühle abbauen

Scham kommt bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden häufig vor – gerade bei der Körperpflege. Dann kann ein offenes Gespräch helfen, die Scham abzubauen. Während der Körperpflege über Alltägliches zu sprechen, kann auflockern. Ein Tür-Schild mit der Aufschrift „Bitte anklopfen“ oder „Bitte nicht stören“ kann verhindern, dass jemand unerwartet herein kommt. 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 9). 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.

Sırtın sağlıklı tutulması

Bir başka insanın bakımını üstlenmede eğilme, kaldırma ve taşıma her gün yapılan işlerdendir. Doğru duruş ve uygun yardımcı araçlarla (↗ sayfa 8) sırt problemleri önlenabilir. Bu tür bakım teknikleri bakım kurslarında da öğretilir (↗ sayfa 44).

Hijyene dikkat etme

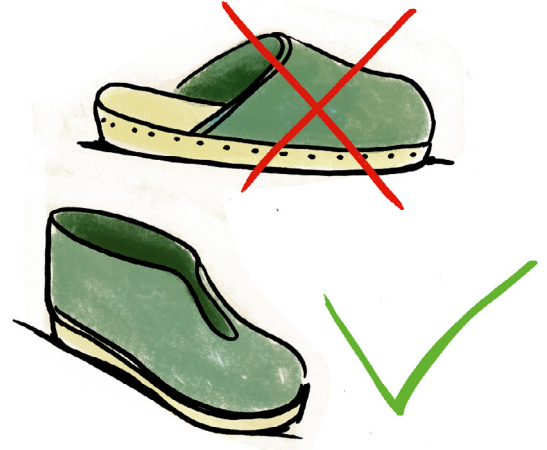
Temizlik ve hijyen anlayışı kişiden kişiye çok büyük değişiklik gösterir. Ama yine de enfeksiyonların önüne geçmek için bazı hijyen kurallarına uymak gerekir. Bunlardan bir tanesi ellerin günde pek çok kez yıkanmasıdır, özellikle tuvaletten çıktıktan sonra. Özellikle enkontinans sorunu olan kişilerin bakımında tek kullanımlık eldivenin takılması tavsiye edilir. Örneğin cilt mantarı gibi enfeksiyon olması halinde ise eldivenin takılması zorunludur. Mahrem bölge ile hastalıklı cildin olduğu bölgelerin temizlenmesinin ardından su, yıkama eldiveni ve havluların değiştirilmesi gerekir.

Güvenliği sağlama

Yaşlı insanlar özellikle düşme riski taşırlar. O yüzden kısa mesafeler için bile olsa sağlam ayakkabı (↗ resim) veya kaymaz çoraplar tavsiye edilir. Yerlerin ıslak olmamasına özellikle dikkat edilmelidir. Yoksa kayma tehlikesi oluşur. Banyoda tutamak gibi özel yardımcı araçlar daha fazla emniyet sağlar (↗ resim sayfa 16). Tadilat yaparak evde değişiklikler yapmak da gerekebilir.

Bakıma ihtiyacı olan kişi yürürken, ayakta dururken veya otururken çok emin değilse, ikinci bir kişi yardım etmelidir. Eğer yardıma rağmen banyoya gidiş emniyetli değilse vücut bakımı yatağın yanında veya içinde de yapılabilir. Bakım yatağının kenar korkuluğu düşmeye karşı korur (↗ resim sayfa 15).

Yaralanmalardan sakınmak için vücut bakımı sırasında takılar çıkarılmalıdır. Mesela yardıma muhtaç kişilerde küpeler çıkarılmalıdır. Bakımı yapan kişi de saat, yüzük veya uzun kolye takmamalıdır.



Kapalı sağlam | feste
ev ayakkabıları | Hausschuhe

Den Rücken gesund halten

Bei der Pflege eines anderen Menschen gehören Bücken, Heben und Tragen zum Alltag. Mit der richtigen Haltung und geeigneten Hilfsmitteln (➔ Seite 9) lassen sich Rückenprobleme vermeiden. Solche Pflege Techniken werden unter anderem in Pflegekursen vermittelt (➔ Seite 45).

Hygiene beachten

Das Verständnis von Sauberkeit und Hygiene kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Allerdings gilt es, einige Hygiene-Regeln einzuhalten, um Infektionen zu vermeiden. Dazu gehört, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen, in jedem Fall nach dem Toilettengang. Einmal-Handschuhe sind insbesondere bei der Inkontinenz-Pflege ratsam. Bei Infektionen sind sie sogar notwendig, zum Beispiel bei einem Hautpilz. Wasser, Wasch-Handschuh und Handtücher müssen gewechselt werden, wenn sie mit dem Intimbereich oder erkrankten Hautstellen in Kontakt kamen.

Für Sicherheit sorgen

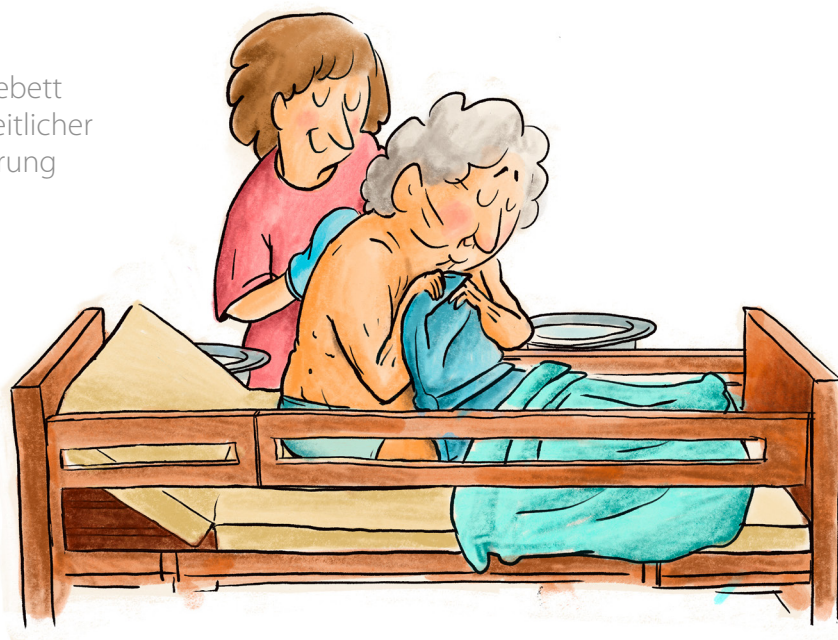
Ältere Menschen sind besonders gefährdet zu stürzen. Deshalb sind auch für kurze Wege feste Hausschuhe (➔ Abbildung Seite 14) oder Antirutsch-Socken ratsam. Außerdem ist Nässe am Boden unbedingt zu vermeiden. Es besteht sonst die Gefahr, auszurutschen. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe im Bad geben mehr Sicherheit (➔ Abbildung Seite 16). Auch Umbauten können sinnvoll sein.

Ist die pflegebedürftige Person sehr unsicher beim Gehen, Stehen oder Sitzen, sollte eine zweite Person helfen. Ist der Weg ins Bad trotz Hilfe zu unsicher, kann die Körperpflege im oder am Bett erfolgen. Eine seitliche Halterung am Pflegebett schützt vor dem Herausfallen (➔ Abbildung).

Um Verletzungen zu vermeiden, sollte Schmuck bei der Körperpflege abgelegt werden. Das gilt zum Beispiel für Ohrringe bei der pflegebedürftigen Person. Pflegende sollten keine Armbanduhr, Ringe oder lange Halsketten tragen.

Kenar
korkuluklu
bakım yatağı

Pflegebett
mit seitlicher
Halterung

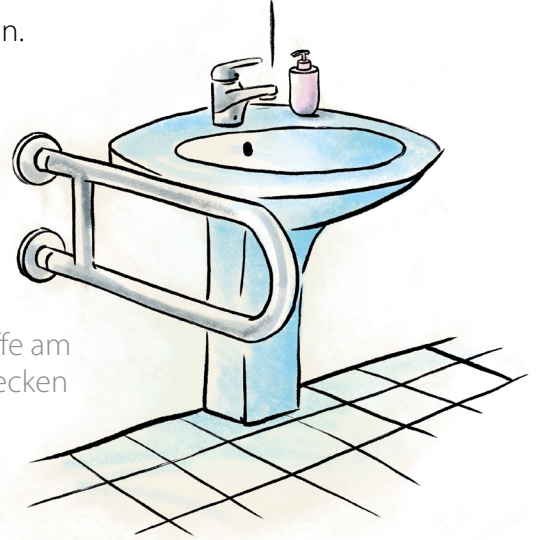


Vücut ve saç bakım hazırlığı

İyi bir ön hazırlık vücut bakımını önemli ölçüde kolaylaştırabilir. Her şey kullanıma hazırsa ve süreç belliyse stres daha az olacaktır. Yaralanma ve enfeksiyondan kaçınmak için güvenlik ve hijyene dikkat etmek de önemlidir.

Tavsiyeler: Hazırlık

- Ne zaman ve nasıl yardım etmeniz gerektiğine beraberce karar verin. Çünkü bu, kişinin durumuna bağlı olarak günden güne değişebilir.
- Hangi ürünlerin kullanılacağını belirleyin.
- Odayı veya banyoyu ısıtın ve cereyan oluşmasını önleyin.
- İhtiyacınız olan şeyleri yanınıza hazırlayın. Mesela:
 - Yıkama losyonu
 - yıkama eldiveni
 - havlular
 - krem
 - tarak
 - giysi
 - tek kullanımlık eldiven
 - gerekirse plastik önlük.
- Önceden tualete gidilmesini sağlayın.



Lavoboda | Haltegriffe am
tutamak | Waschbecken

Tavsiyeler: Güvenliği sağlama

- Lavabonun yanına ve duşa sağlam tutamak monte edilmesini sağlayın. Normal lavabo ve musluklar tutunmak için uygun değildir (↗ resim).
- Yerin ıslanmamasına özen gösterin. Kayma tehlikesi!
- Sağlam ev ayakkabıları veya kaymaz çoraplar giyilmesini sağlayın (↗ resim sayfa 14).
- Bakıma ihtiyacı olan kişi emin bir şekilde ayakta durup yürüyemiyorsa birinden yardım isteyin. Gerekli olduğunda vücut bakımı yatağın yanında veya içinde yapılmalıdır.
- Takıları çıkarın. İşitme cihazının da çıkarılması gerekmektedir – özellikle duş sırasında.
- Çok sıcak veya soğuk olmaması için suyun sıcaklığını kontrol edin.

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 ab, wann und wie Sie unterstützen sollen. Denn das kann sich je nach Tagesform ändern.
- Klären Sie, welche Produkte verwendet werden sollen.
- Heizen Sie das Zimmer oder Badezimmer und vermeiden Sie Zugluft.
- Stellen Sie bereit, was Sie brauchen, zum Beispiel:
 - Waschlotion
 - Wasch-Handschuh
 - Handtücher
 - Creme
 - Kamm
 - Kleidung
 - Einmal-Handschuhe
 - eventuell eine Plastikschräge.
- Planen Sie vorab einen Toilettengang ein.

Tipps: Für Sicherheit sorgen

- Lassen Sie stabile Haltegriffe neben dem Waschbecken und in der Dusche anbringen (➔ Abbildung Seite 16). Übliche Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Vermeiden Sie Nässe am Boden. Rutschgefahr!
- Sorgen Sie dafür, dass feste Hausschuhe oder Antirutsch-Socken getragen werden (➔ Abbildung Seite 14).
- Bitten Sie jemanden um Hilfe, wenn die pflegebedürftige Person sehr unsicher beim Gehen oder Stehen ist. Wenn nötig, sollte die Körperpflege am oder im Bett erfolgen.
- Legen Sie Schmuck ab. Auch Hörgeräte sollten entfernt werden – insbesondere unter der Dusche.
- Prüfen Sie die Temperatur des Wassers, damit es nicht zu heiß oder kalt ist.

Tavsiyeler: Hijyene dikkat etme

- Öncelikle
 - yüz
 - kulaklar
 - boyun ve
 - göğüs bölgesinden başlayın.
- Daha sonra
 - kolları
 - elleri
 - karnı ve
 - sırtı yıkayın.
- Ondan sonra
 - bacakları ve
 - ayakları temizleyin.
- En son olarak mahrem bölgeyi yıkayın.
- İltihaplı yerleri yıkarken tek kullanımlık eldivenlerden kullanın (➔ resim sayfa 19). Genital bölge, ayaklar ve koltuk altlarında mantar olması durumunda da bu geçerlidir.
- Eğer genital bölgede enfekte olmuş cilt bölgeleri için kullanılmışsa, daha sonra
 - su
 - yıkama eldiveni
 - tıraş bıçağı ve
 - havluları değiştirin.

Tipps: Auf Hygiene achten

- Beginnen Sie mit
 - Gesicht
 - Ohren
 - Hals und
 - Brustbereich.
- Waschen Sie dann
 - Arme und Achselhöhlen
 - Hände
 - Bauch und
 - Rücken.
- Reinigen Sie anschließend
 - Beine und
 - Füße.
- Zum Schluss wird der Intimbereich gesäubert.
- Verwenden Sie Einmal-Handschuhe (↗ Abbildung), wenn Sie infizierte Hautstellen waschen. Das gilt zum Beispiel bei Pilzbefall im Genitalbereich, an den Füßen und unter den Achseln.
- Wechseln Sie
 - Wasser
 - Wasch-Handschuhe
 - Rasierer und
 - Handtücher,wenn sie für den Intimbereich oder an infizierten Hautstellen verwendet wurden.



Tek kullanımlık | Einmal-
eldiven | Handschuhe

Lavabo başında vücut bakımına yardımcı olma

Lavabo başında vücut bakımının avantajı bakıma muhtaç kişinin kan dolaşımının uyarılmasıdır. Ayrıca hareketlilik ve bağımsızlık da teşvik edilmiş olur. Bu sayede ihtiyaç duyulan her şey yakında bulunur.

Tavsiyeler

- Vücut bakımı için gerekli her şeyi hazırlayın (➔ sayfa 16). Her zaman güvenlik ve hijyene dikkat edin.
- Beraberce hangi konularda destek gerektiğini konuşun: Örneğin lavaboya gidişte, gerekli eşyalara uzanmada veya belli bölgelerin yıkanmasında.
- Kendi başına daha çok işi başarabilmesi için kişiyi cesaretlendirin. Örneğin diş fırçalama, saç tarama, vücudun üst bölümünü yıkama gibi.
- Küvetin önüne sabit bir tabure veya sandalye yerleştirin. Oturma yerine havlu serin.
- Sadece vücudun yıkanacak yerlerini soyun veya örtmek için banyo havlusu kullanın.
- Ciltte kalan yıkama ürünlerini temizlemek için akan suyu kullanın.
- Cildin görünüşünde bir değişiklik olup olmadığına dikkat edin. Cilt değişikliklerinde bakım uzmanı veya doktor görüşüne başvurun.
- Ayağı yıkamak için içinde ılık su bulunan bir kova veya leğen kullanın.
- Cildi nazıkçe ve iyice kurulayın.
 - Kulakların arkasındaki
 - mahrem bölgedeki
 - kasıklardaki
 - karın katlarının altındaki
 - koltuk altlarındaki
 - göğüs altlarındaki
 - el ve ayak parmaklarının arasındakicilde özellikle dikkat edin.
- Cildi kremleyin. Giyindirmeden önce kremin kısa bir süre çekmesi gerekir (➔ sayfa 30).



Körperpflege am Waschbecken unterstützen

Die Körperpflege am Waschbecken hat den Vorteil, dass der Kreislauf der pflegebedürftigen Person angeregt wird. Auch die Beweglichkeit und Selbstständigkeit werden gefördert. Außerdem liegt hier alles in der Nähe, was gebraucht wird.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (➔ Seite 17). Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene.
- Besprechen Sie, bei welchen Handgriffen Hilfe benötigt wird: etwa bei der Begleitung zum Waschbecken, Anreichen der Gegenstände oder Waschen bestimmter Körperstellen.
- Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun, zum Beispiel Zähneputzen, Haare kämmen, Oberkörper waschen.
- Stellen Sie einen stabilen Hocker oder Stuhl vor das Waschbecken. 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 pflegefachlichen 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. Achten Sie dabei besonders auf die Haut
 - hinter den Ohren
 - im Intimbereich
 - in den Leisten
 - unter der Bauchfalte
 - unter den Achseln
 - unter den Brüsten
 - zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie die Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (➔ Seite 31).

Duş almaya yardımcı olma

Duşun altında vücut iyi bir şekilde ve tamamen temizlenebilir. Çoğunlukla lavabo başındaki temizlikten de daha kısa sürer. Duş kan dolaşımını uyarır ve canlandırıcı etkide bulunur. Duş taburesi sayesinde bakıma muhtaç kişi belki kısmen kendisi bile duş alabilir.



Tavsiyeler

- Beraberce hangi konularda destek gerektiğini konuşun: Örneğin duşa giderken eşlik etmede, eşyalara uzanılmasında, vücudun belli yerlerinin yıkanmasında.
- Vücut bakımı için gerekli her şeyi hazırlayın (↗ sayfa 16). Her zaman güvenlik ve hijyene dikkat edin.
- Bakıma muhtaç kişi ile duş veya küvete girilmesini ve bunu nasıl yapabileceğini konuşun.
- Mümkünse altında vantuzlar bulunan duş taburesi veya duvara monte edilmiş katlanabilir duş sandalyesi kullanın (↗ sayfa 8).
- Duş veya küvetin içine ve önüne kaymayı önleyen paspas koyun.
- Sırtı yıkamak için yıkama eldiveni kullanın. Bununla koltuk altlarını, göğüs ve karın katlarını ve mahrem bölgeyi yıkayın.
- Cildin görünüşünde bir değişiklik olup olmadığına dikkat edin. Cilt değişikliklerinde bakım uzmanı veya doktor görüşüne başvurun.
- Cildi nazıkçe ve iyice kurulayın.
 - Kulakların arkasındaki
 - mahrem bölgedeki
 - kasıklardaki
 - karın katlarının altındaki
 - koltuk altlarındaki
 - göğüs altlarındaki
 - el ve ayak parmaklarının arasındakicilde özellikle dikkat edin.
- Cildi kremleyin. Giyindirmeden önce kremin kısa bir süre çekmesi gerekir (↗ sayfa 30).

Beim Duschen helfen

Unter der Dusche kann der Körper gut komplett gewaschen werden. Und es geht oft sogar schneller als am Waschbecken. Die Dusche regt den Kreislauf an und wirkt aktivierend. Mit einem Dusch-Hocker kann sich die pflegebedürftige Person hinsetzen. So kann sie sich vielleicht teilweise selbst duschen.

Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird: zum Beispiel bei der Begleitung zur Dusche, beim Anreichen der Gegenstände, beim Waschen bestimmter Körperstellen.
- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 17). Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene.
- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, ob und wie der Einstieg in die Dusche oder Badewanne möglich ist.
- Verwenden Sie einen Dusch-Hocker, möglichst mit Saugnäpfen. Oder nutzen Sie einen klappbaren Dusch-Stuhl, der an der Wand befestigt wird (↗ Seite 9).
- Legen Sie rutschsichere Unterlagen in und vor die Dusche oder Badewanne.
- Verwenden Sie einen Wasch-Handschuh, um den Rücken zu waschen. Reinigen Sie damit auch die Achselhöhlen, die Brust- und Bauchfalten sowie den Intimbereich.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab. Achten Sie dabei besonders auf die Haut
 - hinter den Ohren
 - im Intimbereich
 - in den Leisten
 - unter der Bauchfalte
 - unter den Achseln
 - unter den Brüsten
 - zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie die Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 31).

Yatakta yıkama

Eğer bakıma muhtaç kişi kendisini çok güçsüz hissediyorsa, ayağa kalkamıyorsa veya vücut bakımı banyoda yapılamıyorsa o zaman yatakta yapılması daha mantıklı olur. Yatakta vücut bakımında hareketliliği ve kişinin kendi başına iş yapmasını teşvik etmek özellikle çok önemlidir. Çünkü yatalaklık durumunda bu yetenekler daha kolay kaybedilmektedir.

Tavsiyeler

- Beraberce hangi konularda destek gerektiğini konuşun: Örneğin gerekli eşyalara uzanmada veya belli bölgelerin yıkanmasında. Kendi başına daha çok işi başarabilmesi için kişiyi cesaretlendirin.
- Vücut bakımı için gerekli her şeyi hazırlayın (➔ sayfa 16). Her zaman güvenlik ve hijyene dikkat edin.
- Sirtınızı koruyun: Eğer bakım yatağı varsa kalça hizanıza getirin.
- Yataktan düşmeyi önlemek için yatağın kenarına koruyucu parmaklığı takın.
- Bakıma muhtaç kişinin rahat bir şekilde sırtüstü yatmasını sağlayın. Üst gövdeyi biraz yükseğe kaldırın.
- Yıkama eşyalarını temizlemek için içinde temiz su bulunan ikinci bir yıkama kabını hazır tutun.
- Sadece yıkayacağınız vücut bölgerindeki giysileri çıkarın. Ya da vücudu örtmek için büyük bir banyo havlusu kullanın.
- Yatak takımının ıslanmaması için altına havlu serin.
- Kişinin yana yatmasına veya oturmasına yardımcı olun. Daha sonra sırtını yıkayın.
- Yatakta ayakları yıkamak için içinde ılık su bulunan bir kova veya leğen kullanın. Bir ayağı suyun içine sokun. Diğer bacağı dizden bükerek kaldırın.
- Cildin görünüşünde değişiklik olup olmadığına dikkat edin. Cilt değişikliklerinde bakım uzmanı veya doktor görüşüne başvurun
- Cildi nazıkçe ve iyice kurulayın.
 - Karın katlarının altındaki
 - el ve ayak parmaklarının arasındaki
 - mahrem bölgedeki
 - göğüs altlarındaki
 - kasıklardaki
 - koltuk altlarındaki
 - kulakların arkasındaki.cilde özellikle dikkat edin.
- Cildi kremleyin. Giyindirmeden önce kremin kısa bir süre çekmesi gerekir (➔ sayfa 30).

Im Bett waschen

Wenn sich die pflegebedürftige Person sehr schwach fühlt oder nicht aufstehen kann, muss die Körperpflege im Bett erfolgen. Das kann auch sinnvoll sein, falls die Körperpflege im Bad nicht möglich ist. Bei der Körperpflege im Bett ist es besonders wichtig, Beweglichkeit und Selbstständigkeit zu fördern. Denn durch Bettlägerigkeit gehen diese leichter verloren.

Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird: etwa beim Anreichen der Gegenstände oder Waschen bestimmter Körperstellen. Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun.
- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (→ Seite 17). Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene.
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, auf Hüfthöhe.
- Bringen Sie eine seitliche Bett-Halterung an, um einem Sturz aus dem Bett vorzubeugen.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person bequem auf dem Rücken liegt. Der Oberkörper sollte erhöht sein.
- Stellen Sie eine zweite Waschschüssel mit klarem Wasser bereit, um Reinigungs-Produkte vollständig abzuwaschen.
- Entkleiden Sie nur die Körperteile, die gerade gewaschen werden. Oder verwenden Sie zum Abdecken ein großes Badetuch.
- Legen Sie ein Handtuch unter, damit die Bettwäsche nicht nass wird.
- Helfen Sie, sich auf die Seite zu legen oder hinzusetzen. Waschen Sie dann den Rücken.
- Nutzen Sie für ein Fußbad im Bett eine Waschschüssel oder einen Eimer mit lauwarmem Wasser. Stellen Sie einen Fuß hinein. Das andere Bein ist aufgestellt.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Haut-Veränderungen pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab.
Achten Sie dabei besonders auf die Haut
 - unter der Bauchfalte
 - im Intimbereich
 - unter den Brüsten
 - in den Leisten
 - unter den Achseln
 - zwischen den Zehen und Fingern
 - hinter den Ohren.
- Cremen Sie die Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (→ Seite 31).



Mahrem bölge temizliğini üstlenme

Mahrem bölgeyi düzenli olarak temizlemek çok önemlidir. Bunu yaparken doğru sırayı takip etmek gerekir. Aksi takdirde ciltte hasar ve enfeksiyonlar oluşabilir. İdrar/dışkı tutamama durumunda cilt daha dikkatli bir şekilde korunmalıdır. Çünkü idrar ve dışkı cildi tahriş edip zarar verebilir.

Mahrem bölge temizliğinde utanma duygusu daha fazla olabilir. Bu yüzden mahrem bölgenin temizliğini kişinin kendisinin yapması her iki taraf için de daha rahat olabilir. Bu temizliğin duşta yapılması lavabo başında yapılmasından daha kolay olur. Mahrem bölge temizliğini bir başkası üstleniyorsa, temizliğin ayakta veya yatakta yatarak yapılması daha kolay olur. Bu, bakıma muhtaç kişinin ayakta ne kadar emin durabildiğine bağlıdır.

Tavsiyeler

- Beraberce hangi konularda destek gerektiğini konuşun: Mesela eşyalara uzanmada.
- Mahrem bölge temizliği için gerekli her şeyi hazırlayın (➔ sayfa 16).
- Tek kullanımlık eldiven takın. Özellikle mahrem bölgede iltihap varsa (➔ sayfa 18).
- Yatakta mahrem bölge temizliği için bakıma muhtaç olan kişinin bacaklarını kaldırmasına yardımcı olun. Kalçalarının altına bir havlu koyun.
- Mahrem bölgenin temizliği için sadece boş su veya uygun ürünleri kullanın klasik sabunlar bunun için uygun değildir (➔ sayfa 8).
- Önce bir yıkama eldiveni ile kasık ve dış genital bölgeyi yıkayın. Yıkama bittikten sonra her yeri güzelce kurulayın.
- Kadınlarda dış dudakları dikkatlice birbirinden ayırın. Yıkama eldiveniyle kasık kemiğinden başlayarak anüse doğru temizleyin.
- Erkeklerde eğer varsa sünnet derisini geriye doğru çekin. Penis başı ile penisi yıkama eldiveni ile temizleyin. Daha sonra sünnet derisini yine geri yerine çekin. Testisi kaldırarak yıkayın.
- Daha sonra yan dönmesine yardımcı olun. Kalçayı anüsten başlayarak kalça kemiğine doğru yıkayın.
- Cilt ve mukoza derinin görünüşünde değişiklik olup olmadığına dikkat edin. Cilt değişikliklerinde bakım uzmanı veya doktor görüşüne başvurun.
- Cildi iyice kurulayın. Özellikle kırışıklıkların arasına dikkat edin.
- Mahrem bölgenin temizliğinde veya tıraşında kullandığınız eşyaları vücudun başka bölgeleri için kullanmayın. Bu eşyalar şunlardır:
 - Su
 - yıkama eldiveni
 - havlular
 - tıraş bıçağı.

Intimpflege übernehmen

Es ist wichtig, den Intimbereich regelmäßig zu reinigen. Dabei muss man auch auf die richtige Reihenfolge achten. Sonst kann es zu Hautschäden und Infektionen kommen. Bei Inkontinenz muss die Haut 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 sich die pflegebedürftige Person im Intimbereich selbst wäscht. 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. Das hängt davon ab, wie sicher die pflegebedürftige Person stehen kann.

Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird: etwa beim Anreichen der Gegenstände.
- Bereiten Sie alles für die Intimpflege vor (➔ Seite 17).
- Tragen Sie Einmal-Handschuhe, vor allem bei Infektionen im Intimbereich (➔ Seite 19).
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person für die Intimpflege im Bett, die Beine aufzustellen. Legen Sie ein Handtuch unter das Gesäß.
- Verwenden Sie für die Intimpflege nur klares Wasser oder eine spezielle Intim-Waschlotion. Klassische Seifen eignen sich nicht (➔ Seite 9).
- Waschen Sie zunächst die Leisten und den äußeren Intimbereich mit einem Wasch-Handschuh. Trocknen Sie anschließend alles gut ab.
- Spreizen Sie bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen. Reinigen Sie den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Wasch-Handschuh.
- Ziehen Sie bei einem Mann die Vorhaut, falls vorhanden, vorsichtig zurück. Waschen Sie dann die Eichel und den Penis mit dem Wasch-Handschuh. Schieben Sie anschließend die Vorhaut wieder zurück. Heben Sie dann den Hodensack an und waschen Sie ihn.
- Helfen Sie dann dabei, sich auf die Seite zu legen. Waschen Sie das Gesäß von Anus in Richtung Steißbein.
- Achten Sie auf Veränderungen der Haut und der Schleimhaut. Holen Sie bei Haut-Veränderungen pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut gut ab, besonders in den Falten.
- Benutzen Sie die Gegenstände für die Reinigung oder Rasur des Intimbereichs danach nicht noch einmal für andere Körperteile. Dazu gehören:
 - Wasser
 - Wasch-Handschuh
 - Handtuch
 - Rasierer.

Tavsiyeler: İdrar/dışkı kaçırma durumunda cildi koruma

- Olabildiğince her altına kaçırmamanın ardından yumuşak ve cildi rahatlatıcı nemli veya yağlı mendiller ile cildi temizleyin (➤ resim) Su ve sabun ile sık temas cilde zarar verebilir.
- Daha fazla tahriş olmaması için cildi nazik bir şekilde kurulayın. Ovalamak yerine hafif dokunuşlarla kurulayın.
- Cildi nem ile idrar ve dışkıda bulunan tahriş edici maddelere karşı koruyan krem sürün (➤ resim sayfa 29). Basit çinko içerikli kremler, merhemler ve vazelin bu iş için uygundur. İdrar/dışkı kaçırmaya karşı özel silikon içerikli ürünler de bulunmaktadır. Bunlar eczanelerden temin edilebilir. Bununla ilgili olarak bir doktor veya bakım uzmanına danışın.



Cildi rahatlatıcı | Hautschonende
yıkama mendilleri | Waschtücher

İdrar/dışkı kaçırma ve mahrem bölgenin profesyonel temizliği ile ilgili daha fazla bilgiyi Almanca temin etmek için:

ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag

İndirme ve sipariş: www.zqp.de

Tipps: Die Haut bei Inkontinenz schützen

- Reinigen Sie möglichst nach jeder Ausscheidung die Haut mit weichen, hautschonenden Feucht- oder Öltüchern (➔ Abbildung Seite 28). Häufiger Kontakt mit Wasser und Seife schädigt die Haut.
- Trocknen Sie die Haut besonders sanft ab, um sie nicht noch zusätzlich zu reizen. Tupfen Sie eher, anstatt zu reiben.
- Tragen Sie eine Creme auf, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt (➔ Abbildung). Dafür eignen sich einfache Zinkpasten, Salben und Vaseline. Es gibt auch spezielle Inkontinenz-Produkte, zum Beispiel auf Silikonbasis. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Lassen Sie sich dort, von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Pflegefachperson beraten.



Cildi koruyucu | Hautschutz-
merhem | salbe

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag
Download und Bestellung: www.zqp.de

Krem sürme

Yağ içrikli losyonlar ve kremler cilde yağ ve nem sağlarlar (↗ sayfa 8). Düzenli krem sürme, kuruluğu ve kaşınmayı azaltabilir. Cilt rahatsızlıkları da bu sayede kısmen önlenabilir.

Kuru ciltlerde bütün vücudun en azından günde bir kez kremlenmesi gerekir. Çok kuru ciltlerde bunun günde iki kez, hatta daha fazla yapılması da gerekebilir. Mesela sabah yıkanmadan sonra ve akşam yatmadan önce yapılabilir.

İltihaplı ve cildin açık olduğu yerlere krem sürülmemelidir. Bu bölgeler için doktor tarafından verilmiş ürünler kullanılmalıdır.

İdrar veya dışkı kaçırmada cildi nem ile idrar ve dışkıda bulunan tahriş edici maddelere karşı koruyan özel kremler kullanılmalıdır (↗ sayfa 28).

Tavsiyeler

- Bakım ürününü sürmeden önce ellerinizi yıkayın.
- Bakıma muhtaç kişinin kremlenme işlemini olabildiğince kendisinin üstlenmesini teşvik edin: Mesela yüz, boyun veya kollarını. Krem kutusunu açmasını veya krem pompasına bastırmasını sağlayarak el becerisini geliştirin.
- İçinde tıbbi etken maddelerin bulunduğu merhem ve losyonları süreceğiniz zaman tek kullanımlık eldivenlerden kullanın. Bu ürünlerin nasıl muhafaza edilmesi gerektiğine dikkat edin.
- Kremlenmeye başlamadan önce ellerinizi ısıtın.
- Bakım ürününü kuru cilde yeterince sürün ve eşit bir şekilde dağıtın.
- Kremi sürerken kuvvetli bir şekilde bastırmamaya ve sürtmemeye özen gösterin.
- Ürünün en azından 10 dakika etkisini göstermesi için bekleyin. Ancak ondan sonra cildi giysi veya yatak örtüsü ile kapatın. Cilt bakımı her ne kadar özenle yapılsa da yatak takımı veya giyside kalıntıların kalması neredeyse kaçınılmazdır.

Eincremen

Öl- und fetthaltige Lotionen oder Cremes versorgen die Haut mit Fett und Feuchtigkeit. Sie pflegen und schützen sie (➔ Seite 9). Regelmäßiges Eincremen kann Trockenheit oder Juckreiz lindern. Auch Hautproblemen kann dies zum Teil vorbeugen.

Bei trockener Haut sollte der gesamte Körper mindestens einmal pro Tag eincremt werden. Bei sehr trockener Haut ist es ratsam, diese zweimal täglich oder häufiger einzucremen. Das kann zum Beispiel morgens nach dem Waschen und abends vor dem Schlafen sein.

Entzündete und offene Hautstellen sollten nicht eincremt werden. Hier können ärztlich verordnete Produkte zum Einsatz kommen.

Bei Urin- oder Stuhl-Inkontinenz können spezielle Cremes die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützen (➔ Seite 29).

Tipps

- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Pflegeprodukte auftragen.
- Ermuntern Sie die pflegebedürftige Person, sich so weit wie möglich selbst einzucremen: etwa Gesicht, am Hals oder an den Armen. Trainieren Sie die Fingerfertigkeit, indem Sie die Creme-Dose öffnen oder den Pumphebel der Creme-Flasche bedienen lassen.
- Verwenden Sie Einmal-Handschuhe, 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.
- Vermeiden Sie beim Eincremen starken Druck und starke Reibung.
- Lassen Sie das Produkt mindestens 10 Minuten einwirken. Bedecken Sie erst danach die Haut mit Kleidung oder Bettzeug. Rückstände im Bettzeug und in der Kleidung sind bei einer sorgfältigen Hautpflege jedoch kaum zu vermeiden.



Saçları yatakta yıkama

Saçların yatakta yıkanması, kendisini çok güçsüz hisseden veya ayağa kalkamayan kişiler için söz konusudur. Bu amaç için kullanılan saç yıkama lavabosu gibi yardımcı araçlar bulunmaktadır. Baş için bir oyuntusu ve ayrıca su gideri vardır. Bu sayede saçlar yatakta güzelce yıkanabilir. Bunu yaparken bir başka kişinin yardımına başvurulması tavsiye edilir.

Tavsiyeler

- İhtiyacınız olan şeyleri hazırlayın:
 - Saç bakım ürünleri, mesela şampuan veya saç kremi
 - havlular
 - tarak veya saç fırçası
 - saç kurutma makinası
 - içinde sıcak su bulunan bir kova
 - kirli su için bir kova
 - tas veya su dökmek için bir kap
 - gözü korumak için yıkama eldiveni
 - saç yıkama lavabosu veya yassı bir leğen
 - plastik bir yaygı, örneğin büyük bir çöp torbası
 - plastik bir önlük.
- Her zaman güvenlik ve hijyene dikkat edin (↗ sayfa 16).
- Sirtınızı koruyun: Eğer bakım yatağı varsa bunu kalça hizanıza getirin.
- Bakıma muhtaç kişinin sırt üstü düz yatmasına yardım edin.
- Yatağın baş kısmına plastik bir koruyucu yerleştirin.
- Yıkama kabını başın altına yerleştirin. Bunu yaparken omuzlar ve başa destek olun. Gerekirse bir başkasından yardım isteyin: Birisi başı tutarken diğeri de yıkama kabını doğru yere doğru ittirir.
- Bakıma muhtaç kişinin omuzlarına havlu koyun.
- Baş dikkatli bir şekilde saç yıkama lavabosunun çukur kısmına yerleştirin.
- Eğer basit bir leğen kullanıyorsanız vücudun üst kısmının altına 2 tane yastık koyun. Böylelikle leğeni başın altına yerleştirebilirsiniz. Boyunun leğenin kenarıyla temas ettiği yeri katlanmış havluyla besleyin.
- Suyun sıcaklığını kontrol edin.
- Bakıma muhtaç kişinin alnına ve kulaklarına kuru el yıkama havlusu veya elinizi koyun. Bu şekilde gözleri ve kulakları su ve şampuana karşı korumuş olursunuz.

Haare im Bett waschen

Die Haarwäsche im Bett kommt bei pflegebedürftigen Menschen 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 Wasser-Ablauf. Damit lassen sich die Haare im Bett gut waschen.

Tipps

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen:
 - Haarpflege-Produkte, etwa Shampoo oder Haarspülung
 - Handtücher
 - Kamm oder Bürste
 - Föhn
 - Eimer mit warmem Wasser
 - Eimer für Abwasser
 - Schöpfbecher, etwa ein Maßbecher
 - Wasch-Handschuh, um die Augen zu schützen
 - Haarwasch-Wanne oder flache Schüssel
 - Plastik-Unterlage, etwa ein großer Müllsack
 - Plastikschrze.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 17).
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, auf Hüfthöhe.
- Helfen Sie, sich flach auf den Rücken zu legen.
- Legen Sie einen Schutz aus Plastik am Kopfteil des Betts unter.
- Schieben Sie die Wanne unter den Kopf. Stützen Sie dabei die Schultern und den Kopf. Lassen Sie sich bei Bedarf von jemandem dabei helfen: Eine Person hält den Kopf, die andere Person positioniert die Waschschüssel.
- Legen Sie ein Handtuch um die Schultern der pflegebedürftigen Person.
- Legen Sie den Kopf vorsichtig in die Kopfmulde der Haarwasch-Wanne.
- Wenn Sie eine einfache Plastikschrssel verwenden, legen Sie den Oberkörper auf 2 Kissen. So kann die Schüssel unter den Kopf gestellt werden. Polstern Sie die Stelle, wo der Nacken auf dem Schüsselrand aufliegt, mit einem zusammengelegten Handtuch.
- Prüfen Sie die Wassertemperatur.
- Legen Sie einen trockenen Wasch-Handschuh oder eine Hand auf die Stirn und die Ohren der pflegebedürftigen Person. Damit schützen Sie die Augen und Ohren vor Wasser und Shampoo.

- Saçları ıslatın. Bunu leğenden tas ile su alarak yapın. Ya da saç yıkama leğeninin hortumunu kullanın.
- Şampuanı saçta masaj yaparak yedirin.
- Şampuanı temiz suyla güzelce akıtın. Kullanılmış su ikinci leğende biriktirilir.
- Gerekmesi halinde saç kremi sürün ve daha sonra tekrar suyla durulayın.
- Lavaboyu kaldırırken mümkün olduğunca yardım isteyin: Bir kişi omuzları ve başı kaldırırken öbür kişi başın altından lavaboyu çeker.
- Bakıma muhtaç kişinin başını havluyla sarın.
- Tekrar rahat bir şekilde uzanmasına yardımcı olun.
- Baş yastığını kuru havlu ile kaplayın.
- Saçı kurutma makinası ile düşük ayarda kurutun. Bunu yaparken saç ile kurutma makinası arasında en azından 20 cm'lik mesafe olmasına dikkat edin.
- Saçı yaparken saç tokası, saç örgüleri gibi şeylerin saçta baskı yaratmamasına dikkat edin. Aynısı ısıtma cihazları için de geçerlidir.



- Befeuchten Sie die Haare. Schöpfen Sie dafür Wasser aus dem Eimer. Oder verwenden Sie den Schlauch der Haarwasch-Wanne.
- 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. Die andere zieht die Wanne unter dem Kopf hervor.
- Wickeln Sie ein Handtuch um den Kopf der pflegebedürftigen Person.
- Helfen Sie, 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 Zentimeter Abstand zwischen Föhn und Haaren.
- Achten Sie beim Frisieren darauf, dass Haarspangen, Klammern oder Zöpfe beim Aufliegen keine Druckstellen verursachen. Gleiches gilt für Hörgeräte.

Tıraş etme

Tıraş ve sakal-bıyık bakımı birçok erkeğin günlük alışkanlıkları arasında yer alır ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Bakıma muhtaç kişi tamamen veya kısmen kendisi tıraş olursa bu, hareketliliği ve bağımsızlığı teşvik eder.

Islak mı kuru mu? Bu, kişisel isteklere ve imkânlara bağlıdır. Kuru tıraş genellikle daha az zahmetlidir. Kendini yaralama tehlikesi de daha azdır. Özellikle döner başlıklı tıraş makinaları uygundur. Bunlar dairesel hareketlerle cildin üzerinde gezinirler.

Islak tıraş daha çok beceri ve deneyim gerektirir. Ama buna karşılık sakal ve bıyık kalıntılarını daha güzel temizler. Dikkat etmeniz gerekir: Islak tıraşta yaralanma tehlikesi daha yüksektir. Bu yüzden kan sulandırıcı ilaç kullanan bakıma muhtaç kişiler ıslak tıraş edilmemelidirler.

Sakal bakımına, sakal ve bıyığın günlük taranması ve yıkanması girer. Sakal ve bıyığın kesilmesi işi berberlere bırakılmalıdır.



Tavsiyeler: Kuru tıraş

- Kuru tıraşı duştan veya yüzü yıkamadan önce yapın. Çünkü bu tıraş için yüzün çok kuru olması gerekmektedir. Islak kıllar tıraş makinasının bıçaklarının arasına takılırlar.
- Tıraş makinasını cildin üzerinde dikkatli bir şekilde gezdirin. Bunu hiçbir hışırtı ve çıtırtı sesi duyulmayana kadar devam ettirin.
- Cildi çok fazla yormamak için tıraşı 5 dakikadan fazla uzatmayın.
- Tıraştan sonra cildi ılık suyla yıkayın.
- Hepsini bittikten sonra cildi nazik bir şekilde kremleyin.
- Her tıraştan sonra bıçak aralarını temizleyin.

Rasieren

Rasur und Bartpflege gehören bei vielen Männern zur täglichen Gewohnheit, um sich wohl zu fühlen. Wenn sich die pflegebedürftige Person ganz oder teilweise selbst rasiert, fördert das die Beweglichkeit und Selbstständigkeit.

Nass oder trocken? Das hängt von den individuellen Wünschen und Möglichkeiten ab. Die Trockenrasur ist in der Regel weniger aufwändig. Auch die Gefahr, sich zu verletzen, ist geringer. Besonders geeignet sind Rotations-Rasierer. Sie werden in kreisenden Bewegungen über die Haut geführt.

Die Nassrasur erfordert mehr Geschick und Übung, entfernt aber Bartstoppeln gründlicher. Beachten Sie: Bei der Nassrasur besteht die Gefahr für Verletzungen. Daher dürfen pflegebedürftige Menschen, die blutgerinnungs-hemmende Arzneimittel einnehmen, nicht nass rasiert werden.

Zur Bartpflege gehört das tägliche Kämmen und regelmäßige Waschen des Barts. Das Stutzen der Barthaare sollte einer Friseurin oder 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 Scher-Blatt haften.
- Führen Sie den Rasierer vorsichtig über die Haut, bis kein Rascheln oder Knistern mehr zu hören ist.
- Rasieren Sie nicht länger als 5 Minuten, um die Haut nicht zu sehr zu beanspruchen.
- Waschen Sie die Haut nach der Rasur mit lauwarmem Wasser ab.
- Cremen Sie die Haut anschließend sanft ein.
- Reinigen Sie die Scher-Köpfe nach jeder Rasur.

Tavsiyeler: Islak tıraş

- Tıraş için gereken şeyleri hazırlayın:
 - Tıraş bıçağı
 - tıraş fırçası
 - tıraş köpüğü, jeli veya kremi
 - yıkama eldiveni
 - havlu
 - ayna
 - bir kap içinde ılık su
 - tıraş sonrası bakım için tıraş losyonu ve yüz kremi.
- Bakıma muhtaç kişinin olabildiğince dik bir şekilde doğrulmasına yardımcı olun.
- Su ve kıllara karşı korumak için göğsün üzerini bir havlu ile örtün.
- Tıraştan önce ciltte yaralı yerler olup olmadığını kontrol edin. Bu yerler tıraş edilmez.
- Tıraş köpüğünü veya jelini her yere eşit yayılacak şekilde çene, yanaklar ve boyunun üst kısmına sürün.
- Önce yanakları tıraş edin. Daha sonra boyun, dudakların alt ve üst kısmı ve en son olarak da çene tıraş edilir. Tıraş ederken bir elinizin 2 parmağı ile cildi gerin. Bunu yaparken diğer elinizle küçük hareketlerle ve hafif bastırarak kılların uzama yönüne doğru tıraş edin (↗ resim sayfa 39). Her kesişten sonra tıraş bıçağını sıcak suyla temizleyin.
- Tıraş bittikten sonra kalan köpük veya jeli nemli bir yıkama eldiveni ile temizleyin.
- Hepsi bittikten sonra cildi hafifçe kremleyin.

Tipps: Nass rasieren

- Stellen Sie bereit, was Sie zum Rasieren benötigen:
 - Rasierer
 - Rasierpinsel
 - Schaum, Gel oder Rasier-Creme
 - Wasch-Handschuh
 - Handtuch
 - Spiegel
 - Schüssel mit lauwarmem Wasser
 - Rasierwasser und Gesichtscreme für die anschließende Pflege.
- Helfen Sie, 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 Rasier-Schaum oder das Gel gleichmäßig auf Kinn, Wangen und oberen Hals.
- Rasieren Sie zuerst die Wangen. Dann folgt der Hals, die Partie ober- und unterhalb der Lippen und zuletzt das Kinn. Spannen Sie die Haut dazu mit 2 Fingern einer Hand. Rasieren Sie mit der anderen Hand in kurzen Bewegungen und nur leichtem Druck in Haarwuchs-Richtung (↗ 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 Wasch-Handschuh.
- Cremen Sie die Haut anschließend sanft ein.



Ne zaman doktor tavsiyesi özellikle önemlidir?

Daha sonra doğabilecek ciddi ve ağırlı sağık problemlerini önlemek için ciltte ortaya çıkan hastalıklı değıřimlerin zamanında tedavi görmesi gerekir. Ařağıda sayılan cilt değıřikliklerini fark ettiğiniz zaman bir doktora veya bakım uzmanına başvurun:

- Solma
- kanlı veya çatlak yerler
- yaralar
- bası yarası (↗ sayfalar 6 ve 7)
- hoş olmayan koku
- iyileřmeyen sivilce veya iltihaplar

Nereden danışmanlık hizmeti ve destek sağılanır?

Bilgi ve danışma

Bakıma muhtaç kiřiler ve yakınlarının ücretsiz profesyonel bakım danışmanlığından yararlanma hakları bulunmaktadır. Burası bakımla ilgili haklar ve imkânlar hakkında kapsamlı bilgi sağılar. Örneğın finansal imkânlar, yardımcı araçlar, evin bakım řartlarına uydurulması veya bakımı kolaylařtırmayla ilgili sorular (↗ sayfa 44) cevaplandırılmaya çalıřılır. Bakıma muhtaç kiři ile yakınlarının hangi bakım hizmetlerinden yararlanacağı bakım derecesine (Pflegegrad) bağılıdır. Bakım derecesi, bakım kasası (Pflegekasse) veya özel bakım sigortası (private Pflegeversicherung) tarafından belirlenir.

Bakımla ilgili konularda öncelikle danışılacak yerler yasal bakım kasaları, özel bakım sigortaları ve yerel bakım danışma bürolarıdır. Bunlar arasında mesela bakım destek noktaları (Pflegestützpunkte) veya compass özel bakım danışmanlığı (compass private pflegeberatung) bulunmaktadır.

Bilgi ve danışmanlık kısmen Türkçe olarak da sunulmaktadır. Konuyla ilgili birimlere danışın. Veya Almancası iyi olan birisinden size refakat etmesini isteyin.

Yakınınızdaki ücretsiz danışma merkeziyle ilgili bilgiyi ZQP'nin veri bankasından temin edebilirsiniz (↗ sayfa 50). Burada mesela demans veya evin bakım řartlarına uydurulması gibi sadece belli bir konuya yönelik olarak da arařtırabilirsiniz. Burada Almanca dıřında bir dilde danışmanlık hizmet imkânının olup olmadığına dair bilgi de bulunmaktadır.

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Krankhafte Veränderungen der Haut sollten frühzeitig behandelt werden, um ernste und schmerzhaftes gesundheitliche Probleme zu verhindern. Ärztlichen oder pflegefachlichen Rat sollten Sie einholen, wenn Sie folgende Haut-Veränderungen feststellen:

- Verfärbungen
- blutige oder rissige Stellen
- Wunden
- Druckstellen (↗ Seiten 6 und 7)
- 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. Sie soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (↗ Seite 45) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen. Beratung erhält man zudem in örtlichen Beratungsstellen wie den Pflegestützpunkten oder compass private pflegeberatung.

Zum Teil werden die Informationen auch auf Türkisch angeboten. Fragen Sie dazu bei den Stellen nach. Oder bitten Sie jemanden mit guten Deutschkenntnissen, Sie zu begleiten.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (↗ Seite 51). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums. Darin ist auch vermerkt, wenn Beratungen in einer anderen Sprache als Deutsch angeboten werden.

Türkçe olarak sunulan diğer danışmanlık hizmetleri

Almanya Bağımsız Hasta Danışmanlığı (UPD – Unabhängige Patientenberatung Deutschland) Almanya çapında ücretsiz olarak bakım, tedavi edici araçlar ve yardımcı araçlar hakkında danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Danışmanlık sunulacak yerde randevu alınarak Türkçe tercümanlık hizmeti sağlanabilmektedir. UPD, 0800/011 77 23 numaralı telefondan ücretsiz Türkçe danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Ayrıca Alman Alzheimer Derneği'nin (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.) kendi kendine yardım demans telefon hattı 030/25 93 79 514'ten de ücretsiz danışmanlık hizmeti alabilirsiniz. Her çarşamba saat 10 ile 12 arasında Türkçe danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.

Berlin'de bakım alanındaki kültürlerarası köprü kurucular (Interkulturelle BrückenbauerInnen) Almanca bilgisi az olan kişilere, uygun bakım hizmetleri ile ilgili aracılık hizmeti sunarlar: www.diakonie-stadtmitte.de/senioren-pflege/interkulturelle-brueckenbauerinnen-in-der-pflege-ibip/ueber-das-projekt.

Federal Tercümanlar ve Çevirmenler Birliği'nin (Bundesverband der Dolmetscher und Übersetzer) internet veri bankasından size en yakın ücretli tercüman veya çevirmenlik hizmetleri hakkında bilgi alabilirsiniz: <https://suche.bdue.de>.

Daha fazla bilgi

Federal Sağlık Bakanlığı'nın bakım sigortası ile ilgili broşürü Bakım El Kitabı. Türkçe de dâhil olmak üzere pek çok dilde indirme ve ısmarlama için: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

Ayrıca Alman Alzheimer Derneği'nin (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.) kendi kendine yardım demans bölümünün demans hakkında bilgilendirme broşürü Ben Ne Yapabilirim? Türkçe ve Almanca indirme ve sipariş için: shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren

Demans konusuyla ilgili Türkçe danışma büroları ile bilgilendirme materyalleri listesi: www.demenz-und-migration.de

Alman Palyatif Vakfı'nın yaşamın sonunda bakım ve refakat ile ilgili kılavuzu Bakım Tavsiyeleri – Palyatif Bakım. Türkçe de dâhil olmak üzere pek çok dilde indirme ve sipariş için: www.palliativstiftung.de/de/shop/gedrucktes/die-pflegetipps-palliative-care

Alman Palyatif Tip Dernegi'nin (Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.) Wegweiser Palliativmedizin (palyatif tip kılavuzu) veri bankasının bütün Almanya çapında göçmen ağırlıklı da olan bakım ve danışmanlık hizmetleri: www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/de/angebote/erwachsene

Türkischsprachige Beratung

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) bietet bundesweit kostenlose Beratung an, etwa zu Pflege, Heil- und Hilfsmitteln. Bei Beratung vor Ort kann nach Terminvereinbarung ein türkischer Übersetzungs-Dienst hinzugezogen werden. Kostenlose telefonische Beratung auf Türkisch bietet die UPD unter der Telefonnummer 0800/011 77 23 an.

Kostenlose telefonische Beratung erhalten Sie außerdem am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514. Jeden Mittwoch findet die Beratung von 10 Uhr bis 12 Uhr auch in türkischer Sprache statt.

In Berlin helfen die Interkulturellen BrückenbauerInnen in der Pflege dabei, Menschen mit geringen Deutschkenntnissen passende Pflegeangebote zu vermitteln:
www.diakonie-stadtmitte.de/senioren-pflege/interkulturelle-brueckenbauerinnen-in-der-pflege-ibip/ueber-das-projekt.

Kostenpflichtige Dolmetscher- und Übersetzungs-Dienste in Ihrer Nähe finden Sie in der Datenbank des Bundesverbands der Dolmetscher und Übersetzer: <https://suche.bdue.de>.

Weitere Informationen

Broschüre Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) mit Informationen zur Pflegeversicherung, unter anderem auf Deutsch und Türkisch. Download und Bestellung:

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

Broschüre Was kann ich tun? der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz mit Informationen zu Demenz auf Deutsch und Türkisch. Download und Bestellung: shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren

Liste mit türkischsprachigen Beratungsstellen und Informationsmaterial rund um das Thema Demenz: www.demenz-und-migration.de

Ratgeber Die Pflegetipps – Palliative Care für die Pflege und Begleitung am Lebensende der Deutschen Palliativ Stiftung, unter anderem auf Deutsch und Türkisch. Download und Bestellung:

www.palliativstiftung.de/de/shop/gedrucktes/die-pflegetipps-palliative-care

Datenbank Wegweiser Palliativmedizin der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. mit bundesweiten, auch migrations-spezifischen Versorgungs- und Beratungsangeboten:

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/de/angebote/erwachsene

Eğitimler ve kurslar

Bakımı üstlenen yakınlar, bakım eğitimleri ve kurslarında bakım konusuyla ilgili pratik bilgiler öğrenirler. Mesela sırtı korumak için önemli el hareketlerini, yardımcı araçların nasıl kullanılacağını veya doğru duruş pozisyonlarını öğrenirler. Ayrıca sağlık ve hijyen kurallarıyla ilgili bilgiler de öğretilir. İsteğe bağlı olarak bu eğitimler evde de gerçekleştirilebilir. Bazı yerlerde eğitimler ve kurslar Türkçe de sunulmaktadır. Bu hizmetlerle ilgili olarak bakım kasası veya özel bakım sigortasından bilgi alabilirsiniz.

Vücut bakımıyla ilgili yardımcı araçlar

Duş taburesi veya küvet oturağı gibi yardımcı araçlar bakımı kolaylaştırarak bakıma muhtaç kişinin kendi başına hareket edebilmesine katkıda bulunur (↗ resim sayfa 45). Tek kullanımlık eldivenler veya dezenfeksiyon maddesi gibi yardımcı araçlar ise enfeksiyonlardan korunmaya yardımcı olur. Çoğu yardımcı araç tıbbi malzemeler satan mağazalardan veya internetten temin edilebilir. Başvuruda bulunulması üzerine veya doktor reçetesi karşılığında bazı hallerde bakım kasaları veya özel bakım sigortaları masrafları karşılar. Seçim konusunda mesela bakım uzmanları yardımcı olabilirler. Özel cilt bakım ürünleri eczanelerde bulunmaktadır. Orada bir doktor veya bakım uzmanına danışabilirsiniz.

Bakımı üstlenen yakınların yükünün hafifletilmesi

Bakım sigortası bakımı üstlenen yakınlar geniş kapsamlı destek imkânları sunar. Bunlardan bazıları mesela, kısa süreli bakım, günlük bakım, gece bakımı veya bakımı gerçekleştiren kişinin bir engelinin olması halinde devreye giren destekleyici bakımdır (Ersatzpflege, Verhinderungspflege). Ayakta bakım hizmeti (ambulante Pflegedienste) desteği de mümkündür. Ayrıca bakımı üstlenen yakının mesleği ile bakım işini beraberce yürütebilmesi için bir boş zamana da ihtiyacı vardır. Ruhsal bakımdan rahatlatmak için mesela kiliselerin yerel aile danışma büroları ve komşuluk dernekleri de hizmetler sunmaktadır. Psikolojik danışmanlık hizmetlerine aile hekimleri de aracı olabilirler.

Almanca daha fazla bilgi

Bakımı üstlenen yakınlar için online psikolojik danışmanlık:

www.pflegen-und-leben.de

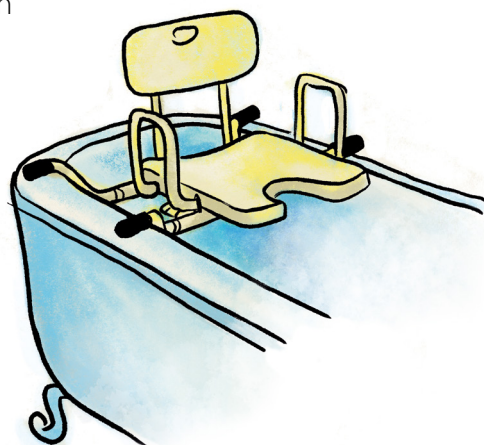
Yaşlı Organizasyonları Federal Çalışma Birliği (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. – BAGSO): broşürü Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige İndirme ve sipariş için: www.bagso.de

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Mancherorts gibt es die Schulungen und Kurse auch auf Türkisch. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zur Körperpflege

Hilfsmittel wie Dusch-Hocker oder Badewannen-Sitze können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen (➤ Abbildung). Andere Hilfsmittel wie Einmal-Handschuhe oder Desinfektionsmittel dienen dem Schutz vor Infektionen. Die meisten Hilfsmittel sind in einem Sanitäts-Fachgeschäft oder über das Internet erhältlich. Auf Antrag oder mit einem ärztlichen Rezept können die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten tragen. Bei der Auswahl können zum Beispiel Pflegefachpersonen beraten. Spezielle Hautpflege-Produkte gibt es in Apotheken. Sie können sich dort, von einem Arzt, einer Ärztin oder einer Pflegefachperson dazu beraten lassen.



Küvet | Badenwannen-
oturağı | Sitz

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege und Nachtpflege. Auch die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste ist möglich. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Entlastung für die Seele bieten zum Beispiel die örtlichen Familien-Beratungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden.

Weitere Informationen

Kostenlose psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige:
www.pflegen-und-leben.de

Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.
(BAGSO): Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige
Download und Bestellung: www.bagso.de

Yakınlar ve kendi kendine yardım grupları (Angehörigen- und Selbsthilfegruppen)

Pek çok yerde yakınlar yardımlaşma grupları ile kendi kendine yardım grupları bulunur. Buralarda yakınlarının bakımını üstlenen kişiler buluşup karşılıklı deneyimlerini paylaşırlar ve karşılıklı yardımlaşır. Bu grupları araştırmada mesela bakım destek noktaları, compass özel bakım danışmanlığı, ayakta bakım hizmeti sunan kurumlar veya Alman Alzheimer Birliği e.V. Demans Kendi Kendine Yardım Grubu yardımcı olur. Bazı şehirlerde Türkçe konuşulan gruplar da bulunmaktadır. Bölgesel kendi kendine yardım irtibat büroları grup bulma konusunda yardımcı olurlar. Adresler için ZQP'nin veri bankasını da kullanabilirsiniz (↗ sayfa 50).

Ani çatışma hallerinde destek

Bazen bıçak kemiğe dayanır. Online bir portal olan www.pflege-gewalt.de, pratik tavsiyelerde bulunur ve destek imkânları hakkında bilgi sağlar. Bunun yanı sıra bakım konusuyla ilgili ani kriz durumlarında her an güncel olarak ulaşılabilecek telefon numaraları verilir. Bazı kriz danışma hatları Türkçe danışmanlık hizmeti de sunmaktadır: www.pflege-gewalt.de/beratung/krisentelefone.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Bei der Suche können zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz unterstützen. In einigen größeren Städten gibt es türkischsprachige Gruppen. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen ([↗ Seite 51](#)).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Manchmal droht das Fass überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de liefert praktische Tipps und informiert über Unterstützungsangebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisen-Situationen in der Pflege angezeigt. Einige Krisentelefone beraten auch auf Türkisch:
www.pflege-gewalt.de/beratung/krisentelefone.

Kaynaklar

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2017). Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege (2. Aktualisierung 2017). Osnabrück: DNQP. www.dnqp.de/expertenstandards-und-auditinstrumente/#c18067

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

Kottner, J., Surber, C., Lichterfeld-Kottner, A., Hauss, A., Peters, T., & Blume-Peytavi, U. (2017). Evidenzbasiert handeln: Hautreinigung und -pflege. 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. <https://doi.org/10.1007/s00391-014-0670-5>

Quellen

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2017). Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege (2. Aktualisierung 2017). Osnabrück: DNQP. www.dnqp.de/expertenstandards-und-auditinstrumente/#c18067

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

Kottner, J., Surber, C., Lichterfeld-Kottner, A., Hauss, A., Peters, T., & Blume-Peytavi, U. (2017). Evidenzbasiert handeln: Hautreinigung und -pflege. 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. <https://doi.org/10.1007/s00391-014-0670-5>

Almanca diğer ZQP ürünleri

ZQP Raporları

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement

ZQP Özet Rehberler

- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Beratung zur Pflege

ZQP Rehberleri

- Stationäre Pflege
- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Demenz
- Essen und Trinken
- Naturheilmittel
- Körperpflege
- Mundpflege (Ağız bakımı, Türkçe olarak da mevcut)

Ücretsiz yayınlarımızı www.zqp.de adresinden ısmarlayabilir veya PDF dosyası olarak indirebilirsiniz.

ZQP Online Hizmetleri

- Beratung zur Pflege
Almanya'da bakım konusuyla ilgili, danışmanlık hizmeti sunan 4.500'ün üzerinde kurumun irtibat bilgilerini içeren veri bankası
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Bakımda şiddeti önleme konusuyla ilgili bilgiler ve tavsiyeler ile ulaşılacak güncel acil telefon numaralarını içeren online portal
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Bakıma muhtaç kişiler ile bakımı üstlenen kişileri sağlık problemlerine karşı korumak için bakımda koruyucu önlem alma ile ilgili bilgiler ve tavsiyeler online portalı
www.pflege-praevention.de

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement

ZQP-Einblicke

- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Beratung zur Pflege

ZQP-Ratgeber

- Stationäre Pflege
- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Demenz
- Essen und Trinken
- Naturheilmittel
- Körperpflege
- Mundpflege
(auch in türkischer Sprache)

Die kostenlosen Publikationen können Sie unter www.zqp.de bestellen oder herunterladen.

ZQP-Onlinedienste

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontakt-Informationen zu über 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Künye

Yayımcı

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin

Bakımda Kalite Merkezi hakkında

Bakımda Kalite Merkezi (ZQP) bütün ülke çapında, kar amacı gütmeyen işlevsel bir vakıftır. Özel Sağlık Sigortaları Birliği e.V. tarafından kurulmuştur. Hedef, bakımın kalitesini artırmaktır. Çalışmanın merkezinde bakıma muhtaç kişilerin kişisel ihtiyaçlarına dayalı bakım hizmetlerine katkıda bulunmak yer alır. Bunun için ZQP bilimsel temellere dayandırılmış bilgileri uygulamaya koyar. Vakıf bütün araştırma ve proje sonuçlarını ücretsiz olarak kullanıma sunar – örneğin rehber, rapor ve veri bankası olarak. Bu merkez bakım alanında bilimsel bir enstitü olarak, bakıma muhtaç kişilerle ilgilenen herkesi – ailede, pratikte, bilimde ve politikada – desteklemektedir. Vakıf çalışmasında tüketim ve kendi kendine yardım organizasyonları, hizmet sağlayıcılar, hizmet sunucular, meslek odaları ve idari işler temsilcileri ile dışarıdan bilim insanları gibi kişiler de katkıda bulunurlar.

ZQP yöntemler standardı

ZQP rehberi, sağlık bilgilerinin hazırlanmasında uluslararası standartlar gözetilerek ortaya çıkarılmıştır. ZQP yöntemler standardı ZQP'nin www.zqp.de internet adresinde yer almaktadır.

Redaksiyon

Sandra Garay, Zentrum für Qualität in der Pflege
Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

İşbirliğinden yararlanılanlar

Prof. Dr. Jan Kottner, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Institut für Klinische Pflegewissenschaft, Charité-Centrum
für Human- und Gesundheitswissenschaften

Türkçe kılavuzun oluşturulması

Bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı tarafından finanse edilen “Yakınlarının Bakımını Üstlenenler İçin Türkçe Bakım Bilgileri” Projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Katkıda bulunanlar

Songül Ataman, Akademie für berufliche Weiterbildung (Meslekte İlerleme Eğitimi Akademisi), Berlin
Nihat Celik, Verein zur Förderung kultursensibler Pflege e.V. (Kültürel Duyarlı Bakımı Destekleme Derneği), Berlin
Derya Karatas, Selbsthilfeinitiative „Pflegen heißt, auch an sich denken“ (Kendi kendine yardım girişimi “Bakım, aynı zamanda kendini de düşünmek demektir”), Berlin
Ahmet Kimil, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (Ethno Tıp Merkezi), Hannover
Dr. Nilgün Kimil, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (Ethno Tıp Merkezi), Hannover
Güllü Kuzu, Fachstelle für pflegende Angehörige (Bakımı Üstlenen Yakınlar İçin Uzmanlık Bürosu), Berlin
Ramazan Salman, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (Ethno Tıp Merkezi), Hannover
Nazife Sari, Interkulturelle BrückenbauerInnen in der Pflege (Bakımda Kültürlerarası Köprü Kurucular), Berlin
Frank Schumann, Fachstelle für pflegende Angehörige (Bakımı Üstlenen Yakınlar İçin Uzmanlık Bürosu), Berlin
Afife Varan, AOK Nordost – AOK Pflege Akademie (AOK Bakım Akademisi), Berlin

Çeviriler

Ethno Tıp Merkezi (Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.), Hannover

Finansal destek

Federal Sağlık Bakanlığı (Bundesministerium für Gesundheit)

Tasarım ve hazırlama

Maren Amini (Çizim)
zwoplus, Berlin (Dizgi)
Druckteam Berlin (Baskı)

Fotoğraflar

S. 3, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 2, Portrait Prof. Dr. Jan Kottner, ZQP

Önemli açıklama

Bu rehber kişisel tedaviyle ilgili, bakımla ilgili, tıbbi, psikososyal ve fiziksel danışmanlığın yerini tutmaz. Bu broşürdeki bilgiler dikkatlice değerlendirilmiş ve gözden geçirilmiştir. Fakat yine de herhangi bir garanti üstlenilemez. Kişisel, mal ile ilgili veya maddi hasarda yükümlülük söz konusu olmaz. ZQP, yanlış bakımdan kaynaklanan herhangi bir hasar için sorumluluk kabul etmemektedir.

Bütün hakları saklıdır

Tamamen veya kısmen çoğaltma sadece yayıncının yazılı izni ile mümkündür.

© Zentrum für Qualität in der Pflege

2., değişmemiş baskı, Berlin 2021

ISBN 978-3-945508-35-0
ISSN 2198-8668

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin

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. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen 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 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal allgemein die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion

Sandra Garay, Zentrum für Qualität in der Pflege
Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit

Prof. Dr. Jan Kottner, Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Institut für Klinische Pflegewissenschaft, CharitéCentrum
für Human- und Gesundheitswissenschaften

Entstehung des Ratgebers in türkischer Sprache

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Pflegeinformationen für pflegende Angehörige in türkischer Sprache“, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde.

Mit Hinweisen von

Songül Ataman, Akademie für berufliche Weiterbildung,
Berlin
Nihat Celik, Verein zur Förderung kultursensibler Pflege
e.V., Berlin
Derya Karatas, Selbsthilfeinitiative "Pflegen heißt, auch an
sich denken", Berlin
Ahmet Kimil, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Hannover
Dr. Nilgün Kimil, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Hannover
Güllü Kuzu, Fachstelle für pflegende Angehörige, Berlin
Ramazan Salman, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.,
Hannover
Nazife Sari, Interkulturelle BrückenbauerInnen in der Pflege,
Berlin
Frank Schumann, Fachstelle für pflegende Angehörige,
Berlin
Afife Varan, AOK Nordost – AOK Pflege Akademie, Berlin

Übersetzung

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Hannover

Gefördert durch

Bundesministerium für Gesundheit

Gestaltung und Herstellung

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

Fotos

S. 3, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 2, Portrait Prof. Dr. Jan Kottner, ZQP

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. 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

2., unveränderte Auflage, Berlin 2021

ISBN 978-3-945508-35-0

ISSN 2198-8668

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

