

## Herausforderung Körperpflege – darauf sollten pflegende Angehörige achten

**Viele Angehörige helfen pflegebedürftigen Menschen bei der Körperpflege. Eine selbstverständliche Kleinigkeit ist das nicht. Der neue ZQP-Ratgeber bietet darum Grundwissen und praktische Tipps für diese Aufgabe in einfacher Sprache. Er basiert auf aktuellem Pflegefachwissen.**

Berlin, 24. April 2024. Ältere pflegebedürftige Menschen sind für Hautprobleme und -schädigungen anfällig und benötigen zugleich oft Unterstützung bei der Körperpflege. Meist helfen Angehörige in diesem höchst sensiblen Bereich. Das ist verantwortungsvoll und kann herausfordernd sein. „Jemandem bei der Körperpflege zu helfen oder diese gar komplett zu übernehmen, ist eine sehr persönliche und zugleich für die Gesundheit der pflegebedürftigen Person äußerst relevante Unterstützung. Neben Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld braucht es dafür insbesondere Wissen über grundlegende Fragen von Hautgesundheit und -pflege sowie das richtige Vorgehen“, so Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

Daher hat das ZQP den Ratgeber „Körperpflege“ für pflegende Angehörige erarbeitet und bietet darin verständlich aufbereitetes Basiswissen sowie illustrierte Praxistipps. Von der Haarwäsche im Bett über das Duschen, das Eincremen, die Rasur, die Nagelpflege bis zur Intimpflege und für den richtigen Einsatz von Hilfsmitteln wie etwa einen Badewannenlifter: Der Ratgeber gibt Hinweise, wie die Körperpflege im Alltag gut vorbereitet und durchgeführt werden kann.

Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit sind ein verstärkter Hautschutz und zum Teil besondere Pflege angezeigt. Dadurch soll Hautreizungen, Hautverletzungen, Infektionen und letztlich schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden vorgebeugt werden. Entsprechend grundlegend ist es, auf Hygiene bei der Unterstützung der Körperpflege zu achten. Zu den weiteren Grundregeln gehört es, die Haut vor schädigenden Einflüssen zu schützen und sie mit geeigneten Produkten zu reinigen sowie einzucremen. Wichtig ist auch, die Haut trocken zu halten, insbesondere in den Hautfalten. Außerdem sollte die Haut genau beobachtet und bei Veränderungen pflegefachlicher oder ärztlicher Rat eingeholt werden.

Einige Gesundheitsprobleme und Erkrankungen stellen ein Risiko für die Hautgesundheit dar, zum Beispiel Inkontinenz oder Diabetes. Sulmann erklärt: „Gerade Inkontinenz ist bei vielen pflegebedürftigen Menschen ein Thema. Sie kann die Haut besonders belasten. Denn ein längerer Kontakt mit Ausscheidungen kann sie schädigen und Infektionen verursachen. Das sollte bei der Körperpflege besonders beachtet werden. Wichtig ist es darum, Inkontinenzmaterial rechtzeitig zu wechseln und die Haut danach gründlich zu reinigen. Hierfür sind hautschonende Waschtücher geeignet. Häufiger Kontakt mit Wasser schädigt die Haut. Nach dem Abtrocknen sollte eine Schutzcreme aufgetragen werden, zum Beispiel Vaseline oder eine spezielle Hautschutzcreme bei Inkontinenz.“

Bei aller Hilfsbereitschaft sollte die Körperpflege nicht über den Kopf pflegebedürftiger Menschen hinweg oder gegen ihren Willen erfolgen. Es ist wichtig, mit ihnen vorab zu besprechen, was man vorhat und was sie möchten. Bei den Pflegehandlungen sollte der nächste Schritt immer ruhig angekündigt werden. Ziel ist, dass die pflegebedürftige Person dann selbst tut, was ihr noch möglich ist und sie dabei entsprechend unterstützt wird. Das kann länger dauern, fördert aber ihre Selbstbestimmtheit, Fähigkeiten und Gesundheit.

Die Informationen und Tipps zur Hautgesundheit und -pflege basieren auf dem neuen Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Hautintegrität in der Pflege des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). Unterstützt wurde das ZQP-Team bei der Erstellung des Ratgebers durch Prof. Dr. Jan Kottner, Direktor des Instituts für Klinische Pflegewissenschaft, Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Der kostenfrei erhältliche und werbefreie Ratgeber kann unter [www.zqp.de/bestellen](http://www.zqp.de/bestellen) heruntergeladen oder als Broschüre bestellt werden – auch in türkischer Sprache.

**Pressekontakt:** Torben Lenz, Tel.: 030-9940562 22, E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)