



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

Körperpflege

Praxistipps für den Pflegealltag



Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege	2
Vorwort PD Dr. Jan Kottner, Charité – Universitätsmedizin Berlin	3

Gut zu wissen

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

Praxistipps

Körper- und Haarpflege vorbereiten	10
Körperpflege am Waschbecken unterstützen	11
Beim Duschen helfen	12
Im Bett waschen	13
Intimpflege übernehmen	14
Eincremen	16
Haare im Bett waschen	17
Rasieren	19

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	21
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	21
Quellen	23
Weitere ZQP-Produkte	24
Impressum	25

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, Hygiene-Regeln und geeignete Pflegeprodukte ist daher von zentraler Bedeutung. Zudem kann die richtige Pflorgetechnik 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. Pflegenden Angehörigen erhalten neben Basiswissen praktische Tipps, um Gesundheitsgefahren zu vermeiden. Die Inhalte beruhen auf aktuellem Fachwissen. Sie wurden gemeinsam mit der Klinik für Dermatologie 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 täglichen Leben einen hohen Stellenwert ein. Dabei geht es um Wohlbefinden, Aussehen und Selbstbewusstsein, aber auch darum die Gesundheit zu erhalten. Denn im Alter und bei Pflegebedürftigkeit nimmt die Widerstands-Fähigkeit der Haut ab. Die Haut benötigt dann besonderen Schutz. Eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Hautpflege kann helfen, die Haut gesund zu halten und krankhafte Veränderungen der Haut zu verhindern. Damit kann sie auch zu einer besseren Lebensqualität beitragen.



Pflegende Angehörige werden vor besondere Herausforderungen gestellt, wenn Sie die Haut- und Körperpflege ihrer Angehörigen übernehmen. Dies ist stets sehr persönlich. Daher sollten individuelle Wünsche und Vorlieben der pflegebedürftigen Person immer 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.

PD Dr. Jan Kottner

Wissenschaftlicher Leiter Klinische Forschung der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Wofür ist die Körperpflege wichtig?

Die Körperpflege gehört zu unseren Grund-Bedürfnissen. 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.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Wie bleibt die Haut gesund?

Damit die Haut bis ins hohe Alter gesund bleibt und gepflegt aussieht, ist eine gesunde Lebensweise wichtig. 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.

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)

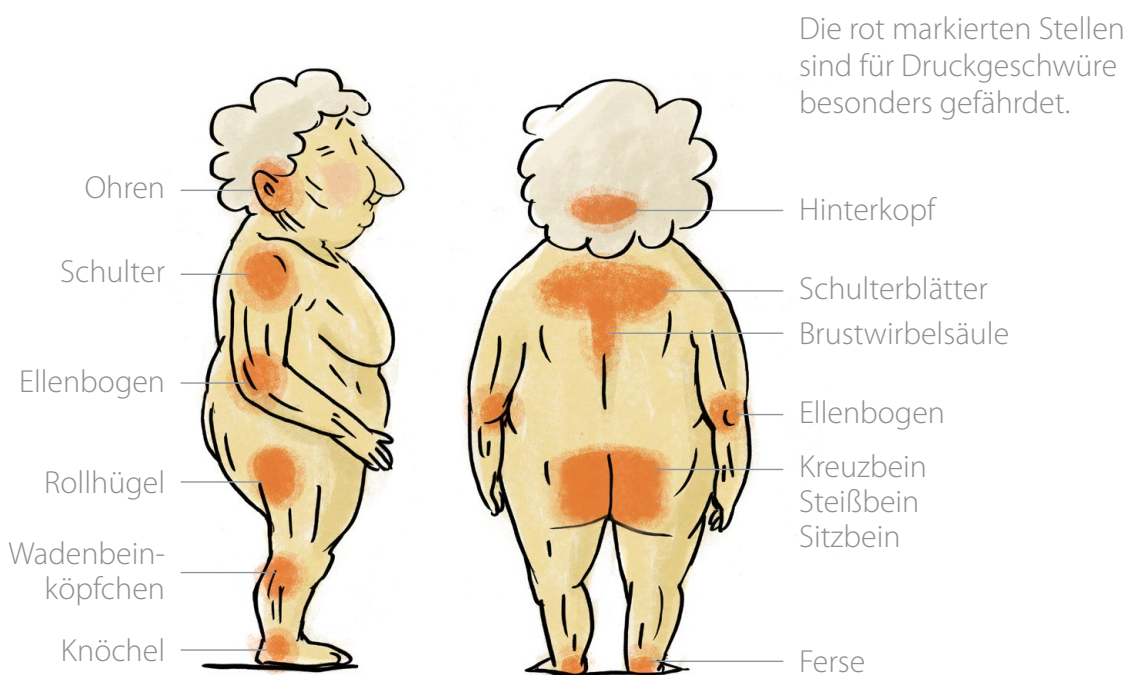
In Hautfalten können sich Feuchtigkeit und Wärme stauen. Dort kann die Haut wund werden und sich entzünden. Gefährdet ist zum Beispiel die Haut unter den Achseln, in der Leiste oder am Bauch.

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 pflegfachlicher oder ärztlicher Rat eingeholt werden.



Welche Reinigungs- und Pflegeprodukte sind geeignet?

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

- Wasch-Produkte mit einem pH-Wert unter 6
- öl- und fetthaltige Wasch-Produkte 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. 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 Aufsatz für die Badewanne erleichtert die Intimpflege. 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 22). 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 21).

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 Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Sie übernehmen nur, was unbedingt nötig ist. So werden die Fähigkeiten von pflegebedürftigen Menschen 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 Pflegenden ankündigen und erklären, was sie tun. Vor allem Menschen mit Demenz empfinden plötzliche oder für sie unverständliche Handgriffe eventuell als bedrohlich.

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 6). Der Kontakt mit Wasser und Wasch-Produkten sollte so kurz wie möglich sein. Vollbäder sind nicht empfehlenswert. Auch tägliche Fußbäder sollten vermieden werden. Wasch-Produkte müssen vollständig abgewaschen werden. Abreiben, Abschrubben oder Bürsten können die Haut schädigen oder verletzen. Besonders wichtig ist es, alle Hautfalten nach dem Waschen sanft und gründlich abzutrocknen.

Den Rücken gesund halten

Bei der Pflege eines anderen Menschen gehören Bücken, Heben und Tragen zum Alltag. Mit der richtigen Haltung lassen sich Rücken-Probleme vermeiden. Solche Pflege-Techniken werden unter anderem in Pflegekursen vermittelt (↗ Seite 21).

Für Sicherheit sorgen

Ältere Menschen sind besonders gefährdet zu stürzen. Deshalb sind auch für kurze Wege feste Hausschuhe 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 (↗ Seite 6). Auch Umbauten können sinnvoll sein.

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

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

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.

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 und welche Produkte Sie verwenden.
- 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 und eventuell eine Plastik-Schürze.
- Planen Sie vorab einen Toilettengang ein.

Tipps: Für Sicherheit sorgen

- Bringen Sie stabile Haltegriffe neben dem Waschbecken und in der Dusche an. Übliche Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Vermeiden Sie Nässe am Boden. Rutschgefahr!
- Sorgen Sie dafür, dass feste Hausschuhe oder Antirutsch-Socken getragen werden.
- 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.

Tipps: Auf Hygiene achten

- Beginnen Sie mit Gesicht, Ohren, Hals und Dekolleté. Waschen Sie dann Arme, Hände, Bauch und Rücken. Nach Beinen und Füßen folgt zum Schluss der Intimbereich.
- Verwenden Sie Einmal-Handschuhe, wenn Sie infizierte Hautstellen waschen. Das gilt etwa bei Pilzbefall im Genitalbereich, an den Füßen und unter den Achseln.
- Wechseln Sie Wasser, Wasch-Handschuhe und Handtücher, wenn sie für die Reinigung von infizierten Hautstellen oder im Intimbereich verwendet wurden.

Körperpflege am Waschbecken unterstützen

Die Körperpflege am Waschbecken hat den Vorteil, dass der Kreislauf 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 10).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- 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 Wasch-Produkten auf der Haut zu entfernen.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Haut-Veränderungen 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 den Intimbereich, die Leisten und die Bauchfalte. Auch unter den Achseln und Brüsten, hinter den Ohren und zwischen den Zehen und Fingern sollte die Haut trocken sein.
- Cremieren Sie die Haut ein. Warten Sie einige Minuten, bevor Sie die Kleidung wieder anziehen. So kann die Creme einwirken (↗ Seite 16).



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 die pflegebedürftige Person sich vielleicht sogar teilweise selbst duschen.



Tipps

- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (→ Seite 10).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (→ Seite 10).
- Besprechen Sie mit 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.
- 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 den Intimbereich, die Leisten und die Bauchfalte. Auch unter den Achseln und Brüsten, hinter den Ohren und zwischen den Zehen und Fingern sollte die Haut trocken sein.
- Cremen Sie die Haut ein. Warten Sie einige Minuten, bevor Sie die Kleidung wieder anziehen. So kann die Creme einwirken (→ Seite 16).

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, wenn die Körperpflege im Badezimmer nicht möglich ist.

Auch im Bett kann sich die pflegebedürftige Person teilweise selbst waschen.



Tipps

- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 10).
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, etwa auf Hüfthöhe.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- Bringen Sie eine 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 die Körperstellen, die gerade gewaschen werden, damit die Bettwäsche nicht nass wird.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich im Bett aufzusetzen oder sich auf die Seite zu drehen. So können Sie den Rücken waschen.
- Verwenden Sie für ein Fußbad im Bett eine Waschschüssel oder einen Eimer mit lauwarmem Wasser. Stellen Sie den einen Fuß hinein. Das andere Bein ist dabei aufgestellt.
- 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 den Intimbereich, die Leisten und die Bauchfalte. Auch unter den Achseln und Brüsten, hinter den Ohren und zwischen den Zehen und Fingern sollte die Haut trocken sein.
- Cremen Sie die Haut ein. Warten Sie einige Minuten, bevor Sie die Kleidung wieder anziehen. So kann die Creme einwirken (↗ Seite 16).

Intimpflege übernehmen

Es ist wichtig, den Intimbereich regelmäßig zu reinigen und auf den richtigen Ablauf zu achten. Sonst kann es zu Hautschäden und Infektionen kommen. Bei Inkontinenz muss die Haut 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 die pflegebedürftige Person dies selbst macht. Unter der Dusche ist das praktischer als am Waschbecken. Wenn andere die Intimpflege übernehmen, klappt das am besten im Stehen oder im Liegen im Bett. Das hängt davon ab, wie sicher die pflegebedürftige Person stehen kann.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Intimpflege vor (→ Seite 10).
- Verwenden Sie Einmal-Handschuhe, vor allem bei einer Infektion im Intimbereich.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person für die Intimpflege im Bett, die Beine aufzustellen. Legen Sie ein Handtuch unter das Gesäß.
- 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.
- Wechseln Sie Wasser, Wasch-Handschuh und Handtuch, die für die Reinigung des Intimbereichs verwendet wurden.



Tipps: Die Haut bei Inkontinenz schützen

- Reinigen Sie möglichst nach jeder Ausscheidung die Haut mit weichen hautschonenden Feucht- oder Öltüchern. 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. 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.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Eincremen

Öl- und fetthaltige Lotionen oder Cremes versorgen die Haut mit Fett und Feuchtigkeit. Sie pflegen und schützen sie (↗ Seite 6). 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 eingecremt 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 eingecremt 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 14).



Tipps

- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Pflegeprodukte auftragen.
- 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 zehn 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.

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. Es ist ratsam, sich nach Möglichkeit von einer anderen Person dabei unterstützen zu lassen.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Haarpflege vor (↗ Seite 10).
- Stellen Sie bereit, was Sie brauchen: Shampoo, eventuell Haarspülung, Handtücher, Kamm und Föhn. Hinzu kommen ein Eimer mit warmem Wasser, ein Eimer für Abwasser, ein Schöpfbecher und eine Haarwasch-Wanne. Anstatt der Haarwasch-Wanne können Sie eine flache Schüssel nehmen. Halten Sie auch eine Unterlage aus Plastik und eine Plastik-Schürze bereit, um vor Nässe zu schützen. Zum Schutz der Augen, eignet sich ein Wasch-Handschuh.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 10).
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, etwa auf Hüfthöhe.
- Helfen Sie, sich flach auf den Rücken zu legen.
- Legen Sie einen Schutz aus Plastik am Kopfteil des Betts unter, etwa einen Müllsack.
- Schieben Sie die Wanne unter den Kopf. Stützen Sie dabei die Schultern und den Kopf. Lassen Sie sich bei Bedarf von jemandem dabei helfen.
- 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 Plastikschüssel verwenden, legen Sie den Oberkörper auf zwei 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.
- 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.

Rasieren

Die Rasur gehört bei vielen Männern zur täglichen Körperpflege, um gepflegt auszusehen und sich wohl zu fühlen. Nass oder trocken? Das hängt von den individuellen Wünschen und Möglichkeiten ab.

Wenn sich die pflegebedürftige Person ganz oder teilweise selbst rasiert, fördert das Beweglichkeit und Selbstvertrauen.

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.
- Cremem Sie die Haut anschließend sanft ein.
- Reinigen Sie die Scher-Köpfe nach jeder Rasur.

Tipps: Nass rasieren

- Stellen Sie bereit, was Sie zum Rasieren benötigen: ein Rasierer, ein Rasierpinsel sowie Schaum, Gel oder Creme zum Rasieren. Hinzu kommen ein Wasch-Handschuh, ein Handtuch, ein Spiegel und eine Schüssel mit lauwarmem Wasser. Für die anschließende Pflege werden Rasierwasser und Gesichtscreme benötigt.
- 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 Rasierschaum oder das Gel gleichmäßig auf Kinn, Wangen und oberem Hals.
- Rasieren Sie zuerst die Wangen. Dann folgt der Hals, die Partie ober- und unterhalb der Lippen und zuletzt das Kinn. Spannen Sie dazu mit zwei Fingern einer Hand die Haut. Rasieren Sie mit der anderen Hand mit kurzen Bewegungen und nur leichtem Druck in 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.



Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Krankhafte Veränderungen der Haut sollten frühzeitig behandelt werden, um ernstliche 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 (↗ Seite 5)
- unangenehmer Geruch
- nicht heilende Pickel oder Entzündungen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. 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 22) 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 sowie örtliche Beratungsstellen. Dazu gehören zum Beispiel die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (↗ Seite 24). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Schulung und Anleitung

In Pflegekursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel Handgriffe oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung auch zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zur Körperpflege

Hilfsmittel wie Dusch-Hocker oder Badewannen-Lifter können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen (↗ Seite 6). 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 übernehmen die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten. 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.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungs-Angeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder 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 Nachbarschafts-Vereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

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. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 24).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Manchmal droht das Fass überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de liefert praktische Tipps und informiert über Unterstützungs-Angebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfefon für akute Krisen-Situationen in der Pflege angezeigt.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit praktischen Tipps, um Gesundheits-Problemen bei Pflegenden vorzubeugen:

www.pflege-praevention.de

Quellen

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

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

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

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

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

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

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

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

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber

- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Ambulante Pflege
- Essen und Trinken
- Demenz
- Naturheilmittel
- Mundpflege

ZQP-Reporte

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

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

ZQP-Onlinedienste

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontakt-Informationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisen-Situationen
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

Impressum

Herausgeber

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

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige, kranke und behinderte Menschen. 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 sowie 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 die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

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

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

Gestaltung und Herstellung

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

Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait PD 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

6. Auflage, Berlin 2020

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

