

Körperpflege

Praxistipps für den Pflegealltag



Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege.....	2
Vorwort Prof. 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?	7
Welche Hilfsmittel gibt es?.....	8
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	9

Praxistipps

Körper- und Haarpflege vorbereiten	12
Körperpflege am Waschbecken unterstützen.....	14
Beim Duschen helfen.....	15
Im Bett waschen	16
Intimpflege übernehmen.....	17
Eincremen.....	19
Haare im Bett waschen.....	20
Rasieren.....	22
Nägel pflegen.....	24

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	25
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?.....	25
Quellen	27
Weitere ZQP-Produkte	28
Impressum.....	29

Liebe Leserinnen und Leser,

die Körperpflege ist ein Leben lang wichtig: Sie trägt dazu bei, dass wir uns wohl fühlen und 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 darum 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 neben Basiswissen 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 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 Widerstandsfähigkeit 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. Individuelle Wünsche und Vorlieben der pflegebedürftigen Person müssen 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 Grundprinzipien der Haut- und Körperpflege dar.



Prof. Dr. Jan Kottner

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

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. Sinneszellen in der Haut lassen uns Kälte, Wärme, Schmerzen oder Berührungen empfinden.

Mit dem Alter verändert sich die Haut. Sie wird dünner, fältiger und trockener. Zudem ist sie weniger widerstandsfähig und elastisch. Wunden heilen langsamer. Deshalb ist es im Alter und bei Pflegebedürftigkeit besonders wichtig, die Haut zu pflegen und gesund zu erhalten.



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, möglichst viel bewegen, regelmäßig schlafen, wenig Alkohol und Nikotin konsumieren.

Außerdem braucht die Haut Schutz, etwa vor starker Hitze und Kälte sowie direkter Sonne. 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-Schutzmantel der Haut. Geeignete Reinigungsprodukte helfen, die Haut zu schützen (↗ Seite 7). Wenn Wasser, Schweiß oder Ausscheidungen zu lange auf der Haut bleiben, kann sie wund werden oder eine Infektion auftreten. Daher ist es wichtig, auch 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. Zudem wirkt die Haut matt. Sehr trockene Haut ist rau und rissig. Sie kann sogar bluten und entzündet sein. Oftmals juckt sie auch sehr stark. Kratzen schädigt die Haut noch mehr und kann eine Ursache für Infektionen sein.

Dünne verletzliche Haut

Im hohen Alter kann die Haut sehr dünn und empfindlich sein, besonders an den Außenseiten der Arme und am Handrücken. Meist sieht sie dunkler aus. Dies wird auch als Pergamenthaut bezeichnet. Dann kommt es leicht zu Hauteinrissen oder anderen Verletzungen. Das kann beispielsweise beim Pflasterwechsel oder bei leichtem Anstoßen an Möbelkanten passieren.

Entzündete Haut bei Blasen- oder Darmschwäche (Inkontinenz)

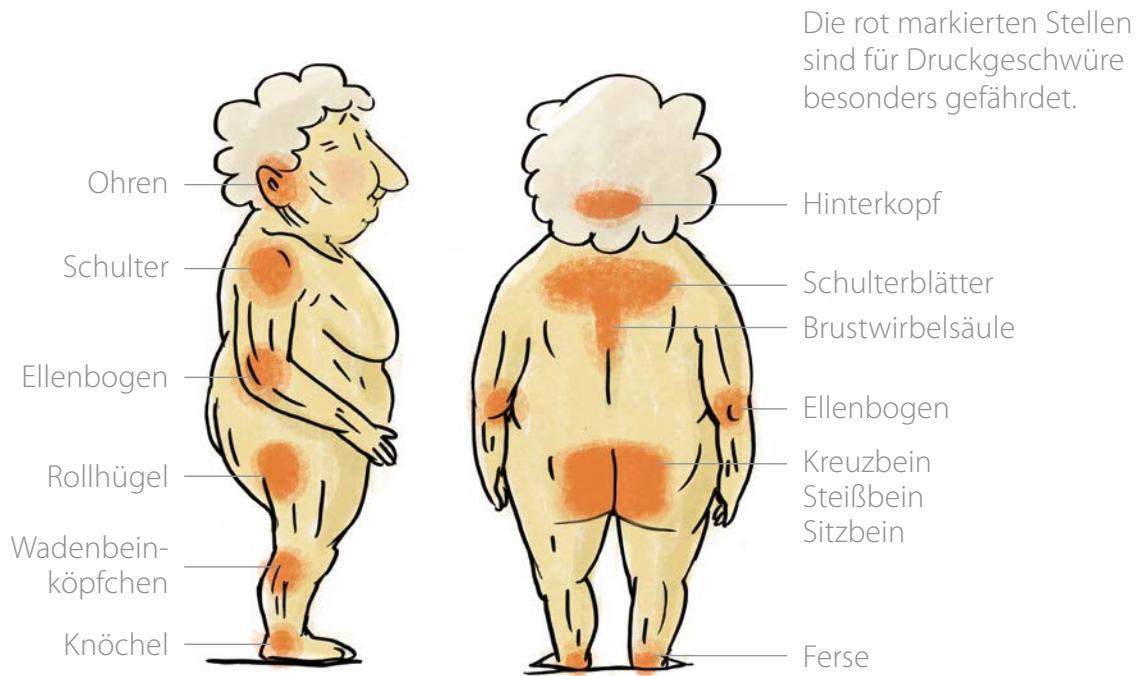
Längerer Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden.

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, am Bauch oder zwischen den Zehen.

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.



Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit Tipps, beispielsweise zur Vorbeugung von Dekubitus: www.pflege-praevention.de

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, zum Beispiel seifenfreie Waschlotion
- ölf- und fetthaltige Waschprodukte wie Duschöle – sie sind rückfettend und eher hautschonend
- Produkte mit Urea, Glycerin oder Milchsäure – sie helfen bei der Pflege trockener und dünner verletzlicher Haut
- 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, weiche Zinkpaste, Hautschutzsalbe, Vaseline oder spezielle Inkontinenzprodukte, die einen Schutzfilm auf der Haut bilden – sie schützen die Haut bei Inkontinenz vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl



Seifenfreie Waschlotion

Nicht geeignet sind:

- klassische Seifen
- Produkte mit ätherischen Ölen
- Präparate auf Alkoholbasis



Klassische Seife

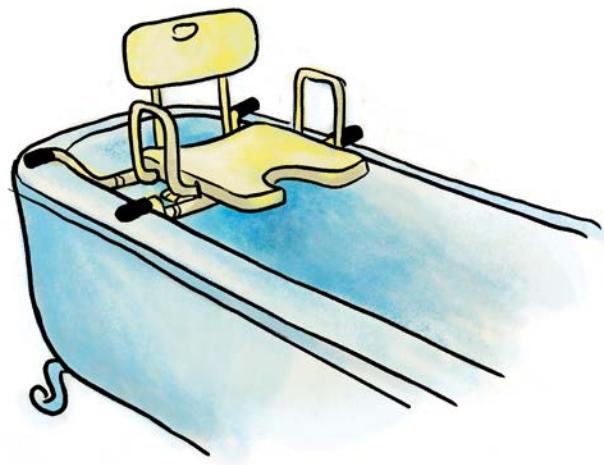
Welche Hilfsmittel gibt es?

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 (Abbildung ↗ Seite 13), Dusche und Toilette unterstützen die Mobilität, Eigenständigkeit und Sicherheit. Eine Griffleiter am Bett hilft beim Aufrichten. Rutschfeste Matten für den Boden, die Dusche oder die Wanne reduzieren die Gefahr auszurutschen.

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 (↗ Abbildung). Mit einer Haarwasch-Wanne mit Ablaufschlauch 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 Sanitätsfachhandel (↗ Seite 26). Außerdem ist es ratsam, sich in den Umgang mit den Hilfsmitteln einweisen zu lassen. Dabei können zum Beispiel Pflegefachpersonen helfen. Auch in Pflegeschulungen und -kursen wird dieses Wissen vermittelt (↗ Seite 25).



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. Pflegebedürftige Menschen dürfen bei der Körperpflege nicht bevormundet oder gar zu etwas gezwungen 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

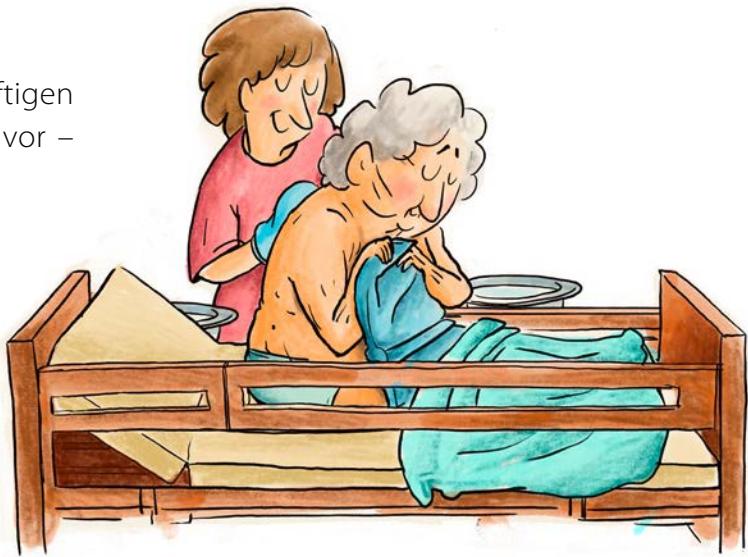
Die Körperpflege kann für pflegebedürftige Menschen sehr anstrengend sein. Gute Planung ist daher sinnvoll: Wann hat die pflegebedürftige Person genügend Kraft? Soll geduscht oder gebadet werden? Wann ist ausreichend Zeit dafür? Gewohnheiten und eine vertraute Ordnung können ein sicheres Gefühl geben. Wenn die Abläufe abgesprochen sind, kann die pflegebedürftige Person zudem leichter mitwirken. Vor allem Menschen mit Demenz empfinden plötzliche oder für sie unverständliche Handgriffe eventuell als bedrohlich. Daher sollten Pflegende ankündigen und erklären, was sie tun.

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 bei Pflegenden vor – gerade bei der Körperpflege. Darum ist ein vertrauensvoller Umgang sehr wichtig. Ein offenes Gespräch trägt dazu bei, Scham abzubauen. Während der Körperpflege über Alltägliches zu sprechen, kann auflockern. Damit die pflegebedürftige Person sich weniger entblößt fühlt, sollten Körperteile bedeckt werden, die gerade nicht gewaschen werden (↗ Abbildung). Einmal-Handschuhe tragen insbesondere bei der Intimpflege dazu bei, Distanz zu schaffen und Schamgefühle zu mindern. Ein Türschild mit der Aufschrift „Bitte anklopfen“ oder „Bitte nicht stören“ kann verhindern, dass jemand unerwartet hereinkommt. 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 schützen

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 7). Der Kontakt mit Wasser und Waschprodukten sollte so kurz wie möglich sein. Vollbäder sind nicht empfehlenswert. Auch tägliche Fußbäder sollten vermieden werden. Ist die Haut sehr trocken und verletzlich, eignen sich spezielle feuchte Einmal-Waschlappen zum Waschen ohne Wasser. Reinigungsprodukte sollten sparsam verwendet werden und müssen vollständig abgewaschen werden. Abreiben, Abschrubben oder Bürsten können die Haut schädigen oder verletzen. Besonders wichtig ist es, alle Hautfalten und Zwischenräume nach dem Waschen sanft und gründlich abzutrocknen. Bei manchen Erkrankungen ist eine spezielle Hautpflege nötig, zum Beispiel bei Diabetes mellitus. Hierzu sollte ärztlicher oder pflegefachlicher Rat eingeholt werden.

Für Sicherheit sorgen

Ältere Menschen sind besonders gefährdet, zu stürzen. Deshalb sind auch für kurze Wege feste Hausschuhe (↗ Abbildung) oder Antirutsch-Socken ratsam. Außerdem ist Nässe am Boden unbedingt zu vermeiden. Es besteht sonst die Gefahr, auszurutschen. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe und rutschfeste Matten im Bad geben mehr Sicherheit (↗ Seite 8). 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 (↗ Seite 16). Eine seitliche Halterung am Pflegebett schützt vor dem Herausfallen (↗ Abbildung Seite 10).

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 Hygieneregeln 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 Intimpflege ratsam. Bei Infektionen sind sie sogar notwendig, zum Beispiel bei einem Hautpilz. Wasser, Waschhandschuh und Handtücher müssen gewechselt werden, wenn sie mit dem Intimbereich oder erkrankten Hautstellen in Kontakt kamen.

Den Rücken gesund halten

Bei der Pflege eines anderen Menschen gehören Bücken, Heben und Tragen für Pflegende zum Alltag. Mit der richtigen Haltung lassen sich Rückenprobleme vermeiden. Solche Pflegetechniken werden unter anderem in Pflegekursen vermittelt (↗ Seite 25).

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit Tipps, beispielsweise zur Vorbeugung von Stürzen, Infektionen und Rückenproblemen: www.pflege-praevention.de

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

Körper- und Haarpflege vorbereiten

Eine gute Vorbereitung erleichtert die Köperpflege erheblich. 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.
- Sorgen Sie für eine möglichst angenehme Raumtemperatur. Heizen Sie bei Bedarf das Zimmer oder Badezimmer vor. Vermeiden Sie Zugluft.
- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen, zum Beispiel: Waschlotion, Waschhandschuh, Handtücher, Creme, Haarbürste, Kleidung, Einmal-Handschuhe und eventuell eine Plastikschrüze.
- Planen Sie vorab einen Toilettengang ein.



Tipps: Für Sicherheit sorgen

- Bringen Sie stabile Haltegriffe neben dem Waschbecken (↗ Abbildung) und in der Dusche an. Übliche Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- Legen Sie rutschfeste Matten auf den Boden sowie in die Dusche oder die Badewanne.
- Vermeiden Sie Nässe am Boden. Rutschgefahr!
- Sorgen Sie dafür, dass feste Hausschuhe (↗ Abbildung Seite 11) 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 (↗ Seite 11). Auch Hörgeräte der pflegebedürftigen Person sollten entfernt werden – insbesondere unter der Dusche.
- Prüfen Sie die Temperatur des Wassers, damit es nicht zu heiß oder zu kalt ist.



Tipps: Auf Hygiene achten

- Waschen Sie sich vor und nach der Körperreinigung die Hände mit einem hautschonenden Reinigungsprodukt (↗ Seite 7).
- Beginnen Sie mit Gesicht, Ohren, Hals und Brustbereich der pflegebedürftigen Person. Waschen Sie dann Arme, Hände, Bauch, Rücken und Achselhöhlen. Nach Beinen und Füßen folgt zum Schluss der Intimbereich.
- Wechseln Sie zwischendurch den Waschhandschuh oder waschen Sie ihn gründlich mit frischem Wasser aus.
- Tragen Sie bei der Intimpflege Einmal-Handschuhe. Gleches gilt für infizierte Hautstellen, etwa bei Pilzbefall an den Füßen und unter den Achseln.
- Verwenden Sie Materialien nicht für andere Körperstellen, wenn diese mit infizierten Hautstellen oder dem Intimbereich in Kontakt waren. Das gilt zum Beispiel für Waschhandschuhe, Rasierer, Handtücher und Einmal-Handschuhe. Wechseln Sie auch das Wasser.

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 meist alles in der Nähe, was gebraucht wird.

Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird: etwa bei der Begleitung zum Waschbecken, beim Anreichen der Gegenstände oder beim Waschen bestimmter Körperstellen.
- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 12).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13). Stellen Sie einen stabilen Hocker oder Stuhl vor das Waschbecken. Legen Sie ein Handtuch auf die Sitzfläche.
- Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun, etwa Zähne putzen, Haare kämmen, Oberkörper waschen.
- Entkleiden Sie möglichst nur die Körperteile, die gerade gewaschen werden. Oder verwenden Sie zum Abdecken ein Badetuch.
- Waschen Sie Reinigungsprodukte mit frischem Wasser vollständig ab.
- Achten Sie darauf, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.
- Verwenden Sie für ein Fußbad einen Eimer oder eine Waschschüssel 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 sollte die Haut trocken sein. Gleicher gilt für die Haut hinter den Ohren, zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie trockene Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 19).



Beim Duschen helfen

Unter der Dusche kann der Körper gut komplett gewaschen werden. Und es geht oft sogar schneller als am Waschbecken. Außerdem ist zugleich die Haarwäsche möglich. Eine Dusche regt den Kreislauf an und wirkt aktivierend. Mit einem Duschhocker kann die pflegebedürftige Person sich vielleicht sogar ganz oder teilweise selbst duschen.

Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird: etwa beim Einstieg in die Dusche, beim Anreichen der Gegenstände, beim Waschen bestimmter Körperstellen. Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun.
- Bereiten Sie alles für die Körperpflege vor (↗ Seite 12).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Verwenden Sie einen Duschhocker, möglichst mit Saugnäpfen. Oder nutzen Sie einen klappbaren Duschstuhl, der an der Wand befestigt wird.
- Legen Sie rutschsichere Unterlagen in und vor die Dusche oder Badewanne.
- Verwenden Sie einen Waschhandschuh, 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 sollte die Haut trocken sein. Gleicher gilt für die Haut hinter den Ohren, zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie trockene Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 19).



Im Bett waschen

Wenn sich die pflegebedürftige Person sehr schwach fühlt oder nicht aufstehen kann, muss die Körperpflege im Bett erfolgen.

Dabei ist es besonders wichtig, Beweglichkeit und Selbstständigkeit zu fördern. Sie gehen durch Bettlägerigkeit 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 12).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, etwa auf Hüfthöhe.
- Bringen Sie wenn erforderlich eine Betthalterung 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 Reinigungsprodukte vollständig abzuwaschen.
- Entkleiden Sie nur die Körperteile, die gerade gewaschen werden. Oder verwenden Sie zum Abdecken ein großes Badetuch. Legen Sie ein weiteres Handtuch unter, damit die Bettwäsche nicht nass wird.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich aufzusetzen oder sich auf die Seite zu drehen. Waschen Sie dann den Rücken.
- Nutzen Sie für ein Fußbad im Bett eine Waschschüssel mit lauwarmem Wasser. Stellen Sie den einen Fuß hinein. Das andere Bein ist 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 sollte die Haut trocken sein. Gleichermaßen gilt für die Haut hinter den Ohren, zwischen den Zehen und Fingern.
- Cremen Sie trockene Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 19).

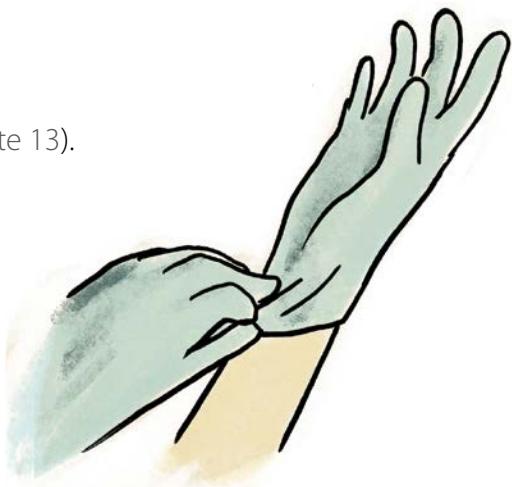
Intimpflege übernehmen

Der Intimbereich sollte möglichst täglich gereinigt werden. Dabei ist die richtige Reihenfolge zu beachten, um Hautschäden und Infektionen zu vermeiden. 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 oder in der Badewanne ist das praktischer als am Waschbecken. Ein spezieller Duschhocker oder Aufsatz für die Badewanne kann dabei hilfreich sein (↗ Seite 8). Diese Hilfsmittel sind auch geeignet, wenn andere die Intimpflege übernehmen. Aber auch im Stehen oder im Liegen im Bett ist die Intimpflege möglich.

Tipps

- Bereiten Sie alles für die Intimpflege vor (↗ Seite 12).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Tragen Sie Einmal-Handschuhe.
- 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 7).
- Waschen Sie zunächst die Leisten und den äußeren Intimbereich mit einem Waschhandschuh. Trocknen Sie anschließend alles gut ab.
- Waschen Sie bei einem Mann zunächst den Hodensack und dann den Penis. Ziehen Sie zuletzt die Vorhaut, falls vorhanden, vorsichtig zurück und reinigen Sie die Eichel. Verwenden Sie dafür möglichst einen Einmal-Waschlappen. Schieben Sie nach dem Waschen die Vorhaut wieder zurück.
- Spreizen Sie bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen. Reinigen Sie den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Waschhandschuh. Sparen Sie den Anus zunächst aus. Bakterien und Pilze der Analregion dürfen nicht in den übrigen Intimbereich gelangen.
- Unterstützen Sie dann dabei, sich auf die Seite zu legen. Waschen Sie zunächst das Gesäß und zum Schluss den Anus in Richtung Steißbein.



- Wechseln Sie zwischendurch den Waschhandschuh oder waschen Sie ihn gründlich mit frischem Wasser aus. Benutzte Stellen sollten nicht mehr mit der Haut in Kontakt kommen. Beachten Sie die Reihenfolge beim Waschen.
- Nutzen Sie bei Infektionen Einmal-Waschlappen. Achten Sie auf Veränderungen der Haut und der Schleimhaut. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab, besonders in den Falten.
- Verwenden Sie Materialien nicht für andere Körperstellen, wenn diese für den Intimbereich verwendet wurden. Das gilt zum Beispiel für Waschhandschuhe, Handtücher, Rasierer und Einmal-Handschuhe. Wechseln Sie auch das Wasser.

Tipps: Die Haut bei Inkontinenz schützen

- Reinigen Sie möglichst nach jeder Ausscheidung die Haut. Verwenden Sie dafür weiche hautschonende Feucht- oder Öltücher (↗ Abbildung). 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 zureiben.
- Tragen Sie eine Creme auf, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich einfache, weiche Zinkpaste, Hautschutzsalbe oder Vaseline. Es gibt auch spezielle Inkontinenzprodukte, die einen Schutzfilm auf der Haut bilden. Diese sind in der Apotheke erhältlich. Lassen Sie sich dort beraten. Oder holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein.
- Wechseln Sie aufsaugende Produkte für Harn-Inkontinenz wie Vorlagen mehrmals täglich. Produkte mit einem sogenannten Superabsorber können viel Urin auffangen und meist mehrere Stunden getragen werden.
- Entfernen Sie Stuhl immer sofort von der Haut. Wechseln Sie Produkte für Stuhl-Inkontinenz nach jeder Ausscheidung.



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 7). Regelmäßiges Eincremen kann Trockenheit oder Juckreiz lindern und Hautproblemen zum Teil vorbeugen.

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

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

Bei Inkontinenz sind Produkte geeignet, die vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützen (↗ Seite 18).



Tipps

- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Pflegeprodukte auftragen.
- Ermuntern Sie die pflegebedürftige Person, sich so weit wie möglich selbst einzucremen: etwa im Gesicht, am Hals oder an den Armen. Auch Cremeflaschen öffnen oder Pumpebel bedienen, trainiert die Fingerfertigkeit.
- 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.

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

Tipps

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen: Haarpflegeprodukte wie Shampoo und Handtücher. Hinzu kommen ein Eimer mit warmem Wasser, ein Eimer für Abwasser, ein Schöpfbecher und eine Haarwasch-Wanne. Anstatt einer solchen Wanne können Sie auch eine flache Schüssel nehmen. Halten Sie zum Schutz vor Nässe auch eine Unterlage aus Plastik und eine Plastikschräge bereit. Zum Schutz der Augen eignet sich ein Waschhandschuh. Zum Frisieren werden anschließend Kamm oder Bürste sowie eventuell ein Föhn benötigt.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie das Pflegebett, falls vorhanden, etwa auf Hüfthöhe.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, 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. Dann kann eine Person den Kopf halten und die andere bringt die Waschschüssel in die richtige Position.
- Legen Sie ein Handtuch um die Schultern der pflegebedürftigen Person.
- Legen Sie den Kopf vorsichtig in die Kopfmulde der Haarwaschwanne. Wenn Sie eine einfache Plastikschräge 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 Waschhandschuh 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 Haarwaschwanne.
- Verteilen Sie das Shampoo vorsichtig im Haar.

- Spülen Sie die Haare gründlich mit klarem Wasser aus. Gebrauchtes Waschwasser wird in den zweiten Eimer abgeleitet oder geschöpft.
- 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 der pflegebedürftigen Person, 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 wohlzufühlen. Wenn sich die pflegebedürftige Person ganz oder teilweise selbst rasiert, fördert das Beweglichkeit und Selbstvertrauen.

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. Die Nassrasur erfordert mehr Geschick und Übung. Zudem besteht die Gefahr für Verletzungen. Pflegebedürftige Menschen dürfen daher nicht nass rasiert werden, wenn sie Arzneimittel einnehmen, die die Blutgerinnung hemmen.

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

- Stellen Sie bereit, was für die Rasur benötigt wird: Trockenrasierer, Waschhandschuh, Handtuch, Spiegel, Schüssel mit lauwarmem Wasser und Gesichtscreme.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- 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 (↗ Seite 19).
- Reinigen Sie die Scherköpfe nach jeder Rasur.

Tipps: Nass rasieren

- Stellen Sie bereit, was Sie zum Rasieren benötigen: Rasierer, Rasierpinsel sowie Schaum, Gel oder Creme zum Rasieren. Hinzu kommen ein Waschhandschuh, ein Handtuch, ein Spiegel, eine Schüssel mit lauwarmem Wasser, Rasierwasser und Gesichtscreme.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- 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 Wuchsrichtung des Haars (↗ 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 Waschhandschuh.
- Cremen Sie die Haut anschließend sanft ein (↗ Seite 19).



Nägel pflegen

Die richtige Nagelpflege kann helfen, Nagelproblemen, Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen.

Beachten Sie: Bei manchen Erkrankungen wie Diabetes mellitus darf die Fußpflege nur von Fachkräften für medizinische Fußpflege (Podologie) durchgeführt werden. Holen Sie daher ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein, ob Sie bei der Nagelpflege etwas besonders beachten sollten.

Tipps

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen: Nagelschere, Nagelfeile, Nagelbürste. Hinzu kommen eine Schüssel mit warmem Wasser, ein Handtuch und eine Pflegecreme, etwa eine Handcreme.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Beginnen Sie wenn nötig mit einem lauwarmen Hand- oder Fußbad. Dann lassen sich die Nägel in der Regel besser schneiden.
- Reinigen Sie verschmutzte Nägel vorsichtig mit einer nicht zu harten Bürste.
- Trocknen Sie die Haut gründlich und sanft ab, besonders zwischen den Fingern und Zehen.
- Schneiden Sie die Fingernägel vorsichtig möglichst bis zur Kuppe ab, aber nicht zu kurz. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Haut nicht verletzen. Die Fußnägel sollten gerade abgeschnitten werden, um ein Einwachsen zu verhindern.
- Nutzen Sie wenn nötig eine Nagelfeile, um die Nägel zu glätten oder die Ecken abzurunden. Die Zehennägel dürfen nur leicht abgerundet werden.
- Cremen Sie trockene Haut ein. Achten Sie darauf, dass zwischen den Zehen keine Rückstände bleiben. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 19).
- Verwenden Sie Nagelscheren und Feilen nicht gemeinsam, um Infektionen nicht zu übertragen.
- Achten Sie darauf, ob die Nägel verändert aussehen. Holen Sie bei Veränderungen pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

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

- Verfärbungen
- blutige oder rissige Stellen
- Wunden
- Druckstellen (↗ Seite 6)
- unangenehmer Geruch
- nicht heilende Pickel oder Entzündungen
- veränderte oder verletzte Nägel

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung 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 26) 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 28). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

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. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zur Körperpflege

Hilfsmittel wie Duschhocker oder Badewannenlifter können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen (↗ Seite 8). Andere Hilfsmittel wie Einmal-Handschuhe oder Desinfektionsmittel dienen dem Schutz vor Infektionen. Die meisten Hilfsmittel sind in einem Sanitätsfachgeschäft 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 Hautpflegeprodukte gibt es in Apotheken. Sie können sich dort oder von einem Arzt, einer Ärztin oder einer Pflegefachperson dazu beraten lassen.

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 oder Nachtpflege sowie ambulante Pflegedienste. 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 Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine 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. Unterstützung bei der Suche bieten zum Beispiel örtliche Beratungsstellen (↗ Seite 25) und ambulante Pflegedienste. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 28).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Manchmal droht das Fass überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de gibt Tipps zum Umgang mit Aggressionen und zur Vorbeugung von Konflikten. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisensituationen in der Pflege angezeigt.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit praktischen Tipps, unter anderem um Gesundheitsproblemen bei Pflegenden vorzubeugen:
www.pflege-praevention.de

Quellen

Beeckman, D., Van Damme, N., Schoonhoven, L., Van Lancker, A., Kottner, J., Beele, H., ... & Verhaeghe, S. (2016). Interventions for preventing and treating incontinence-associated dermatitis in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011627.pub2>

Cowdell, F., Jadotte, Y. T., Ersler, S. J., Danby, S., Lawton, S., Roberts, A., & Dyson, J. (2020). Hygiene and emollient interventions for maintaining skin integrity in older people in hospital and residential care settings. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011377.pub2>

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) (Hrsg.). (2018). S2k-Leitlinie Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle des Diabetes mellitus im Alter (2. Aufl.). DDG. www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/057-017I_S2k_Diabetes_mellitus_im_Alter_2018-09.pdf

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

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.). (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege (1. Aktualisierung 2014). Osnabrück: DNQP. <https://www.dnqp.de/expertenstandards-und-auditinstrumente/#c18458>

Groven, F. M., Zwakhalen, S. M., Odekerken-Schröder, G., Joosten, E. J., & Hamers, J. P. (2017). How does washing without water perform compared to the traditional bed bath: a systematic review. *BMC Geriatrics*, 17(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0425-4>

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., Kolbig, N., Bütemann, A., & Dissemont, J. (2020). Inkontinenzassoziierte Dermatitis: ein Positionspapier. *Der Hautarzt*, 71(1), 46-52. <https://doi.org/10.1007/s00105-019-04480-7>

Lichterfeld, A., Hauss, A., Surber, C., Peters, T., Blume-Peytavi, U., & Kottner, J. (2015). Evidence-Based skin care: a systematic literature review and the development of a basic skin care algorithm. *Journal of Wound, Ostomy & Continence Nursing*, 42(5), 501-524. <https://doi.org/10.1097/WON.0000000000000162>

Lichterfeld-Kottner, A., El Genedy, M., Lahmann, N., Blume-Peytavi, U., Büscher, A., & Kottner, J. (2020). Maintaining skin integrity in the aged: a systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 103. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103509>

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

- 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
- Mundpflege
(auch in türkischer Sprache)
- Körperpflege
(in türkischer Sprache)

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

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen 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 Kontaktadressen zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisen
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

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, Reports und Datenbanken. Als Wissenschaftsinstitut 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 im allgemeinen Sinne 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 Väthjunker, 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

Gestaltung und Herstellung

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

Fotos

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

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

7., überarbeitete Auflage, Berlin 2021

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

