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

Hautreinigung und -pflege

Praxishinweise für den Pflegealltag

Inhalt

Einleitung

Vorwort Zentrum für Qualität in der Pflege 4
Vorwort Charité-Universitätsmedizin Berlin 5

Hautgesundheit im Alter und bei Pflegebedarf

Was die Haut leistet 6
Wie die Haut gesund bleibt 6
Warum eine gesunde Haut besonders wichtig ist 7
Welche Hautprobleme häufig auftreten 8

Praktische Tipps

GUT ZU WISSEN

Unterstützung bei der Körperpflege 10
Umgang mit Intimität und Scham 11
Grundregeln für die Körperpflege 12
Auswahl geeigneter Hautreinigungs- und Pflegeprodukte 14
Spezielle Hautreinigung und -pflege bei Inkontinenz 15

GUT PFLEGEN

Körperpflege am Waschbecken 16
Hilfe beim Duschen 18
Ganzkörperwäsche im Bett 20
Waschen des Intimbereichs 22
Haarreinigung und -pflege 23
Haarwäsche im Bett 24
Eincremen, -salben, -ölen 26
Rasieren 27

Unterstützung & Hilfen

Wann Sie ärztlichen Rat hinzuziehen sollten 29
Wie Sie an geeignete Hilfsmittel zur Körperpflege gelangen 29
Wo Sie pflegerische Unterstützung erhalten 29
Was Sie tun können, um selbst gesund zu bleiben 30

Impressum 31

Liebe Leserinnen und Leser,

für die Lebensqualität von pflegebedürftigen Menschen ist es ganz entscheidend, wo, wie und von wem sie gepflegt werden. Die meisten Menschen wünschen sich, auch bei Pflegebedürftigkeit in ihrer vertrauten Umgebung bleiben zu können und möchten Gewohnheiten und Rituale nicht missen. Viele Menschen befürchten, mit zunehmendem Hilfebedarf auch in ganz persönlichen Bereichen, z. B. der Körperpflege, auf andere Menschen angewiesen zu sein.

Dank des engagierten Einsatzes vieler Angehöriger, Freunde und Nachbarn werden die meisten Menschen – nämlich sieben von zehn Pflegebedürftigen – zu Hause gepflegt. Der größte Teil sogar ohne professionelle Hilfe. Diejenigen, die im privaten Umfeld pflegen, tragen deshalb ganz entscheidend zur Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen bei.

Nicht selten aber kommt die Pflegeaufgabe plötzlich und unvorbereitet. Der Alltag und die Rollenverteilung ändern sich und es gilt, viele Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen. Dabei wird oft unterschätzt, dass die Pflege eines Menschen auch eine ganze Reihe von Fertigkeiten, Wissen und Feingefühl verlangt, damit sie gelingt. Nicht alles kann intuitiv bewerkstelligt werden. Informationen über Pflegetechniken, -probleme und -hilfsmittel sowie Unterstützungsangebote helfen, die Anforderungen zu meistern und auf gesunde Weise zu pflegen.

Mit diesem Ratgeber will das Zentrum für Qualität in der Pflege einen Beitrag hierzu leisten. Die qualitätsgesicherten und unabhängigen Informationen bieten Menschen, die zu Hause pflegen, Basiswissen, praktische Hilfestellung und Anregungen zu alltagsrelevanten Themen bei der Pflege. Einen anderen Menschen bei der Körperpflege zu unterstützen, gehört zu den Grundanforderungen der Pflege. Daher widmet sich das vorliegende Heft der Hautreinigung und -pflege im Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Gemeinsam mit der Klinik für Dermatologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin haben wir das wichtigste aktuelle Wissen dazu aufbereitet. Die praktischen Anregungen und Tipps basieren auf Pflegefachwissen und wurden von Verbraucherinnen und Verbrauchern getestet.

Wir hoffen, dass unser Heft dazu beiträgt, dass Sie sich bei der Pflege gut informiert, organisiert und sicher fühlen!

Dr. Ralf Suhr
Vorsitzender des Vorstands der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

die Pflege des eigenen Körpers und der Haut begleitet uns Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. Neben dem Erhalt und der Förderung der Attraktivität und des Wohlbefindens trägt eine gute Hautpflege auch zum Erhalt der Gesundheit bei. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit und im hohen Alter weist die Haut ein besonderes Risiko für die Entwicklung von Hautproblemen auf. Wir wissen heute, dass gezielte Hautpflege den Hautzustand verbessern und Komplikationen vermeiden kann.

Die regelmäßige Haut- und Körperpflege kann insbesondere mit zunehmendem Alter und bei gesundheitlichen Einschränkungen vom Betroffenen selbst häufig nur noch unzureichend durchgeführt werden. Sie wird somit gerade auch zu einer besonderen Herausforderung, wenn diese beispielsweise von pflegenden Angehörigen übernommen werden muss. Scheinbar alltägliche und leichte Verrichtungen müssen für jemand anderen geplant und durchgeführt werden. Die hier beschriebenen Hinweise sollen helfen, dabei die richtigen Entscheidungen zu treffen. Grundlage der vorliegenden Überlegungen ist es, die Hautgesundheit im Alter und bei Pflegebedürftigkeit zu verbessern und zur Gesunderhaltung und verbesserten Lebensqualität beizutragen.

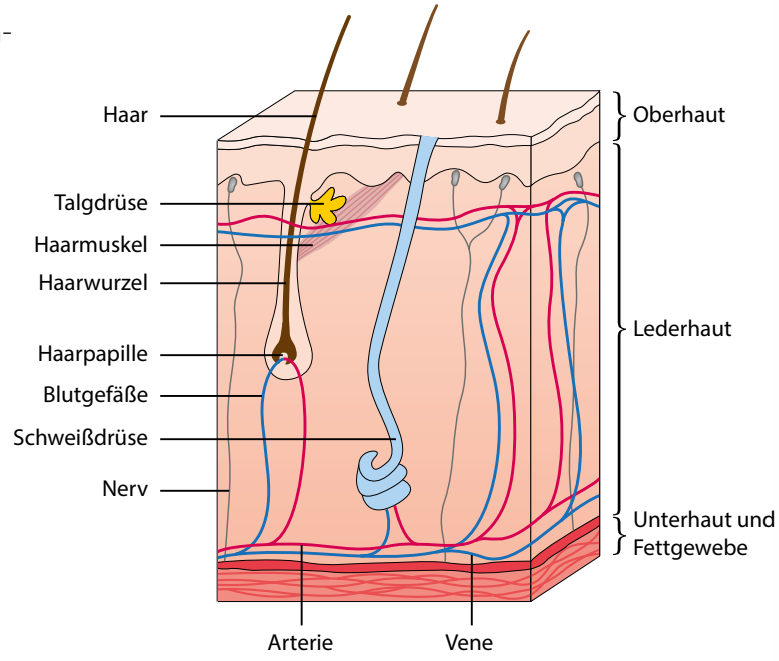
Die Empfehlungen wurden sorgfältig vor dem Hintergrund internationaler Literatur und pflegerischem und dermatologischem Expertenwissen erstellt. Natürlich können diese kein umfangreiches Lehrbuch ersetzen. Es wird immer Situationen geben, in denen fachlicher pflegerischer oder ärztlicher Rat hinzugezogen werden muss. Zögern Sie im Zweifel nicht, Hilfe zu holen.

Neben den beschriebenen Gesundheitsaspekten ist ein gepflegtes Äußeres bis ins hohe Alter wichtig für das eigene Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden. In diesem Sinne wünsche ich, dass diese Praxishinweise dazu beitragen.

Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi
Charité-Universitätsmedizin Berlin
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie
Leitende Oberärztin

Was die Haut leistet

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und erfüllt eine Vielzahl von lebenswichtigen Funktionen. Sie schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Sonnenstrahlung, Giften und Krankheitserregern und trägt dazu bei, die Körpertemperatur sowie den Wasserhaushalt konstant zu halten. Sinneszellen in der Haut ermöglichen Tast-, Schmerz- und Temperaturempfindungen. Nicht zuletzt sind eine gesunde Haut und ein gepflegtes Äußeres wichtig für das eigene Wohlbefinden.



Aufbau der Haut

Wie die Haut gesund bleibt

Die Basis für eine gesunde Haut und ein gepflegtes Erscheinungsbild bis ins hohe Alter ist eine gesunde Lebensweise – ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme, Bewegung, regelmäßiger Schlaf sowie wenig Alkohol und Nikotin.

Damit die Haut gesund bleibt, braucht sie auch Schutz vor schädlichen Einflüssen wie starker Hitze und Kälte, direktem Sonnenlicht, kontinuierlicher Feuchtigkeit oder übermäßigem Kontakt zu Reinigungsprodukten.

Die Haut braucht viel Schutz, denn sie ist ständig äußeren Einflüssen ausgesetzt.

Der regelmäßige Aufenthalt im Freien ist grundsätzlich förderlich für die Gesundheit. Schattige Plätze, Sonnenhüte und Sonnenschutzcremes sind bis ins hohe Alter wichtige Voraussetzungen, um Lichtschäden sowie Hautkrebs vorzubeugen. Aber auch Kälteschäden stellen bei älteren, insbesondere bewegungseingeschränkten,

Menschen eine Gefahr dar. Gut wärmende Kleidung und das Tragen von Handschuhen im Winter helfen, die Hände vor Kälte und Hauttrockenheit zu schützen. Hitze- und Kälteschäden können auch durch Wärmflaschen, Körnerkissen und Kältekompressen verursacht werden. Indem diese mit einem Baumwolltuch umwickelt und Hautveränderungen während der Anwendung kontrolliert werden, minimiert sich das Risiko von Verletzungen.

Nicht förderlich für die Hautgesundheit sind intensive Waschungen, langes Baden in heißem Wasser, die Verwendung stark schäumender und parfümierter Seife und Waschzusätze. Sie zerstören den Säureschutzmantel der Haut und können die oberflächlichen Hautschichten schädigen.

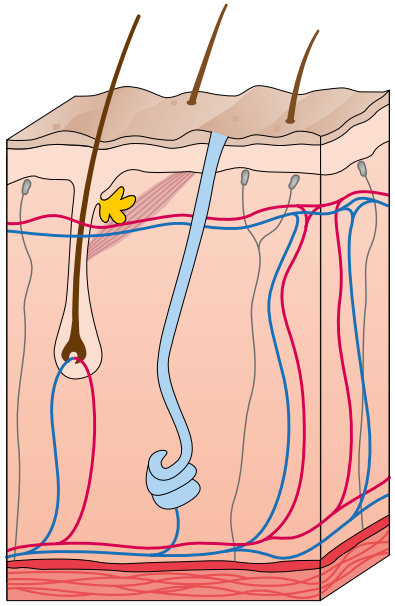
Lang anhaltende Feuchtigkeit durch Wasserreste oder Schweiß können Wundsein und Hautinfektionen verursachen – daher ist es wichtig, Hautfalten trocken zu halten.

Warum eine gesunde Haut besonders wichtig ist

Die Bedürfnisse der Haut verändern sich mit dem Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Im höheren Lebensalter verliert die Haut ihre Festigkeit und Elastizität. Sie wird dünner, faltiger, trockener und es treten Farbänderungen auf. Dies ist altersbedingt normal und nicht krankhaft, doch im Vergleich zu jüngeren Jahren ist die Widerstandsfähigkeit der Haut geringer.

Gerade deshalb ist im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine gesunde, gepflegte Haut besonders wichtig.

Im Alter ist die Haut anfälliger für Verletzungen und Infektionen. Erst einmal bestehende Hautirritationen klingen nicht mehr so leicht ab.



Die Haut im Alter

Welche Hautprobleme häufig auftreten

Trockene Haut

Fast jeder ältere Mensch ist von Hauttrockenheit betroffen – insbesondere an Füßen, Beinen und Armen. Milde Formen erkennt man an weißlich glänzenden kleinen bis größeren Schuppen. Deutlich raue Haut, Hauteinrisse, die sogar bluten und entzündet sein können, sind Zeichen starker Hauttrockenheit. Damit einhergehen kann ein erheblich belastender Juckreiz. Kratzen verschlimmert wiederum das Hautbild und kann die Ursache für Infektionen sein.

Wundsein in Hautfalten (Intertrigo)

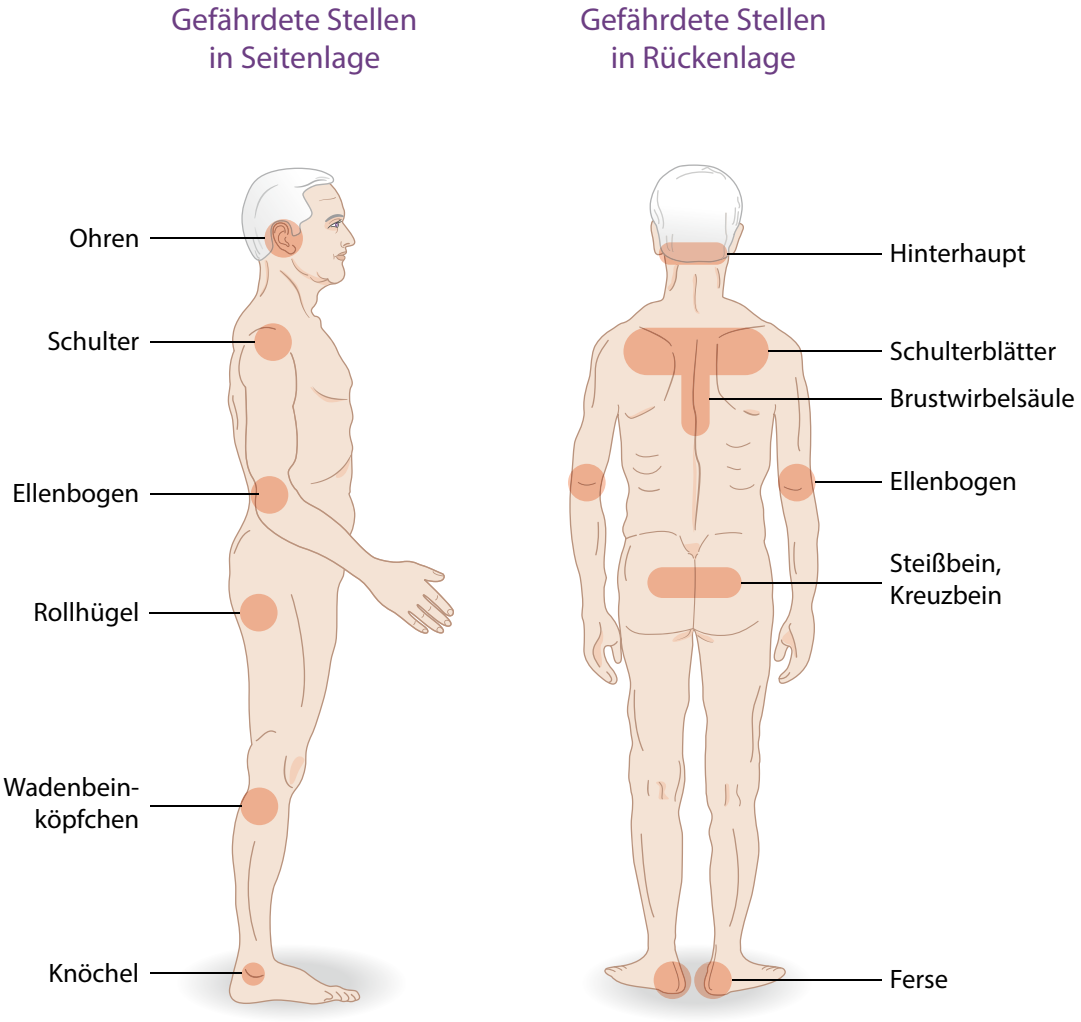
Im Bereich von aufeinander liegenden Hautfalten kann es zu einem Stau von Feuchtigkeit und Wärme kommen. Dort kann die Haut wunde, oft auch entzündete bis hin zu infizierte Stellen aufweisen. Die „Intertrigo" kann in den Achsel- und Leistenregionen und unter den Brüsten vorkommen. Zudem können auch weitere aufeinanderliegende Körperstellen, wie z. B. Bauchfalten, betroffen sein.

Entzündungen durch Einnässen/Einkoten (Urin- und Stuhlinkontinenz)

Urin- und/oder Stuhlinkontinenz sind häufige Einschränkungen bei Pflegebedürftigkeit. Längerer Kontakt zu Urin oder Stuhl schädigt die obersten Schichten der Haut. In der Folge kann es zu Entzündungen bis hin zu ausgeprägten nässenden Hautdefekten kommen, die häufig sehr schmerzhaft sind.

Druckgeschwür (Dekubitus)

Ein „Dekubitus" ist eine lokalisierte Schädigung der Haut und der darunter liegenden Gewebeschichten, welche durch Druck, Scherkräfte und Reibung verursacht wurden. Besonders gefährdet sind Körperstellen, an denen sich Gewebe, das über spitzen, kantigen Knochen liegt, über einen längeren Zeitraum in direktem Kontakt mit der Auflagefläche (z. B. Stuhl, Matratze) befindet. Die Haut über den Fersen sowie über den Sitz- und Kreuzbeinen ist am häufigsten betroffen. Anzeichen für einen Dekubitus sind anhaltende punktuelle Farbveränderungen der Haut (Rötung, dunkle bläuliche Verfärbungen), die bis zu oberflächlichen, flachen bis hin zu tiefen ausgeprägten Wunden führen können. Ein Dekubitus kann manchmal schwer zu erkennen sein, sodass schon bei ersten Anzeichen, fachkundige Beurteilung durch eine Pflegefachkraft oder einen Arzt bzw. eine Ärztin notwendig ist.



Besonders durch Druckgeschwüre gefährdete Körperstellen

Unterstützung bei der Körperpflege

Die regelmäßige Körperpflege gehört zu den Grundbedürfnissen von Menschen. Zum einen dient sie der Reinigung, zum anderen sind Wasch- und Pflegerituale, wie die Verwendung von ganz bestimmten Hautreinigungsprodukten, Cremes oder Parfüms, auch bedeutsam für ein gutes Körpergefühl und das Wohlbefinden.

Die Körperpflege selbst durchzuführen und Gewohnheiten und Rituale beibehalten zu können, sind für viele Menschen wichtige Faktoren ihrer Lebensqualität. Wer nicht umhin kommt, in diesem Bereich Hilfe anzunehmen, fühlt sich oft ohnmächtig und ausgeliefert. Dem Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstbestimmung sowie dem Umgang mit Scham kommen daher hohe Bedeutung zu.

Gewohnheiten und Rituale geben ein sicheres und gutes Gefühl.

Einem anderen Menschen bei der Körperpflege behilflich zu sein oder diese gar vollständig zu übernehmen, erfordert eine Menge Feingefühl sowie Wissen über Pflegetechniken und Gesundheit. Unangemessene Pflege kann gesundheitliche Folgen sowohl für die pflegebedürftige Person als auch für den Pflegenden nach sich ziehen. Deshalb gibt es die Möglichkeit, fachkundige Beratung, Anleitung und Unterstützung zur Pflege hinzuzuziehen (Hinweise dazu auf Seite 29).

Umgang mit Intimität und Scham

Die Pflege des eigenen Körpers gilt in unserem Kulturkreis als höchst persönlich. Bei intimsten Handlungen und Abläufen auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen zu sein, löst in der Regel mehr oder weniger starke Schamgefühle aus – das gilt auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Genauso können Pflegende belastende Scham empfinden, weil sie in intimste Bereiche einer anderen Person einbezogen sind. Gerade veränderte Rollen und Beziehungen, z. B. zwischen pflegebedürftigen Eltern und pflegenden Kindern, können zu Unsicherheit und Problemen im Umgang miteinander führen. Soll die Pflegesituation langfristig so bestehen, kommen beide nicht umhin, Hemmungen im Umgang mit Nacktheit, Ausscheidungen und Gerüchen zu überwinden.

Schamgefühle sind unangenehm, haben aber einen guten Zweck: Sie zeigen unsere persönlichen Grenzen auf.

Dazu ist es erst einmal wichtig, das Schamgefühl anzuerkennen: Zwar gehört Scham zu besonders negativ empfundenen Gefühlen, aber sie ist auch wichtig, denn sie schützt die Grenzen unserer Intimität und die des Gegenübers. Diese Grenzen gilt es, in einer Pflegebeziehung immer wieder gemeinsam auszuloten. Werden die Gefühle benannt, kann das zu einer entspannten Situation beitragen und helfen, Schamgefühle abzumildern. Wenn ein Gespräch zwischen den Beteiligten nicht möglich oder hilfreich ist, dann haben vielleicht andere Familienmitglieder oder an der Pflege Beteiligte ein offenes Ohr.

Vielen pflegenden Angehörigen nützt es, sich in Gesprächsgruppen mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden.

Ein kleiner Tipp: Wird während der Abläufe über Alltägliches gesprochen, kann das die Situation auflockern. Zum Schutz vor unerwartet eintretenden Personen sind ein Türschild oder ein Sichtschutz hilfreich.

Grundregeln für die Körperpflege

Selbstbestimmung respektieren

Die Körperpflege gehört zu den höchst selbstbestimmten Lebensbereichen des Menschen. Jeder hat das Recht, selbst darüber zu bestimmen, auf welche Art und in welchem Umfang die Körperpflege erfolgt und womit die Haut in Kontakt kommt – das gilt selbstverständlich genauso für pflegebedürftige Menschen.

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen erhalten

Der Erhalt von Selbstständigkeit und Selbstvertrauen der pflegebedürftigen Person sind zentrale Ziele einer guten Pflege. Daher bedeutet gute Pflege unter anderem, als Pflegeperson nur die Tätigkeiten zu übernehmen, die nicht selbstständig durchgeführt werden können – auch wenn die Vorgänge hierdurch mehr Zeit in Anspruch nehmen. So kann die pflegebedürftige Person bei der eigenen Körperpflege „in Übung" bleiben und vorhandene Fähigkeiten verkümmern nicht.

Notwendigkeit abwägen

Auch hinsichtlich der Häufigkeit ist Zurückhaltung oft ratsam. Im Prinzip ist es nicht notwendig, Ganzkörperwaschungen täglich durchzuführen. Einmal tägliche Teilwaschungen, z. B. des Gesichts, der Hände und des Intimbereichs sowie zweimal tägliche Mund- und Zahnpflege (siehe auch ZQP-Themenratgeber Mundgesundheit) und eine Rasur reichen meist aus. Entscheidend aber sind hygienische Faktoren und das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person.

Zeitstress vermeiden

Die Körperwaschung ist für pflegebedürftige Menschen oft ein sehr anstrengender Vorgang. Zeitpunkt und Dauer können bedeutsamen Einfluss auf das Belastungsempfinden haben. Folgt ein Termin nach dem anderen, z. B. Arztbesuch, Physiotherapie und anschließend die Dusche, kann das leicht überfordern. Auch langwierige, ausgedehnte Waschungen ebenso wie hektische Bewegungen können stark belastend wirken.

Ablauf abstimmen

Einen Menschen von Kopf bis Fuß zu waschen, erfordert eine gute Organisation, Geschicklichkeit und viel Feingefühl. Sind die Handgriffe koordiniert, folgen sie einem Schema und werden die nächsten Schritte benannt, kann die pflegebedürftige Person entspannter sein und es fällt ihr leichter, aktiv mitzuwirken. Eine gute Vorbereitung, das gemeinsame Abstimmen von Abläufen und das Einlegen erholsamer Pausen helfen, Stress zu vermeiden. Ist die pflegebedürftige Person ausgeruht, ist auch mehr Eigenaktivität bei der Körperpflege möglich.

Haut schonen

Die Haut ist im Alter und bei Pflegebedürftigkeit besonders anfällig für Reizungen und Entzündungen – deshalb braucht sie sanfte Behandlung. Unter gesundheitlichen Gesichtspunkten sollte der Kontakt mit Wasser und Waschprodukten so kurz wie möglich sein. Die Verwendung von milden, hautschonenden Produkten ist zu empfehlen. Zugleich ist das gründliche Abwaschen der Waschprodukte wesentlich. Abreiben, Abschrubben oder Bürsten der Haut könnten zu Hautschäden und Verletzungen führen. Besonders wichtig ist es, alle Hautfalten nach der Waschung sanft und gründlich abzutrocknen. Vollbäder sind unter dem Aspekt der Hautschonung nicht empfehlenswert.

Für Sicherheit sorgen

Ältere Menschen sind besonders sturzgefährdet. Deshalb ist bei der Körperpflege besondere Achtsamkeit geboten. Auch für kurze Wege sollten feste Hausschuhe oder Antirutschsocken verwendet werden. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe im Bad können helfen, mehr Sicherheit bei Bewegungsabläufen zu geben. Auch können Umbauten ratsam sein (Hinweise dazu auf Seite 29). Nässe am Boden ist unbedingt zu vermeiden – sowohl für die pflegebedürftige als auch für die pflegende Person besteht sonst hohe Ausrutschgefahr.

Bei starker Gang- oder Haltungsunsicherheit der pflegebedürftigen Person sollte eine zweite Person zu Hilfe geholt oder im Bett/am Bettrand gewaschen werden.

Armbanduhren, Ringe und lange Halsketten der Pflegeperson sowie Ohrringe und anderweitiger Schmuck bei der zu waschenden Person stellen eine Verletzungsgefahr bei der Körperpflege dar.

Den Rücken gesund halten

Bei der Pflege eines anderen Menschen gehört das Bücken, Heben und Tragen zur Tagesordnung. Um Rückenproblemen vorzubeugen, ist es wichtig, unnötige Belastungen zu vermeiden und die richtige Arbeitshaltung einzunehmen.

Kräftesparendes, rückenschonendes Arbeiten wird unter anderem in Pflegekursen vermittelt. Zum Beispiel bieten die Pflegeversicherungen kostenlose Pflegekurse an, in denen direkt Pflegetechniken erlernt werden können, die helfen, bei der Pflege gesund zu bleiben. Informationen für pflegende Angehörige zum rückenschonenden Arbeiten bietet unter anderem auch die Webseite www.deinruecken.de.

Hygiene beachten

Das Sauberkeitsempfinden und das Hygieneverständnis sind bei Menschen oft unterschiedlich. So können die Maßstäbe zwischen pflegebedürftiger und pflegender Person abweichen. Maßgeblich ist dabei das Bedürfnis der pflegebedürftigen Person, denn um ihr Wohlbefinden geht es bei der Pflege.

Allerdings gilt es, bei der Körperpflege einige Hygienegrundsätze einzuhalten, um Krankheits- und Ansteckungsgefahren für alle Beteiligten gering zu halten. Dazu gehört das mehrmals tägliche Händewaschen von der pflegebedürftigen und der pflegenden Person, in jedem Fall aber nach dem Toilettengang.

Die Verwendung von Einmalhandschuhen ist insbesondere bei der Inkontinenzpflege anzuraten – und in jedem Fall nötig, wenn Hautinfektionen bestehen (z. B. Pilzbefall).

Wasser, Waschhandschuhe und Handtücher, welche für die Reinigung von infizierten Hautstellen oder im Intimbereich verwendet wurden, müssen anschließend gewechselt werden.

Auswahl geeigneter Hautreinigungs- und Pflegeprodukte

- Waschprodukte mit einem pH-Wert unter 6 sind zu bevorzugen
- Nicht geeignet sind klassische Seifen – sie trocknen die Haut aus und stören die natürliche Schutzfunktion der Haut
- Ölhaltige Waschprodukte (z. B. Duschöle) und synthetische Seifen sind rückfettend und eher hautschonend
- Produkte mit Urea, Glycerin oder Milchsäure können gegen trockene Haut helfen
- Cremes, Salben oder Lotionen auf Öl- bzw. Fettbasis regulieren die Hautfeuchtigkeit und verbessern durch eine Rückfettung die Schutzfunktion der Haut
- Um die Haut nicht zu reizen, ist die Anwendung von parfümarmen oder -freien Produkten ratsam
- Produkte mit ätherischen Ölen und Präparate auf Alkoholbasis sind nicht geeignet für empfindliche Haut
- Von Einreibungen mit Franzbranntwein ist abzuraten, da hierdurch die Haut geschädigt wird

Spezielle Hautreinigung und -pflege bei Inkontinenz

Urin und Stuhl können die Haut angreifen und schädigen. Eine wichtige Hautschutzmaßnahme ist, die Kontaktzeit möglichst kurz zu halten und sie nach jeder Inkontinenzepisode unverzüglich zu reinigen. Die Verwendung von weichen hautschonenden Waschtüchern ist ratsam. Wasser und Seife sind nicht geeignet, da sie die Haut weiter schädigen.

Nach der Hautreinigung empfiehlt es sich, eine Hautschutzcreme aufzutragen, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich einfache Zinkpasten oder Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenzhautschutzprodukte, z. B. Produkte auf Silikonbasis.

Die Haut braucht Schutz
vor langanhaltender Feuchtigkeit.

Körperpflege am Waschbecken

Vorteile

- Selbstständigkeit und Beweglichkeit werden gefördert, Kreislauf wird angeregt
- Alle Materialen liegen in der Regel in der Nähe

Vorbereitung

- Zeitpunkt, Ablauf und Verwendung von Produkten mit der pflegebedürftigen Person abstimmen
- Temperatur im Badezimmer anwärmen
- Fenster zum Waschen schließen – Zugluft vermeiden
- Utensilien bereitstellen, z. B. Waschlotion, Waschhandschuh, Handtücher, Hautcreme, Kamm, evtl. Rasierer, Kleidung, Einmalhandschuhe
- Toilettengang möglichst vor dem Waschen einplanen
- Je nach Bedarf Schild „Bitte anklopfen“ an die Badtür hängen

Sicherheit

- Stabilen Hocker oder Stuhl vor das Waschbecken stellen
- Stabile Haltegriffe neben dem Waschbecken anbringen (übliche Waschbecken sind nicht zum Festhalten geeignet)
- Nässe am Boden vermeiden – Rutschgefahr!
- Feste Hausschuhe oder Antirutschsocken verwenden
- Bei starker Gang- oder Haltungsunsicherheit eine zweite Person zu Hilfe holen oder im Bett/am Bettrand waschen
- Eigenen Schmuck sowie den der pflegebedürftigen Person entfernen

Hautgesundheit und Wohlfühlen

- Wassertemperatur vor Kontakt mit der pflegebedürftigen Person prüfen
- Nur die Körperteile entkleiden, die gerade gewaschen werden oder zum Abdecken ein Badetuch verwenden
- Mit fließendem Wasser waschen, um Rückstände von Waschprodukten auf der Haut zu entfernen
- Hautveränderungen beobachten (im Zweifel fachlichen Rat hinzuziehen)
- Für ein Fußbad Eimer oder Waschschüssel mit lauwarmem Wasser verwenden
- Hautflächen und -falten sanft und gründlich abtrocknen, besonders im Genital- und Analbereich, in den Leisten, unter den Brüsten und der Bauchfalte, in den Zehen- und Fingerzwischenräumen sowie hinter den Ohren
- Haut eincremen und das Pflegeprodukt einwirken lassen

Hygiene

- Handtuch über die Sitzfläche des Hockers/Stuhls legen
- Von oben, mit dem Gesicht beginnend, nach unten waschen
- Im Bereich infizierter Hautstellen für das Waschen Einmalhandschuhe verwenden (z. B. bei Pilzbefall im Genitalbereich, an den Füßen, unter den Achseln)
- Wasser, Waschhandschuhe und Handtücher, welche für die Reinigung von infizierten Hautstellen oder im Intimbereich verwendet wurden, anschließend wechseln

Bei der Körperpflege am Waschbecken geben Haltegriffe mehr Sicherheit.

Hilfe beim Duschen

Vorteile

- Körper wird komplett gewaschen
- Dusche wirkt kreislaufanregend und aktivierend
- Viele Menschen fühlen sich danach „wie neugeboren“
- Dusche kann zeitsparender sein als Körperpflege am Waschbecken

Vorbereitung

- Zeitpunkt, Ablauf und Verwendung von Produkten mit der pflegebedürftigen Person abstimmen
- Temperatur im Badezimmer anwärmen
- Fenster zum Waschen schließen – Zugluft vermeiden
- Utensilien bereitstellen, z. B. Waschlotion, Waschhandschuh, Handtücher, Hautcreme, Kamm, evtl. Rasierer, Kleidung, Einmalhandschuhe, evtl. Plastikschürze
- Toilettengang möglichst vor dem Waschen einplanen
- Je nach Bedarf Schild „Bitte anklopfen“ an die Badtür hängen

Sicherheit

- Stabile Haltegriffe in der Dusche anbringen
- Duschhocker (möglichst mit Saugnäpfen) oder klappbare Duschstühle, die an der Wand befestigt werden, verwenden
- Vorher abstimmen, ob und wie der Einstieg in die Duschwanne möglich ist
- Feste Hausschuhe oder Antirutschsocken verwenden
- Bei starker Gang- oder Haltungsunsicherheit eine zweite Person zu Hilfe holen oder im Bett/am Bettrand waschen
- Eigenen Schmuck sowie den der pflegebedürftigen Person entfernen; Hörgeräte ablegen
- Rutschsichere Unterlagen in und vor der Duschwanne verwenden
- Nässe am Boden vermeiden – Rutschgefahr!

Hautgesundheit und Wohlfühlen

- Wassertemperatur vor Kontakt mit der pflegebedürftigen Person prüfen
- Zum Abreiben des Rückens, Reinigen der Achselhöhlen, der Brust- und Bauchfalten sowie des Intimbereichs Waschhandschuh verwenden
- Hautveränderungen beobachten (im Zweifel fachlichen Rat hinzuziehen)
- Hautflächen und -falten sanft und gründlich abtrocknen, besonders im Genital- und Analbereich, in den Leisten, unter den Brüsten und der Bauchfalte, in den Zehen- und Fingerzwischenräumen sowie hinter den Ohren
- Haut eincremen und das Pflegeprodukt einwirken lassen

Hygiene

- Im Bereich infizierter Hautstellen für das Waschen Einmalhandschuhe verwenden (z. B. bei Pilzbefall im Genitalbereich, an den Füßen, unter den Achseln)
- Wasser, Waschhandschuhe und Handtücher, welche für die Reinigung von infizierten Hautstellen oder im Intimbereich verwendet wurden, anschließend wechseln

Ein Duschsitz ist hilfreich für Menschen, die im Stehen unsicher sind; notwendige Umbauten können von der Pflegeversicherung bezuschusst werden.

Ganzkörperwäsche im Bett

Vorteile

- Für pflegebedürftige Personen, die sich sehr schwach fühlen oder denen das Aufstehen nicht möglich ist, geeignet
- Sturz- oder Kollapsgefahr geringer
- Unabhängig von baulichen Gegebenheiten im Bad

Vorbereitung

- Zeitpunkt, Ablauf und Verwendung von Produkten mit der pflegebedürftigen Person abstimmen
- Temperatur im Zimmer anwärmen
- Fenster zum Waschen schließen – Zugluft vermeiden
- Utensilien auf einem Beistelltisch bereitstellen, z. B. zwei Waschschüsseln (eine mit klarem Wasser und eine mit Waschlotion), Waschlotion, Waschhandschuh, Handtücher, Hautcreme, Kamm, evtl. Rasierer, Kleidung, Einmalhandschuhe
- Blasen- und Darmentleerung möglichst vor dem Waschen einplanen
- Pflegebedürftige Person zunächst bequem auf den Rücken mit erhöhtem Oberkörper bringen
- Je nach Bedarf Schild „Bitte anklopfen“ an die Zimmertür hängen

Sicherheit

- Nässe am Boden vermeiden – Rutschgefahr!
- Eigenen Schmuck sowie den der pflegebedürftigen Person entfernen
- Pflegebett (falls vorhanden) auf Arbeitshöhe bringen, d. h. etwa auf Hüfthöhe, um Rückenschäden durch die Pflegearbeit vorzubeugen
- Zum Schutz vor einem Sturz aus dem Bett, bei Seitenlage Betthalterung verwenden

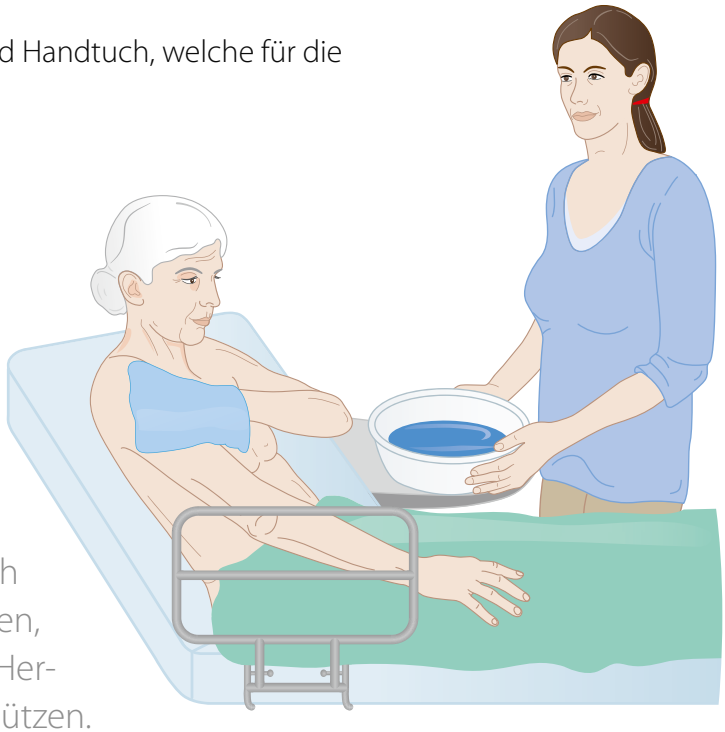
Hautgesundheit und Wohlfühlen

- Wassertemperatur vor Kontakt mit der pflegebedürftigen Person prüfen
- Zum vollständigen Abwaschen von Waschprodukten auf der Haut, eine zweite Waschschüssel mit klarem Wasser verwenden

- Nur die Körperteile entkleiden und aufdecken, die gerade gewaschen werden; zum Abdecken beispielsweise ein großes Badetuch verwenden
- Ein Handtuch unter den zu waschenden Körperbereich legen, damit die Bettwäsche nicht nass wird
- Um den Rücken zu waschen, der pflegebedürftigen Person helfen, sich im Bett aufzusetzen oder sich auf die Seite zu drehen
- Hand- und Fußbäder werden oft als angenehm empfunden (für Fußbad im Bett jeweils ein Bein aufstellen und einen Fuß in einer Waschschüssel platzieren)
- Hautveränderungen beobachten (im Zweifel fachlichen Rat hinzuziehen)
- Hautflächen und -falten sanft und gründlich abtrocknen, besonders im Genital- und Analbereich, in den Leisten, unter den Brüsten und in den Zehen- und Fingerzwischenräumen sowie hinter den Ohren
- Haut eincremen und das Pflegeprodukt einwirken lassen

Hygiene

- Mit Gesicht, Ohren, Hals und Dekolleté beginnen, dann Arme und Hände waschen, Bauch und Rücken, anschließend Beine und Füße, zum Schluss den Intimbereich reinigen
- Im Bereich infizierter Hautstellen für das Waschen Einmalhandschuhe verwenden (z. B. bei Pilzbefall im Genitalbereich, an den Füßen, unter den Achseln)
- Wasser, Waschhandschuh und Handtuch, welche für die Reinigung des Intimbereichs verwendet wurden, anschließend wechseln



Auch bei der Körperpflege im Bett sind oft selbstständige Teilwäschen möglich. Seitliche Betthalterungen sind hilfreich zum Abstützen und Festhalten, zudem können sie vor dem Herausstürzen aus dem Bett schützen.

Waschen des Intimbereichs

- Vor dem Waschen des Intimbereichs nach Möglichkeit Toilettengang einplanen
- Je nach persönlichem Bedarf, in jedem Fall aber falls eine Infektion im Genitalbereich vorliegt, Einmalhandschuhe für die Waschung verwenden
- Der pflegebedürftigen Person helfen, die Beine aufzustellen
- Zunächst Leisten und den äußeren Genitalbereich mit einem Waschhandschuh waschen; anschließend gut abtrocknen
- Bei einer Frau vorsichtig die großen Schamlippen spreizen und den Intimbereich vom Schambein zum Anus hin mit dem Waschhandschuh reinigen
- Bei einem Mann den Penis waschen, indem die Vorhaut, sofern vorhanden, vorsichtig zurückgezogen wird; dann die Eichel mit dem Waschhandschuh reinigen; anschließend die Vorhaut wieder zurückschieben; nun den Hodensack mit der Hand anheben und waschen
- Danach das Gesäß waschen; dazu der pflegebedürftigen Person in die Seitenlage verhelfen
- Gesäß vom Anus Richtung Steißbein waschen
- Haut- und Schleimhautveränderungen beobachten und gegebenenfalls fachlichen Rat hinzuziehen
- Hautflächen und alle Hautfalten gut abtrocknen
- Bei Inkontinenz eine Hautschutzcreme auftragen
- Wasser, Waschhandschuh und Handtuch, welche für die Reinigung des Intimbereichs verwendet wurden, anschließend wechseln

Hinweise zum Umgang mit Intimität und Scham auf Seite 11.

Haarreinigung und -pflege

Gepflegte Haare sind nicht nur aus hygienischen Gründen von Bedeutung, sondern sie geben vielen Menschen ein gutes Körpergefühl. Die Häufigkeit der Haarwäsche richtet sich nach den Gewohnheiten und Wünschen der pflegebedürftigen Person und der Länge und Menge der Haare. Ein- bis zweimal pro Woche sind meist ausreichend. Die Haarwäsche lässt sich am besten mit dem Duschen verbinden oder am Waschbecken durchführen – aber auch das Haare waschen im Bett ist möglich.

Zur Haarreinigung ist ein mildes Haarshampoo geeignet. Um das Kämmen zu erleichtern, kann eine Spülung verwendet werden. Wichtig ist, dass das Haar einer pflegebedürftigen Person nach dem Waschen mit einem Fön auf niedrigster Stufe getrocknet wird.

Für das Haare waschen im Bett gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln, z. B. Haarwaschwannen, die im Sanitätsgeschäft erhältlich sind. Einige Produkte sind verordnungsfähig, sodass die Kosten unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegeversicherung erstattet werden. Es ist ratsam, sich nach Möglichkeit bei der Haarwäsche im Bett durch eine zweite helfende Person unterstützen zu lassen.

Mit einer speziellen Haarwaschwanne lassen sich die Haare im Bett gut waschen.

Haarwäsche im Bett

Vorteile

- Für pflegebedürftige Personen, die sich sehr schwach fühlen oder denen das Aufstehen nicht möglich ist, geeignet

Vorbereitung

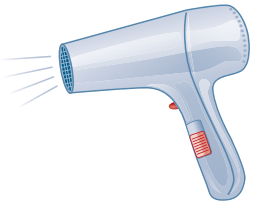
- Zeitpunkt, Ablauf und Verwendung von Produkten mit der pflegebedürftigen Person abstimmen
- Temperatur im Zimmer anwärmen
- Fenster zum Waschen schließen – Zugluft vermeiden
- Utensilien auf einem Beistelltisch bereitstellen: Haarwaschwanne mit Kopfmulde und Wasserablauf (alternativ eine flache Plastikschüssel), Eimer mit warmem Wasser, Eimer für Abwasser, Schöpfbecher, Plastikunterlage (z. B. Müllsack), Kamm, Föhn, Waschlappen für die Augen, Handtücher, Haarshampoo, evtl. Haarspülung, (Plastik-) Schürze

Sicherheit

- Vor der Haarwäsche Haarklammern, Schmuck und Hörgeräte bei der pflegebedürftigen Person entfernen; eigenen Schmuck ablegen
- Pflegebett (falls vorhanden) auf Arbeitshöhe bringen, d. h. etwa auf Hüfthöhe, um Rückenschäden durch die Pflegearbeit vorzubeugen
- Nässe am Boden vermeiden – Rutschgefahr!
- Mindestabstand zwischen Föhn und Haaren von 20 cm einhalten
- Beim Frisieren berücksichtigen, dass Haarspangen, Klammern oder Zöpfe sowie Hörgeräte keine Druckstellen beim Aufliegen verursachen dürfen

Durchführung der Haarwäsche

- Bettlägerige Person in flache Rückenlage bringen
- Plastikschutzunterlage für das Kopfteil des Bettes verwenden
- Für das Positionieren der Waschwanne gegebenenfalls durch eine weitere Person helfen lassen, die Schultern und Kopf stützt, während die Wanne unter den Kopf geschoben wird
- Handtuch um die Schultern der pflegebedürftigen Person legen
- Kopf vorsichtig in die Kopfmulde der Haarwaschwanne legen
- Bei Verwendung einer einfachen Plastikschüssel, Oberkörper auf zwei Kissen legen, sodass die Schüssel unter den Kopf gestellt werden kann; die Stelle, an der der Nacken auf dem Schüsselrand aufliegt, mit einem zusammengelegten Handtuch polstern
- Wassertemperatur prüfen
- Zum Schutz der Augen und Ohren vor dem Waschwasser und Shampoo einen trockenen Waschlappen oder eine Hand schützend auf Stirn und Ohren legen
- Haare mithilfe der zur Haarwaschwanne gehörenden Dusche oder mittels Schöpfbecher aus dem Wassereimer befeuchten
- Shampoo einmassieren
- Haare gründlich mit klarem Wasser ausspülen; gebrauchtes Waschwasser wird in den bereitgestellten Eimer abgeleitet
- Eventuell Haarspülung anwenden; dann Ausspülen wiederholen
- Beim Entfernen der Waschwanne nach Möglichkeit durch eine weitere Person helfen lassen; eine Person stützt Schultern und Kopf, während die andere die Wanne unter dem Kopf hervorzieht
- Handtuch um den Kopf der pflegebedürftigen Person schlingen
- Oberkörper wieder in eine angenehme Position bringen
- Kopfkissen mit einem trockenen Handtuch bedecken
- Haar trocken föhnen und frisieren



Eincremen, -salben, -ölen

Die Haut älterer und pflegebedürftiger Menschen braucht besonders sorgfältige Pflege, denn meist ist sie trocken, empfindlich und anfälliger für Wundsein sowie Infektionen.

Durch regelmäßige Anwendung von Lotionen, Ölen oder Hautschutzcremes auf Öl- bzw. Fettbasis wird die Haut vor schädigenden Einflüssen geschützt und mittels Fett und Feuchtigkeit gepflegt – Hautproblemen kann so zum Teil vorgebeugt und Beschwerden wie Trockenheit und Juckreiz können gelindert werden. Produkte mit Urea, Glycerin oder Milchsäure können gegen trockene Haut helfen.

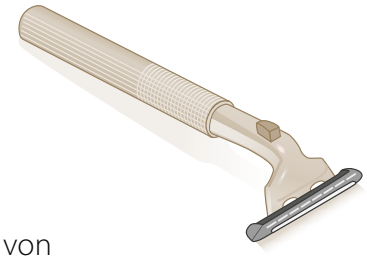
Für die Auswahl der Produkte sind die wichtigsten Aspekte auf Seite 14 zusammengestellt.

Besonders trockene Körperpartien sind die Füße, Beine, Arme und Hände. Generell sollte der gesamte Körper mindestens einmal pro Tag eingecremt werden, bei sehr trockener Haut zweimal bis mehrmals täglich – z. B. morgens nach der Körperwäsche und abends vor dem Schlafen.

Offene und entzündete Hautstellen sollen nicht eingecremt werden. Hier können ärztlich verordnete Produkte zum Einsatz kommen.

- Vor dem Auftragen von Hautpflegeprodukten Hände waschen
- Bei Salben und Lotionen mit medizinischen Wirkstoffen, Lagerungsart beachten; zum Auftragen entsprechender Produkte Einmalhandschuhe verwenden
- Vor dem Eincremen größerer Hautflächen, Produkt in der Hand anwärmen
- Produkte gegen trockene Haut reichlich auftragen und gleichmäßig auf der Haut verteilen
- Starken Druck und starke Reibung vermeiden
- Produkt mindestens zehn Minuten einwirken lassen, vorher möglichst die Haut nicht mit Kleidung oder Bettzeug bedecken
- Rückstände der Pflegeprodukte im Bettzeug und in der Kleidung sind bei einer sorgfältigen Hautpflege kaum zu vermeiden
- Gegen Hautschädigungen bei Urin- oder Stuhlinkontinenz können Hautschutzcremes helfen, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützen; dafür eignen sich einfache Zinkpasten oder Salben, Vaseline oder spezielle Inkontinenzhautschutzprodukte, z. B. Produkte auf Silikonbasis

Rasieren



Die Rasur gehört bei vielen Männern zur täglichen Körperpflege. Sie trägt nicht nur zu einem optisch gut gepflegten Zustand bei, sondern kann auch ein Gefühl von Sauberkeit und Wohlbefinden geben.

Zur Förderung von Beweglichkeit und Selbstvertrauen ist es ratsam, dass die pflegebedürftige Person die Rasur sofern möglich ganz oder teils selbst durchführt.

Ob eine Nass- oder Trockenrasur erfolgt, hängt von den individuellen Wünschen und Möglichkeiten ab. Die Trockenrasur ist in der Regel weniger aufwändig und birgt eine geringere Verletzungsgefahr. Die Nassrasur erfordert mehr Geschick und Übung, entfernt aber Bartstoppeln gründlicher als die Rasur mit dem Elektrorasierer.

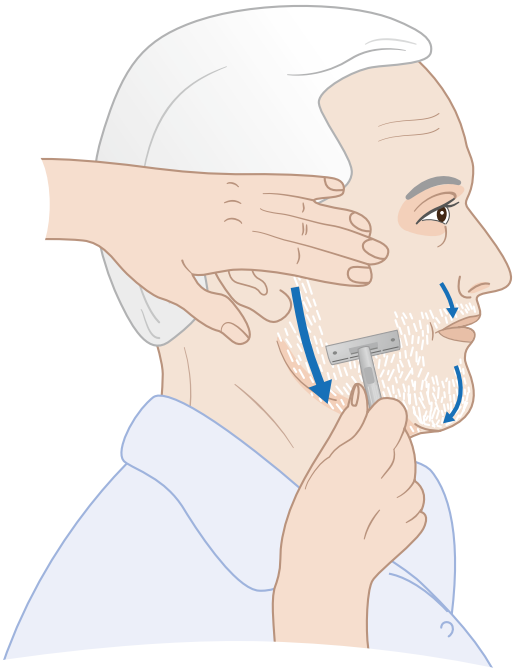
Pflegebedürftige Personen, die blutgerinnungshemmende Arzneimittel einnehmen, wie z. B. Marcumar oder ASS, dürfen wegen der Verletzungsgefahr nicht nass rasiert werden.

Trockenrasur

- Trockenrasur vor dem Duschen bzw. vor der Gesichtswäsche durchführen, da die Gesichtshaut ganz trocken sein muss (nasse Haare bleiben am Scherblatt haften)
- Für die Rasur einer pflegebedürftigen Person eignen sich Rotationsrasierer besonders gut; dieser wird in kreisenden Bewegungen über die Haut geführt
- Vorgang beenden, wenn kein Rascheln oder Knistern mehr zu hören ist
- Nicht länger als fünf Minuten rasieren, um Hautirritationen zu vermeiden
- Nach der Trockenrasur Haut mit lauwarmem Wasser abwaschen
- Je nach Wunsch Rasierwasser auftragen; dabei beachten, dass damit ein Brennen der Haut ausgelöst werden kann
- Anschließend Haut sanft eincremen
- Scherköpfe nach jeder Rasur reinigen
- Zur Bartpflege gehört das tägliche Kämmen und regelmäßige Waschen des Bartes; das Stutzen der Barthaare sollte einem Friseur überlassen werden

Nassrasur

- Utensilien bereitstellen: Rasierer, Rasierschaum oder -creme, Rasierpinsel, Waschlappen, Handtuch, Spiegel, Rasierwasser, Gesichtscreme, für Nassrasur im Bett Schüssel mit lauwarmem Wasser und Beistelltisch verwenden
- Pflegebedürftige Person in eine möglichst aufrechte Sitzposition bringen
- Zum Schutz vor Nässe und Haarresten ein Handtuch auf den Brustbereich legen
- Haut vor der Rasur auf geschädigte Stellen untersuchen – diese dürfen nicht rasiert werden
- Rasierschaum oder -gel gleichmäßig auf Kinn, Wangen, Ober- und Unterlippe und oberen Hals verteilen
- Mit zwei Fingern einer Hand die zu rasierende Haut spannen, mit der anderen Hand Haare mit kurzen Bewegungen und nur leichtem Druck in Haarwuchsrichtung rasieren
- Erst Wangen, dann Hals, dann ober- und unterhalb der Lippen und zuletzt das Kinn rasieren
- Nach jedem Zug die Klinge mit heißem Wasser reinigen
- Im Anschluss an die Rasur Schaumreste auf der Haut mit einem feuchten Waschlappen entfernen
- Wenn es die pflegebedürftige Person wünscht, Rasierwasser auftragen; der hohe Alkoholgehalt wirkt desinfizierend und beugt Entzündungen vor
- Anschließend Haut sanft eincremen



Der richtige Griff bei der Nassrasur: Die Haut mit den Fingern spannen, dann in Haarwuchsrichtung rasieren.

Wann Sie ärztlichen Rat hinzuziehen sollten

Eine frühzeitige Behandlung von krankhaften Hautveränderungen ist wichtig, um schwerwiegende und schmerzhafte gesundheitliche Probleme zu verhindern.

Ärztlicher oder pflegefachlicher Rat sollte eingeholt werden, wenn Sie folgende Veränderungen der Haut beobachten:

- Druckstellen
- Verfärbungen
- Wunden
- Hautrisse
- Blutungen
- unangenehmer Geruch
- Pusteln

Wie Sie an geeignete Hilfsmittel zur Körperpflege gelangen

Hilfsmittel dienen dazu, Probleme durch eingeschränkte Beweglichkeit, fehlende Kraft in Beinen, Armen oder Händen auszugleichen. Durch stabil angebrachte Haltegriffe an Waschbecken, Dusche und Toilette sowie Aufrichtehilfen wie Griffleitern am Bett werden Mobilität, Eigenständigkeit und Sicherheit unterstützt. Duschsitze gibt es z. B. als Hocker oder als an der Wand befestigter Klappsitz. Eine Haarwaschwanne mit Ablaufschlauch erleichtert das Waschen der Haare im Bett. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche weitere nützliche Hilfsmittel.

Sie werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenversicherung (mit-) finanziert. Beratung hierzu bieten beispielsweise die Kranken- und Pflegekassen, örtliche Pflegestützpunkte und compass Private Pflegeberatung an. Auch im Sanitätsfachhandel und bei ambulanten Pflegediensten erhalten Sie Hilfsmittelberatung.

Wo Sie pflegerische Unterstützung erhalten

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf Pflegeberatung, um sich umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege zu informieren.

Für die Pflege eines Angehörigen gibt es verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung, von der Anleitung und Schulung durch Fachkräfte zur häuslichen Pflege bis hin zur teilweisen oder vollständigen Übernahme der Pflege durch Pflegefachkräfte.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, kann bei der Pflegeversicherung ein Antrag auf eine Pflegestufe gestellt werden.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die Pflegekassen, die örtlichen Pflegestützpunkte und compass Private Pflegeberatung. An diesen Stellen erhalten Ratsuchende kostenlose Informationen. Adressen von wohnortnaher Pflegeberatung finden Sie unter anderem über die Datenbank des ZQP: bdb.zqp.de.

Was Sie tun können, um selbst gesund zu bleiben

Jemanden zu pflegen, kann das Leben erfüllen – aber auch körperlich und psychisch sehr anstrengen. Eigene Bedürfnisse und die Gesundheit werden oft hintangestellt. Nicht mehr enden wollende Aufgaben – die Pflege, der Haushalt, die eigene Familie und der Beruf – können das Gefühl auslösen, nichts richtig zu machen und niemandem wirklich gerecht zu werden. Oft treten zudem alte und bisher vielleicht verdeckte Beziehungskonflikte im Pflegealltag zutage. Dies alles kann bei pflegenden Angehörigen zu gesundheitlichen Problemen führen.

„Selbstpflege" ist daher mindestens ebenso wichtig, wie die Pflege einer anderen Person. Eigene Grenzen der Belastbarkeit zu kennen und notwendige Erholungsphasen zu beanspruchen, aber auch Pflegetechniken richtig anzuwenden, sind grundlegende Voraussetzungen, selbst langfristig bei der Pflege gesund zu bleiben. Dafür können beispielsweise diese Möglichkeiten genutzt werden:

- Auszeiten von der Pflege zum Beispiel durch Leistungen der Pflegeversicherung, wie Tagespflege, Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege
- Kostenlose Pflegekurse, in denen Pflegetechniken erlernt werden können, die helfen, bei der Pflege gesund zu bleiben
- Beantragung von Hilfsmitteln zur Pflege und Umbaumaßnahmen bei der Pflegeversicherung
- Verteilung von Aufgaben innerhalb der Familie oder des Freundeskreises
- Erstellen eines persönlichen „Pflege-Notfallplans", damit die Pflege immer gewährleistet ist
- Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen in Gesprächskreisen
- Regelmäßige Untersuchung der eigenen gesundheitlichen Verfassung durch den Hausarzt
- Beantragung einer Rehabilitationsmaßnahme (Kur) oder gemeinsamer Urlaub mit dem pflegebedürftigen Angehörigen

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

Impressum

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

In Kooperation mit:
Klinisches Studienzentrum für Haut- und Haarforschung
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie
Charité-Universitätsmedizin Berlin

Redaktion:
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Priv.-Doz. Dr. Jan Kottner, Charité-Universitätsmedizin Berlin
Andrea Lichterfeld, Charité-Universitätsmedizin Berlin

Gestaltung & Herstellung:
Stefan Dangl (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckerei Bunter Hund, Berlin (Druck)

Fotos:
S. 4, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 5, Portrait Prof. Dr. Ulrike Blume-Peytavi, Fotostudio Urbschat

Bisher erschienene ZQP-Ratgeber:
Mundgesundheit – Praxishinweise für den Pflegealltag
Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen
Demenz – Impulse und Ideen für pflegende Partner

Wichtiger Hinweis
Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische und medizinische Beratung nicht ersetzen.
Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

2. Auflage, Berlin 2016

ISSN 978-3-945508-07-7
ISBN 2198-8668