



*Kleider und
Körperpflege*

*Kleider machen Leute;
auch bei Menschen,
die Pflege brauchen!*

Inhalt**In diesem Kapitel:**

So selbstständig wie noch möglich	34
Kleidung und Kleiden	34
Körperpflege	36
Haare, Mund, Zähne, Nägel pflegen	42

Was für Kleidergewohnheiten sind der betreuten Person wichtig?

Duschen, baden, sich waschen, sich an- und ausziehen – für diese alltäglichen Dinge hat jeder seine Gewohnheiten und Vorlieben. Was aber, wenn Krankheit oder Altersbeschwerden dazu führen, dass jemand einen Teil davon nicht mehr ohne Hilfe erledigen kann? Hier aushelfen und unterstützen erfordert von Angehörigen oder Freunden Einfühlungsvermögen und Verständnis. Sie finden in diesem Kapitel Hinweise, die Ihnen solche Hilfeleistungen erleichtern können.

So selbstständig wie noch möglich

Mit Menschen, die in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt sind, ist es oft so: Am einen Tag können sie noch recht viel selber machen, am nächsten geht dieses und jenes wieder gar nicht. Bleiben Sie wach und aufmerksam und spüren Sie, wie viel Hilfe heute nötig ist. Richten Sie Ihr Augenmerk vor allem auf das, was noch möglich ist, nicht auf die alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen. Das ist ganz entscheidend für den Lebensmut und für die Stimmung aller Beteiligten! Alles, was die betreute Person selber tun kann, das soll sie auch selber machen, sei es auch nur momentan. Das stärkt ihre Sicherheit, ihr Selbstwertgefühl.

Kleidung und Kleiden

Sauber, bequem, praktisch – und hübsch!

Seine Kleider wählen, sich an- und ausziehen – wie persönlich das ist, wird einem erst bewusst, wenn es nicht mehr ohne Hilfe geht. Sie unterstützen die Person, indem Sie ihr weiterhin ermöglichen, ihr Äusseres zur Geltung zu bringen. Denn auch im Rollstuhl oder im Bett trägt persönliche Kleidung dazu bei, dass sich die Person besser fühlt: z.B. mit kleinen Accessoires, mit einem besonderen Foulard, welche für diesen Menschen von Bedeutung sind!

Ist jemand beim An- und Ausziehen sehr auf Hilfe angewiesen, ist es von Vorteil, eine in der Handhabung praktische Garderobe zur Verfügung zu haben:

In der Waschmaschine waschbar und pflegeleicht (kein Bügeln).

Bequem und elastisch.

Leicht über den Kopf (Pullover, Hemden, Blusen) oder von unten her (Hosen, Jupe, einteiliges Kleid) an- und auszuziehen, z.B. durch lange Reissverschlüsse, weite Öffnungen, Ausschnitte, bereits vorgeknöpfte Partie an Hemden.

Vorne verschliessbar und anstelle von Knöpfen mit Reiss- oder Klettverschlüssen ausgestattet.

Ihre Hilfe passt sich selbstverständlich der momentanen Situation der hilfebedürftigen Person an sowie ihren bisherigen Gewohnheiten bei der Kleiderwahl und der Reihenfolge beim An- bzw. Ausziehen.

Folgende Tipps können zusätzlich helfen:

- Planen Sie genügend Zeit ein und gehen Sie schrittweise vor.
- Achten Sie darauf, dass die betreute Person beim An- und Ausziehen gut und bequem sitzt.
- Erkundigen Sie sich nach Hilfsmitteln (z.B. Strumpf-Anzieher) und schlagen Sie solche vor. Sorgen Sie für eine entsprechende Anleitung durch eine Fachperson.
- Wenn jemand verwirrt ist, setzen Sie sich dazu; erklären Sie die Handgriffe oder führen Sie die Hand entsprechend. Wenn Sie es täglich wieder probieren, sind vergessene Abläufe manchmal wieder erlernbar.
- Wenn eine Körperseite gelähmt ist: Beim Anziehen immer zuerst über die kranke Seite beginnen, beim Ausziehen über die gesunde.

Hilfsmittel für das An- und Ausziehen:

Strumpfanzieher

langer Schuhlöffel

spezielle Knopf-Öffner

Klettverschlüsse

Welche Hilfsmittel gibt es? Welche bezahlt die Krankenkasse?

Was bedeutet Körperpflege für mich?

Welche Gewohnheiten und Ansprüche hat die betreute Person?

Körperpflege

Rücksicht und Taktgefühl sind besonders wichtig

Sich nackt anschauen und berühren zu lassen, fällt vielen, besonders auch älteren Menschen schwer. Bei der Körperpflege geht es aber nicht ohne Berührung. Es braucht von der pflegenden Person viel Taktgefühl, Einfühlungsvermögen und Geduld und von der andern Seite die Bereitschaft, sich auf diese ungewohnte Hilfeleistung einzulassen.

Wie viel und auf welche Art?

Ein sauberer Körper und saubere Kleider sind wichtig: für eine gesunde Haut, für einen angenehmen Körpergeruch und für das eigene Wohlbefinden. Aber wie viel und welche Körperpflege ist erwünscht und richtig? Vielleicht hat die betreute Person darin nicht dieselben Ansichten und Gewohnheiten wie Sie. Reden Sie mit ihr darüber und sprechen Sie sich klar ab.

Geeignete Hilfsmittel können die Körperpflege erleichtern. Lassen Sie sich beraten (z.B. von der Spitex). Es empfiehlt sich, die Hilfsmittel zu mieten. So können sie immer wieder den veränderten Umständen angepasst werden.

Es lohnt sich, die folgenden Punkte genau zu erfragen und zu besprechen:

Ist es die betreute Person gewohnt, zu baden, zu duschen oder sich am Lavabo zu waschen?

*Wäscht sie sich vor oder nach dem Frühstück oder am Abend?
Mit warmem oder kaltem Wasser und mit welchen Wasch- und Pflegemitteln, Waschlappen, Bürste usw.?*

Was kann die betreute Person noch selber machen (z.B. Gesicht waschen, Prothesen-Pflege, Intimpflege)?

Welche Hilfsmittel könnten ihr die Körperpflege erleichtern?

Wie können Sie ihr helfen, Dinge noch selbstständig zu tun (Waschwasser vorbereiten, Hilfsmittel einsetzen, Kleider in der richtigen Reihenfolge bereitlegen)?

Halten Sie bei der Körperpflege «die Augen offen»! So erkennen Sie mögliche Anzeichen einer Erkrankung oder Komplikation und können frühzeitig entsprechende Hilfe veranlassen.

Duschen

Duschen belastet den Kreislauf weniger und trocknet die Haut weniger stark aus als ein Bad. Es erfrischt und regt an.

Zu beachten: Rutschsichere Duschematte in die Dusche legen. Haltegriffe, Duscbrett oder ein Stuhl können das Duschen erleichtern.



So gehen Sie am besten vor:

- Alles Nötige bereitlegen. Der betreuten Person beim Einsteigen in Duschkabine oder Badewanne behilflich sein.
- Die Wassertemperatur von der betreuten Person prüfen lassen.
- Evtl. beim Waschen unterstützen.
- Falls nötig, Haarwäsche gleich mit dem Duschen verbinden.
- Evtl. beim Abtrocknen unterstützen. Gut getrocknet werden sollte vor allem in den Achselhöhlen, unter der Brust, in den Leisten, im Gesässpalt und zwischen den Zehen.
- Mit Pflegelotion eincremen.
- Beim Ankleiden und bei der weiteren Toilette behilflich sein.

Baden

Es gibt beruhigende, anregende und auch heilende Badezusätze. Allerdings: Baden ist körperlich belastend, besonders für kranke oder geschwächte Menschen (z.B. bei Herzschwäche). Besprechen Sie in solchen Fällen mit dem Arzt oder der Pflegefachperson, ob Duschen besser wäre.

Das Baden erleichtern können rutschfeste, gut fixierte Badewannenmatte oder selbstklebende Gleitschutzstreifen, Haltegriffe, Badewannensitz, Stuhl neben der Wanne, evtl. sogar ein Badelift. Lassen Sie sich durch Fachpersonal zeigen, wie man beim Ein- und Aussteigen am besten hilft.

Wie könnte sich die Übernahme der Körperpflege auf unsere persönliche Beziehung auswirken?

Welche Gesundheitsrisiken gibt es bei diesem Menschen im Zusammenhang mit der Körperpflege?

Wie kann ich der betreuten Person das Duschen erleichtern?

So gehen Sie am besten vor:

- Hilfsmittel und Badewasser vorbereiten (ca. 37 bis 38 Grad).
- Beim Einsteigen in die Badewanne behilflich sein.
- Das Bad genießen lassen, aber dabei sitzen oder in Rufweite bleiben!
- Evtl. beim Waschen unterstützen.
- Behilflich sein beim Aufstehen, Abduschen und Abtrocknen.
- Beim Aussteigen helfen.
- Bei der weiteren Toilette behilflich sein.

Und wenn die badende Person einen Schwächeanfall erleidet?

- *Sofort Badewasser ablaufen lassen.*
- *Die badende Person zudecken.*
- *Hilfe herbeirufen (auf keinen Fall allein herausheben!)*

Körperpflege am Lavabo oder am Bettrand

Wenn Baden oder Duschen nicht mehr möglich ist oder von der betreuten Person nicht gewünscht wird, ist vielleicht die Körperpflege am Lavabo oder am Bettrand das Richtige.

Was muss ich beim Baden besonders beachten?



So gehen Sie am besten vor:

- Alles Nötige in Griffnähe bereitlegen.
- Die betreute Person zum Lavabo begleiten oder bequem an den Bettrand setzen (Waschtisch).
- Wenn nötig beim Waschen behilflich sein oder auf jeden Fall in Rufnähe bleiben.

Falls die betreute Person nicht mehr vor dem Lavabo stehen kann, werden die Beine und der Intimbereich am besten im Bett gewaschen.

Welchen Körperpflege-Aufgaben fühle ich mich gewachsen und wo brauche ich Anleitung oder Unterstützung von Fachpersonen?

- Gesicht, Hals, Brust, Achselhöhlen, Bauch und Nabel waschen und trocknen.
- Betreute Person aufsitzen oder sich auf die Seite drehen lassen, um den Rücken zu waschen.



Rücken waschen

- Evtl. frisches Hemd oder Oberteil anziehen.
- Beine, Füße und Zehen waschen und trocknen (gelegentlich ein Fussbad ermöglichen).



Fussbad

- Während oder nach dieser Körperpflege können Sie auch einzelne Körperteile massieren, sofern die betreute Person das wünscht und gern hat.
- Für trockene Haut geeignete Hautpflegemittel verwenden.

Tipp: Die Körperpflege im Bett lässt sich auch in der Seitenlage durchführen (inkl. Intimpflege); lassen Sie sich die Vorgehensweise durch eine Pflegefachperson zeigen.

Intimtoilette (Geschlechtsteile, After)

Hier gilt ganz besonders: Lassen Sie die betreute Person so viel wie möglich selber machen. Sie können z.B. alles Nötige in Griffnähe legen oder ihr sogar in die Hand geben. Fast allen Menschen ist es unangenehm, sich im Intimbereich von jemand anderem waschen zu lassen, ob gleich-

geschlechtlich oder vom andern Geschlecht. Auch für Sie kann es unangenehm sein.

Nehmen Sie Rücksicht auf solche Gefühle: Sorgen Sie dafür, dass die Türe geschlossen bleibt, dass keine anderen Personen hinschauen können und dass auch Sie nicht gestört werden. Sie können sich für diesen Teil der Körperpflege auch durch eine andere Person entlasten.

Besonders wichtig ist eine gute Intimtoilette, wenn Harn oder Stuhl nicht mehr richtig zurückgehalten werden können (Inkontinenz). In solchen Fällen muss mehrmals täglich gereinigt werden. Hat die betreute Person einen Dauerkatheter, lassen Sie sich fachlich beraten, wie Sie damit richtig umgehen müssen.

So gehen Sie am besten vor:

- Die betreute Person auf dem Rücken lagern und die Intimregion freilegen.
- Frisches Wasser, separaten Waschlappen oder Einwegwaschtücher verwenden, evtl. Einmalhandschuhe gebrauchen.
- Vom Bauchnabel an abwärts Leisten und oberes Drittel der Oberschenkel waschen und trocknen.

Bei Frauen

- Geschlechtsteil sorgfältig von vorne nach hinten waschen oder abspülen und gut trocknen, auch in den Hautfalten.

Bei Männern

- Penis von der Spitze zur Wurzel waschen und trocknen.
- Vorhaut sorgfältig von der Eichel zurückstreifen, waschen und anschliessend Vorhaut wieder nach vorne streifen.
- Hodensack sorgfältig waschen und trocknen, besonders in den Hautfalten.

Gesäss und After

- Die betreute Person zum Waschen auf die Seite drehen (oder Gesäss und After im Stehen am Lavabo waschen).
- Zuerst Gesäss und oberes Drittel der Oberschenkel waschen und gut trocknen.
- Gegend um den After von vorne (zwischen den Beinen) zum Rücken hin waschen und sorgfältig trocknen.
- Die betreute Person wieder zudecken und lagern oder beim Ankleiden und Aufstehen behilflich sein.

Welche Rituale, Traditionen gibt es, die die Körperpflege bei einem Menschen mitprägen und die ich beachten muss?

Was erwartet die betreute Person punkto «kosmetische» Toilette?

Wo und wie weit kann ich ihr Hilfe anbieten; wo brauche ich professionelle Unterstützung?

Haare, Mund, Zähne, Nägel pflegen

Haarpflege

Saubere, gepflegte Haare und eine gute Rasur tragen viel bei zum Wohlfühlgefühl. Wünsche punkto Haarschnitt, -pflege und Häufigkeit sollten so lange wie möglich berücksichtigt werden. Das Haar wird selbstverständlich täglich gekämmt oder gebürstet.

Haare waschen geht am einfachsten mit dem Duschen oder Baden zusammen oder dann am Lavabo. Die Pflegefachperson kann Ihnen zeigen, wie man auch im Bett die Haare waschen kann. Erkundigen Sie sich, ob am Wohnort ein Coiffeur vorbeikommt und bei der betreuten Person die Haarpflege (Waschen, Schneiden, Frisieren) übernimmt.

Rasieren

Auch diese Verrichtung wird so lange wie möglich selbstständig ausgeführt; evtl. mit Hilfe beim Vorbereiten und Reinigen (Pinsel, Klinge, Rasierapparat). Sind blutverdünnende Medikamente verordnet, wird mit Vorteil elektrisch rasiert, da die Verletzungsgefahr und damit die Blutungsneigung geringer sind. Elektrisch rasieren ist auch einfacher.

Evtl. ist auch ein Coiffeur bereit, vorbeizukommen und die betreute Person zu rasieren und einen Haarschnitt vorzunehmen.

Zahn- und Mundpflege

Auch hier gilt: So lange wie möglich selber machen lassen. Wenns nicht mehr geht, fragen: Wie oft und wann sollen die Zähne geputzt werden?

So gehen Sie am besten vor:

- Das benötigte Material vorbereiten.
- Die betreute Person ans Lavabo setzen oder im Bett aufrichten.
- Die Zähne gründlich putzen (auf den Kauflächen mit kreisenden Bewegungen, Aussen- und Innenflächen vom Zahnfleisch zur Kaufläche hin bürsten).
- Gut spülen lassen.

Tipp: Schall- oder Elektrozahnbürste vorschlagen; sie benötigen minimale Bewegungen und reinigen gut.

Prothesenpflege

- Die Prothesen wenn möglich während 24 Stunden belassen, damit sich das Zahnfleisch (Pilgern) nicht zurückbildet (Vorsicht bei Schwerkranken).
- Prothesen regelmässig reinigen und dabei auch zum Spülen des Mundes Gelegenheit geben.
- Zum Putzen der Prothesen:
 - das Lavabo zuerst mit etwas Wasser füllen; so wird die Prothese weniger beschädigt, wenn sie herunterfallen sollte;
 - zuerst die untere Prothese herausnehmen (lassen), dann die obere (evtl. Wegwerf-Plastikhandschuhe anziehen), beim Einsetzen umgekehrt vorgehen;
 - lauwarmes Wasser und eine spezielle Bürste verwenden;
 - Reinigungsmittel nach Vorschrift des Herstellers oder Zahntechnikers benützen.
- Wenn eine Prothese nicht mehr richtig sitzt und sie die betreute Person beim Kauen oder Sprechen stört, lohnt es sich, wenn Sie einen Zahnarztbesuch vorschlagen.

Mundpflege bei Schwerkranken und Bewusstlosen

Hier ist regelmässige Mundreinigung besonders wichtig. Wenn sich Mund und Zähne nicht mehr durch Kauen, Sprechen usw. ein Stück weit selber reinigen, entstehen leicht Schleimhautentzündungen oder Pilzbefall. Es gibt dafür spezielle Mundpflege-Lösungen. Lassen Sie sich von Pflegefachpersonen zeigen, wie man damit umgeht.

Nägel pflegen

Zu einem gepflegten Äusseren gehören auch sorgfältig geschnittene und gepflegte Finger- und Fussnägel.

So gehen Sie am besten vor:

- Ein Hand- bzw. Fussbad machen (höchstens 10 Minuten), evtl. mit Badezusatz (siehe Seiten 39 und 40).
- Nägel säubern.
- Fingernägel rund schneiden.
- Zehennägel nicht zu kurz und gerade schneiden.
- Wenn Sie die Nägel regelmässig feilen, ist Schneiden evtl. gar nicht nötig.

Bei schwierig zu schneidenden (eingewachsenen) Zehennägeln, Dornwarzen oder Hühneraugen ziehen Sie besser eine ausgebildete Podologin bei. Dies gilt besonders, wenn die betreute Person eine schlechte Durchblutung oder Empfindungsstörungen hat (z.B. bei Zuckerkrankheit). Auch bei einer Entzündung im Nagelbereich ist der Rat einer Fachperson beizuziehen.

