

Informationsreihe für Angehörige von Schwerstkranken und Sterbenden

1. Körperpflege

Teil B - Haarpflege / Rasur / Nägel

In dem ersten Punkt unserer Informationsreihe beschäftigen wir uns mit der Körperpflege. Im Teil A haben wir erläutert, wie das Waschen durchzuführen ist. Im Teil B behandeln wir weiteren Aspekte der Körperpflege wie Haare, Rasur, Bartpflege, Zähne und Nägel.

Haarpflege

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Körperpflege ist die Haarpflege.

Welche Zielsetzung hat die Haarpflege:

- ☛ Pflege der Haare
- ☛ Vermeidung von Verfilzung
- ☛ Vermeidung von Schuppen, Haarausfall, Rötungen, Juckreiz
- ☛ Entfernung von Schmutz
- ☛ Hygiene
- ☛ Stärkung des Wohlbefindens
- ☛ Beruhigung, Kommunikation, Austausch
- ☛ Körperliche Nähe, Berührung, Aufmerksamkeit, Zuwendung

Was gehört zur Haarpflege dazu?

- ☛ Waschen
- ☛ Trocknen
- ☛ Föhnen
- ☛ Kämmen
- ☛ Bürsten
- ☛ Frisieren

Was ist zu beachten?

- ☞ Es wird empfohlen, 1x wöchentlich eine Haarwäsche durchzuführen und täglich, wenn nötig auch mehrmals am Tag, die Haare zu kämmen oder zu bürsten.
- ☞ Veränderungen der Frisur sollten miteinander besprochen werden.
- ☞ Bei Menschen, die durch eine Krebserkrankung und den Folgetherapien ihre Haare verloren haben oder durch eine Operation am Kopf ein Teil ihrer Haare verloren haben, kann dieses zu einer äußerlichen Veränderung führen, die für viele zu Pflegenden eine nicht zu unterschätzende Auswirkung auf ihre Psyche hat. Hier ist zu schauen, ob der Haarverlust durch Perücken, Haarersatzteile oder Tücher / Mützen ersetzt werden kann. Es gibt auch zu Pflegenden, die zu ihrer neuen Haarpracht stehen.
- ☞ Auch wenn durch eine Erkrankung kein oder kaum noch Haare vorhanden sind, ist eine regelmäßige Haar/Kopfpflege angebracht.

Durchführung der Haarpflege:

Grundsätzliches

- ☞ Wichtig ist es, vor einer Haarpflege zu eruieren, welche Haarpflegeprodukte wie Shampoos, Spülungen, Festiger, Gels usw. der zu Pflegenden benutzt.
- ☞ Möchte der zu Pflegenden, dass die Haare geföhnt werden, nur mit einem Handtuch getrocknet werden oder nass bleiben?
- ☞ Wird zum Frisieren der Haare ein Kamm oder eine Bürste benutzt?
- ☞ Was kann der zu Pflegenden noch selbstständig?
- ☞ Soll ich oder darf ich die Haare schneiden?
- ☞ Kann ein Friseur regelmäßig ins Haus kommen, um die Haarpflege durchzuführen? Das gilt besonders bei speziellen Wünschen, wie Haare färben, tönen oder bei speziellen Frisuren.
- ☞ Sollen die Haare am Waschbecken, in der Dusche, in der Badewanne oder im Bett gewaschen werden?
- ☞ Eventuell sind Einmalhandschuhe anzuziehen.
- ☞ Wenn das Waschen der Haare in der Dusche oder Badewanne möglich ist, sollte der zu Pflegenden eine gute und sichere Sitzposition einnehmen können.
- ☞ Muss der zu Pflegenden sich gut festhalten können?

Am Waschbecken

- ☞ Wenn die Haare am Waschbecken gewaschen werden, kann der zu Pflegenden stehen oder muss er sich hinsetzen? Kann sich der zu Pflegenden mit dem Oberkörper über das Waschbecken beugen?

- ☞ Wenn der zu Pflegende am Waschbecken sitzt und Kleidung an hat, sollte die Kleidung an Schultern und Kragen mit einem Handtuch abgedeckt werden, damit sie nicht nass wird. Alternativ kann auch das Oberteil ausgezogen werden. Dabei ist auf die Temperatur im Badezimmer zu achten, damit der zu Pflegende nicht friert.
- ☞ Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben. Wenn es möglich ist, sollte der zu Pflegende mit der Hand die Temperatur selbst fühlen.
- ☞ Sie sollten ein Gefäß (z.B. ein Messbecher) nehmen, um dem zu Pflegenden am Waschbecken die Haare nass machen zu können.
- ☞ Nachdem die Haare nass sind, werden sie mit dem entsprechenden Haarshampoo leicht einmassierend gewaschen. Auch die Kopfhaut sollte mit gewaschen werden. Auf Wunsch, den Vorgang mehrmals wiederholen.
- ☞ Danach mit dem Messbecher die Haare gründlich ausspülen. Um zu verhindern, dass der zu Pflegende Shampoo/Wasser in die Augen bekommt, kann er sich einen Waschlappen fest vor die Augen drücken. Ist das auch nicht möglich, sollten die Augen fest zugekniffen werden. Auch ist darauf zu achten, dass möglichst wenig Wasser in die Ohren läuft.
- ☞ Nach dem Auswaschen des Haarshampoos sollte das Gesicht mit klarem Wasser gewaschen werden.
- ☞ Ist nach dem Haarewaschen eine Spülung der Haare erwünscht? Siehe Vorgehensweise beim Haarewaschen.
- ☞ Nach Beendigung des Haarwaschvorgangs sind die Haare mit einem Handtuch zu trocknen und zu kämmen. Eventuell kann ein Handtuch um den Kopf gewickelt werden, um frieren zu vermeiden. Wenn gewünscht, wird geföhnt. Das weitere Vorgehen der Haarfrisur richtet sich nach den Wünschen bzw. Gewohnheiten der zu pflegenden Person.
- ☞ Wenn die Kleidung nass geworden ist, ist sie zu wechseln. Sollte der nackte Oberkörper nass geworden sein, so ist er abzutrocknen und dem zu Pflegenden wird ein frisches Oberteil angezogen. Das Gesicht sollte abgetrocknet werden.

Im Bett

- ☞ Ist das Waschen der Haare außerhalb des Bettes nicht machbar, sollte möglichst eine zweite Person dabei sein, um mithelfen zu können.
- ☞ Es sollte ein spezielles, für den Einsatz am Bett geeignetes Haarwaschbecken verwendet werden. Diese gibt es vorzugsweise aufblasbar oder fest.
- ☞ Die meisten dieser Haarwaschbecken haben eine Ableitung (Schlauch), damit das Wasser beim Haarwaschvorgang abfließen kann. Dieser ist in einen Eimer zu legen und das entsprechende Verschlussventil ist zu öffnen.
- ☞ Es ist Wasser in entsprechender Temperatur in einem zweiten Becken/Wanne/Eimer bereitzustellen.

- ☞ Das Bett ist auf Hüfthöhe zu stellen, das Kopfteil sollte flach gelegt werden, falls dies möglich ist.
- ☞ Der zu Pflegende wird gebeten, sich mit dem Oberkörper aufzusetzen. Wenn der zu Pflegende dazu nicht in der Lage ist, hilft ihm die zweite Person dabei.
- ☞ Bevor Sie das Haarwaschbecken ins Bett stellen, sollte das Kopfteil des Bettes mit einer Unterlage oder mit einem grossen Handtuch belegt werden, damit das Bettlaken nicht nass wird.
- ☞ Kann der zu Pflegende sein Kleidung anlassen oder ist diese auszuziehen?
- ☞ Bitte darauf achten, dass bei entblößtem Oberkörper dieser mit einem Handtuch abgedeckt wird. Bitte auch auf die Raumtemperatur achten, damit der zu Pflegenden nicht friert.
- ☞ Der Hals wird in die dafür vorgesehene Einbuchtung des Haarwaschbeckens gelegt und eventuell wird der Nacken mit einem Kissen oder Handtuch abgestützt.
- ☞ Der Haarwasch- und Trockenvorgang ist der gleiche wie am Waschbecken.
- ☞ Nach Beendigung des Haarewaschen ist zu prüfen, ob Restwasser im Haarwaschbecken ist. Falls ja, sollte es abgelassen werden.
- ☞ Danach ist das Haarwaschbecken aus dem Bett zu entfernen. Dabei sollte die zweite Person zugegen sein und der zu Pflegende nach Möglichkeit mithelfen.
- ☞ Die Unterlagen werden entfernt, wie auch das Kissen oder Handtuch unter dem Nacken. Der Kopf wird auf das Kissen gelegt und das Kopfteil etwas erhöht.
- ☞ Siehe oben für das weitere Vorgehen der Haarpflege.

Haarteile/Perücken

- ☞ Perücken und Haarersatzteile sollten nach Anleitung / Einweisung gewaschen und gepflegt werden. Sprechen sie für eventuell notwendige Fragen dazu den Friseur ihres Vertrauens an.

Rasur / Bartpflege:

Zur allgemeinen Körperpflege gehört auch eine Rasur.

Was ist zu beachten?

- ☞ Wenn der zu Pflegende einen Bart trägt, ist dieser regelmäßig zu pflegen. Dabei sollten die Gewohnheiten der Bartpflege des zu Pflegenden berücksichtigt werden.
- ☞ Es ist die Frage, ob die Rasur vor dem Waschen, nach dem Waschen oder zwischendurch erfolgen soll. Auch sollte geklärt werden, wie oft sich jemand am Tag rasiert.
- ☞ Bei Gesichtsveränderungen durch Operationen, Narben oder Abmagerungen ist die Rasur abzuwägen bzw. sehr behutsam durchzuführen.
- ☞ Auch bei vielen Frauen kann es zu einem Bartwuchs kommen. Ob dieser entfernt werden soll ist vorab mit der zu Pflegenden abzuklären. Aus rein ästhetischen Gründen sollte eine Rasur, nach Möglichkeit eine Nassrasur, durchgeführt werden. Es gibt für Frauen spezielle Utensilien.

Durchführung der Rasur und der Bartpflege:

- ☞ Es ist vorab zu klären, ob der zu Pflegende sich nass oder trocken rasiert
- ☞ Kann sich der zu Pflegende noch selbständig rasieren oder einen Teil der Rasur selbständig durchführen und was müssen Sie übernehmen
- ☞ Wie bei allen pflegerischen Tätigkeiten sollten sie sich Zeit nehmen.
- ☞ Jeder rasiert sich anders. Die Gewohnheiten sollte man mit einfließen lassen. Bitte benutzen Sie nur die Utensilien, die der zu Pflegende schon immer zur Rasur benutzt hat.
- ☞ Vor der Rasur sollte geschaut werden, ob die Rasierklinge noch brauchbar oder stumpf geworden ist. Im zweiten Fall die Klinge bitte austauschen, da die Rasur länger dauern kann und sich mitunter schwieriger gestaltet. Außerdem kann es dadurch zu kleinen Verletzungen kommen.
- ☞ Das Gesicht ist vor der Rasur zu reinigen.
- ☞ Mit Hilfe eines Rasierpinsels oder mit den Händen ist das Gesicht mit Rasierschaum einzuschäumen.
- ☞ Wenn Sie die Rasur übernehmen, fangen Sie am besten mit den grossen Flächen an Wangen und Hals an. Anschließend folgen die Kinnpartie und die Oberlippe. Spannen Sie dazu mit zwei Fingern einer Hand die Haut und rasieren Sie mit der anderen Hand mit kurzen Bewegungen und einem leichten Druck in Haarwuchsrichtung Während der Rasur sollten Sie mehrmals die Rasierklinge mit warmen Wasser vom Rasierschaum gesäubert werden
- ☞ Nach der Rasur wird das Gesicht von den Resten des Rasierschaums gesäubert. Die Ohren und die Nase nicht vergessen.

- ☞ Nach der Rasur kann, wenn gewünscht, das Gesicht mit einem Rasierwasser oder mit einer Lotion benetzt oder eingecremt werden.
- ☞ Wenn eine Trockenrasur durchgeführt wird, ist vorab zu klären ob der Rasierapparat aufgeladen und der Scherkopf gesäubert ist.
- ☞ Wenn der Betroffene einen **Bart** trägt, ist dieser nach Wunsch mit einem Bartschneider zu stutzen, bzw. regelmäßig zu kämmen.
- ☞ Man kann den Bart mit einem milden Shampoo reinigen.
- ☞ Benutzt der zu Pflegenden Bartgel oder Bartfestiger, um den Bart entsprechend zu trimmen, sollte man dieses auch verwenden.
- ☞ Für längeres Barthaar sollte zum Rasieren der entsprechende Langhaarschneider benutzt werden.

Nagelpflege

- ☞ Die Fingernägel sollten entweder regelmäßig kurz und rund geschnitten sein oder bei längeren Fingernägeln regelmäßig gefeilt werden.
- ☞ Auch unter den Fingernägeln sollte regelmäßig geschaut werden, da sich Schmutz darunter ansammeln kann, der mit einer Nagelfeile entfernt bzw. gesäubert werden sollte.
- ☞ Um die Fingernägel weicher zu machen, damit sie leichter geschnitten werden können, kann man vorab ein Handbad machen.
- ☞ Möglicherweise möchte die zu pflegende Person Nagellack tragen.
- ☞ Die Fußpflege sollte nach Möglichkeit von einer professionellen Fußpflege durchgeführt werden.

Literatur

Zur Haarpflege Körperpflege Praxistipps für den Pflegealltag Zentrum für Qualität in der Pflege 4. Auflage 2018

Zur Bartpflege Körperpflege Praxistipps für den Pflegealltag Zentrum für Qualität in der Pflege 4. Auflage 2018

Bad Soden, Mai 2021

AHPB „Die Quelle“

Wiesbadener Weg 2a

65812 Bad Soden/Ts.

info@ahpb-diequelle.de

www.ahpb-diequelle.de