

Informationsreihe für Angehörige von Schwerstkranken und Sterbenden

1. Körperpflege

Teil A - Waschen

Körperpflege = Die Haut und den Körper pflegen.

Das Ziel der Haut- und Körperpflege ist die Gesunderhaltung der Haut und die Steigerung des Wohlbefindens. Um dieses zu erreichen, bedarf es einer individuellen, an die Bedürfnisse des zu Pflegenden angepasste Körperpflege.

Das menschliche Bedürfnis nach Körperpflege ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Die Vorstellungen, wie eine Körperpflege auszusehen hat, variiert von Mensch zu Mensch teils sehr stark. Es gibt nicht das Waschen und Pflegen nach dem Lehrbuch, denn die Körperpflege richtet sich nach der individuellen Situation sowie den Bedürfnissen und Wünschen des zu Pflegenden.

Üblicherweise wird die Körperpflege von professionellen Fachkräften z.B. des Pflegedienstes durchgeführt. Unsere Inforeihe dient dazu, Ihnen ein Hilfsmittel an die Hand zu geben, falls Sie die Körperpflege manchmal oder regelmäßig selbst durchführen. Dies können auch nur einzelne Tätigkeiten sein, die sie gerne durchführen möchten oder in einem Notfall durchführen müssen.

Unsere Darstellung ist eine Beschreibung, wie eine Körperpflege ablaufen könnte. Dabei sind einige Punkte als notwendig zu beachten.

Welche Zielsetzung hat die Körperpflege?

- ☞ Reinigung der Haut von Schweiß, Gerüchen, Ausscheidungen usw.
- ☞ Hygiene
- ☞ Anregung der Durchblutung
- ☞ Wohlfühlfaktor
- ☞ Beruhigung
- ☞ Das Gefühl haben, etwas tun zu können
- ☞ Kommunikation und Austausch
- ☞ Körperliche Nähe und dadurch Gefühlsnähe
- ☞ Berührung, Aufmerksamkeit und Zuwendung

Was gehört zur Körperpflege dazu?

- ☞ Waschen
- ☞ Duschen
- ☞ Baden
- ☞ Haarpflege
- ☞ Trocken- / Nassrasur
- ☞ Finger- / Fußpflege
- ☞ Augenpflege
- ☞ Nabelpflege
- ☞ Nagelpflege
- ☞ Einreibungen mit Hautlotionen, Parfüms usw.

Was ist zu beachten?

- ☞ Intimsphäre bewahren.
- ☞ Für ein sicheres Gefühl sorgen.
- ☞ Vorlieben und Abneigungen beachten.
- ☞ Schamgefühl, Ängste und Sorgen wahr und ernst nehmen.
- ☞ Ablehnung respektieren und eine Lösung finden.
- ☞ Körperpflege kann für einen Schwerkranken und/oder sterbenden Menschen körperliche Schwerarbeit sein, die schnell zur Erschöpfung führen kann.
- ☞ Geduld und genügend Zeit einplanen. Es kann auch sein, dass der Vorgang der Pflege aus unterschiedlichen Gründen unterbrochen und zu einem späteren Zeitpunkt fortgeführt werden muss.
- ☞ Sie sollten sich nach Möglichkeit vor der Durchführung der Pflege Einmalhandschuhe überziehen und eventuell beim Duschen oder Baden einen Schutzkittel anziehen, damit ihre Kleidung nicht nass oder schmutzig wird. Auch Überschuhe können Sie beim Duschen oder Baden vor nassen Schuhen und Füßen schützen. Bitte waschen Sie sich nach jeder pflegerischen Tätigkeit die Hände gut und reiben sie sie eventuell mit einem Händedesinfektionsmittel ein. Auch die anschließende Verwendung einer Hautlotion für die Hände ist sinnvoll.
- ☞ Bitte führen Sie nur das durch, was Sie sich auch wirklich zutrauen und wobei Sie sich sicher fühlen.

Fragestellungen zur Durchführung

- ☞ Wer soll die Körperpflege durchführen?
Der zu Pflegenden / die zu Pflegenden darf entscheiden, von wem er / sie sich waschen/pflegen lässt bzw. von wem nicht. Angehörige dürfen NEIN sagen, wenn sie aus unterschiedlichen Gründen den zu Pflegenden nicht waschen bzw. pflegen wollen. Dann muss nach einem Ersatz gesucht werden.
- ☞ Wieviel Personen sollen die Pflege durchführen?

- ☞ Soll es eine Teil- oder Ganzkörperpflege sein? Der Umfang sollte sich nach dem Allgemeinzustand richten. Muss zum z.B. jeden Tag von Kopf bis Fuß gewaschen werden oder ist eine Teilwäsche ausreichend?
- ☞ Ist das Duschen oder Baden dem Waschen am Waschbecken vorzuziehen? Wir vom AHPB „Die Quelle“ sind der Ansicht, dass einmal täglich Gesicht, Hände sowie der Intimbereich gewaschen und/oder gereinigt werden sollen, denn manchmal ist weniger mehr.
- ☞ Darf/kann auch eine Körperpflege mittags, nachmittags oder am Abend durchgeführt werden, weil eventuell der zu Pflegenden zu diesen Zeiten körperlich in der Lage ist, sich waschen bzw. pflegen zu lassen?
- ☞ Was kann der zu Pflegenden noch selbstständig durchführen? Man sollte dem zu Pflegenden soviel Selbstständigkeit wie möglich lassen, anstatt sie ihm wegzunehmen.
- ☞ Wenn Sie als Angehöriger bzw. Angehörige die Körperpflege an dem zu Pflegenden nicht durchführen wollen, aber dennoch etwas tun möchten, so gibt es die Möglichkeit, die Hände und Finger mit warmem Wasser und einem Waschlappen zu pflegen, vielleicht danach mit einer Lotion oder Handcreme einzucremen. Das Gleiche können Sie auch für die Füße und Beine tun. Ein Fußbad oder das Waschen der Füße kann für den zu Pflegenden eine Wohltat sein. Auch danach sollten die Füße und Beine mit einer Hautlotion leicht massierend eingecremt werden. Sie können, wenn es gewünscht wird, den zu Pflegenden, das gilt ganz besonders für Frauen, das Gesicht schminken und/oder Parfüms auflegen. Ein bisschen Kreativität und Einfallsreichtum schaden nicht. Der zu Pflegenden wird es Ihnen danken und Sie haben das gute Gefühl, etwas Gutes getan zu haben.

Generell ist es wichtig, über den Ablauf der Körperpflege zu sprechen, bevor damit begonnen wird. So weiß jeder, was auf ihn zukommt und auf was er sich einstellen darf und muss.

Das Waschen

Im Bett bzw. auf der Bettkante

- ☞ Sind die Fenster geschlossen? Für eine angenehme Zimmertemperatur ist zu sorgen.
- ☞ Die Gardinen zuziehen, damit von außen keiner hinein schauen kann.
- ☞ Alle benötigten Waschutensilien sollten bereit gelegt werden.
- ☞ Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben, wenn möglich sollte der zu Pflegenden selber fühlen können, ob das Wasser die richtige Temperatur hat.
- ☞ Auf Wunsch Seife in das Waschwasser geben.
- ☞ Wenn die Pflege im Bett des zu Pflegenden stattfindet, sollte das Bett, wenn es denn höhenverstellbar ist, in Hüfthöhe hochgefahren werden, damit man rüchenschonend pflegen kann.
- ☞ Ist die Körperpflege an der Bettkante vorgesehen, sollte das Bett soweit heruntergefahren werden, dass der zu Pflegenden mit beiden Füßen Bodenkontakt hat, denn das gibt ein Gefühl von Sicherheit. Wenn der zu Pflegenden auf

- der Bettkante sitzt, sollte man hin und wieder erfragen, ob er noch sitzen kann. Wenn dieses verneint wird, sollte der zu Pflegende hingelegt werden.
- ☞ Alle Handgriffe sollten angekündigt werden, ganz besonders dann, wenn der zu Pflegende im Bewusstsein eingetrübt ist und nicht mehr verbal kommunizieren kann, aber dennoch alles mitbekommt und wahrnimmt.
 - ☞ Wenn der zu Pflegende im Bett liegt, den Körper nur teilweise abdecken und zwar immer nur den Teil, der auch gepflegt werden soll. So bleibt die Intimsphäre gewahrt und die Bettwärme bleibt noch etwas erhalten.
 - ☞ Die Bettdecke rollend aufschlagen.
 - ☞ Die Pflege beginnt immer vom Gesicht / Kopf herab.
 - ☞ Wenn der zu Pflegende ein Nachthemd / Schlafanzug trägt, ist das auszuziehen. Danach sollte der entblößte Teil des Körpers mit einem Handtuch abgedeckt werden.
 - ☞ Wenn der zu Pflegende auf der Bettkante sitzt, ist ein Handtuch über die Oberschenkel zu legen.
 - ☞ Beim Waschen des Gesichtes ist zu beachten, dass die Reinigung der Augen von außen nach innen erfolgt und dass auch hinter den Ohren gewaschen wird.
 - ☞ Wenn es machbar und gewünscht ist, sollten die Ohren mit einem Wattestäbchen vorsichtig und nicht zu tief im Gehörgang gereinigt werden.
 - ☞ Sollte eine intensivere Augenpflege nötig sein, weil die Wimpern oder Augenlider verklebt oder verkrustet sind, dann sollte man, wenn möglich, eine sterile Kompresse nehmen und diese mit klarem Wasser benetzen und dann vorsichtig die Augen von den Verklebungen und Verkrustungen reinigen. Nach dem Waschen das Gesicht abtrocknen und, wenn es gewünscht wird, mit der gewohnten Gesichtscreme / Lotion eincremen.
 - ☞ Sollte der zu Pflegende im Bewusstsein eingetrübt sein oder z.B. eine Sauerstoffmaske tragen oder durch körperliche Schwäche nicht selbst in der Lage sein, seine Nase durch Schnäuzten zu reinigen, so sollte mit Hilfe eines vorher befeuchteten Wattestäbchens das Sekret mittels leichter Drehungen in der Nase entfernt werden.
 - ☞ Nach dem Gesicht ist der Hals zu waschen und abzutrocknen.
 - ☞ Als nächstes erfolgt das Waschen der Hände und Arme. Wenn die Pflege im Bett stattfindet, sollte man ein Handtuch unter den Arm legen, der gewaschen werden soll. So wird vermieden, dass das Bettlaken nass wird. Gewaschen wird beginnend von den Händen zur Schulter. Das Gleiche gilt für das Abtrocknen. Nach Wunsch wird eingecremt, ebenfalls von den Händen hin zur Schulter.
Unter den Achseln muss besonders gut gewaschen und abgetrocknet werden, um unangenehme Gerüche zu vermeiden, die für den zu Pflegenden meistens selbst wahrzunehmen sind. Auf Wunsch sollte danach ein Deo verwendet werden.
 - ☞ Sollten die Finger verkrampft sein oder Kontrakturen aufweisen, kann man sie einige Zeit in warmes Wasser legen, damit sie sich entspannen. Man kann auch mit viel Gefühl einen Waschlappen nehmen und jeden einzelnen Finger von der Fingerkuppe zu Handfläche hin waschen. Die Finger entspannen sich dadurch und das Waschen der Hände ist einfacher durchzuführen. Auch zwi-

- schen den einzelnen Fingern ist zu waschen und die Finger und Hände sowie die Handinnenflächen sind gut abtrocknen.
- ☞ Als nächstes kommt der Oberkörper / Bauch dran. Das Handtuch ist abzulegen und der Oberkörper wird gewaschen, abgetrocknet und nach Wunsch eingecremt. Den Oberkörper / Bauch danach wieder mit einem Handtuch abdecken. So bleibt die Körperwärme erhalten und der Betroffene fühlt sich nicht entblößt.
 - ☞ Wenn Sie den Bauch waschen, sollten Sie den Bauchnabel mit einem Watte­stäbchen von Schmutzpartikeln säubern.
 - ☞ Wenn der zu Pflegende an der Bettkante sitzt, kann man anschließend den Rücken waschen, abtrocknen und auf Wunsch eincremen. Wenn der zu Pfle­gende im Bett liegt, sollte man ihn auf eine Seite drehen und dann den Rü­cken waschen, abtrocknen und nach Wunsch eincremen.
 - ☞ Wenn der zu Pflegende oben herum gepflegt ist, sollte man ihm ein Nach­hemd / Schlafanzugoberteil oder auch ein luftiges T-Shirt anziehen.
 - ☞ Als nächstes sind die Füße und Beine zu waschen. Hier wird mit den Füßen begonnen. Auch hier sollte ein Handtuch unter den Fuß bzw. das Bein gelegt werden der bzw. das gewaschen werden soll.
 - ☞ Bitte darauf achten, dass auch zwischen den Zehen gewaschen wird. Sollten die Füße empfindlich auf Berührung reagieren, ganz besonders die Fußso­hlen, entweder das Waschen unterlassen oder die Füße mit einem festeren Druck waschen. Im Anschluß werden die Beine gewaschen. Nach dem Wa­schen die Beine abtrocknen und auf Wunsch eincremen. Der Vorgang ist auch durchzuführen, wenn der zu Pflegende an der Bettkante sitzt.
 - ☞ Abschließend wird der Intimbereich gewaschen. Wenn der zu Pflegende auf der Bettkante sitzt, sollte er sich in das Bett legen. Das erleichtert die Intimpflege. Vor der Intimpflege sollte das Wasser gewechselt werden. Zur Intimpflege ist es ratsam, einen frischen Waschlappen oder einen Einmalwa­schlappen zu verwenden, um eine Keimverschleppung in den empfindlichen Genitalbereich zu vermeiden.
 - ☞ Da es für den zu Pflegenden unangenehm und mit Schamgefühl behaftet ist, dies gilt besonders für ältere Menschen, sollte nur der Teil des Intimbereichs aufgedeckt sein, der gewaschen wird. Der andere Teil des Intimbereichs soll­te mit einem Handtuch bedeckt sein.
 - ☞ Sollte der zu Pflegende Inkontinenzmaterialien tragen, sind diese vorher zu entfernen.
 - ☞ Sollte der zu Pflegende eingekotet sein, ist dieses vorab zu säubern bzw. zu entfernen. Zur Entfernung und Reinigung sollten ausschließlich Einmalwasch­lappen oder auch Küchenrollenpapier verwendet werden. Bitte ziehen Sie sich dafür Einmalhandschuhe an.
 - ☞ Der zu Pflegende ist auf die Seite zu drehen und vor das Gesäß sollte eine Unterlage vorgelegt werden, um das Laken nicht zu verschmutzen. Wichtig ist, das Kopfkissen soweit mit zu drehen, dass der zu Pflegende mit dem Kopf weiterhin auf dem Kissen bleibt, damit der Kopf nicht nach unten auf die Ma­tratze fällt. Das Gesäß und die Analfalte sind gründlich zu reinigen und abzu­trocknen.
 - ☞ Wenn die Unterlage nicht beschmutzt wurde, kann diese weiter benutzt wer­den.

- ☞ Der zu Pflegende wird wieder auf den Rücken gedreht und die Genitalien werden mit einem Einmalwaschlappen gewaschen und abgetrocknet. Sollte der zu Pflegende einen transurethraler Blasenverweilkatheter tragen, ist dieser bei der Intimpflege mit zu reinigen und zwar vom Genital abwärts.
- ☞ Der Intimbereich ist nach der Pflege mit einer Hautsalbe / Lotion zu pflegen. Das gilt besonders für das Gesäß. Auch sollte in beiden Leistenseiten geschaut werden, ob sich Rötungen bilden. Es ist wichtig, die Leisten gut abzutrocknen und bei Rötungen mit einer entsprechenden Hautsalbe / Lotion zu versorgen.
- ☞ Wenn der zu Pflegende Inkontinenzmaterialien trägt, sind diese wieder anzulegen.

Im Badezimmer

- ☞ Sollte sich der zu Pflegende in einem stabilen körperliche Zustand befinden und zustimmen, kann die Körperpflege im Badezimmer am Waschbecken durchgeführt werden.
- ☞ Das Badezimmer sollte eine angenehme und warme Zimmertemperatur haben, die Fenster sollten geschlossen sein.
- ☞ Der Pflegevorgang vor dem Waschbecken ist der gleiche, wie der an der Bettkante.
- ☞ Sollte der zu Pflegende zur Reinigung des Intimbereiches stehen können, so ist dieses am Waschbecken durchführbar. Dabei ist darauf zu achten, dass die zu pflegende Person einen stabilen Stand hat, sich gut mit beiden Händen am Waschbecken festhalten kann und dass sich hinter ihr eine Sitzmöglichkeit befindet, auf die sie sich jederzeit setzen kann, wenn die Kräfte nachlassen oder es zu Schwindel kommt. Sollte das Stehen am Waschbecken nicht möglich sein, so sollte die Reinigung des Intimbereichs im Bett erfolgen.
- ☞ Auch sollte geprüft werden, ob duschen oder baden sowohl von der körperlichen Verfassung als auch von den baulichen Gegebenheiten sicher möglich ist. Dabei ist das Duschen zu präferieren. Duschen und oder Baden kann zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Dabei lassen sich auch unkompliziert die Haare mit waschen. Beim Baden ist es möglich, bestimmte Badezusätze hinzu zufügen, die zum Wohlbefinden und Wohlergehen beitragen.
- ☞ Sollte es räumlich möglich sein, ist ein Duschstuhl hilfreich.
- ☞ Auch beim Duschen sind der Vorgang und die Vorgehensweise genauso wie im Bett bzw. an der Bettkante.
- ☞ Nach dem Baden / Duschen ist der zu Pflegende gut abzutrocknen und mit einer Hautlotion einzucremen, falls das gewünscht wird. Die Tageskleidung oder der Schlafanzug / Nachthemd können im Bad angezogen werden.

Nach der Körperpflege:

- ☞ Nach der Körperpflege sollte der zu Pflegende Kleidung nach den eigenen Wünschen angezogen bekommen.
- ☞ Die Wahl der Kleidung richtet sich auch danach, ob die Person im Bett bleibt oder sich außerhalb des Bettes aufhält.

- ☞ Außerhalb des Bettes sollte sie lockere und bequeme (Tages-)kleidung nach den eigenen Wünschen tragen.
- ☞ Auch im Bett sollte ausgewählt werden, womit sich die Person wohl fühlt und was bequem ist.
- ☞ Die Kleidung sollte den körperlichen Empfindungen, v.a. was die Wärmeregulation betrifft, entsprechen. Oftmals frieren die zu Pflegenden leichter und so sind im Bett möglicherweise Strickjacken oder wärmende Socken gewünscht.

Bad Soden, April 2021

AHPB „Die Quelle“
Wiesbadener Weg 2a
65812 Bad Soden/Ts.
info@ahpb-diequelle.de
www.ahpb-diequelle.de