



---

# Körperpflege

Praxistipps für den Pflegealltag

---



# Inhalt

|  |   |
|--|---|
| Vorwort PD 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? .....                             | 5 |
| Welche Hautprobleme können auftreten? .....                   | 5 |
| Welche Produkte sind zur Reinigung und Pflege geeignet? ..... | 7 |
| Welche Hilfsmittel gibt es?.....                              | 8 |
| Welche Grundregeln sollten beachtet werden? .....             | 9 |

## Praxistipps

|   |    |
|---|----|
| Körperpflege 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 wichtig?.....       | 25 |
| Wo gibt es Beratung und Unterstützung?..... | 25 |
| Quellen .....                               | 27 |
| Weitere ZQP-Angebote.....                   | 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 zum Teil besondere Pflege.

Wissen über mögliche Probleme, Hygieneregeln und geeignete Pflegeprodukte ist darum von zentraler Bedeutung. Zudem kann die richtige Pflorgetechnik die Pflege erheblich erleichtern.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher diesen Ratgeber zur Körperpflege bei pflegebedürftigen Menschen erstellt. Damit möchten wir pflegende Angehörige unterstützen.

Wir danken Prof. Dr. Jan Kottner für die wissenschaftliche Beratung zu Fragen der Hautpflege bei pflegebedürftigen Menschen.

PD Dr. Ralf Suhr

*Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum 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. Sie 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 einige 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 hilft, die Haut gesund zu halten. Zudem trägt sie zum Wohlbefinden bei.

Die Haut ist unser größtes Organ und hat viele lebenswichtige Funktionen. So schützt sie zum Beispiel vor äußeren Einflüssen wie Krankheitserregern. 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, faltiger und trockener. Zudem ist sie weniger widerstandsfähig und elastisch. Wunden heilen langsamer. Die Haut ist daher anfällig für Hautprobleme ([↗ Seite 5](#)). Diese können Beschwerden verursachen, die Funktionen der Haut beeinträchtigen und zu weiteren Gesundheitsproblemen führen. Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit ist es deshalb besonders wichtig, die Haut zu schützen und zu pflegen.



### Weitere Informationen

Die Mundpflege ist ein wichtiger Teil der Körperpflege. Informationen und praktische Hinweise dazu bieten das ZQP-Portal sowie der ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag ([↗ Seite 28](#)).

# Wie bleibt die Haut gesund?

Allgemein trägt eine gesunde Lebensweise zur Gesundheit der Haut bei. Das bedeutet: ausgewogen essen, ausreichend trinken, regelmäßig bewegen, ausreichend schlafen, nicht rauchen und wenig Alkohol trinken.

Außerdem braucht die Haut Schutz, etwa vor Sonne, starker Hitze und Kälte. Ein Platz im Schatten, eine Kopfbedeckung und Sonnencreme schützen vor der Sonne. Eine Wärmflasche sollte nicht zu heiß, eine Kühlkomresse nicht zu kalt sein. Und sie sollten nicht direkt auf der Haut liegen. Es ist zudem ratsam, während der Anwendung die Haut zu kontrollieren.

Wichtig ist auch die regelmäßige und schonende Reinigung. Heißes Wasser, Abreiben, Abschrubben oder Bürsten können die Haut schädigen. Reinigungsprodukte sollten sparsam verwendet und müssen vollständig abgewaschen werden. Sie sollten zudem hautschonend sein und den Säure-Schutzmantel der Haut schützen (↗ Seite 7). Der Kontakt mit Wasser und Waschprodukten sollte so kurz wie möglich sein. Auch wenn Schweiß oder Ausscheidungen zu lange auf der Haut bleiben, kann sie geschädigt und wund werden. Zudem kann eine Infektion auftreten.

Ältere pflegebedürftige Menschen benötigen geeignete Unterstützung bei der Körperpflege. Bei eingeschränkter Beweglichkeit oder Kraft erreichen sie vielleicht nicht mehr alle Körperstellen. Menschen mit Demenz vergessen eventuell die Körperpflege oder das Vorgehen dabei.

Zudem trägt die passende medizinische und pflegerische Versorgung dazu bei, Hautproblemen vorzubeugen und entgegenzuwirken (↗ Seite 10).

## Welche Hautprobleme können auftreten?

### **Trockene Haut**

Viele ältere Menschen haben 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 bluten, entzündet sein und auch stark jucken. Kratzen schädigt die Haut noch mehr und kann eine Ursache für Infektionen sein.

### **Dünne verletzliche Haut (Pergamenthaut oder atrophische Haut)**

Im höheren Alter und bei manchen Erkrankungen kann die Haut sehr dünn, trocken und empfindlich sein. Das betrifft vor allem die Außenseiten der Arme und die Handrücken. Es kommt leicht zu Blutergüssen, Hauteinrissen oder anderen Verletzungen. Das kann beispielsweise beim Pflasterwechsel oder bei leichtem Anstoßen an Möbelkanten passieren.

## Entzündete Haut bei Blasen- oder Darmschwäche (Dermatitis bei Inkontinenz)

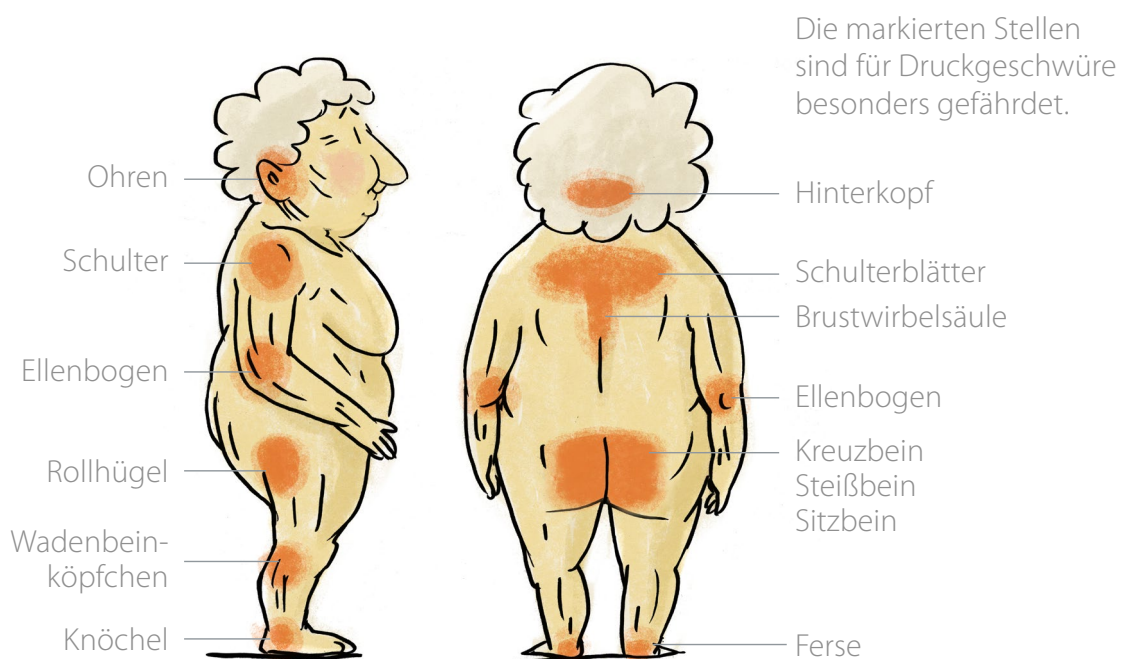
Längerer Kontakt mit Urin oder Stuhl kann die Haut schädigen. Sie wird wund und kann sich entzünden.

## Wundsein in Hautfalten (Intertrigo)

In Hautfalten können sich Feuchtigkeit und Wärme stauen. Die Haut kann dort wund werden und sich entzünden. Gefährdet ist zum Beispiel die Haut unter den Achseln, am Bauch und zwischen den Zehen.

## Druckgeschwür (Dekubitus)

Ein Druckgeschwür entsteht durch anhaltenden Druck auf die Haut, etwa durch langes Sitzen oder Liegen auf der gleichen Stelle. Körperstellen, an denen die Haut über kantigen Knochen wie Steißbein und Ferse liegt, sind besonders gefährdet. Das gilt auch für die Haut unter Hilfsmitteln, etwa Hörgerät, Brille oder Gelenkschiene. Es können tiefe Wunden entstehen, die schwer abheilen. Anzeichen sind begrenzte rote oder dunkelblaue Verfärbungen, die bei leichtem Druck mit dem Finger nicht heller werden. Außerdem kann die Haut ungewöhnlich warm, kalt, fest oder weich sein. Auch Abschürfungen, nässende Hautstellen, Blasen, Beläge und Schorf können auf ein Druckgeschwür hindeuten. Bei Anzeichen sollte pflegfachlicher oder ärztlicher Rat eingeholt werden.



Weitere Informationen

ZQP-Portal mit Wissen und Tipps, etwa zur Vorbeugung von Druckgeschwüren und zur Hautpflege bei Diabetes (↗ Seite 28)



# Welche Produkte sind zur Reinigung und Pflege geeignet?

Grundsätzlich sind milde Produkte ohne Duftstoffe und ätherische Öle für die Reinigung und Pflege der Haut zu empfehlen. Manche Produkte helfen dabei, die Haut zusätzlich zu schützen:

- Waschprodukte mit einem pH-Wert unter 7, zum Beispiel seifenfreie Waschlotion, schonen den Säure-Schutzmantel der Haut. Klassische Seife ist nicht geeignet.
- Fetthaltige Waschprodukte wie Duschöle sind rückfettend.
- Feuchte Waschtücher für die wasserfreie Reinigung schützen sehr trockene oder verletzte Haut. Je nach Produkt können sie für den ganzen Körper oder einzelne Körperstellen verwendet werden, etwa im Intimbereich. Es gibt Waschtücher mit oder ohne Pflegestoffe. Manche dieser Produkte können für eine angenehmere Anwendung angewärmt werden.
- Produkte mit Urea, Glycerin oder Milchsäure helfen bei der Pflege trockener und dünner, verletzlicher Haut.
- Ölige oder fetthaltige Cremes und Lotionen sowie Salben erhöhen die Feuchtigkeit der Haut. Sie verbessern die Schutzfunktion.
- Bei Inkontinenz eignen sich Produkte, die die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützen. Dazu gehören unter anderem Vaseline und spezielle Inkontinenzprodukte.

Auch bei hautschonenden Produkten können Reizungen und Allergien auftreten. Daher sollte die Haut beobachtet werden (↗ Seite 10). Abdeckende Produkte wie weiße Zinkpaste erschweren dies. Sie sollten daher nicht verwendet werden, wenn ein Risiko für Hautveränderungen wie Druckgeschwüre besteht. Teilweise sind spezielle Produkte notwendig, etwa für die Haut zwischen den Zehen, bei offenen oder entzündeten Stellen.

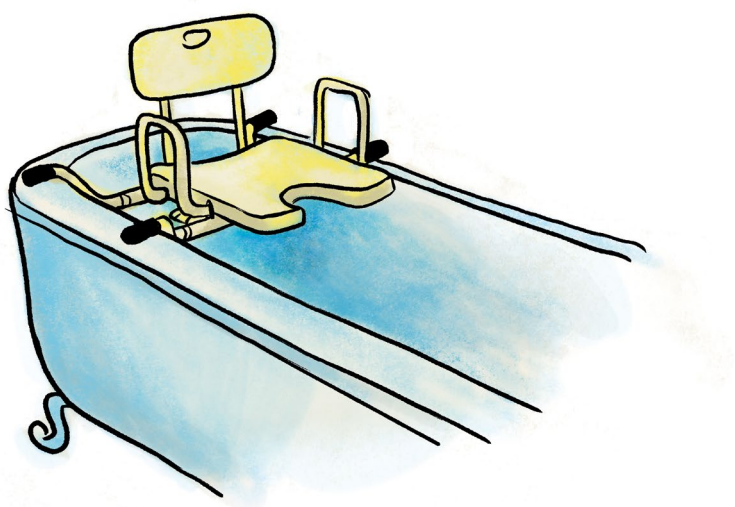
Zu geeigneten Produkten und deren Anwendung ist fachliche Beratung sinnvoll (↗ Seite 26).

## Welche Hilfsmittel gibt es?

Hilfsmittel können die Körperpflege erleichtern sowie zur Sicherheit und Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person beitragen. Was geeignet ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten ab. Es ist ratsam, sich bei der Auswahl und zum Umgang fachlich beraten zu lassen (↗ Seite 26).

Hilfreich bei der Körperpflege können beispielsweise sein:

- stabil angebrachte Griffe an Waschbecken (↗ Abbildung Seite 13), Dusche und Toilette. Waschbecken und Armaturen sind nicht zum Festhalten geeignet.
- rutschfeste Matten am Boden, in der Dusche oder Badewanne
- Duschhocker mit Gummifüßen oder Klappsitz zur Befestigung an der Wand
- Aufsatz für die Badewanne, etwa mit Hygieneausschnitt für die Intimpflege (↗ Abbildung unten)
- Badewannenlifter
- Haarwasch-Wanne mit Ablaufschlauch für die Haarwäsche im Bett (↗ Abbildung Seite 21).



# Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Um pflegebedürftige Menschen bei der Körperpflege möglichst gut zu unterstützen, sollten einige Grundregeln 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. Es darf nicht zu Druck, Bevormundung oder Zwang kommen.



## Selbstständigkeit erhalten

Bei der Pflege sollten Fähigkeiten, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Wichtig ist, dabei nicht zu überfordern. Menschen mit Demenz benötigen genaue Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten.

## Vorgehen abstimmen

Die Körperpflege kann für pflegebedürftige Menschen sehr anstrengend sein. Daher ist es ratsam, Zeitpunkt und Vorgehen abzusprechen. Gewohnheiten, vertraute Abläufe und ausreichend Zeit können ein sicheres Gefühl geben und zur Mitwirkung anregen. Bei der Pflege sollten Handlungen angekündigt und ruhig ausgeführt werden. Insbesondere Menschen mit Demenz empfinden unerwartete Handgriffe eventuell als bedrohlich.

## Schamgefühle verringern

Scham kommt bei pflegebedürftigen Menschen und bei Pflegenden vor. Ein offener, einfühlsamer und vertrauensvoller Umgang ist hilfreich, um Schamgefühle zu verringern. Während der Körperpflege über Alltägliches zu sprechen, kann auflockern. Körperteile, die gerade nicht gewaschen werden, sollten möglichst bedeckt werden. Ein Türschild mit der Aufschrift „Bitte nicht stören“ kann verhindern, dass jemand unerwartet hereinkommt.

Einmal-Handschuhe tragen insbesondere bei der Intimpflege dazu bei, Distanz zu schaffen. Wenn Scham oder Hemmungen zu groß sind, kann es hilfreich sein, einen Pflegedienst zu beauftragen.

## Haut beobachten

Hautprobleme können plötzlich auftreten oder sich langsam entwickeln. Daher ist es ratsam, nach Beschwerden zu fragen und die Haut regelmäßig zu kontrollieren. Bei Menschen, die sich nicht äußern können, sollte zudem auf die Körpersprache geachtet werden. Um Veränderungen gut erkennen zu können, ist gute Beleuchtung hilfreich. Durch abdeckende Produkte wie weiße Zinkpaste können Hautprobleme schlecht sichtbar sein (↗ Seite 7).

Einige Körperstellen sind besonders gefährdet, etwa Hautfalten (↗ Seiten 5 und 6). Bei Diabetes sind es die Füße. Anzeichen für Hautprobleme sind zum Beispiel: Jucken, Brennen, Schmerzen, Verfärbungen, trockene, entzündete oder blutige Stellen sowie veränderte oder verletzte Nägel. Dann sollte fachlicher Rat eingeholt werden.

## Fachlichen Rat einholen

Pflegeschulischer und ärztlicher Rat ist wichtig, um die individuelle Hautpflege abzustimmen. Das gilt insbesondere bei Hautveränderungen, Hautproblemen oder einem erhöhten Risiko dafür, zum Beispiel bei: Allergien, Empfindungsstörungen, Lähmungen, Durchblutungsstörungen, Diabetes, bestimmten Medikamenten, Mangelernährung oder fehlender Bewegung. In manchen Fällen ist eine spezielle Hautpflege notwendig. Eventuell sind ärztlich verordnete Produkte und medizinische Behandlungen erforderlich.

## Hygiene beachten

Um Infektionen zu vermeiden, ist Hygiene entscheidend. Dazu gehören saubere Materialien für die Körperpflege und gründliches Händewaschen vor und nach der Körperpflege. Einmal-Handschuhe sind insbesondere bei der Intimpflege ratsam. Bei Infektionen sind sie notwendig, zum Beispiel bei Hautpilz. Wasser, Waschhandschuh und Handtücher müssen gewechselt werden, wenn sie mit dem Intimbereich oder erkrankten Hautstellen in Kontakt waren. Bei Infektionen sind Einmal-Waschhandschuhe ratsam.

Es ist aus hygienischen Gründen nicht nötig, täglich den ganzen Körper zu waschen. Mitunter reicht die Reinigung von Gesicht und Intimbereich. Die Hände sollten zumindest nach jedem Toilettengang gewaschen werden. Eventuell genügt pro Woche eine Haarwäsche. Dies ist individuell zu entscheiden. Die Zähne sollten 2-mal täglich geputzt werden.

## Für Sicherheit sorgen

Um Stürzen vorzubeugen, sind auch für kurze Wege feste, geschlossene Hausschuhe (↗ Abbildung) oder rutschfeste Socken ratsam. Nässe am Boden ist zu vermeiden. Sonst besteht die Gefahr, auszurutschen. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe und rutschfeste Matten im Bad geben mehr Sicherheit (↗ Seite 8). Auch Umbauten können sinnvoll sein.



Wenn die pflegebedürftige Person sehr unsicher beim Gehen, Stehen oder Sitzen ist, sollte möglichst eine zweite Person helfen. Die Körperpflege kann auch am oder im Bett erfolgen (↗ Seite 16). Eine seitliche Halterung am Bett kann während der Körperpflege vor dem Herausfallen schützen (↗ Abbildung Seite 16).

Um Verletzungen vorzubeugen, 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.

### Weitere Informationen

ZQP-Portal mit Wissen und Tipps, beispielsweise zur Vorbeugung von Stürzen und Infektionen (↗ Seite 28)

ZQP-Ratgeber Scham – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 28)

## Körperpflege vorbereiten

Eine gute Vorbereitung trägt dazu bei, die Körperpflege zu erleichtern. Wenn alles griffbereit steht, ausreichend Zeit und der Ablauf klar ist, 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. Das kann sich je nach Tagesform der pflegebedürftigen Person 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, Shampoo, Waschhandschuh, Handtücher, Creme, Haarbürste, Kleidung, Einmal-Handschuhe und eventuell eine Plastikschräge.
- Planen Sie vorab einen Toilettengang ein.
- Helfen Sie beim Ausziehen. Entkleiden Sie nur die Körperteile, die gewaschen werden. Oder verwenden Sie zum Abdecken ein Badetuch.



## 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 rutschfeste 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. 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. Fragen Sie die pflegebedürftige Person, ob es für sie angenehm ist.



## Tipps: Auf Hygiene achten

- Waschen Sie sich vor und nach der Körperpflege die Hände mit einem hautschonenden Reinigungsprodukt (↗ Seite 7).
- Achten Sie auf eine hygienische Reihenfolge beim Waschen: Beginnen Sie mit Gesicht, Ohren, Hals und Brustbereich. Dann folgen Arme, Hände, Bauch, Rücken, Achselhöhlen, Beine, Füße und zum Schluss der Intimbereich. Beachten Sie diese Reihenfolge auch beim Eincremen.
- Wechseln Sie zwischendurch den Waschhandschuh oder waschen Sie ihn gründlich mit frischem Wasser aus.
- Benutzen Sie Hilfsmittel wie Nagelfeilen oder Rasierer nicht gemeinsam. Verwenden Sie keine Seifenstücke und Cremetöpfe. Besser sind Spender oder Tuben.
- Tragen Sie bei der Intimpflege Einmal-Handschuhe. Gleiches gilt bei infizierten Hautstellen, etwa bei Pilzbefall an den Füßen und unter den Achseln.
- Verwenden Sie Materialien nach Kontakt mit infizierten Hautstellen oder dem Intimbereich nicht für andere Körperstellen. Das gilt zum Beispiel für Waschhandschuhe, Rasierer, Handtücher und Einmal-Handschuhe. Wechseln Sie auch das Wasser. Nutzen Sie eventuell Waschhandschuhe und Handtücher in unterschiedlichen Farben für die verschiedenen Körperbereiche.

# 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, zum Beispiel: zum Waschbecken begleiten, Gegenstände anreichen oder bestimmte Körperstellen waschen. 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).
- Stellen Sie einen stabilen Hocker oder Stuhl vor das Waschbecken. Legen Sie ein Handtuch auf die Sitzfläche.
- Verwenden Sie zum Waschen einen Waschhandschuh.
- Achten Sie darauf, dass Reinigungsprodukte vollständig abgewaschen werden. Verwenden Sie dafür frisches Wasser.
- Beobachten Sie, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Veränderungen pflegfachlichen oder ärztlichen Rat ein (↗ Seite 25).
- Verwenden Sie für ein Fußbad eine Waschschiüssel mit lauwarmem Wasser.
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab. Achten Sie auch auf Hautfalten, die Haut hinter den Ohren, zwischen den Zehen und im Intimbereich.
- Cremen Sie trockene Haut ein. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 19).





# Beim Duschen helfen

Unter der Dusche kann die Körperpflege einfacher und angenehmer sein als am Waschbecken. Dabei können der ganze Körper und eventuell auch die Haare gewaschen werden. Eine Dusche regt zudem den Kreislauf an und kann wohltuend sein. Mit einem Duschhocker kann sich die pflegebedürftige Person vielleicht ganz oder teilweise selbst duschen.

## Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird, zum Beispiel: in die Dusche einsteigen, Gegenstände anreichen, bestimmte Körperstellen waschen. 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 Duschsitz, der an der Wand befestigt wird.
- Legen Sie rutschfeste Unterlagen in und vor die Dusche oder Badewanne.
- Verwenden Sie bei Bedarf einen Waschhandschuh, etwa um Achselhöhlen, Rücken, Bauchfalten oder den Intimbereich zu waschen.
- Achten Sie darauf, dass Reinigungsprodukte vollständig abgewaschen werden. Verwenden Sie dafür frisches Wasser.
- Beobachten Sie, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Veränderungen pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein (↗ Seite 25).
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab. Achten Sie auch auf Hautfalten, die Haut hinter den Ohren, zwischen den Zehen und im Intimbereich.
- Cremem 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 sollten Beweglichkeit und Selbstständigkeit möglichst gut gefördert werden. Diese Fähigkeiten können sonst abnehmen oder verloren gehen.



## Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird, zum Beispiel: Gegenstände anreichen oder bestimmte Körperstellen waschen. 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 ein Pflegebett ungefähr auf Hüfthöhe.
- Bringen Sie wenn nötig während der Körperpflege eine Betthalterung an, um einem Sturz aus dem Bett vorzubeugen.
- Legen Sie ein Handtuch unter den Körper, damit die Bettwäsche nicht nass wird. Entfernen Sie bei Bedarf die Bettdecke. Ein großes Badetuch kann bei Scham schützen.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person bequem auf dem Rücken liegt. Der Oberkörper sollte erhöht sein.
- Stellen Sie eine Waschschüssel mit warmem Wasser und einem hautschonenden Reinigungsprodukt bereit. Befeuchten Sie darin einen Waschhandschuh.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich aufzusetzen oder sich auf die Seite zu drehen. Dann können Sie den Rücken waschen.
- Nutzen Sie für ein Fußbad im Bett eine Waschschüssel mit lauwarmem Wasser. Stellen Sie den einen Fuß hinein. Das andere Bein ist auch aufgestellt.
- Achten Sie darauf, dass Reinigungsprodukte vollständig abgewaschen werden. Verwenden Sie dafür frisches Wasser.
- Beobachten Sie, ob die Haut verändert aussieht. Holen Sie bei Veränderungen pflegfachlichen oder ärztlichen Rat ein (↗ Seite 25).
- Trocknen Sie die Haut sanft und gründlich ab. Achten Sie auch auf Hautfalten, die Haut hinter den Ohren, zwischen den Zehen und im Intimbereich.
- Cremensie trockene Haut ein. Die Creme sollte 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.

Gerade die Intimpflege kann mit Schamgefühlen bei der pflegebedürftigen und bei der pflegenden Person einhergehen (↗ Seite 9). Es kann für beide angenehmer sein, wenn die pflegebedürftige Person die Intimpflege selbst übernimmt. 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. Sie ist auch im Stehen oder im Liegen im Bett 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 Waschlotion für den Intimbereich. Klassische Seife eignet sich nicht (↗ Seite 7).
- Waschen Sie zunächst die Leisten und den äußeren Intimbereich mit einem Waschhandschuh.
- Waschen Sie bei einem Mann den Hodensack und dann den Penis. Ziehen Sie falls vorhanden zuletzt die Vorhaut vorsichtig zurück und reinigen Sie die Eichel. 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. Sparen Sie den Anus dabei vorerst 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 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.
- Nutzen Sie bei Infektionen Einmal-Waschhandschuhe.

- Achten Sie auf Veränderungen der Haut und der Schleimhaut. Holen Sie bei Veränderungen der Haut pflegfachlichen oder ärztlichen Rat ein (↗ Seite 25).
- Trocknen Sie die Haut behutsam und gründlich ab, auch in den Falten.
- Verwenden Sie Materialien nicht für andere Körperstellen, wenn diese für den Intimbereich genutzt 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. Entfernen Sie Stuhl immer sofort von der Haut. Verwenden Sie dafür weiche hautschonende Waschtücher (↗ Seite 7). 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 zu reiben.
- Tragen Sie ein Pflegeprodukt auf, das die Haut vor Feuchtigkeit und aggressiven Stoffen im Urin und Stuhl schützt. Dafür eignen sich etwa Vaseline oder spezielle Inkontinenzprodukte (↗ Seite 7).
- Wechseln Sie aufsaugende Produkte für Harn-Inkontinenz wie Vorlagen mehrmals täglich. Produkte mit starkem Saugvermögen fangen viel Urin auf und können die Haut mehrere Stunden trocken halten.
- Wechseln Sie bei Stuhl-Inkontinenz Produkte sofort nach jeder Ausscheidung.
- Lassen Sie sich zu geeigneten Produkten und Hilfsmitteln bei Inkontinenz fachlich beraten (↗ Seite 26).

Weitere Informationen

ZQP-Portal mit Wissen und Tipps zu Inkontinenz (↗ Seite 28)

ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag (↗ Seite 28)

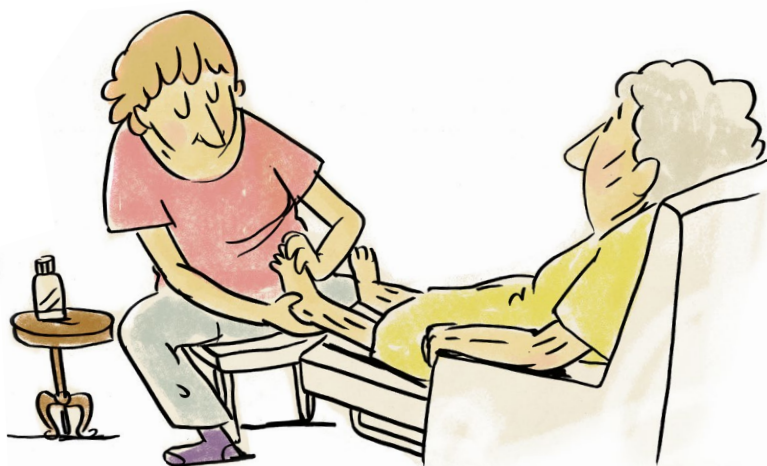
# Eincremen

Regelmäßiges Eincremen kann Trockenheit oder Juckreiz lindern und Hautproblemen zum Teil vorbeugen. Geeignet sind zum Beispiel hautschonende Cremes, die die Haut mit Fett und Feuchtigkeit versorgen (➔ Seite 7).

Trockene Haut sollte mindestens 1-mal pro Tag eingecremt werden. Bei sehr trockener Haut ist es ratsam, den Körper mehrmals täglich einzucremen. Das kann zum Beispiel morgens nach dem Waschen und abends vor dem Schlafen sein.

## Tipps

- Besprechen Sie, wobei Hilfe benötigt wird, zum Beispiel: Kleidung ausziehen oder bestimmte Körperstellen eincremen. Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun.
- Bereiten Sie alles für das Eincremen vor (➔ Seite 12).
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (➔ Seite 13).
- 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 es reichlich und gleichmäßig. Sparen Sie die Zwischenräume der Zehen dabei aus. Oder verwenden Sie ein hierfür speziell geeignetes Produkt.
- Cremes Sie offene Hautstellen nicht ein. Holen Sie ärztlichen Rat ein, welche Produkte geeignet sind.
- Vermeiden Sie beim Eincremen starken Druck und starke Reibung.
- Lassen Sie das Produkt vor dem Ankleiden möglichst einige Minuten einwirken. Stimmen Sie dies mit der pflegebedürftigen Person ab, um Frieren oder Gefühle der Entblößung zu vermeiden. Vor dem Anlegen von medizinischen Kompressionsstrümpfen sollte mindestens 10 Minuten gewartet werden. Es sollten keine Rückstände oder Feuchtigkeit in Hautfalten zurückbleiben.



# Haare im Bett waschen

Bei pflegebedürftigen Menschen, die nicht aufstehen können, kann die Haarwäsche im Bett erfolgen. Dafür gibt es einige Hilfsmittel, zum Beispiel eine Haarwasch-Wanne. Diese hat eine Mulde für den Kopf und einen Wasserablauf. Es ist ratsam, die Haarwäsche im Bett möglichst zu zweit durchzuführen.

## Tipps

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen, zum Beispiel: Shampoo, Spülung, Handtücher, Waschhandschuh, Plastikschrürze und Plastikunterlage. 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. Zum Frisieren werden Kamm oder Bürste sowie zum Trocknen ein Föhn benötigt.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Schonen Sie Ihren Rücken: Bringen Sie ein Pflegebett ungefähr auf Hüfthöhe.
- Legen Sie einen Schutz aus Plastik am Kopfteil des Betts unter, etwa einen Müllsack.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich flach auf den Rücken zu legen.
- Schieben Sie die Wanne unter den Kopf. Stützen Sie dabei die Schultern und den Kopf. Lassen Sie sich bei Bedarf von jemandem helfen. Dann kann eine Person den Kopf halten und die andere bringt die Waschschrüssel in die richtige Position.
- Legen Sie ein Handtuch um die Schultern der pflegebedürftigen Person.
- Legen Sie den Kopf vorsichtig in die Kopfmulde der Haarwasch-Wanne. Wenn Sie eine Schüssel verwenden, legen Sie den Oberkörper auf mehrere 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.
- Schützen Sie die Augen und Ohren vor Wasser und Shampoo. Legen Sie dazu einen trockenen Waschhandschuh oder eine Hand auf die Stirn und die Ohren der pflegebedürftigen Person..
- Befeuchten Sie die Haare. Schöpfen Sie dafür Wasser aus dem Eimer. Oder verwenden Sie den Schlauch der Haarwasch-Wanne.
- Verteilen Sie das Shampoo vorsichtig im Haar.

- Spülen Sie die Haare gründlich mit klarem Wasser aus. Das gilt auch, wenn Sie nach der Haarwäsche eventuell eine Haarspülung anwenden.

- Schöpfen oder leiten Sie das gebrauchte Waschwasser in den anderen Eimer ab. Das kann auch zwischendurch sinnvoll sein.

- Drücken Sie sanft möglichst viel Wasser aus den Haaren. Wickeln Sie ein Handtuch um den Kopf der pflegebedürftigen Person.



- Lassen Sie sich möglichst beim Entfernen der Wanne helfen: Eine Person stützt Schultern und Kopf. Die andere zieht die Wanne unter dem Kopf hervor.
- Entfernen Sie die Plastikunterlage, bevor Sie das Kopfkissen hinlegen. Bedecken Sie es mit einem trockenen Handtuch.
- Helfen Sie der pflegebedürftigen Person, sich wieder bequem hinzulegen.
- Gehen Sie vorsichtig vor, wenn Sie die Haare frisieren, zum Beispiel beim Trocknen oder Kämmen. Föhnen Sie auf niedriger Stufe. Halten Sie dabei mindestens 20 Zentimeter Abstand zwischen Föhn und Haaren.
- Trocknen Sie wenn nötig die Haut sanft und gründlich ab, zum Beispiel hinter den Ohren.
- Achten Sie darauf, dass Haarspangen, Klammern, Zöpfe oder Hörgeräte beim Aufliegen keine Druckstellen verursachen.

# Rasieren

Die Bartrasur gehört bei vielen Männern zur täglichen Körperpflege, um gepflegt auszusehen und sich wohlfühlen. Wenn sich die pflegebedürftige Person ganz oder teilweise selbst rasiert, fördert dies Beweglichkeit und Selbstvertrauen.

Bei der Rasur ist sanftes Vorgehen wichtig. Ob sie nass oder trocken erfolgt, hängt von den individuellen Wünschen und Möglichkeiten sowie dem Hautzustand ab. Die Trockenrasur ist in der Regel weniger aufwendig. Die Nassrasur erfordert mehr Geschick und Übung. Und sie birgt die Gefahr für Verletzungen. Die pflegebedürftige Person darf daher nicht nass rasiert werden, wenn sie Arzneimittel einnimmt, die die Blutgerinnung hemmen. Auch bei sehr verletzlicher Haut oder Wundheilungsstörungen durch Diabetes ist eine Nassrasur nicht ratsam. Hierzu sollte ärztlicher oder pflegefachlicher Rat eingeholt werden.

## Tipps: Trocken rasieren

- Stellen Sie bereit, was für die Rasur benötigt wird: Trockenrasierer, Waschhandschuh, Handtuch, Spiegel, Schüssel mit warmem Wasser, hautschonendes Pflegeprodukt.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Untersuchen Sie die Haut vor der Rasur auf geschädigte Stellen. Diese dürfen nicht rasiert werden.
- 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 warmem Wasser ab.
- Trocknen Sie das Gesicht behutsam ab.
- Cremensie trockene Haut 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: Waschhandschuh, Handtücher, Spiegel, Schüssel mit heißem Wasser, hautschonendes Pflegeprodukt.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13).
- Helfen Sie, sich möglichst aufrecht hinzusetzen.
- Untersuchen Sie die Haut vor der Rasur auf geschädigte Stellen. Diese dürfen nicht rasiert werden.
- Legen Sie zum Schutz vor Nässe und Haaren ein Handtuch auf die Brust und die Schultern.
- Verteilen Sie den Rasierschaum, die Creme oder das Gel gleichmäßig auf Kinn, Wangen und oberem Hals.
- Rasieren Sie zuerst die Wangen. Dann folgen der Hals, der Bereich über und unter den Lippen und zuletzt das Kinn. Spannen Sie dazu mit 2 Fingern einer Hand die Haut. Rasieren Sie mit der anderen Hand mit kurzen vorsichtigen 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 Rasiercreme, Schaum oder Gel nach der Rasur mit einem feuchten Waschhandschuh.
- Trocknen Sie das Gesicht behutsam ab.
- Cremen Sie trockene Haut ein (↗ Seite 19).



# Nägel pflegen

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

Wichtig: Bei manchen Erkrankungen wie Diabetes sollte die Fußpflege nur von Fachpersonen für medizinische Fußpflege (Podologie) durchgeführt werden. Es ist daher ratsam, ärztlichen oder pflegfachlichen Rat zur richtigen Nagelpflege einzuholen.

## Tipps

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen: Nagelschere, Nagelfeile, Nagelbürste, Schüssel mit warmem Wasser, Handtuch, Handcreme.
- Achten Sie immer auf Sicherheit und Hygiene (↗ Seite 13). Verwenden Sie Nagelscheren und Feilen nicht gemeinsam.
- Beginnen Sie bei festen Nägeln mit einem lauwarmen Bad für Hände oder Füße. Anschließend lassen sich die Nägel besser schneiden.
- Reinigen Sie verschmutzte Nägel vorsichtig mit einer nicht zu harten Bürste.
- Trocknen Sie die Haut gründlich und sanft ab, auch 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 vermeiden.
- Nutzen Sie eine Nagelfeile, um die Nägel zu glätten oder die Ecken abzurunden. Die Zehennägel dürfen nur leicht abgerundet werden.
- Cremensie trockene Haut ein. Sparen Sie dabei die Haut zwischen den Zehen aus. Oder verwenden Sie ein speziell geeignetes Produkt. Vor dem Ankleiden sollte die Creme kurz einwirken (↗ Seite 19).
- Achten Sie darauf, ob die Nägel verändert aussehen. Holen Sie bei Veränderungen pflegfachlichen oder ärztlichen Rat ein.

## Wann ist ärztlicher Rat wichtig?

Veränderungen der Haut sollten frühzeitig ärztlich untersucht werden. Die richtige Behandlung kann weiteren gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Sie sollten ärztlichen Rat einholen, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Verfärbungen
- Entzündungen, erhabene, blutige oder rissige Stellen, Wunden
- Druckstellen (➔ Seite 6)
- anhaltender Juckreiz, Schmerzen
- sehr trockene, stark schuppige Haut
- unangenehmer Geruch
- 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. Dieser 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: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de). Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030 259 37 95 14. Eine örtliche Beratungsstelle zur Pflege können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (➔ Seite 28). Dort können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung der Wohnung.

### Kurse und Schulungen

In Pflegekursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln und rückenschonende Pflegetechniken. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet eine Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

## Hilfsmittel und Produkte zur Körperpflege

Hilfsmittel wie Duschhocker oder Badewannenlifter können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen (↗ Seite 8). Hautschonende Produkte zur Reinigung und Pflege können die Hautgesundheit fördern und Problemen entgegenwirken (↗ Seite 7). Einmal-Handschuhe und Desinfektionsmittel dienen dem Schutz vor Infektionen.

Fachliche Beratung hilft, individuell geeignete Hilfsmittel und Produkte auszuwählen. Hierzu können Sie sich an Ärzte, Ärztinnen, Pflegefachpersonen, Apotheken oder Sanitätsfachgeschäfte wenden. Außerdem ist es ratsam, sich bei der Anwendung anleiten zu lassen.

Hilfsmittel und Produkte gibt es in Drogerien, Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften sowie im Internet. Auf Antrag übernehmen die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten.

## 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. Angebote zur psychischen Entlastung machen zum Beispiel örtliche Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de). In der Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) gibt es Informationen und praktische Tipps: [www.bagso.de](http://www.bagso.de).

Wissen und Tipps zur Entlastung sowie zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen bei Pflegenden bietet das ZQP-Portal (↗ Seite 28).

## Selbsthilfe und Angehörigengruppen

In Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen können sich pflegende Angehörige treffen, austauschen und gegenseitig helfen. Unterstützung bei der Suche bieten zum Beispiel örtliche Beratungsangebote oder regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 28). Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft informiert über Angehörigengruppen.

## Unterstützung für Konfliktsituationen

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen – Praxistipps für den Pflegealltag. Auch das ZQP-Portal informiert zur Gewaltprävention in der Pflege. Dort wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt (↗ Seite 28).

# 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), Artikel CD011627. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011627.pub2>

Cowdell, F., Jadotte, Y.T., Ersser, 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), Artikel CD011377. <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. DDG. [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2014). Expertenstandard Förderung der Harnkontinenz in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2017). Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2023). Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Hautintegrität in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Dickel, H., Bauer, A., Brehler, R., Mahler, V., Merk, H. F., Neustädter, I., ... Geier, J. (2021). S1-Leitlinie Kontaktekzem. *Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*, 20(5), 711-734. [https://doi.org/10.1111/ddg.14734\\_g](https://doi.org/10.1111/ddg.14734_g)

Fastner, A., Hauss, A., & Kottner, J. (2023). Skin assessments and interventions for maintaining skin integrity in nursing practice: An umbrella review. *International Journal of Nursing Studies*, 143, Artikel 104495. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104495>

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

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, Artikel 103509. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103509>

Völzer, B., El Genedy-Kalyoncu, M., Fastner, A., Tomova-Simitchieva, T., Neumann, K., Sill, J., ... & Kottner, J. (2023). Prevalence and associations of xerosis cutis, incontinence-associated dermatitis, skin tears, pressure ulcers, and intertrigo in aged nursing home residents: A representative prevalence study. *International Journal of Nursing Studies*, 141, Artikel 104472. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104472>

# Weitere ZQP-Angebote

## ZQP-Ratgeber

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Demenz
- Essen und Trinken
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Rollator
- Scham
- Stationäre Pflege

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch:

- Ağız bakımı | Mundpflege
- Vücut bakımı | Körperpflege

## ZQP-Einblicke

- Beratung zur Pflege
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen
- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

Alle Angebote des ZQP sind kostenlos zugänglich und werbefrei: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

## ZQP-Portal

- Beratung zur Pflege: Datenbank mit Kontaktinformationen zu mehr als 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
- Gewaltprävention in der Pflege: Praxiswissen sowie Kontaktdaten zu aktuell erreichbaren Krisentelefonen
- Prävention in der Pflege: Informationen und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
- Probleme in der Pflege: Hinweise zum Vorgehen bei Problemen mit professionellen Pflegeangeboten sowie zu Beratungs- und Beschwerdestellen

Das ZQP-Portal bietet zudem Forschungsergebnisse, Praxiswissen und Instrumente für die professionelle Pflege.

# Impressum

## Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin  
www.zqp.de

## Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Fachstiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist es, zu guter Pflege in Deutschland beizutragen. Schwerpunkte sind Sicherheit in der Pflege und Prävention. Dazu forscht das ZQP, bereitet Wissen systematisch auf und setzt sich für die Anwendung in der Pflegepraxis ein. Die wissenschaftsbasierten Angebote des ZQP richten sich an alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. Das ZQP arbeitet kontinuierlich mit externen Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Verbraucherverbänden, Selbsthilfeorganisationen, von Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung zusammen.

## ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von wissenschaftsbasierten Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP dargestellt: [www.zqp.de](http://www.zqp.de).

## Anmerkung zur geschlechtersensiblen Sprache

Wir achten auf eine möglichst geschlechtersensible Sprache. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

## Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, ZQP  
Daniela Sulmann, ZQP  
Daniela Vähjunker, ZQP

## 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 PD Dr. Ralf Suhr, Hoffotografen  
S. 3, Portrait Prof. Dr. Jan Kottner, privat

## Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, therapeutische, psychosoziale und psychologische 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. Das gilt auch für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren.

## Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.  
© 2024 Zentrum für Qualität in der Pflege, Berlin

10., vollständig überarbeitete Auflage, 2024

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

