



TIPPS | KÖRPERPFLEGE

KÖRPERPFLEGE BRAUCHT ZEIT

Körperpflege ist eine intime Angelegenheit, die mit individuellen Vorstellungen verbunden ist. Mit fortschreitender Demenz müssen betroffene Menschen darin zunehmend unterstützt werden, was sie als massiven Eingriff in ihre Privatsphäre empfinden.

Eine typische Situation

Sandra P.: „Baden ist jedes Mal eine eigene Herausforderung. Meine Mutter reagiert oft mit Ablehnung. Manchmal geht das bis hin zu Wut, Beschimpfungen, Aggression oder Weinen. Es ist für mich unverständlich, weil sie immer viel Wert auf Sauberkeit gelegt hat!“

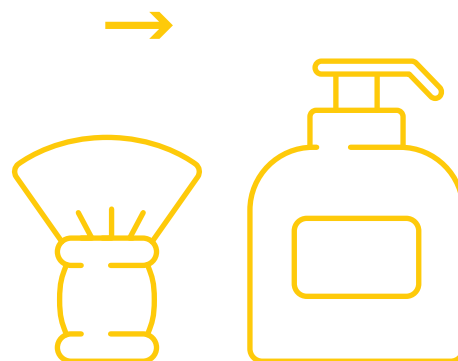
Beim Baden, Waschen oder Duschen passiert viel auf einmal bzw. in rascher Abfolge: Aus- und Ankleiden, Wasser oder Waschlappen auf der Haut, Geruch von Pflegeprodukten, viele Handgriffe außerhalb des Blickwinkels und Hände, die einen berühren. Gewisse Reaktionen zeigen Betroffene, weil ihnen die Orientierung fehlt, aus Verunsicherung oder Scham.

Ermutigen Sie Ihre Angehörige/n sich solange als möglich selbst zu waschen, die Körperpflege, Mundhygiene eigenständig durchzuführen, auch wenn es länger dauert und berücksichtigen Sie dabei die persönlichen Gewohnheiten.

Sich Zeit nehmen und Zeit geben vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit sowie Verständnis für die Situation; Hetzen bewirkt meist das Gegenteil.

Anregungen und Hinweise

- Körperpflege und Badezeiten sollten möglichst in regelmäßigen Abständen, zur gleichen Tageszeit und mit gleichem Ablauf erfolgen.
- Wenn Sie Ihrer/m Angehörigen beim Baden helfen, geben Sie mit gezielten Handgriffen ein Gefühl der Sicherheit.
- Achten Sie auf Haltegriffe in der Badewanne und rutschfeste Badeschuhe bzw. Badematten.
- Bereiten Sie vor Beginn alle benötigten Utensilien vor, Handtücher sollten weich und sauber sein, die Raumtemperatur warm und wohltuend, die Wassertemperatur nicht zu heiß.
- Vermeiden Sie Produkte mit Zusatzstoffen.



- Schamgefühl achten: Mit einem Handtuch den Intimbereich bedecken, keine unnötigen Zuschauer/innen im Raum zulassen.
- Achten Sie darauf, dass bei der Haarwäsche kein Wasser in die Augen kommt.
- Eincremen, massieren und sachte Berührungen werden oft als angenehm und entspannend empfunden.

Hilfreiche Tipps

- Wenn das Baden an einem Tag abgelehnt wird, lässt sich die oder der Betroffene vielleicht mit dem Waschlappen waschen oder geht duschen. Am nächsten Tag funktioniert Baden möglicherweise wieder gut.
- Sehen Sie bei der Körperpflege nach Hautveränderungen, Ausschlägen oder wunden Stellen.
- Bei der Körperpflege werden Heimhilfen und Pflegekräfte manchmal besser akzeptiert als Familienmitglieder.

TIPPS für die Mundhygiene

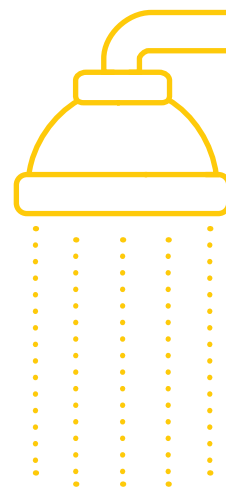
- Zahnprothesen sollten ständig getragen werden, um einer Verformung des Kiefers entgegen zu wirken und die Kaufähigkeit zu erhalten.
- Wenn Mundhygiene selbst durchgeführt wird, sind kurze und einfache Anweisungen oft hilfreich, mit Hilfe eines Spiegels kann das Bürsten der Zähne vorgezeigt werden.
- Der Mundbereich, die Zähne bzw. die Prothese sollten regelmäßig nach

jeder Mahlzeit gereinigt oder zumindest gespült werden.

- Achten Sie darauf, dass die Flüssigkeit zur Prothesenreinigung nicht getrunken wird.
- Regelmäßige zahnärztliche Kontrolle, auch um die Passform der Prothese zu überprüfen.
- Holen Sie bei Problemen mit der Mundhygiene zahnärztlichen Rat ein.

Sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen

- Kennzeichnung der Badezimmertür mit eindeutigen Symbolen/Bildern.
- Darauf achten, dass Türen sich von außen öffnen lassen!
- Badevorleger fixieren oder entfernen, in Badewanne und Dusche rutschsichere Matten verwenden.
- Verwendung von sicheren Hockern oder klappbaren Duschsitz montieren.
- Deutliche Markierung der Wasserhähne, Heißwassertemperatur auf unter 45 Grad einstellen.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.

