

# Fortbildung insieme Auszerschwyz

## Körperpflege



<https://www.kvberchtesgaden.brk.de/brk-bgl/soziale-beratung.html>



<http://alter-pflegen.vitanet.de/senioren-gesundheit/mobilitaet/transfer>

**SRK Schwyz**

**Herrengasse 15**

**6430 Schwyz**

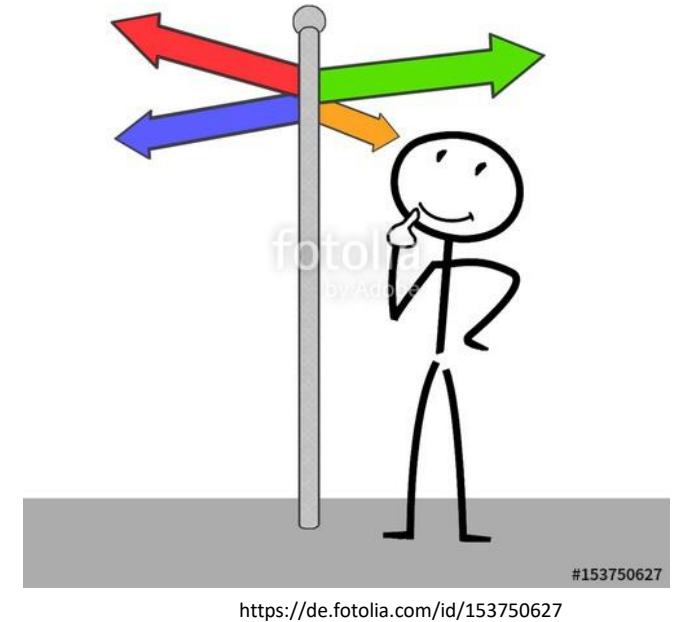
**Kursleiterin: Franziska Diethelm, Dipl. Pflegefachfrau SVEB I**

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Schwyz



# Inhalt

- Rolle als Betreuer/in
- Nähe und Distanz
- Hygiene
- Unterstützung bei der Körperpflege
- Intimpflege und Inkontinenz
- Kleiderwechsel
- Transfer / Hilfestellung
- Fragen



# Rolle als Betreuer/in

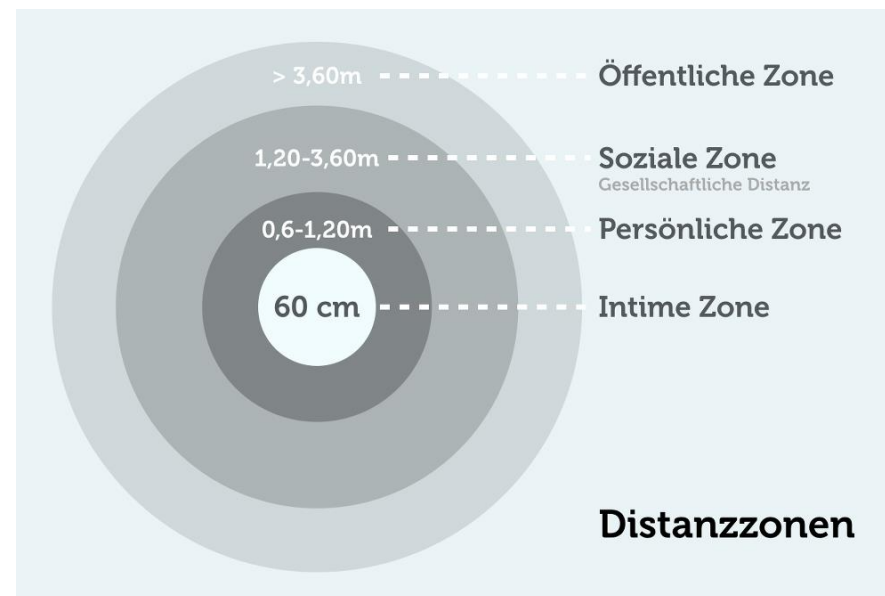
- Was sind Rollen
- Wer bin ich in welcher Rolle
- Wie kann ich die Rollen auseinanderhalten
- Wie kann ich die Ressourcen aus den Rollen nutzen

➔ Das Rollenbewusstsein als Betreuer/in ist sehr wichtig für die persönliche Abgrenzung (beide Seiten).



# Nähe / Distanz

- Nähe und Distanz kann ein emotionales, räumliches und soziales Verhältnis zwischen Menschen beschreiben.
- Als Betreuer/in können alle Ebenen betroffen sein.
- Daher ist das Rollenbewusstsein so wichtig.
- Speziell bei der Körperpflege kommen wir den Gästen körperlich sehr nahe. Siehe Distanzzonen.



<https://karrierebibel.de/distanzzonen-intimsphaere/>



# Hygiene / Handschuhe



<https://blog.hirslanden.ch/2016/05/02/haendehygiene-kann-infektionen-vermeiden-interview-mit-ulrike-sollmann/>

- **Persönliche Hygiene**
  - Körperpflege, Bekleidung, Haare, Hände
- **Händedesinfektion:**
  - 3-5ml Händedesinfektionsmittel während mindestens 30 Sekunden auf der gesamten Händehautfläche einreiben
  - Nach Kontakt mit verunreinigten Gegenständen oder Körperflüssigkeiten
  - (zusätzlich in Institutionen: vor und nach Kontakt mit Klienten, nach dem Ausziehen von Handschuhen, vor und nach aseptischen Pflegemassnahmen)
- **Hände waschen:**
  - zur mechanischen Reinigung von allen sichtbaren Verschmutzungen, vor Umgang mit Lebensmitteln, nach dem Aufsuchen der Toilette
- **Einweghandschuhe:**
  - Bei der Intimpflege und Unterstützung nach dem Toilettengang
  - Beim Umgang mit unsauberem Material (Urinflasche, Urinbeutel, Nachttopf...)
  - Reinigen von Zahnprothesen
  - Kontakt mit Körperflüssigkeiten
  - Bei Hautverletzungen der Betreuungsperson
  - Potentiell ansteckenden Hautveränderungen (Hautpilze, Infektionen)



<https://www.gastronomie-hygiene.ch/handschuhe/>

# Unterstützung bei der Körperpflege

Es gibt verschiedene Arten eine Körperpflege durchzuführen:

- Duschen
- Baden
- Körperpflege am Lavabo
- Körperpflege im Bett
- Mundpflege/Zähneputzen

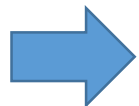


- Allgemein ist es wichtig auf die Wünsche und Gewohnheiten der Gäste einzugehen. Dies fördert das Wohlbefinden und das Vertrauen.
- Benötigtes Material immer bereitstellen.
- Die Intimsphäre so gut als möglich wahren. (Sichtschutz, Tücher, Kleider)
- Gäste so viel als möglich selber machen lassen.
- Eine gute Beobachtung der Haut während der Körperpflege ist sehr wichtig.



# Duschen / Baden

- Dusche / Bad vorbereiten (Handtücher, Waschlappen, Kleider, Duschmittel, Shampoo, Bodentuch, ev. Stuhl zum Hinsetzen, Handschuhe)
- Dem Gast vorschlagen, die Toilette aufzusuchen
- Gast entkleiden, helfen in die Dusche / die Badewanne zu steigen
- Wassertemperatur überprüfen
- Gesicht zuerst, dann Richtung Füße waschen
- Gelegenheit nutzen um die Haare zu waschen
- Duschmittel und Shampoo gründlich abwaschen (Hautschutz)
- Bad als Entspannung nutzen
- Helfen aus der Dusche / Badewanne zu steigen
- Nach Möglichkeit den Gast auf einen Stuhl setzen, gut abtrocknen
- Hautfalten, Zehenzwischenräume besonders sorgfältig trocknen (Hautläsionen)
- Ev. Körperlotion auftragen
- Rasch ankleiden
- Haare trocknen
- Gast zurück begleiten
- Badezimmer aufräumen und reinigen



Die Unterstützung beim Duschen ist in Alltagskleidung der Betreuungsperson durchzuführen. (Nähe-Distanz, Hygiene)



# Körperpflege am Lavabo / im Bett

- Je nach Fähigkeiten und Ressourcen des Gastes den Ablauf vorausplanen
- Möglichst viel am Lavabo waschen (fliessendes Wasser)
- Beine und Intimbereich im Bett waschen, wenn der Gast nicht gut stehen kann
- Zähne putzen / Zahnprothesen reinigen, Mund spülen
- In der Regel von Oben nach Unten waschen; Gesicht, Oberkörper, Beine und am Schluss Intimbereich
- Jeweils nur den Körperbereich entkleiden, welcher auch gewaschen wird
- Haut speziell in Hautfalten gut trocknen, bei Bedarf Körperlotion oder Deo auftragen und wieder ankleiden
- Seife gründlich von der Haut abwaschen





# Intimpflege

- Bei der Durchführung der Intimpflege stets Rücksicht auf das Schamgefühl nehmen.
- Die Intimpflege wird mit Handschuhen, frischem Wasser und Waschlappen oder Einwegwaschlappen durchgeführt.
- Für die Intimpflege wird keine oder spezielle Seife verwendet.

## Bei der Frau:

- Unterleib, Leiste, Innenseite der oberen Oberschenkel waschen, Seife abwaschen, trocknen
- Äussere Geschlechtsorgane von vorne nach hinten waschen, Seife abwaschen, trocknen
- Vorsichtig die Vagina und die inneren Schamlippen waschen durch Spreizen der äusseren Schamlippen
- Anschliessend die äusseren Schamlippen waschen und trocken tupfen (Grundsatz: von innen nach aussen)

## Beim Mann:

- Unterleib, Leiste, Innenseite der oberen Oberschenkel waschen, Seife abwaschen, trocknen
- Penis waschen, Vorhaut zurückziehen, Eichel waschen, Vorhaut vorstreifen, Hoden waschen, Seife abwaschen, trocknen

## Gesäss waschen:

- Gesäss waschen, Seife abwaschen, trocknen
- Gesässspalt vom After weg nach oben waschen, Seife abwaschen, Haut trocknen



# Inkontinenz

Inkontinenz bedeutet das unfreiwillige, unkontrollierte Ausscheiden von Urin oder Stuhlgang.  
(Urininkontinenz, Stuhlinkontinenz)

Für Menschen, welche an einer Inkontinenz leiden, gibt es ganz verschiedene Arten von Inkontinenzmaterial.

Es ist wichtig, dass dieses Material regelmässig kontrolliert und wenn nötig gewechselt wird.  
Die Hautpflege ist bei Gästen mit einer Inkontinenz besonders wichtig.

Auch hier ist auf die Wahrung der Intimsphäre, die Achtung des Schamgefühls und die Hygiene (Handschuhe) zu achten.



<http://cms.proximedia.com/site/30242/Webshop.asp?cat=22126>

<https://www.seresco.de/ratgeber/aufsaugende-inkontinenzprodukte/>

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Schwyz



# Kleiderwechsel

Bei der Unterstützung beim Kleiderwechsel sollen wiederum die Gewohnheiten und die Wünsche der Gäste berücksichtigt werden.

Grundsätzlich wird dies in der gleichen Reihenfolge wie die Körperpflege durchgeführt.

Ist eine Körperhälfte weniger beweglich, so wird beim Ankleiden zuerst dort begonnen und dann die beweglichere Seite angezogen. Ausgezogen wird in umgekehrter Reihenfolge.

Kann ein Gast nicht gut aufstehen, so macht es Sinn, alle Kleider für den Unterkörper (Unterhosen, ev. Einlagen, Hosen...) gut vorzubereiten, damit diese alle auf einmal hochgezogen werden können.

Beim Kleiderwechsel ist speziell auf das Schultergelenk zu achten. Dieses Kugelgelenk mit all seinen Strukturen, Muskeln und Sehnen ist besonders empfindlich für Verletzungen.



# Transfer / Hilfestellung

Bei der Arbeit in der Pflege und Betreuung von Menschen ist es sehr wichtig, auf unsere eigene Gesundheit, speziell auf unseren Rücken zu achten.

Deshalb ist es sehr wichtig die Ergonomischen Grundregeln zu beachten:

- **Schuhe:** Gute Schuhe mit rutschfester Sohle
- **Beinstellung:** Ausgangshaltung in guter Standhaltung
- **Rücken:** Gerader Rücken, Schulterblätter leicht zusammenziehen, hohles Kreuz vermeiden
- **Heben und Tragen:** Beim Bücken in die Knie gehen, Last körpernah heben und tragen
- **Verschieben von Lasten:** Den Rücken nie aus der Standstellung heraus abdrehen, sondern den ganzen Körper drehen
- **Hilfsmittel:** Hilfsmittel nutzen
- **Arbeitsplatz:** So gestalten, dass keine Hindernisse im Weg stehen und die benötigten Hilfsmittel in Reichweite sind
- **Koordination:** betreute Person gut über das Vorhaben informieren, wenn nötig auch eine zweite Betreuungsperson miteinbeziehen



[http://www.ergo.a-fleischer.at/ERGO\\_Ergonomie\\_Schwerpunkte.htm](http://www.ergo.a-fleischer.at/ERGO_Ergonomie_Schwerpunkte.htm)



# Unterstützung beim Aufstehen

Bei der Unterstützung in der Bewegung soll möglichst nach den kinästhetischen Prinzipien (Lehre der Bewegung und ihrer Wahrnehmung) gearbeitet werden. Das Bewegen mit dieser Methode muss in entsprechenden Kursen gelernt und vertieft werden.

Schon folgende Grundprinzipien können hilfreich sein:

- **Normale Bewegungsabläufe unterstützen:** (Beispiel: Unterstützen beim Aufstehen von einem Stuhl) Oft wird die Person fälschlicherweise so unterstützt, dass der Oberkörper nach oben gezogen wird. Normalerweise bewegt sich aber der Oberkörper nach vorne, bis das Gesäss sich leicht von der Stuhlfläche löst. Erst dann wird der Oberkörper aufgerichtet und man kann aufstehen.
- **Massen fassen – Zwischenräume spielen lassen:** Die zu stützende Person soll immer an einem Körperschwerpunkt angefasst werden, wie am Arm, am Rücken, am Brustkorb, am Becken oder am Bein. Die Zwischenräume (Hals, Schultergelenk, Taille, Hüftgelenk) sollen nicht blockiert werden, da dort die Bewegung geschieht.
- **Masse um Masse:** Der Körper soll in einzelnen Schritten bewegt werden. Beispiel: Bei einem liegenden Menschen ein Bein nach dem anderen gegen die Bettkante verschieben und nicht beide zusammen.



# «Gesässgang»: Positionierung auf dem Stuhl

- Beine der betreuten Person in leichte Schrittposition bringen, Füße müssen leicht vor den Knien sein, auf keinen Fall unter der Sitzfläche;
- Betreute Person auffordern bzw. ihr helfen, die Arme vor der Brust zu verschränken, den Oberkörper etwas nach vorne zu beugen;
- Pflegeperson steht vis-à-vis der betreuten Person, auch in leichter Schrittposition;
- Pflegeperson verlagert das Gewicht der betreuten Person (Oberkörper, Hüfte) auf eine Seite, schiebt den entlasteten Hüft-Gesäss-Bereich nach hinten, gleicher Vorgang für die andere Körperseite

Handposition bei der Gewichtsverlagerung: Schulterbereich der betreuten Person umfassen, leicht auf die gegenüberliegende Körperseite ziehen.

Handposition, wenn der entlastete Hüft-Gesäss-Bereich nach hinten geschoben wird: die Hand auf den Beckenknochen legen, leichten Druck nach hinten geben oder Oberschenkel anfassen, diesen nach hinten schieben.

Um nach vorne zu rutschen, wird nach der Gewichtsverlagerung des Oberkörpers und der Hüfte die Hand an den oberen Teil des Gesässes (Beckenknochen) gelegt und nach vorne geschoben.



# Allgemeines zum Bewegen

- Fähigkeiten und Gewohnheiten der Gäste nutzen. Dies bringt Vertrauen und Sicherheit.
- Regelmässige Bewegung und die Beweglichkeit zu erhalten und ist für den ganzen Organismus sehr wichtig
- Sturzrisiko so gering als möglich halten:
  - Rollstühle / Rollatoren stets arretieren
  - Hilfsmittel nutzen
  - Gut sitzende Schuhe
  - Hindernisse beseitigen
  - Benötigte Gegenstände in Reichweite der betreuten Person legen
  - Hör- und Sehhilfen nutzen
  - Vorsicht bei automatischen Türen (z.B. Lift)



# Informationen nutzen !

Nutzen Sie die Möglichkeit, viel über Ihren Gast zu erfahren:

- Einerseits in der Gruppenarbeit im Anschluss und auch bei Ihrem Besuch.
- Fragen Sie die Betreuungspersonen nach Gewohnheiten, Charaktereigenschaften, wichtige Informationen zur Person, Wünschen, Ablauf der Körperpflege, Bewegung, Tipps und Tricks.

In der Betreuung und Pflege gibt es keine allgemeingültigen Abläufe oder «Rezepte». Jeder Mensch hat seine Wünsche und Fähigkeiten und soll dementsprechend individuell behandelt werden.





# Fragen???



<https://www.istockphoto.com/>

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Schwyz

