



WIENER ROTES KREUZ

AUSBILDUNGSZENTRUM

# Sich pflegen – Grundpflege

Grundzüge und Prinzipien der Akut- und Langzeitpflege  
einschließlich Pflegetechnik (Teil 1)

MIT UNS KOMMEN SIE WEITER!

Elena Schock  
DGKP, Pflegepädagogin

AUSBILDUNGSZENTRUM

# Die Bedeutung der Körperpflege

- **Erhaltung der Gesundheit:**  
schützt Haut und Schleimhäute, beugt Infektionen, Dekubitus, Intertrigo und Pilzerkrankungen vor.
- **Förderung des Wohlbefindens:**  
Sauberkeit vermittelt Frische, Sicherheit und Wohlbefinden.
- **Wahrung der Menschenwürde:**  
Gepflegtes Erscheinungsbild stärkt Selbstwertgefühl und Identität.
- **Beobachtungsmöglichkeit:**  
erkennen von Veränderungen wie Rötungen, Wunden, Ödeme oder Schmerzen
- **Förderung von Ressourcen:**  
Selbstständigkeit wird erhalten oder gefördert
- **Beziehungsaufbau:**  
Körperpflege ermöglicht Nähe, Vertrauen und Kommunikation.

# Pflegerische Aspekte der Körperpflege

- **Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen**  
Gewohnheiten, Vorlieben, kulturelle und religiöse Aspekte beachten.
- **Ressourcen fördern**  
Bewohner\*innen alles selbst übernehmen lassen, was möglich ist.
- **Information und Einbeziehung**  
Pflegehandlung erklären, Zustimmung einholen.
- **Schonender Umgang**  
Ruhig, respektvoll und schmerzarm vorgehen.
- **Beobachtung und Weitergabe**  
Auffälligkeiten dokumentieren und weiterleiten.

# **Beobachtung und Beschreibung des Hautzustandes**

# Warum ist die Hautbeobachtung wichtig?

- größtes Organ (ca. 1,5–2 m<sup>2</sup>)
- erfüllt Schutz-, Sinnes-, Regulations- und Speicherfunktionen
- Veränderungen → frühe Hinweise auf Erkrankungen, Mangelzustände oder Pflegeprobleme wie:
  - Dekubitus
  - Infektionen
  - Mangelernährung
- Beobachtung gehört zur täglichen Pflege

# Merkmale gesunder Haut

→ Beurteilung immer alters- und situationsabhängig durchführen

Beobachtungskriterium

Gesunde Haut

**Farbe**

rosig, altersentsprechend gleichmäßig

**Temperatur**

warm, gleichmäßig

**Spannung (Turgor)**

elastisch, bei Anheben faltenfrei  
rückstellend

**Feuchtigkeit**

leicht feucht, nicht trocken oder fettig

**Oberfläche**

glatt, intakt, keine Wunden oder Risse

**Empfindlichkeit**

reizfrei, schmerzlos

**Durchblutung**

gut durchblutet, keine blauen Flecken  
oder Blässe

# Abweichungen der gesunden Haut

## Farbveränderungen

Veränderung

Bedeutung / Ursache

**Blässe**

Durchblutungsstörung,  
Kreislaufprobleme

**Zyanose (bläulich)**

Sauerstoffmangel

**Ikterus (gelblich)**

Lebererkrankung

**Rötung**

Entzündung, Allergie, Druckstelle

# Strukturveränderungen

Veränderung

Bedeutung / Ursache

**Schuppung, Risse**

Trockene Haut (Xerosis),  
Neurodermitis

**Verhornungen (Hyperkeratose)**

z. B. bei Diabetes mellitus

**Mazeration (Aufquellen der Haut)**

Feuchtigkeitseinwirkung  
(Inkontinenz)

**Atrophie (Dünne Haut)  
„Papierhaut“**

Alter, Cortisonbehandlung

# Feuchtigkeitsstörungen

Veränderung

Bedeutung

**Trockene Haut (Xerodermie)**

Alter, geringe Flüssigkeitszufuhr,  
Pflegerfehler

**Schweißbildung (Hyperhidrose)**

Hormonelle Störungen,  
Medikamente

# Gefäß- und Durchblutungsstörungen

Veränderung

Bedeutung

**Ödeme**

Herz-, Niereninsuffizienz

**Petechien (punktförmige  
Blutungen)**

Gerinnungsstörungen

# Was sind Ödeme?

- sichtbare und fühlbare **Schwellung im Gewebe**
- verursacht durch **Ansammlung von Flüssigkeit** außerhalb der Blutgefäße
- Typische Merkmale:
  - Geschwollene Hautbereiche
  - Spannung oder Dehnung der Haut
  - Vertiefte Druckstellen (bei längerem Druck, z. B. mit dem Finger → Fingerdruckprobe)

# Wo treten Ödeme auf?

- Lokal (z. B. an den Beinen, Händen oder im Gesicht)
- Generalisiert (am gesamten Körper, z. B. bei schweren Erkrankungen)

# Ursachen von Ödemen

- können durch verschiedene Faktoren entstehen
- in **pathologische** und **physiologische** Ursachen unterteilt

## Physiologische Ursachen

1. **Langes Stehen oder Sitzen:** z. B. bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität
2. **Schwangerschaft:** Hormonelle Veränderungen und vermehrter Druck auf die Venen
3. **Hitze:** Fördert die Erweiterung der Blutgefäße

# Pathologische Ursachen

- 1. Herzerkrankungen:** Wie Herzinsuffizienz – das Herz kann das Blut nicht effektiv pumpen
- 2. Nierenerkrankungen:** Die Nieren können überschüssige Flüssigkeit nicht ausscheiden
- 3. Venenerkrankungen:** Wie Krampfadern oder Thrombosen
- 4. Lymphabflussstörungen:** z. B. nach Operationen oder bei Tumoren
- 5. Medikamentennebenwirkungen:** Einige Medikamente, wie Kortikosteroide, können Ödeme begünstigen

# Defekte der Hautbarriere

Veränderung

Bedeutung

**Druckgeschwüre (Dekubitus)**

Immobilität, Druckbelastung

**Hautabschürfungen**

Sturz, Kratzen

**Wunden (akut/chronisch)**

Trauma, Infektion, Ulcus

# Beobachtungskriterien der Haut

# Beobachtungskriterien in der Praxis

## Täglich!!

- Hautfarbe
- Temperatur
- Feuchtigkeit
- Spannung/Turgor
- Elastizität
- Integrität (Wunden, Risse, Abschürfungen)
- Auffälligkeiten (Hautanhangsgebilde: Nägel, Haare)

## Dokumentation!!

Bei Wunden → Wundokumentation mit Fotos (wöchentliche Evaluierung)

# Besondere Risikogruppen

- **Alte Menschen**
  - dünne Haut,
  - erhöhte Verletzlichkeit
- **Inkontinente Patient\*innen**
  - Gefahr von Intertrigo, Mazeration, IAD (Inkontinenz-assoziierte Dermatitis)
- **Diabetiker\*innen**
  - Hauttrockenheit
  - Wundheilungsstörungen
- **Immungeschwächte Patient\*innen**
  - Infektionsgefahr (z. B. Soor, Pilzinfektionen)

# Empfehlungen

- Expertenstandard „Erhaltung der Hautintegrität“ (DNQP, 2020):
  - tägliche Inspektion gefährdeter Hautareale
  - angepasste Hautpflege (pH-neutrale Produkte)
  - feuchtigkeitsbindende Pflege bei trockener Haut
  - regelmäßige Positionierung zur Dekubitusprophylax

# Teil- und Ganzkörperwaschung

# Ziele und Prinzipien

- **Ziele:**

- Reinigung der Haut
- Förderung des Wohlbefindens
- Unterstützung der Hautintegrität
- Beobachtung der Haut

- **Prinzipien:**

- Wahrung der Intimsphäre
- Kommunikation: Pflege erklären, Einwilligung einholen
- Selbstständigkeit fördern
- Ressourcenorientiertes Vorgehen

## **Merkmale**

### **Definition**

## **Ganzkörperwaschung**

Reinigung des gesamten Körpers von Kopf bis Fuß.

## **Teilkörperwaschung**

Reinigung nur einzelner Körperbereiche.

### **Umfang**

Gesicht, Hals, Arme, Hände, Oberkörper, Rücken, Beine, Füße, Intimbereich.

Nur bestimmte Bereiche, z.B. Intimbereich, Gesicht, Hände, Füße oder Rücken.

### **Zweck**

Komplette Körperpflege, Hygiene, Vorbeugung von Infektionen, Wohlbefinden.

Oft situationsbedingt: bei Teilmobilität, Zeitmangel, gezielter Pflege (z.B. Wundversorgung, Inkontinenz).

### **Dauer**

Länger, da der ganze Körper gewaschen wird.

Kürzer, da nur Teile des Körpers gewaschen werden.

### **Indikation**

Tägliche Grundpflege, bei vollständiger Immobilität, bei Bedarf.

Ergänzend zur Ganzkörperwaschung, bei Teilmobilität, bei bestimmten Krankheitsbildern.

### **Durchführung**

Meist mit Unterstützung einer Pflegekraft bei immobilen Patienten.

Kann oft selbstständig oder mit wenig Hilfe durchgeführt werden.

**Nagel- und Haarpflege (inkl. Rasur)**

# Nagelpflege

## Art der Nagelpflege

## Pflegeassistenz erlaubt?

## Bemerkung

**Basale Nagelpflege (Hände, Füße)**

✓ Ja

Kürzen, feilen, reinigen gesunder Nägel. Im Auftrag (DGKP) und unter Aufsicht (DGKP)

**Nagelpflege bei Diabetikern**

⊘ Nein

Diese fällt unter "erhöhtes Risiko" (z.B. diabetischer Fuß) → muss von Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegepersonen (DGKP) oder speziell geschultem Personal durchgeführt werden.

**Behandlung von krankhaften Veränderungen (z.B. Mykosen, eingewachsene Nägel, Hornhautentfernung)**

⊘ Nein

Medizinische Fußpflege notwendig.

**Fußpflege allgemein (medizinisch, podologisch)**

⊘ Nein

Nur durch ausgebildete Fußpfleger\*innen (mit Gewerbeberechtigung) erlaubt.

# Nagelpflege

- Warmes Hand- oder Fußbad (5–10 Minuten)
- Nägel gerade abschneiden
- Ecken leicht abrunden
- Keine Verletzungen verursachen → Infektionsgefahr
- Beobachtung:
  - Verfärbungen
  - Einrisse
  - Pilzbefall
  - Druckstellen

# Haarpflege

- Kämmen und Bürsten – täglich
- Haare waschen nach Bedarf
- Auf Schuppen, Rötungen, Wunden achten

# Hilfsmittel

- für Haarwäsche bei bettlägerigen Patient\*innen

## Haarwaschbecken



## Einmal- Haarwaschhaube



# Rasur

- Sanfte Rasur
- Rasierschaum oder Rasiergel verwenden
- Hautspannung halten
- keine Rasur bei Hautverletzungen
- Nach Rasur pflegen (Aftershave, Feuchtigkeitscreme)

Art der Rasur	Beschreibung	Besonderheiten
<b>Trockenrasur</b>	Rasur mit elektrischem Rasierer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnell</li> <li>- Haut wird weniger gereizt</li> <li>- Besonders bei empfindlicher</li> </ul>
<b>Nassrasur</b>	Rasur mit Klinge und Rasierschaum/-gel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Höheres Risiko für Schnittverletzungen</li> </ul>
<b>Teilrasur</b>	Rasur bestimmter Gesichts- oder Körperbereiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z. B. nur Bart, nur Oberlippe</li> </ul>
<b>Vollrasur</b>	Rasur des gesamten Bartbereiches	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meist bei Männern im Gesicht</li> </ul>
<b>OP-Rasur (chirurgische Rasur)</b>	Entfernung der Behaarung im OP-Bereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nur bei medizinischer Indikation</li> <li>- Meist mit elektrischem Rasierer</li> <li>- Vermeidung von Hautverletzungen wichtig (Infektionsprophylaxe)</li> </ul>

# **Mund- und Zahnhygiene**

**(inkl. spezieller Mundpflege)**

# Durchführung

- Mind. 2× täglich Zähne putzen
- Reinigung der Zahnzwischenräume
- Reinigung von Prothesen
- Reinigung der Zunge (Zungenschaber)
- Lippenpflege
- Kontrolle auf Druckstellen, Beläge, Soor

# Spezielle Mundpflege

- Mundpflege, die über die normale Zahnpflege hinausgeht
- wird bei bestimmten Patientengruppen oder Problemen durchgeführt
- um Komplikationen zu vermeiden

# Indikationen

- Bewusstlose oder sedierte Patient\*innen
- Patient\*inne mit Sonden
- Patient\*innen mit Mundtrockenheit
- Krebspatient\*innen (z. B. nach Chemo/Bestrahlung)
- Patient\*innen mit Infektionen (z. B. Soor, Parotitis)
- Patient\*innen mit Schluckstörungen (Dysphagie)
- Beatmete Patient\*innen

# Ziele

- Infektionsprophylaxe
- Pneumonieprophylaxe
- Soor- Parotitisprophylaxe
- Erhaltung gesunder Schleimhaut
- Förderung des Wohlbefindens
- Vorbeugung von Entzündungen, Belägen, Mundgeruch
- Bessere Nahrungsaufnahme

# Materialien zur Mundpflege

- Watteträger
- Schaumstoffstäbchen
- sterile Kompressen
- spezielle Mundpflegelösungen (z. Chlorhexidin, Octenidol)
- Mundspatel und Lichtquelle (z.B. Taschenlampe)
- Zahnbürste und Becher
- Absaugvorrichtung (bei Aspirationsgefahr)
- Handschuhe



# **Augen-, Nasen-, Ohrenpflege**

# Augenpflege

- Reinigung von **außen nach innen**
  - vom äußeren zum inneren Lidwinkel
- Nur sterile Kompressen/Wattebäusche und sterile Kochsalzlösung verwenden

# Nasenpflege

- Reinigung der Naseneingänge mit feuchten Kompressen
- Krusten vorsichtig lösen
- Keine Wattestäbchen in die Nase einführen

# Ohrenpflege

- Äußeres Ohr mit Waschlappen reinigen
- Gehörgang nicht mit Wattestäbchen reinigen (Gefahr von Verletzungen)
- Ohrmuschel und Haut hinter dem Ohr auf Druckstellen kontrollieren (z. B. bei Brillenträgern oder Sauerstoffnasenbrille)

# Intimpflege

# Prinzipien

- Intimsphäre wahren,
- Patient\*in informieren
- Handschuhe tragen
- Separate Waschutensilien
- Frische Wasserzubereitung
- Keine Rückwärtsbewegungen (vorn nach hinten waschen)

# Durchführung bei Frauen

- Von Schambein zur Analregion
- Große → kleine Schamlippen →  
Harnröhrenöffnung → Anus
- Trocknen durch vorsichtiges Tupfen

# Durchführung bei Männern

- Penis und Hodensack reinigen
- Vorhaut vorsichtig zurückziehen,
- Eichel reinigen (Phimose beachten!)
- Danach Analbereich reinigen
- Nach dem Waschen Vorhaut unbedingt zurückschieben (Paraphimosegefahr)
- Trocknen durch vorsichtiges Tupfen

# Beobachtung

- Rötungen
- Hautveränderungen
- Druckstellen
- Schwellungen
- Schmerzen
- Blutungen
- Wunden
- Auffällige Gerüche (z. B. Infektionshinweis)
- Psychische Reaktionen (Scham, Angst)

# Literatur

- DNQP. Expertenstandard Erhaltung der Hautintegrität,
- 2020.AWMF S3-Leitlinie Dekubitusprophylaxe, 2022.
- ZQP. Hautpflege in der Pflegepraxis, 2023.
- Bibliomed Pflege: Hautpflege in der Praxis, 2023.
- Expertenstandard "Förderung der Mundgesundheit", 2021.
- AWMF S3-Leitlinie Dekubitusprophylaxe, 2022.
- ZQP. Pflegepraxis Hautpflege, Mundpflege, Intimpflege, 2023.
- Bibliomed Pflege: Unterstützende Pflegeinterventionen, 2023.
- Bartholomeyczik S. Lehrbuch Pflegeassistenz, 2021. Thieme Verlag.