



# Pflegen zu Hause

Pflegepersonen & Pflegebedürftige

[www.aok.de](http://www.aok.de)

Aktivierende Pflege  
lohnt sich für Pflegebedürftige  
und Pflegepersonen.

Seite 4, 21



## Inhalt

Die häusliche Pflege	3
Körperpflege – Gesundheitspflege	4
Pflegepersonen – Partner des Arztes	6
Erkrankungen vorbeugen	9
Ausgewogene Ernährung	11
Natürliche Heilmittel	15
Medikamente	17
Die Wohnung	19
Bettlägerige pflegen	21
An sich selbst denken	23

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de)

[www.aok-gesundheitsnavi.de](http://www.aok-gesundheitsnavi.de)  
(Stichwort "Pflege")

Bundesministerium für Gesundheit  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de) (Stichwort "Pflege")  
[www.pflegestaerkungsgesetz.de](http://www.pflegestaerkungsgesetz.de)

GKV-Spitzenverband  
Stichwort „Pflegeversicherung“  
[www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

Bundesministerium für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend  
[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)

## Die häusliche Pflege

Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

immer mehr pflegebedürftige Menschen möchten in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung bleiben. Diesen Wunsch berücksichtigt die Pflegeversicherung, weil sie mit ihren Leistungen vorrangig diese häusliche Pflege und die Pflegebereitschaft von Angehörigen und Bekannten unterstützt (einschl. soziale Absicherung).

Diese Broschüre gibt viele Tipps zur häuslichen Pflege. Die AOK-Pflegekasse bietet darüber hinaus nicht nur Pflegekurse (ggf. in häuslicher Umgebung), sondern auch Beratungsgespräche. Sie stellt Hilfsmittel bereit, um die Pflege zu erleichtern, Beschwerden zu lindern oder eine selbstständigere Lebensführung zu ermöglichen bzw. um das Wohnumfeld zu verbessern.

Diese Leistungen sind bereits bei geringen Beeinträchtigungen (Pflegegrad 1) vorgesehen (auch ein Entlastungsbetrag zur Erstattung von Aufwendungen).

Auch wenn die Pflegeperson einmal wegen Erholungsurlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen verhindert ist, sind entsprechende Leistungen (z. B. Verhinderungspflege) möglich. Damit die meisten Menschen bei Pflegebedürftigkeit in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Dies wird auch durch die sogenannte „Pflegezeit“ bzw. „Familienpflegezeit“ für nahe Angehörige unterstützt.

Bei Fragen helfen Ihnen die Mitarbeiter(innen) unserer Pflegekasse gerne weiter. Ihr(e) Pflegeberater(in) unterstützt und begleitet Sie, wenn es um Sozialleistungen und Hilfsangebote für Menschen mit Pflege-, Versorgungs- und Betreuungsbedarf geht.

Ihre

**Pflegekasse bei der  
AOK – Die Gesundheitskasse.**



## Körperpflege – Gesundheitspflege



### Aktivierende Pflege

Die individuelle Körperpflege kann durch rege Kommunikation zu einem kurzweiligen Erlebnis werden und gleichzeitig der Pflegeperson wichtige Erkenntnisse vermitteln.

Fördern sie jeden nur denkbaren Teil einer Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen und sei er noch so klein! Dies stärkt nicht nur die Eigenständigkeit und das Selbstwertgefühl, sondern entlastet auch die Pflegepersonen. Wenn Sie zum Beispiel die Körperpflege selbst übernehmen, dann geht es meistens schneller. Lassen Sie dem zu Pflegenden Zeit zum Entwickeln und Einüben von Fähigkeiten. Ermuntern Sie ihn dazu, etwas zu wiederholen, sollte es zunächst nicht gelungen sein.

Aktivität bedeutet auch Gesundheit. Je mehr sie nachlässt, umso schneller können Krankheiten eintreten oder sich verschlimmern.

Auch die geistige Beweglichkeit leidet darunter. Deshalb gilt: haben Sie Geduld! Nicht vor schnell und unnötigerweise helfen. Unselbstständigkeit und Abhängigkeit sind sonst die Folgen. Der Mensch kann dann sein Leben nicht mehr selbst bestimmen. Jeder eigenen Verantwortung und Aktivität entzogen, altert

er in der Regel schneller als Personen, die bis ins hohe Lebensalter aktiv sind.

### Waschen, Duschen, Baden

Wie sicher ist die Umgebung? Sind ausreichend Haltegriffe vorhanden und rutschfeste Unterlagen in Dusche und Badewanne? Sind Wassertemperaturregler nötig? Ist der Einbau eines Bidets für die Intimpflege möglich? Sind Hilfen nötig, um Dusche, Badewanne usw. gefahrlos zu erreichen?

Wie kann sich jemand akustisch bemerkbar machen (Klingel-/Rufanlage)? Sind ausreichend Sitzgelegenheiten vorhanden, auch in der Dusche?

Können Waschbecken, Dusche und Badewanne nicht mehr benutzt werden, erfolgt die Körperpflege im Bett. Achten Sie auf die ausreichende Raumtemperatur und legen Sie sich alle Hilfsmittel zurecht. Waschen Sie nun den Kranken in der Reihenfolge Kopfregion (insbesondere Augen, Nase und Ohren), Hände, Arme und Brust und setzen Sie dann fort mit den Füßen beginnend aufwärts. Für Genital- und Analregion verwenden Sie gesonderte Waschlappen oder noch besser Einmaltücher. Nach Bedarf wechseln Sie das Wasser, drehen den Kranken von der Rücken- in die

Bauchlage und waschen Rücken, Gesäß und Analregion.

Sie legen jeweils unter den zu waschenden Körperteil ein Handtuch oder Badetuch, achten auf sorgfältiges Abtrocknen und setzen entsprechende Pflegemittel ein. Eine Ganzwaschung ist eine gute Gelegenheit, den Hautzustand zu kontrollieren (Anzeichen für Druckgeschwüre!).

### Zahnpflege, Kämmen, Rasieren

Mindestens zweimal täglich nach den Mahlzeiten, insbesondere vor dem Schlafengehen, sollten die Zähne geputzt werden. Setzen Sie dazu ggf. elektrische Zahnbürsten ein. Die dritten Zähne sind ebenso gründlich zu reinigen; achten Sie darauf, dass sie stets getragen und nur während der Nacht in einem speziellen Gefäß aufbewahrt werden. Selbst bei Menschen, die teilweise ohne Bewusstsein sind, achten Sie auf entsprechende Mundhygiene; Sie verwenden dazu Wattestäbchen oder Mulltupfer sowie Kräutereextrakte (z. B. Kamille).

Die regelmäßige Haarpflege rundet die Körperpflege ab. Für die Rasur eignet sich am besten ein elektrischer Rasierapparat. Für die Haarwäsche gibt es spezielle Kopfwaschgarituren. Frisch gewaschene Haare sind gerade für Pflegebedürftige sehr angenehm.

### Hand- und Fußbad

Auch Hand- und Fußbad werden als Pflegemaßnahmen sehr wohltuend empfunden. Sie erleichtern zugleich die Beweglichkeit im Sinne aktivierender Pflege sowie die Fuß- und Nagelpflege.

### Darm- und Blasenentleerung

Steckbecken (Bettpfanne) und Urinflasche sind Teil der täglichen Körperpflege, wenn Pflegebedürftige Toilette oder Toilettenstuhl nicht

mehr benutzen können. Sie sollen regelmäßig geleert, gereinigt und desinfiziert werden.

Unterstützen Sie die Fähigkeit, möglichst lange und selbstständig die Toilette zu benutzen. Einfache Hilfen bieten Haltegriffe, besondere Toilettensitze oder eine eingebaute Gesäßspülung. Gegebenenfalls kann ein Toilettenstuhl über das WC geschoben werden. Benutzt der Kranke den Toilettenstuhl oder weitere Hilfsmittel, zum Beispiel Bettpfanne oder Urinal, empfiehlt sich eine Signalmöglichkeit in Reichweite. Kann sich der Pflegebedürftige mit den Beinen abstützen, schieben Sie die Bettpfanne problemlos unter das Gesäß, ist er dazu nicht in der Lage, drehen Sie ihn zuerst zur Seite. Bei Männern legen Sie auch die Urinflasche an. Kann sich der Kranke selbst säubern, dann geben Sie ihm Gelegenheit, sich anschließend die Hände waschen zu können.

### Inkontinenz

Mit Inkontinenz bezeichnet man die Unfähigkeit, Urin oder Stuhl kontrolliert auszuscheiden. Lassen Sie die Ursachen und ggf. eine Therapie (Medikamente, Operation, Training) ärztlich klären. Je nach dem Grad der Inkontinenz setzen Sie aufsaugende Hilfsmittel (Unterlagen, Einlagen oder Höschenwindeln) ein. Zu den auffangenden Mitteln zählen Kondomurinale für Männer und auch Harnkatheter. Besprechen Sie den Einsatz von Hilfsmöglichkeiten – auch bei Stuhlinkontinenz – mit dem behandelnden Arzt und lassen Sie sich von einer Pflegeeinrichtung bzw. einem Sanitätsfachgeschäft beraten.

Keinesfalls sollten Sie die altersgerechte und notwendige Menge der Nahrung (einschließlich Getränke) reduzieren. Wegen der möglichen Gefährdung der Haut achten Sie ständig auf optimale Hygiene (gut abtrocknen und fettreiche Salben); damit beugen Sie Wundliegen und Druckgeschwüren vor.