

Körperpflege, An- und Auskleiden

Die tägliche Körperhygiene, das An- und Auskleiden wird für Menschen mit Demenz zusehends schwieriger. Demenzkranke haben mit fortschreitender Krankheit oft Schwierigkeiten mit den Abläufen, sehen die Notwendigkeit nicht ein oder erleben Unbehagen oder Ängste. Sie sind auf die Hilfe der pflegenden Angehörigen angewiesen, was viel Zeit und Geduld beansprucht und nicht selten zu Konflikten führt. Wenn pflegende Angehörige das Verhalten der erkrankten Person zu verstehen versuchen und nach Lösungen suchen, lassen sich Konflikte oft umgehen.

Menschen mit Demenz brauchen vor allem im mittleren und fortgeschrittenen Stadium immer mehr Hilfe bei der Körperpflege, beispielsweise beim Waschen und Anziehen. Wie viel und welche Art von Hilfe eine erkrankte Person braucht, hängt vom Krankheitsstadium ab. Nicht alle Fähigkeiten sind gleichzeitig und gleichermaßen betroffen, sie schwanken je nach Tagesform.

Demenzkranken Menschen begegnen verschiedenen Schwierigkeiten. Gedächtnisprobleme, ein gestörtes Zeitgefühl, Mühe bei der Planung und der Organisation, der Verlust der praktischen Fähigkeiten und der Entscheidungsfähigkeit schränken sie in der Alltagsfähigkeit ein. Dadurch verändert sich das Verhalten, auch bezüglich Körperpflege:

- ▲ Die erkrankte Person wäscht sich nicht mehr oder nur teilweise, glaubt jedoch, sich wie gewohnt zu pflegen.
 - ▲ Sie hat Schwierigkeiten mit dem Ablauf und ist überfordert und gestresst.
 - ▲ Mit fortschreitender Krankheit verliert die betroffene Person die Fähigkeit, Bedürfnisse oder Probleme mitzuteilen.
 - ▲ Sie verliert auch die Fähigkeit, praktische Dinge zu verrichten, zum Beispiel die Wassertemperatur zu regulieren oder sich ohne Verletzungen zu rasieren.
 - ▲ Sie verwechselt die Hilfsmittel und Produkte.
- Unterstützung bei der Körperpflege kann bei Menschen mit Demenz aus verschiedenen Gründen zu Ablehnung oder zu Spannungen führen:
- ▲ Die Person glaubt, sich bereits gewaschen zu haben, oder ist nicht dazu bereit, weil ihr der Zeitpunkt ungünstig scheint.
 - ▲ Es ist ihr unangenehm, auf Hilfe angewiesen zu sein, bevormundet zu werden oder sich ausgekleidet vor anderen Personen zu zeigen.
 - ▲ Sie versteht den Ablauf nicht oder was von ihr erwartet wird.
 - ▲ Die betroffene Person ist bei gewissen Handlungen verunsichert, zum Beispiel beim Einsteigen in die Badewanne. Sie hat Angst, zum Beispiel vor dem Wasserstrahl aus der Dusche oder dem eigenen Spiegelbild.
 - ▲ Sie leidet unter Schmerzen.

Nützliche Hinweise zur Hilfe beim Waschen, Zähneputzen, An- und Auskleiden:

Die Körperpflege ist eine intime Angelegenheit. Jeder hat eine ganz persönliche Vorstellung von Waschen und Hygiene. Wenn Sie einer demenzkranken Person bei der Körperpflege helfen, ist es wichtig, diese Vorstellungen zu berücksichtigen und taktvoll vorzugehen.

Gezielt helfen

Mit gezielter Hilfe können pflegende Angehörige und andere Pflegende demenzkranken Menschen ermöglichen, sich weiterhin an ihrer Körperpflege zu beteiligen. Dies mag etwas länger dauern, hilft jedoch, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten. Ausserdem ist die eigene Beteiligung für das Selbstbewusstsein des Erkrankten wertvoll. Hier ein paar grundsätzliche Überlegungen:

- ▲ Welche Hilfe braucht die erkrankte Person? Finden Sie dies durch Beobachten und Ausprobieren heraus.
- ▲ Fragen Sie die Person, ob Sie ihr helfen dürfen.
- ▲ Ermutigen Sie die erkrankte Person dazu, möglichst vieles selbständig auszuführen.
- ▲ Leisten Sie schrittweise Hilfe und gewähren Sie der betroffenen Person genug Zeit, Handlungen selber weiterzuführen. Führen Sie selbst nur zu Ende, was die Person selbst nicht tut.
- ▲ Respektieren Sie Gewohnheiten und Vorlieben. Führen Sie die Körperpflege und das An- und Auskleiden möglichst nach der täglichen Routine und in der gleichen Reihenfolge durch. Das gibt Orientierung und Sicherheit.
- ▲ Bleiben Sie flexibel, nicht jeder Tag verläuft gleich. Probieren Sie aus, was geht und was nicht.
- ▲ Wenn die Hilfe nicht gut ankommt, beschränken Sie die Körperpflege auf ein oder zwei Duschen oder Bäder pro Woche. Oder teilen Sie die Körperpflege in Etappen auf, verteilt über die Woche.
- ▲ Versuchen Sie die Körperpflege mit einer positiven Bemerkung abzuschliessen.

Die Körperpflege angenehm gestalten

Versuchen Sie den Moment der Körperpflege so zu gestalten, dass er für die erkrankte Person so angenehm wie möglich ist. Sprechen Sie mit ruhiger Stimme und in einfachen, kurzen Sätzen. Geben Sie eine Anleitung aufs Mal. So können Sie vorgehen:

- ▲ Schlagen Sie vor, bei der Körperpflege behilflich zu sein, wenn sich die Person nicht mehr von sich aus wäscht.
- ▲ Schlagen Sie je nach Vorliebe ein Bad, eine Dusche oder das Waschen am Lavabo vor. Finden Sie den besten Moment für die Körperpflege heraus: morgens, vor oder nach dem Frühstück, abends?
- ▲ Stellen Sie alles bereit, bevor Sie die Person ins Badezimmer begleiten. Bleiben Sie wenn nötig bei ihr und zeigen Sie ihr, wie es geht.
- ▲ Sollte die betroffene Person nicht darauf eingehen wollen, forcieren Sie nichts. Versuchen Sie es später nochmals.
- ▲ Achten Sie darauf, dass beim Waschen nichts vergessen geht, also auch nicht der Intimbereich.
- ▲ Entkleiden Sie die Person nicht völlig. Bedecken Sie sie z.B. mit einem warmen Frottiertuch.
- ▲ Um zur Körperpflege anzuregen und den Wider-

stand abzubauen, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf etwas, was die Person interessiert: ein Musikstück, ein Objekt, ein Gespräch.

Weitere Tipps:

- ▲ Das Haarewaschen kann dann zu einem Problem werden, wenn die betroffene Person Angst vor Wasser und Seife im Gesicht hat. Lösen Sie das Problem mit einem Waschlappen auf dem Gesicht, Trockenshampoo oder einem Coiffeurbesuch etc.
- ▲ Achten Sie bei Körperpflege auf den Zustand der Haut. Denn möglicherweise bemerkt die betroffene Person kleine Verletzungen, rote Stellen in Hautfalten, Entzündungen der Vorhaut, Fusspilz oder Hühneraugen selbst nicht.
- ▲ Achten Sie auf die Fuss- und Nagelpflege, zum Beispiel durch eine regelmässige Pedicure.
- ▲ Bei Inkontinenz braucht es bei der Körperpflege eine besondere Vorsicht. Beachten Sie dazu unser Infoblatt «Mit Inkontinenz umgehen».
- ▲ Sorgen Sie für Sicherheit im Badezimmer. Ein Haltegriff, Duschstuhl, Badewannenbrett oder ein rutschfester Badeteppich können weiterhelfen.

Die Zähne putzen

Die Mundhygiene wird von Menschen mit Demenz rasch vernachlässigt. Weil es sehr unangenehm ist, wenn sich eine fremde Hand im Mund zu schaffen macht, kommt Hilfe oft schlecht an oder wird abgelehnt. Eine mangelnde Mundhygiene kann jedoch zu Entzündungen, Karies und Schmerzen führen.

- ▲ Wie kommt die erkrankte Person mit dem Zähneputzen zurecht? Kann sie ihre Zahnprothesen noch alleine reinigen? Welche Hilfe ist nötig? Reicht das Erinnern ans Zähneputzen oder das Vorbereiten der Zahnbürste? Manchmal beginnt die Person selbständig zu putzen, nachdem die Zahnbürste begleitend zum Mund geführt worden ist. Machen

Sie vor, wie es geht.

- ▲ Achten Sie darauf, dass die betroffene Person die Flüssigkeit zur Reinigung der Prothese nicht trinkt.
- ▲ Wenn die Zahnpflege öfters verweigert wird, halten Sie die betroffene Person an, nach dem Essen Wasser zu trinken oder den Mund mit Wasser auszuspülen. Gehen Sie regelmässig zum Zahnarzt.
- ▲ Eine Zahnkontrolle kann unter Umständen schwierig sein. Spezialisierte Zahnärzte helfen weiter. Adressen von Zahnärzten für Behinderte und Betagte finden Sie unter: www.sso.ch.

Die Kleider an- und ausziehen

Das tägliche An- und Ausziehen der Kleider kann Menschen mit Demenz überfordern: Die Person weiss nicht mehr, wie sie die Kleider anziehen soll und in welcher Reihenfolge. Sie hat Schwierigkeiten, die Kleidungsstücke auszuwählen, passt sie nicht der Jahreszeit und Witterung an. Oder sie sieht die Notwendigkeit für einen Kleiderwechsel nicht ein.

Dazu kommt, dass es sich dabei um eine komplexe Aufgabe handelt: Gürtelschnallen und Knöpfe müssen auf- respektive zugemacht werden, Schuhe gebunden und so weiter. Im Alter erschweren die eingeschränkte Bewegungsfreiheit und Schmerzen zusätzlich das An- und Auskleiden. Helfen Sie der betroffenen Person folgendermassen:

- ▲ Lassen Sie sie so unabhängig wie möglich vorgehen. Beobachten Sie sie und bieten Sie ihr schrittweise Hilfe an. Lassen Sie ihr genug Zeit.
- ▲ Vereinfachen Sie die Auswahl, indem Sie die momentan nicht benötigten Kleider aus dem Kleiderschrank entfernen.
- ▲ Schlagen Sie der betroffenen Person zwei Bekleidungen vor und lassen Sie sie auswählen.
- ▲ Legen Sie die Kleider in der Reihenfolge aufs Bett, in der sie angezogen werden.

- ▲ Zeigen Sie der Person gegebenenfalls, wie es geht und helfen Sie, wenn es nötig wird. Lassen Sie die betroffene Person selbst weiterfahren.
- ▲ Weigert sich die Person, die Kleider zu wechseln, führen Sie den Kleiderwechsel unauffällig nach dem Duschen oder Baden durch.
- ▲ Beim An- und Ausziehen können Schmerzen sichtbar werden. Weitere Informationen finden Sie im Infoblatt «Schmerzen erkennen und behandeln».

Praktische Kleidungsstücke wählen

Praktische Kleidungsstücke helfen beim An- und Ausziehen. Achten Sie darauf, dass die Kleidung den Vorlieben der betroffenen Person entspricht.

- ▲ Kaufen sie mehrere ähnliche Kleidungsstücke der von der betroffenen Person bevorzugten Art.
- ▲ Wählen Sie bequeme und genug grosse Kleidungsstücke aus. Wählen Sie Schuhe mit einem sicheren Halt.
- ▲ Knöpfe, Reissverschlüsse und Gürtelschnallen können zu kompliziert werden. Ersetzen Sie diese durch Klettverschlüsse.
- ▲ Verwenden Sie Hosen oder Jupes mit Gummiband.

Pflegesituation erfassen

Die Schweizerische Alzheimervereinigung hat ein für pflegende Angehörige nützliches Instrument geschaffen. Die «Pflegeplanung zu Hause» hilft Ihnen, die Gewohnheiten, Schwierigkeiten und den Pflegebedarf zu erfassen und zu verfolgen. Sie erhalten dadurch einen Überblick über Ihren täglichen Aufwand und können die Dokumente gegebenenfalls anderen Pflegenden übergeben, zum Beispiel der Spitex oder bei einem Heimaufenthalt.

Unterstützung von der Spitex

Die Hilfe von beruflich Pflegenden wird manchmal

besser akzeptiert als die von Familienmitgliedern.

- ▲ Wenn Ihr Pflegeaufwand bereits sehr hoch ist oder Ihre Hilfe zu dauerhaften Konflikten führt, könnte Ihnen eine professionelle Unterstützung gut tun.
- ▲ Die Spitex oder private Spitex-Angebote können die Körperpflege sowie das An- und Auskleiden übernehmen. Besprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin, welche Unterstützung nötig ist, damit er oder sie die entsprechende Leistung verschreibt.
- ▲ Geben Sie der Pflegefachperson Ihr Wissen weiter, eventuell schriftlich. Informieren Sie sie über den gewohnten Pflegeablauf und die Bedürfnisse der demenzkranken Person. Oder noch besser: Schreiben Sie alles auf, damit Sie dies bei wechselndem Pflegepersonal nicht wiederholen müssen.

Weitere Informationen erhalten Sie:

bei der Pflegefachperson der Spitex

bei einer Ergotherapeutin, einem Ergotherapeuten

in der Apotheke

am Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Redaktion: Jen Haas, Telefonteam Alzheimervereinigung
Folgende Fachpersonen haben das Infoblatt begutachtet:
Martha Favre, Pflegefachfrau und Gerontologin, Echallens
Lisa Renard, Pflegefachfrau Spitex, Neuchâtel