# Prinzipien der Pflege

? Mein Bruder (69) ist seit einem Unfall querschnittgelähmt. Nach der Rehabilitation hat er vieles noch selbst gemacht. Seine Frau und ich kümmern uns sehr um ihn. Allerdings beteiligt er sich immer weniger und die Pflege wird für uns zunehmend anstrengender. Warum hilft er nicht mehr mit?

**10.1 So pflegen Sie aktivierend – 85**
10.1.1 Was ist bei der aktivierenden Pflege zu tun? – 85

**10.2 So pflegen Sie prophylaktisch – 86**

**10.3 So pflegen Sie rückenschonend – 87**
10.3.1 Auf was muss ich achten? – 87
10.3.2 Wie arbeite ich rückenschonend? – 88
10.3.3 Was kann ich sonst noch tun? – 90

**10.4 So pflegen Sie planvoll – 90**
10.4.1 Was muss ich bei der Vorbereitung bedenken? – 91
10.4.2 Was muss ich bei der Durchführung bedenken? – 91
10.4.3 Was muss ich bei der Nachbereitung bedenken? – 91

**10.5 So arbeiten Sie hygienisch – 91**
10.5.1 Wer ist infektionsgefährdet? – 92
10.5.2 Verwendung von Desinfektionsmitteln – 92
10.5.3 Auf was muss ich achten? – 92

Dem Anderen »helfen zu wollen« ist für viele pflegende Angehörige ein wichtiger Grund, die Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen zu übernehmen. Dabei gehören im allgemeinen Verständnis »Pflege« und »Selbstbestimmung« nicht zusammen. Wer Pflege benötigt, wird als hilflos angesehen, der Pflegende ist die aktive Seite. Das heißt, dass dem Pflegebedürftigen u. U. zu vieles abgenommen wird, »weil er es selbst nicht mehr kann«. So lassen die Fähigkeiten des Betroffenen immer mehr nach. Das hat weitreichende körperliche, psychische und soziale Folgen:

- Als körperliche Folge können nachlassende Fähigkeiten zu einer Steigerung des Pflegebedarfs und des Pflegeaufwands führen.
- Nachlassende Fähigkeiten können zu psychischen Beeinträchtigungen durch vermindertes Selbstwertgefühl und nachlassende Selbstachtung führen.
- Nachlassende Fähigkeiten können zu Vereinsamung und Isolation führen.

Daher ist die **aktivierende Pflege** ein Grundprinzip in der Pflege.

## 10.1 So pflegen Sie aktivierend

Der Grundgedanke der aktivierenden Pflege ist, den pflegebedürftigen Menschen ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen und sie so mit Hilfen zu versorgen, dass sie den größtmöglichen Einfluss auf die Gestaltung ihres Lebens ausüben können. Ziel ist es, eine weitgehende Unabhängigkeit von der Pflegeperson zu erreichen.



Aktivieren

### Das können Sie erreichen

- Durch aktivierende Pflege tragen Sie zum seelischen Wohlbefinden des Pflegebedürftigen bei, indem sein Selbstwertgefühl gestärkt und Sicherheit vermittelt wird.
- Sein Selbstvertrauen in seine Fähigkeiten und Möglichkeiten wird erhöht.
- Seine Fein- und Grobmotorik wird durch das regelmäßige Ausüben der Handgriffe und zusätzlich durch gezielte Übungen gefördert.
- Die sinnliche Wahrnehmung von Nase, Ohren, Mund, Haut und Augen, die im Alter nachlässt, wird auf diese Weise stimuliert.
- Die geistigen Fähigkeiten bleiben eher erhalten, werden aktiviert.
- Nicht zuletzt können Sie die persönliche Wertschätzung des Menschen erhalten und fördern.

### 10.1.1 Was ist bei der aktivierenden Pflege zu tun?

Zur aktivierenden Pflege gehört es, den Pflegebedürftigen zur Selbstständigkeit **(selbst + ständig)** anzuregen und zur Ausführung zu ermutigen. Dazu muss man seine vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten (man spricht hier von **Ressourcen**) feststellen.

#### Umgang mit den vorhandenen Fähigkeiten (Ressourcen)

##### So geht's

- Stellen Sie zunächst fest, was der Pflegebedürftige noch selbstständig durchführen kann (z. B. sich das Gesicht und den vorderen Oberkörper zu waschen).
- Haben Sie Geduld, wenn die selbstständig ausgeführten Tätigkeiten ihre Zeit brauchen.
- Sprechen Sie den Pflegebedürftigen immer wieder auf seine Fähigkeiten an und zeigen Sie sie ihm auf. Das erhöht sein Selbstwertgefühl.

- Überlegen Sie stets, ob der Pflegebedürftige eine Tätigkeit nicht alleine durchführen kann, bevor Sie spontan zugreifen und Sie ihm das abnehmen (»Pflege mit einer Hand in der Hosentasche«).
- Berücksichtigen Sie bei der Aktivierung der Ressourcen das tägliche Befinden des Pflegebedürftigen und passen Sie Ihre Hilfe dann entsprechend an (nicht jeder Tag ist gleich).
- Sprechen Sie sich im Familienkreis (ggf. auch mit den professionellen Pflegekräften) ab, damit alle an einem Strang ziehen und gemeinsam die Fähigkeiten des Pflegebedürftigen fördern.

**Daran sollten Sie denken**
**Wenn die verbliebenen Ressourcen nicht ständig trainiert werden, gehen sie verloren!**

### Gemeinsames Handeln

Der pflegebedürftige Mensch sollte nach seiner derzeitigen Situation und dem täglichen Befinden immer nur dort unterstützt werden, wo er unbedingt Hilfe benötigt (Abb. 10.1).

#### So geht's

- Konzentrieren Sie sich bei der Bewältigung der Verrichtungen im Alltag möglichst auf die Anleitung, Beratung und Unterstützung des Pflegebedürftigen. Er soll lernen, mit der Unterstützung der Pflegeperson die Defizite seiner Behinderung zu überwinden oder auszugleichen.
- Beachten Sie dabei, dass der Pflegebedürftige nicht überfordert wird, aber trotzdem ausreichend tut, um so viel Freiraum und Unabhängigkeit von der Pflegeperson wie nur irgendwie möglich zu entwickeln.
- Übernehmen Sie Tätigkeiten nur dort, wo sie der Pflegebedürftige nicht ausführen kann (z. B. Schuhe binden, Rücken waschen, Brot zerkleinern).
- Beziehen Sie ihn in alle Pflegemaßnahmen und in die geplanten Abläufe (wenn möglich) ein, indem Sie sich mit ihm absprechen.
- Berücksichtigen Sie dabei seine persönlichen Eigenarten (z. B. bestimmte Essensarten) und Gewohnheiten (z. B. wie bestimmte Abläufe, wie erst rasieren, dann duschen).



**Abb. 10.1.** Unterstützung beim Ausziehen

- Unterstützen Sie sein individuelles Wohlbefinden, indem Sie auf Wünsche möglichst eingehen (z. B. heute länger schlafen).
- Lassen Sie ihm (wenn möglich) grundsätzlich die Entscheidungen (z. B. selbstständige Kleiderauswahl treffen, auch wenn die Kombination manchmal nicht passt).

**Daran sollten Sie denken**
**Vermittelt Sie dem Pflegebedürftigen das Gefühl der Begleitung und nicht das Gefühl der Abhängigkeit!**

## 10.2 So pflegen Sie prophylaktisch

Aktivierende Pflege beinhaltet die Stärkung der Motivation zur Mobilisation. Mobilisation können Sie durch **prophylaktisches** Arbeiten unterstützen und erreichen. Indem Sie den Pflegebedürftigen vor Zweiterkrankungen schützen, tragen Sie gleichzeitig zu seiner Beweglichkeit (körperlich sowie geistig) bei. Prophylaxen sind:

1. **Dekubitusprophylaxe**: Vorbeugung von Hautdefekten
2. **Kontrakturprophylaxe**: Vermeidung von Gelenkversteifungen
3. **Pneumonieprophylaxe**: Vorbeugung gegen Lungenentzündungen
4. **Thromboseprophylaxe**: Vorbeugung gegen Venenentzündungen
5. **Sturzprophylaxe**: Vorbeugung gegen Sturz

6. **Dehydrationsprophylaxe**: Verhinderung und Vorbeugung gegen Austrocknung
7. **Obstipationsprophylaxe**: Vorbeugung gegen Verstopfungen
8. **Intertrigoprophylaxe**: Vermeidung von Hautentzündungen

Wie Sie die Prophylaxen durchführen können, erfahren Sie ausführlich in:

- ▶ Kap. 14 »So beugen Sie Zweiterkrankungen vor« (Prophylaxe 1–4)
- ▶ Kap. 11 »Praktische Pflege« (Prophylaxe 5)
- ▶ Kap. 13 »Hat es Dir geschmeckt« (Prophylaxe 6 + 7)

## 10.3 So pflegen Sie rückenschonend

Pflegerische Tätigkeiten sind oft mit starken körperlichen Anstrengungen verbunden. Dabei sind falsche Bewegungsabläufe beim Stehen, Heben und Tragen für Beschwerden und Schäden im Rückenbereich verantwortlich. Aber auch mangelnde Bewegung oder falsches Sitzen am Arbeitsplatz und in der Freizeit sorgen oftmals für Probleme mit der Wirbelsäule. Es entstehen Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden durch

- einseitige Belastungen und
- Über- und Fehlbelastungen (Arbeiten in gebeugter Haltung, falsches Heben und Tragen schwerer Gegenstände, dauerhaftes Sitzen in ungünstigen Positionen).

Um Haltungsschäden und Rückenbeschwerden zu vermeiden, muss bei der Pflege auf eine rückenschonende Arbeitsweise geachtet werden.

### ▪▪▪ Das können Sie erreichen

- Sie schonen Ihre eigenen Kräfte.
- Sie reduzieren körperliche Belastungen.
- Sie pflegen mit weniger Anstrengung.

### 10.3.1 Auf was muss ich achten?

Die Rahmenbedingungen (z. B. Umgebung, Beherrschen von Techniken) sind genauso wichtig wie eine rückengerechte Ausführung der Tätigkeiten, bzw. lassen diese erst zu. Zu diesen Rahmenbedingungen gehören geeignetes Schuhwerk, richtige Kleidung, richtiges Atmen sowie die Gestaltung der Pflegeumgebung.

**Geeignetes Schuhwerk.** Tragen Sie flache, bequeme, gut sitzende Schuhe mit rutschfester Sohle. Schuhe, die nach allen Seiten Halt bieten, sind eine Voraussetzung für sicheres Arbeiten.

**Richtige Kleidung.** Die Kleidung darf nicht behindern, Bewegungen müssen ohne Einschränkungen möglich sein.

**Richtiges Atmen.** Richtiges Atmen ist zur Unterstützung der Muskelbewegungen entscheidend.

### ▪▪▪ So geht's

- Beim Anheben von Lasten ausatmen (Lippenbremse, ▶ Kap. 14 »So beugen Sie Zweiterkrankungen vor – Pneumonieprophylaxe«).
- Beim Tragen der Last regelmäßig atmen (trotz Bauchanspannung).
- Einatmen, bevor die Last bewegt wird.
- Beim Ablegen der Last ausatmen (Lippenbremse).



**Abb. 10.2.** Unterstützung beim Gehen

### Gestalten der Pflegeumgebung

Nutzen Sie die Höhenverstellbarkeit von Pflegebetten und passen Sie die Arbeitshöhe Ihrer Körpergröße an (kurz unterhalb der Leiste).

#### So geht's

- Viele Arbeitsflächen, wie z. B. Betttische, lassen sich auf Arbeitshöhe einstellen.
- Enge Wohnungen und zugestellte Verkehrswege (Flure und Zimmer) behindern ein pflegegerechtes Arbeiten (z. B. die Unterstützung beim Gehen, ◘ Abb. 10.2) in körpergerechter Haltung. Besprechen Sie mit dem Pflegebedürftigen evtl. eine Wohnraumveränderung, so dass keine Barrieren die Bewegung behindern.
- Eine geschlossene Tür kann zum Absetzen der Last und erneutem Aufheben zwingen. Die Regel gilt, dass vor dem Bewegen von Lasten zunächst der Weg freizumachen ist. Öffnen Sie Türen und Schranktüren schon vorher, wenn Sie schwere Dinge transportieren oder verstauen müssen.



## 10.3.2 Wie arbeite ich rückenschonend?

### Richtiges Stehen

Nehmen Sie eine gerade, aufrechte Körperhaltung ein. Sie ist die Basis für die Körperbalance und sorgt für eine gleichmäßige Belastung. So kann es zu keiner ungünstigen Beeinflussung von Wirbelsäule, Verdauungsorganen und der Atmung kommen.

### Richtige Ausgangsstellung

Stellen Sie Ihre Füße knapp hüftbreit auseinander (Grätschstellung, ◘ Abb. 10.3) oder nehmen Sie eine Schrittstellung (◘ Abb. 10.4) ein.

#### So geht's

- Drücken Sie die Knie nicht durch.
- Stehen Sie fest auf beiden Füßen mit den Fußspitzen nach vorne und außen.

### Richtiges Bücken

Arbeiten in gebeugter Haltung ermüdet die Rückenmuskulatur. Für die Wirbelsäule ist das enorm anstrengend, denn die Bandscheiben werden keilförmig verformt und ungünstig belastet.

#### So geht's

- Gehen Sie, statt sich zu bücken, mit geradem Rücken in die Hocke (◘ Abb. 10.5a,b) oder nehmen Sie mit geradem Rücken eine Grätschstellung ein (◘ Abb. 10.5c).



◘ **Abb. 10.3.** Grätschstellung am Pflegebett



◘ **Abb. 10.4.** Schrittstellung am Pflegebett

- Auch bei leichten Verrichtungen, z. B. Schuhe binden, nicht bücken, sondern in die Knie gehen und die Grätschstellung einnehmen.

### Richtiges Heben

Heben Sie leichte Lasten mit geradem Rücken auf. Neigen Sie dabei den Oberkörper im Hüftgelenk, so kommt es nicht zur Fehlbelastung der Bandscheiben. Zum Anheben schwerer Lasten gehen Sie folgendermaßen vor:

#### So geht's

- Stellen Sie sich nah und frontal zum Gegenstand auf.
- Die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander.
- Gehen Sie mit geradem Rücken in die Hocke.
- Spannen Sie beim Heben Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur an.
- Heben Sie nach dem Zufassen die Last körpernah an, indem Sie sich von den Beinen her durch Strecken der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke langsam aufrichten.
- Wenden Sie dabei die richtige Atemtechnik an (siehe oben).

**Daran sollten Sie denken**
**Gewichte immer gleichmäßig, nie ruckartig anheben!**

### Richtiges Tragen

Benutzen Sie möglichst Hilfsmittel auch zum Tragen kleiner Lasten. Halten Sie den Rücken immer gerade.

#### So geht's

- Verteilen Sie Lasten symmetrisch.
- Während des Transports tragen Sie den Gegenstand möglichst nah am Körper.

### Richtige Schwerpunktverlagerung beim Heben und Tragen

Durch kleine Schritte mit geradem Oberkörper kann die gewünschte Drehung erfolgen.

#### So geht's

- Beine dabei wechselnd belasten und in den Gelenken locker bleiben.
- Arbeiten Sie rhythmisch und koordiniert, vermeiden Sie abgehackte Bewegungen.

**Daran sollten Sie denken**
**Unter Belastung sollten Dehnungen der Wirbelsäule vermieden werden.**

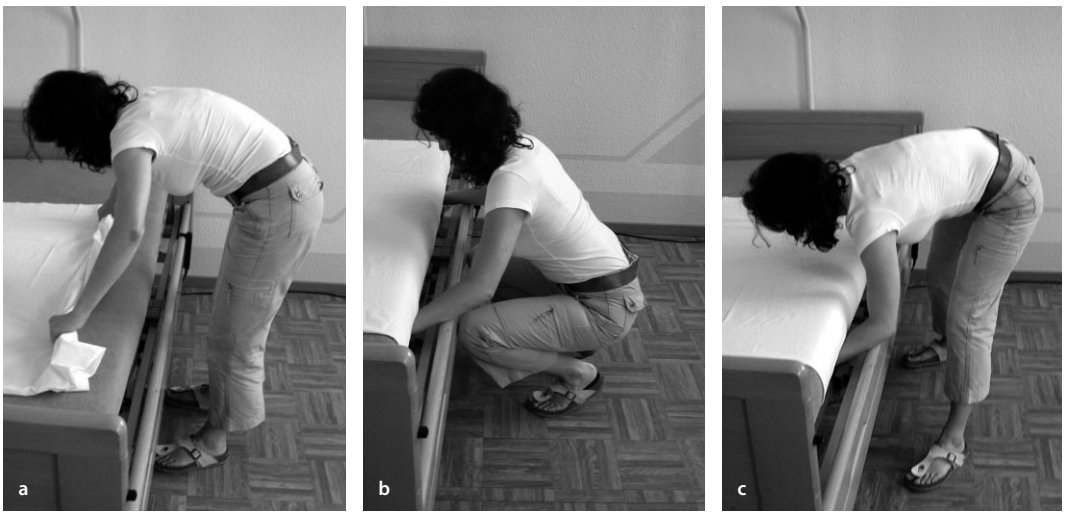



**Abb. 10.5. a**) Falsches Bücken; **b** u. **c**) Arbeiten mit geradem Rücken

### Lasten auf mehrere Personen verteilen

Nutzen Sie die Fähigkeit des Pflegebedürftigen zur Mithilfe.

#### So geht's

- Arbeiten Sie nach Möglichkeit mit einer Hilfsperson (z. B. weiteren Angehörigen, Nachbarn).
- Sprechen Sie Ihre Verrichtungen mit dem Pflegebedürftigen bzw. mit weiteren Hilfskräften ab.

### Einsatz von Hilfsmitteln

Es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die die Pflege von Bettlägerigen bzw. einen **Transfer** sehr effektiv erleichtern können. Diese Hilfsmittel sollten nach Möglichkeit verstärkt eingesetzt werden.

Reduzieren von Reibung
- Rollbrett
- Alternativ Plastikfolie

Erleichtern von Umsetzen und Lagern
- Gleitmatte oder Rutschbrett, alternativ Stecklaken
- Drehscheibe
- Haltegürtel

Vermeidung von Aus- und Wegrutschen
- Anti-Rutsch-Matte

Aufrichten
- Bettleiter (▶ Kap. 14, ◘ Abb. 14.10)

**Tipp**

Lassen Sie sich im Sanitätshaus die Hilfsmittel zeigen und erklären.

## 10.3.3 Was kann ich sonst noch tun?

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur. Volkshochschulen und Fitness-Studios bieten spezielle Rückenkurse an (▶ Kap. 21 »Wie geht es Ihnen«).

**Tipp**

Eine kräftige, trainierte Wirbelsäulenmuskulatur kann Beschwerden vermeiden helfen.

Erlernen Sie weitere Arbeitstechniken bzw. Methoden. Fragen Sie dazu bei Ihrer Pflegekasse nach und lesen Sie dazu auch ▶ Kap. 15 »Wenn Sie mehr tun wollen«:
- Bobath-Konzept
- Kinästhetik
- Prinzipien des rückengerechten Patiententransfers

**Daran sollten Sie denken**

**Beim Bewegen von Pflegebedürftigen sollten immer Arbeitstechniken angewendet werden, die sich am Wohlbefinden der Pflegebedürftigen orientieren und gleichzeitig die Pflegenden entlasten.**

## 10.4 So pflegen Sie planvoll

Die Pflege eines Angehörigen ist eine umfangreiche Aufgabe. Sie erfordert persönlichen Einsatz und Organisationsvermögen sowie Fachwissen für die Durchführung der einzelnen Pflegemaßnahmen. Vor jeder Pflegehandlung sind Entscheidungen gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen zu treffen:
- **W**as ist zu tun (z. B. Körperpflege im Bett, im Liegen oder am Bettrand)?
- **W**ie ist es zu tun (wer macht was, nach welcher Methode, z. B. nach Bobath)?
- **W**ann ist es zu tun (vor oder nach dem Frühstück)?
- **W**elche Materialien und Arbeitsmittel werden eingesetzt (Pflegeprodukte, Hilfsmittel)?

Die konkrete Pflegehandlung gliedert sich auf in **Vorbereitung**, **Durchführung** und **Nachbereitung**.

## 10.4.1 Was muss ich bei der Vorbereitung bedenken?

Die Vorbereitung einzelner Pflegemaßnahmen umfasst die Vorbereitung der beteiligten Personen, der Umgebung und der Hilfsmittel.

### Vorbereitung des Pflegebedürftigen

Informieren Sie sich zunächst über den Zustand und das Befinden des Pflegebedürftigen:

- Wie geht es ihm heute?
- Kann die Pflegehandlung wie gewohnt durchgeführt werden?
- Kann der Pflegebedürftige evtl. heute mehr selbstständig übernehmen?

Sprechen Sie sich mit ihm ab!

### Vorbereitung der eigenen Person

Stellen Sie sich zunächst gedanklich auf die Pflegemaßnahme ein. Zur Ihrer Vorbereitung gehört:

- Hände waschen
- Ggf. umkleiden
- Ggf. Schmuck ablegen
- Ggf. Handschuhe und Schürze anziehen

Das Gleiche gilt für eine zusätzliche Hilfskraft.

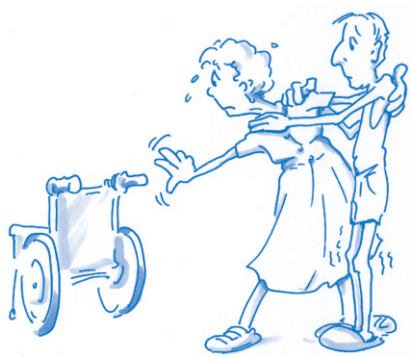
### Vorbereitung der Umgebung

Je nach Maßnahme ist die Umgebung anzupassen, z. B.:

- Räume (Bad) vorheizen
- Platz schaffen (Barrieren beseitigen)
- Türen schließen (Intimsphäre wahren)
- Störquellen ausschalten (Radio, Telefon)

### Vorbereitung der Hilfsmittel

Zur Erleichterung der Pflegesituation sollten alle Hilfsmittel (z. B. Rollstuhl neben das Bett stellen) und Pflegehilfsmittel (Bett auf Arbeitshöhe stellen) eingesetzt und alle Pflegemittel (z. B. Waschutensilien, Salben und Cremes) und Sonstiges (Wäsche zum Wechseln, Kleidung) griffbereit, z. B. auf einen Stuhl, bereitgestellt werden.



Planen

## 10.4.2 Was muss ich bei der Durchführung bedenken?

Täglich ist die Situation neu einzuschätzen und die Maßnahme muss ggf. angepasst werden. Bei der Durchführung gilt:

- Nehmen Sie die einzelnen Pflegemaßnahmen sachrichtig in der richtigen Reihenfolge vor.
- Motivieren Sie den Pflegebedürftigen mitzuhelfen bzw. einzelne Handlungen selbstständig durchzuführen (aktivierende Pflege).
- Denken Sie an die jeweilige Prophylaxe.
- Erfüllen Sie die Anforderungen der Hygiene.
- Denken Sie an eine rückenschonende Arbeitsweise.

## 10.4.3 Was muss ich bei der Nachbereitung bedenken?

Die Pflegemaßnahmen werden abgeschlossen, wenn das gemeinsame Ziel der Maßnahme erreicht ist (z. B. die Körperpflege ist abgeschlossen, der Pflegebedürftige angezogen und befindet sich in einer für ihn angenehmen Position). Abschlussarbeiten können nun erfolgen, z. B.:

- Alle Hilfsmittel reinigen und versorgen
- Zimmer/Bad aufräumen
- Lüften
- Benutztes Material entsorgen
- Hände waschen
- Ggf. umkleiden

Überdenken Sie noch einmal die Pflegesituation:

- Müssen Sie Ihr Pflegehandeln korrigieren?
- Muss der Arzt benachrichtigt werden?
- Muss etwas bestellt/aufgefüllt werden?
- Müssen mit dem Pflegebedürftigen/anderen Beteiligen (z. B. Familie, professionelle Pflegekräfte, Krankengymnastik) neue Absprachen getroffen werden?

# 10.5 So arbeiten Sie hygienisch

Hygiene ist eine Vorsorgemaßnahme, um Krankheiten zu verhüten und das Wohlbefinden zu fördern. In der Krankenpflege versteht man unter Hy-

giene das Einhalten von Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen, welche die Vermehrung und Verbreitung von Keimen (z. B. Bakterien, Viren) einschränken. Keime vermehren sich besonders gut in einem feucht-warmen Umfeld. Sie gelangen direkt oder über Zwischenträger (Hände, Ausscheidungen, Staub, Bettwäsche, Hilfsgeräte usw.) durch natürliche Körperöffnungen oder auch über Wunden in den Körper, wo einige Keimarten eine Infektion bewirken können.

### 10.5.1 Wer ist infektionsgefährdet?

Bis zu einer bestimmten Zahl sind Keime für gesunde Menschen ungefährlich. Besonders infektionsgefährdet sind jedoch Pflegebedürftige, die einen schlechten Allgemeinzustand haben oder aggressiven Therapiemaßnahmen (z. B. Chemotherapie) ausgesetzt sind. Die Keimverbreitung über die Hände stellt hierbei eine der größten Gefahren dar.



### 10.5.2 Verwendung von Desinfektionsmitteln

Während Feindesinfektionsmittel der Haut- und Schleimhautdesinfektion dienen, werden Grobdesinfektionsmittel für Flächen und Gegenstände verwendet, indem diese feucht abgewischt, abgesprüht bzw. eingelegt werden. Einige Keime haben die Fähigkeit, widerstandsfähig (resistent) gegenüber Desinfektionsmitteln zu werden, insbesondere dann, wenn diese nicht vorschriftgemäß verwendet werden (Konzentration, Einwirkzeit). Lesen Sie hierzu auch ▶ Kap. 16 »Besondere Pflegesituationen – MRSA«.

### 10.5.3 Auf was muss ich achten?

Achten Sie auf gepflegte Hände und auf geschnittene, saubere Fingernägel. Tragen Sie bei Pflegemaßnahmen, bei denen mit einer Verschmutzung zu rechnen ist, Einweghandschuhe, und achten Sie beim Ausziehen darauf, dass deren Innenseiten nach außen gedreht werden.

#### Händewaschen

Waschen Sie Ihre Hände

- vor jeder Pflegemaßnahme mit besonderen Hygieneanforderungen (z. B. Einträufeln von Augentropfen),
- bevor Sie dem Pflegebedürftigen das Essen eingeben und vor jeder eigenen Mahlzeit,
- nach der eigenen Benutzung der Toilette und
- nach jeder schmutzigen oder keimbelasteten Verrichtung (z. B. Entsorgung von Ausscheidungen).

#### So geht's

- Unterarme und Hände (inkl. Fingerzwischenräume) mindestens 15 Sekunden mit Seife einschäumen.
- Unterarme und Hände gut abspülen und schonend trocknen.
- Zur Vermeidung von Hautschäden Hände evtl. eincremen.

#### Hygienisches Arbeiten

Tragen Sie selbst bei umfangreichen Pflegemaßnahmen bevorzugt kochfeste Kleidung. Weitere Maßnahmen sind:

- Waschen Sie bei infektiösen Erkrankungen die Wäsche bei 95°C, denn Krankheitserreger werden durch die normale Wäsche in der Maschine vernichtet.
- Tragen Sie ggf. eine Schutzschürze.
- Trennen Sie saubere und verschmutzte Flächen und Gegenstände konsequent.
- Entsorgen Sie Abfälle direkt, gebrauchte Wäsche direkt in den Wäschekorb entsorgen (nicht zwischenlagern).
- Vermeiden Sie unbedingt das Verschütten von Ausscheidungen; verunreinigte Flächen ggf. mit einem Flächendesinfektionsmittel desinfizieren.

**Kosten für zum Verbrauch bestimmten Pflegehilfsmittel, wie Fingerlinge, Einmalhandschuhe, Mundschutz, Schutzschürzen, Hände- und Flächendesinfektionsmittel, erstattet die Pflegekasse bis zu einer Höhe von 31 € pro Monat.**

http://www.springer.com/978-3-540-72265-6

Angehörige pflegen
Ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege
Döbele, M.
2008, XII, 274 S. 285 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-540-72265-6