

K Ö R P E R P F L E G E

Neu entdecken

Dozentin:

Frau Annett Günzel

**Annett Günzel, Kerschensteinerstraße 145, 82110 Germering,
Tel.: + Fax 089/84050056, Mobil: 0177/2833387, e-mail: Anett.Guenzel@web.de**

Funktion der Haut

- primäres Sinnesorgan
- Schutz- und Immunorgan
- Speicher- und Ausscheidungsorgan
- Begrenzungsorgan

Schutz der Haut

- Kann ihre Aufgaben als Schutzorgan nur erfüllen, wenn sie intakt ist
Verantwortlich dafür ist der **Hydrolipidmantel**.
- Er besteht aus einem Fett – Wassergemisch.
- Fett wird von den Talgdrüsen produziert.
- Wasser besteht aus Schweiß- und Stoffwechselprodukten.
- Der Hydrolipidmantel ist der **Säureschutzmantel** der Haut.
- Mit einem pH-Wert von 5 bis 6 begünstigt er das Wachstum notwendiger Hautbakterien.

Die Altershaut

Besonderheiten der Altershaut:

- Die Verzahnung der Epidermis zur Cutis geht immer mehr verloren.
- Rückgang der Talgproduktion → Schutzfunktion reduziert.
- Rückgang der Schweißproduktion → Druckwahrnehmung nimmt ab.
- Form- und Tugorminderung durch Bindegewebeverlust und Flüssigkeitsreduktion.

Gliederung der Haut

Oberhaut Epidermis

- besteht aus der Horn- und Keimschicht
- ist frei von Gefäßen

Lederhaut Cutis

- gibt der Haut Festigkeit
- Vielzahl von Sinnesorganen
- Druck-, Kälte- und Wärmerezeptoren
- Freie Nervenenden
- Talg- und Schweißdrüsen
- Muskelspindeln

Unterhaut Subcutis

- Besteht aus Bindegewebe und Fetteinlagerung

Hautpflege

- Wasser greift den Schutzmantel der Haut an.
- Warmes Wasser löst diesen stärker als kühleres.
- Die Natriumsalze der Seife können sich unter der **Hornhaut ablagern** → **lösen häufig Juckreiz aus.**
- Durch das Aufquellen der Haut kommt es zu einer enormen Austrocknung!

Synthetische Detergentien lösen den Säureschutzmantel der Haut auf und entfetten sie zusätzlich.

Obwohl sie zum großen Teil Rückfetter enthalten, kann der physiologische Hautzustand nicht wieder hergestellt werden.

Deoseifen enthalten Desinfektionsmittel.

Folge: - Veränderung der Hautflora
- Schwächung der Immunabwehr

Wichtig: Sie müssen mit klarem Wasser abgewaschen werden.

Das gleiche gilt für Flüssigseifen (Manisoft, Seraman)!

Alternativen: **Ölbäderzusätze als Emulsion**
Produkte auf pflanzlicher Basis, z.B.: Sahne

Hautpflegemittel

Hautlotionen / Cremes

Wasser in Öl Präparate (W/Ö Lösungen)

- Diese Produkte haben einen hohen Fettanteil und einen geringen Wasseranteil.
- Die in Öl eingebetteten Wasserkügelchen bewirken, dass die Haut mit einem Fett- und Wasserfilm überzogen wird.
- Diese bindet die Flüssigkeit in der Haut und schützt sie vor Austrocknung.

Anwendung: Bei trockener und älterer Haut.

Öl in Wasser – Präparate (Ö/W Lösungen)

- Diese Produkte haben einen hohen Wasseranteil und einen geringen Fettanteil.
- Die Fettkügelchen befinden sich im Wasser schwimmend.
- Es bildet sich kein Fettfilm auf der Haut, so dass es zu einem schnellen Eindringen von Wasser in die Epidermis kommt.
- Dies führt zum Aufquellen und zu einer gesteigerten Verdunstung von Feuchtigkeit auf der Haut.
- Dieser Vorgang läuft so schnell ab, dass der Körper seinen eigenen Hydrolipidmantel noch nicht aufgebaut hat und damit an das so genannte „eingemachte“ körpereigene Wasser herangegangen wird.

Anwendung: Ö/W Präparate können bei der Pflege der Altershaut nur eine geringe Rolle spielen!

Inhaltsstoffe von Pflegelotionen

- Die Basis der im Handel angebotenen Pflegeserien ist ein Gemisch aus Kohlenwasserstoff Verbindungen
 - Nebenprodukt des Raffinationsprozesses von Erdöl
 - Es handelt sich um ein „totes“ Öl, welches von der Haut nicht aufgenommen werden kann.
 - Die Hautporen werden langfristig verschlossen.
 - Ursachen vieler Allergien
-

Komplementäre Pflegemethoden

- Verwendung von unraffiniertem, kaltgepresstem Pflanzenöl.
- Pflanzenöle mit einem Anteil an ungesättigten Fettsäuren.
- Diese sind Träger wichtiger Vitamine und Heilstoffe.
- Damit wird die Funktion der Haut, Atmung, Lichtaufnahme und Wärmeregulation unterstützt.
- Jojobaöl, Traubenkernöl, süßes Mandelöl können als neutrale Basisöle zur Körperpflege verwendet werden.
- Ätherische Öle können die hautpflegende Komponente noch fördern und steigern.
- Hautpflegende Einreibungen sollten nicht täglich angewendet werden, da die Haut nicht unbegrenzt in der Lage ist, fette Öle aufzunehmen.
- Zu empfehlen ist die Anwendung, zwei- bis dreimal in der Woche.

Ganzkörperwaschungen in der Pflege

Grundsätzliches

- Während einer therapeutischen Waschung sollten alle Störungen von außen vermieden werden.
- Bitte sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre.
- Das Zimmer sollte für den zu versorgenden Menschen angenehm temperiert sein. Fenster bitte geschlossen halten.
- Ressourcen des Patienten sollten in den Vordergrund rücken, um dem Betroffenen in seinem Gesundheitsprozess zu unterstützen.
- Die aktivierende, beruhigende, orientierend – kinästhetischen oder Bobath – stimulierenden Aktivitäten können wie folgt durchgeführt werden:
 - bei der Körperpflege
 - als „trockenes“ Ausstreichen des Körpers
 - bei der Hautpflege des Patienten.

1. Die aktivierende, belebende Ganzkörperwaschung

1.1 Probleme:

Antriebsschwäche
Erschöpfungszustände
Depressionen
Gefäßerkrankungen, z. B. AVK, Ulcus cruris, Diabetes mellitus
Somnolenz
Bewusstlosigkeit

1.2 Ziele:

Anregung des Kreislaufes
Anregung der Stoffwechselfunktion
Anregung der allgemeinen Aktivität
Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

1.3 Maßnahme

Vorbereitung

- Die Wassertemperatur sollte unterhalb der Körpertemperatur liegen.

Begründung:

Kühles Wasser führt zur Kontraktion der Gefäße und somit zur Anregung des Kreislaufs.

- **Rauher Waschlappen, rauhes Handtuch**

Begründung:

Durch Reizung der Nervenendigung wird die aktivierende Stimulation gefördert.

- **Waschzusatz:**

Rosmarin oder Zitrone

unterstützt die aktivierende Stimulation.

Vor dem Einsatz ist die allergische Disposition zu klären.

Durchführung

- Die Hand der Pflegenden muss die zu waschenden Körperteile ganz umschließen, den Körperkontakt nach Möglichkeit nicht unterbrechen.
- Der erste Kontakt mit dem Wasser sollte über die Hände geschehen.
- Mit festem Druck gegen die Strichrichtung der Körperhaare waschen und ebenso abtrocknen.
- Beim wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen sollte mit der Waschung am Körperstamm begonnen werden.

Begründung:

Die Wahrnehmung wird vom Wahrnehmungszentrum am Körperstamm in die Peripherie geleitet. Erst dann Gesicht und Hände waschen und in gewohnter Weise fortfahren.

2. Beruhigende, entspannende Waschung

2.1 Probleme:

Desorientiertheit
Hyperaktivität
Schmerzen
Angstzustände

2.2 Ziele:

Steigerung des allgemeinen Wohlbefinden
Reduzierung Unruhe
Förderung der Entspannung
Förderung der Körperintegration

2.3 Maßnahme:

Vorbereitung

- Für eine ruhige, entspannte Atmosphäre sorgen.
- Die Wassertemperatur sollt wärmer als die Körpertemperatur sein.
Begründung: Warmes Wasser entspannt die Muskulatur.
- weicher Waschlappen, weiches Handtuch.
Begründung: Unterstützt die beruhigende Stimulation.
- **Waschzusatz:** Lavendel, Baldrian, Fichtennadel oder Melisse unterstützen die beruhigende Stimulation.
Vor dem Einsatz ist die allergische Disposition zu klären.

Durchführung

- Die Hand der Pflegenden muss die zu waschenden Körperteile ganz umschließen, den Körperkontakt nach Möglichkeit nicht unterbrechen.
 - Der erste Kontakt mit dem Wasser sollte über die Hände geschehen.
 - Mit sanften Strichen in Richtung der Körperbehaarung waschen und ebenso abtrocknen.
-

- Beim wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen sollte mit der Waschung am Körperstamm begonnen werden.

Begründung:

Die Wahrnehmung wird vom Wahrnehmungszentrum am Körperstamm in die Peripherie geleitet.

- Erst dann Gesicht und Hände waschen und in gewohnter Weise fortfahren.
 - Anschließend sollte der Patient warm zugedeckt werden.
 - Sind nach der beruhigenden Waschung die Hände bzw. Füße kalt, ist zusätzlich ein warmes Hand- bzw. Fußbad anzubieten.
-