

Die Ganzkörperwaschung

informieren - vertrauen - aktivieren

Bei Pflegebedürftigen, die relativ unselbständig sind und das Bett nicht verlassen dürfen bzw. können, wird die Ganzkörperwaschung häufig von der Pflegekraft übernommen. Dies darf nicht bedeuten, dass **Ressourcen** außer Acht gelassen werden. Gerade bei Menschen mit Bewegungseinschränkungen, wo das Rehabilitationsziel im Vordergrund steht, dürfen vorhandene Fähigkeiten, wie insbesondere die Fähigkeit zur Wahrnehmung einer **vertrauensvollen und mitmenschlichen Begegnung**, nicht ignoriert werden. Dieser Beitrag erklärt detailliert die Vorgehensweise der Ganzkörperwaschung und ermutigt zur individuellen Aktivierung des Pflegebedürftigen.

Bekanntlich ist es oft schneller, dem Pflegebedürftigen rundum zu bedienen und ihn alles abzunehmen, als ihn zur Selbstständigkeit zu aktivieren. Sicherlich bedeutet es anfangs Stress, ihn erst mühevoll anzuleiten und dann auch noch Geduld für ihn aufzubringen, wenn die Pflegedurchführung z.B. aufgrund von Bewegungseinschränkungen verständlicherweise entsprechend länger dauert. Die Arbeitserleichterung zeigt sich erst bei regelmäßiger Anleitung (mit Lerneffekt). Neben dem erwünschten Rehabilitationserfolg muss eben auch die zukünftige Erleichterung der Pflege beurteilt werden. **Aktivierung** hat nicht nur für den Pflegebedürftigen einen positiven (rehabilitierenden) Effekt, sondern auch auf die Pflegekraft. Bei der Beurteilung ihrer Pflege wird sie ihren Erfolg feststellen und ihre Arbeit wertschätzen.

Die Ganzkörperwaschung ist eine intime Verrichtung, sie erfordert von der Pflegekraft ein entsprechendes **Taktgefühl** für den Menschen. Jeder Mensch besitzt gewisse Schutzzonen. Diese Bereiche werden auch als Tabuzonen bezeichnet. Das ist z.B. der Raum, den ein Mensch unmittelbar für sich selbst beansprucht (ca. einen halben Meter). In dieser intimen Zone [n. Edward Hall] sind Berührungen nur sehr vertrauten Menschen wie etwa dem Partner oder anderen Familienangehörigen gestattet. Das erfordert folglich eine gute Beziehung zwischen der Pflegekraft und dem Pflegebedürftigen. Schließlich muss der Kranke das Überschreiten dieser Distanzen gerade bei der Übernahme Ganzkörperwaschung durch die Pflegekraft permanent erdulden. Mit einfachen Maßnahmen kann viel dazu beitragen werden, dass sich der Kranke ernst genommen fühlt und sich aus der Situation ergebene Schwierigkeiten rasch entschärft werden können:

Die Ganzkörperwaschung: informieren - vertrauen - aktivieren

- vor dem Betreten des Zimmers jedesmal deutlich anklopfen
- die Vorgehensweise der Pflege gemeinsam abstimmen; den/die Pflegebedürftige nach Möglichkeit fortwährend zur Selbstpflege anleiten
- vor der Pflege sowie bei sehr persönlichen Gesprächen die Angehörige und Gäste aus dem Zimmer bitten
- die Bettdecke nie ohne Vorankündigung wegnehmen
- der/die Pflegebedürftige nicht unnötig entblößen; immer nur kleine Körperbereiche aufgedeckt lassen, die gerade gewaschen werden; die anderen mit der Kleidung oder einem trockenem Handtuch abdecken
- die Pflegekräfte zeigen keine übertriebene Distanz (tragen nicht ständig Handschuhe)
- permanenten Blickkontakt halten; der/die Pflegebedürftige soll sehen, was geschieht und erkennen, so er/sie selbst mithelfen kann
- die eigenen Utensilien des Pflegebedürftigen bevorzugen (z.B. Seife, Deo, Hautcreme, Handtücher)
- vor dem Griff in den Schrank, zunächst um Erlaubnis bitten
- beim Verlassen des Zimmers Morgenmantel und Hausschuhe bereitlegen

Die Hand ist das beste Werkzeug in der Pflege!

Wichtig sind warme Hände. In der ambulanten Pflege ist das besonders in der kalten Jahreszeit nicht immer leicht zu realisieren. Die kalten Hände der Pflegekraft werden von Pflegebedürftigen sofort kritisiert. Um diese erste negative Auseinandersetzung zu umgehen sollte die Pflegekraft ihre Hände zuvor unbedingt (z.B. mit warmen Wasser) aufwärmen.

Selbstverständlich ist auch die vom Pflegebedürftigen gewünschte Wassertemperatur zu berücksichtigen. Mindestens ebenso entscheidend ist die Art der Berührung bei der Waschung. Insbesondere unerfahrene Pflegekräfte trauen sich anfangs nicht richtig anzufassen. Der Körper wird zu zaghaft, nur punktuell und nur mit den Fingerspitzen abgetupft, als wäre er aus Porzellan. Das Abtrocknen erfolgt leider oft viel zu schnell. Anstatt den Körper langsam und damit bewusst zu berühren, wird er manchmal zu fix abgerubbelt. Die gewünschte Durchblutungsförderung reduziert sich dadurch ebenso wie das Wohlbefinden des Pflegebedürftigen. Werden dazu noch permanent Handschuhe getragen, fühlt sich die Pflegebedürftigen wie ein Ekelpaket, welche dem Helfenden offensichtlich zu wider ist. Dabei können die Pflegekräfte mit ihren Händen sehr viel erreichen, wenn Berührungen bewusst erfolgen. Sie geben Pflegebedürftigen **Geborgenheit** und vermitteln ihm Nähe und Beistand. Voraussetzung dafür ist allerdings ein **Vertrauensverhältnis** zwischen

Die Ganzkörperwaschung: informieren - vertrauen - aktivieren

den beiden. Jede Berührung ist sprachlich mitzuteilen! Bei seh-ingeschränkten Menschen ist ein konstanter Kontakt zu halten, um ein immer wieder erneutes Erschrecken zu vermeiden. Außerdem sollte der/die Pflegebedürftige nicht gleichzeitig von mehreren Pflegekräften berührt werden. Das würde ihn irritieren. Eine Konzentration auf die das Wohlbefinden fördernde Berührung wäre kaum möglich. Gerade für Demenzkranke, Behinderte, Langzeitkranke, Komatöse und für Sterbende sind Berührungen besonders wichtig. Hände können schlecht lügen! Botschaften, die durch Hände vermittelt werden, nehmen die meisten Kranken daher wohl besonders intensiv wahr. Hände können z.B. Ruhe oder Unruhe, Ausgeglichenheit oder Stress und Hektik, Wärme und Sorgfalt oder Oberflächlichkeit vermitteln. Somit trägt die Berührungsqualität ganz entscheidend zur **Beziehungsqualität** bei. Diese ist wiederum wichtig für die erfolgreiche Anleitung zur Selbstständigkeit. Schließlich muss nicht nur die Pflegekraft Berührungen geben. Sie kann und sollte **auch selbst Berührungen erfahren** (von seiten des Pflegebedürftigen)! Wer immer nur gibt, droht bekanntlich irgendwann auszubrennen. Deutlich spürbar wird diese z.B. bei einem Handbad, wenn beide (die Pflegekraft und der Pflegebedürftige) ihre Hände im Wasser berühren oder bei einem Transfer, wenn sich beide die Hand geben. Sind die Pflegebedürftigen mit der Pflegekraft zufrieden, kann dann auch schon mal ein kurzes Händeschütteln und ein sehr wohltuendes „Danke“ erfolgen (natürlich ist auch das wieder von beiden Seiten möglich). In solchen Fällen kann wahrlich von einer gelungenen Beziehung gesprochen werden!

Durchführung

Bei der **Aktivierung** zur Ganzkörperwaschung können folgende Einzelschritte berücksichtigt werden. Zu Beginn und zwischendurch werden immer mal wieder die einzelnen Handlungsschritte mitgeteilt, um in Erfahrung zu bringen, wie die Anleitung weiter gestaltet werden kann. Bei den Pflegemaßnahmen handelt es sich also keineswegs um eine festgelegte Reihenfolge, die der Pflegebedürftige nicht beeinflussen kann. Das würde gegen eine aktivierende Pflege sprechen. Ein korrekter Ablauf der Ganzkörperwaschung erfordert von der Pflegekraft aber auch, dass ihr die **sinnvolle Organisation und Durchführung der einzelnen Abläufe** vertraut sind. Sie stellt das Material zusammen und sorgt dafür, dass es nahe am Pflegebedürftigen steht und es gut erreichbar ist. Der Nachttisch wird freigeräumt oder eine andere geeignete Ablagefläche geschaffen. Benötigt werden:

- Waschschüssel
- mindestens zwei Handtücher
- mindestens zwei Waschlappen, einen davon für den Intimbereich kennzeichnen, um Verwechslungen auszuschließen (auf links drehen bzw. andersfarbigen Waschlappen nehmen)
- Einmalhandschuh und ggf. Einmalwaschlappen für die Intimtoilette (z.B. bei Pilzbefall)
- Waschlotion oder Seife
- Pflegemittel für die Haut und prophylaktische Maßnahmen
- frische Bettwäsche
- Kleidung (nach Wunsch des Pflegebedürftigen)
- Kamm, Bürste, Spiegel
- Händedesinfektionsmittel

Lagerungshilfsmittel sind möglichst zu entfernen, damit sie nicht nass werden. Evtl. müssen sie jedoch liegen bleiben, wenn die Lage des Pflegebedürftigen nicht verändert werden darf. Wichtig für die Pflegekraft ist es, das Bett möglichst in Arbeitshöhe zu bringen (Rückenschonendes Arbeiten) und an die **Hygienische Händedesinfektion** zu denken. Ca. 3 ml alkoholisches Händedesinfektionsmittel auf den Händen verreiben und etwa 30 Sekunden einwirken lassen, bis das Mittel verdunstet ist (je nach Präparat). Die Hände sollen erst nach der Desinfektion gewaschen werden und auch nur dann, wenn sie stark verschmutzt sind. Sonst trocknet die Haut aufgrund des alkoholhaltigen Desinfektionsmittels im angefeuchteten, frisch gewaschenen Zustand sehr stark aus und die Hände werden rissig. Sind die Hände nicht so stark verschmutzt genügt die Händedesinfektion. Sie erfolgt grundsätzlich:

Die Ganzkörperwaschung: informieren - vertrauen - aktivieren

- zu Beginn und zum Schluss der Ganzkörperwaschung
- vor der Intimpflege
- zusätzlich zwischendurch bei Kontakt mit Ausscheidungen
- vor der Entnahme frischer Wäsche oder Pflegeutensilien aus dem Schrank (wegen der Gefahr der Keimverschleppung).

Ebenso hat die Pflegekraft für den Wechsel von Waschwasser, Waschlappen und Handtuch vor der Intimpflege zu sorgen. Während der Intimpflege sowie bei infektiösen Hauterkrankungen (z.B. Hautpilz) müssen Einmalhandschuhe getragen werden, um eine Keimverschleppung zu vermeiden. Der betroffene Körperteil wird separat (zuletzt) gewaschen. Es werden getrennte Utensilien verwendet.

Bei der weiteren Vorgehensweise kann der/die Pflegebedürftige ebenfalls **sehr gut angeleitet werden:**

- Kleidung des Pflegebedürftigen ausziehen (lassen) und über den Oberkörper legen
- Handtuch immer unter den zu waschenden Körperteil legen
- Augen vom äußeren zum inneren Augenwinkel ohne Seife waschen (physiologische Flußrichtung der Tränenflüssigkeit)
- Gesicht von Stirn über Wangen zum Kinn rechts und links waschen und abtrocknen (lassen)
- Ohrmuschel und hinter den Ohren waschen und abtrocknen.
- erst jetzt Seife verwenden oder Waschlotion zusetzen
- Hals, Achselhöhlen, Arme und Hände von körperfern nach körpernah waschen und trocknen
- zuerst den gegenüberliegenden Arm, dann den naheliegenden Arm
- Brustkorb und Bauch waschen und trocknen
- hat der Patient beim Umlagern starke Schmerzen, den Rücken erst später gewaschen
- frische Kleidung anziehen
- Beine und Füße jeweils von körperfern nach körpernah waschen und trocknen
- Zehenzwischenräume inspizieren und reinigen
- Füße gründlich trocknen
- Waschwasser und Handtuch wechseln:
 - a) vor dem waschen des Genitalbereiches
 - b) und soweit erforderlich (z.B. nach dem Waschen des Genitalbereiches, wenn anschl. weitere Körperteile (z. B. der Rücken) gewaschen werden.
- Hygienische Händedesinfektion
- Einmalhandschuhe anziehen, sofern diese noch nicht schon vorher getragen wurden

Die Ganzkörperwaschung: informieren - vertrauen - aktivieren

- zuerst den Bauch ab dem Nabel abwärts und die Leisten gewaschen und gut abtrocknen
- Intimpflege bei der Frau:
Beine aufstellen und spreizen (lassen) und die großen Schamlippen spreizen, reinigen und trocken abtupfen; das übrige äußeres Genital reinigen und trocknen
- die Intimpflege erfolgt stets von der Schambeinfuge (die Symphyse) zum Anus, um eine Keimverschleppung zu verhindern
- Intimpflege beim Mann:
Penis waschen und trocknen, dabei die Vorhaut (das Präputium) ganz zurückschieben und die Eichel säubern; anschließend wird die Vorhaut wieder vorgeschoben, um einer Vorhauteinklemmung (Paraphimose) mit Nekrosegefahr zu vorbeugen
- Hodensack (das Skrotum) von vorne in Richtung Gesäß waschen und abtrocknen
- Waschen des Gesäßes: den Pflegebedürftigen bitten, sich auf die Seite zu drehen, die Haut inspizieren und das Gesäß in Richtung Anus waschen

Alternative Waschungen

Auch hier ist es wichtig, den Pflegebedürftigen korrekt aufzuklären und ihn zur Selbstpflege zu motivieren. Eine bessere rehabilitative Maßnahme gibt es nicht! Indem der/die Pflegebedürftige z.B. beim Waschen der Extremitäten die Möglichkeit der Selbsthilfe erfährt, erlernt er in diesem Bereich bereits wieder Selbständigkeit.

Die **Belebende Körperwaschung** eignet sich zur Anregung bei depressiven und/oder schläfrigen Menschen. Es ist zu berücksichtigen, dass **gegen die Haarwuchsrichtung** gewaschen wird. Man sollte einen rauhen Waschlappen benutzen. Jedes Körperhaar ist an der Haarwurzel von einem Nervengeflecht umgeben, welches jede Berührung aufnimmt und an das zentrale Nervensystem weiterleitet. Bei Berührungen gegen die Haarwuchsrichtung ist der Reiz intensiver und wirkt belebend. Das Gehirn bekommt stärkere Informationen über die stimulierte Hautregion. Die Zeit der Waschung sollte maximal 20 Minuten betragen, wobei die Wassertemperatur niedriger als die Körpertemperatur (etwa 30 ° Celsius) sein sollte.

Als Zusätze für eine **Schweißreduzierende/Fieberreduzierende Körperwaschung**, die den Verdunstungseffekt verstärkt, verwendet man 1 Liter Salbei- oder Pfefferminztee auf 4 Liter Wasser. Es wird in langen großen Zügen gewaschen, damit eine möglichst intensive Wirkung eintritt. Die Wassertemperatur ist niedriger als die Körpertemperatur (ca. 30 ° Celsius).

Die Zielgruppen einer **Beruhigenden Körperwaschung** sind Menschen mit Hyperaktivität, Unruhezuständen, Einschlafstörungen und Schmerzen. Als Zusatz eignen sich **ätherische Öle** wie Ka-

Die Ganzkörperwaschung: informieren - vertrauen - aktivieren

mille, Benzoe, Sandelholz und Weihrauch. Diese vermischen sich nicht mit Wasser. Das Öl schwimmt bekanntlich oben auf dem Wasser. Daher müssen **Emulgatoren** verwendet werden. Dazu werden etwa 0,25 - 1 Liter H-Milch mit ins Wasser gegeben. Eine Emulsion ist die feinste Verteilung einer Flüssigkeit in einer anderen, mit ihr nicht mischbaren Flüssigkeit. Ein Emulgator ist ein Stoff, der die Emulsionsbildung ermöglicht. Man wäscht mit einem weichen Waschlappen oder mit den Händen (besonders günstiger Berührungseffekt)! Es gilt, möglichst langsam und **bewusst in Haarwuchsrichtung** zu waschen. Die Haut sanft trocken tupfen, auf keinen Fall rubbeln! Die Waschung sollte maximal 20 Minuten bei einer Wassertemperatur von etwa 37° - 38° Celsius erfolgen.

Auch bei der Auswahl des Pflegemittels der Wunsch des Pflegebedürftigen im Vordergrund. Die Pflegekraft hat die Aufgabe, hinsichtlich der Eignung der breiten Palette der angebotenen Pflegemittel **kompetent zu beraten**. Dazu sind zunächst Informationen über den Hauttyp und die erforderliche Hautpflege wichtig. Salben sind reines Fett, ebenso Öle: Sie überziehen die Haut mit einem undurchlässigen Fettfilm und verhindern so die normale Schweißverdunstung. Wenn die Poren mit Fett verschmiert sind, kann kein Schweiß mehr austreten. Die Haut mazeriert (weicht auf), ähnlich wie unter einem Pflaster.

Bei trockenen bzw. schuppigen Hautverhältnissen, wie sie sehr viele ältere Menschen aufweisen, kommen Wasser in Öl Emulsionen in Betracht. Hier liegt Wasseranteil bei meistens bei ca. 10 - 30 % (also niedriger als der Ölanteil). Der Wasseranteil ist in den Ölmolekülen eingebettet. Die Emulsion enthält einen **fettlöslichen Emulgator** (z.B. Propylenglycol). Evtl. ist der Wasseranteil aber auch höher (ca. 70 %), dann sind entsprechend weniger Emulgatoren enthalten. Folglich kann man sich also nicht einfach auf den Wasseranteil verlassen. Wasser in Öl - Emulsionen (W/O) erkennt man daran, dass Wasser auf der frisch eingecremten Haut abperlt. Es bleibt eine leichte Schicht der Emulsion auf der Haut. Dieser luftdurchlässige Fettfilm auf der Haut schützt sie vor der Austrocknung. Außerdem bewirkt der hohe Ölanteil auf der Haut, dass die körpereigenen Substanzen im Körper verbleiben. So wird eine Zeitreserve geschaffen, die nötig ist, bis sich der Säureschutzmantel wieder aufgebaut hat. Die Emulsion dringt nur langsam in die Haut ein und wirkt anfangs etwas klebrig. So genannte Öl in Wasser Emulsionen (O/W) sind für intakte oder leicht reduzierte Hautverhältnisse geeignet. Der Wasseranteil liegt bei 60 - 80 % (also höher als der Ölanteil). Die Emulsion enthält einen **wasserlöslichen Emulgator** (z.B. Polyethylenglyderolfettsäureester). Da die Öltröpfchen im Wassermolekül eingebettet sind, wird nur ein geringer Fettfilm auf der Haut gebildet. Als Folge kommt es zum Aufquellen der Epidermis, zur Verdunstung der Hautfeuchtigkeit und zur Austrocknung. Bei langfristiger Anwendung kann es auf-

grund der beigefügten Emulgatoren zur Schädigung der Lipidstruktur kommen. Durch den hohen Wasseranteil wirkt die Emulsion kühlend und dringt schnell in die Haut ein. O/W-Emulsionen hinterlassen keinen Fettfilm, ziehen sofort ein und wirken kühlend. Spült man die Emulsion mit Wasser ab, kann man bei dunkeln Waschbecken (Waschschüsseln) eine milchige Trübung erkennen.

Vor- und Nachteile von Reinigungs- und Pflegemitteln

Wasser ist das preisgünstigste Pflegemittel. Warmes Wasser reinigt angesichts der Beweglichkeit der Moleküle besser als kaltes Wasser. Wasser greift allerdings auch den natürlichen Säureschutzmantel an und lässt die Haut aufquellen (Mazeration).

Seife reduziert die Oberflächenspannung des Wassers und erhöht die Benetzbarkeit der Haut, so dass sich der Schmutz besser löst. Der hohe pH-Wert (bis zu 11 pH = alkalisch, basisch) zerstört den Säureschutzmantel, entfettet und trocknet die Haut aus. Rückfettende Substanzen in der Seife reichen in der Regel nicht aus, um dieses Manko zu beseitigen! Zusätzlich enthalten Seifen diverse Deo-Stoffe, welche zusätzlich reizen können.

Ölbäder fetten die Haut. Sie sollten nur einmal pro Woche erfolgen, da die Haut sonst zu fettig wird und sich die Poren verstopfen. Das führt zu unreiner Haut und Ekzemen.

Puder besteht aus Stoffen, die feuchtigkeitsabweisend sind. Es schützt die Haut vor mechanischen Einflüssen, indem es die Reibung herabgesetzt. Puder kann als Trägersubstanz für Arznei-Farb- und Parfümstoffe dienen (Jod), vergrößert die Verdunstungsoberfläche und wirkt dadurch kühlend. Bei trockener Haut ist es daher aber eben nicht geeignet, da es der Haut Wasser und Fett entzieht. Vorsicht: Bei Schweiß, Inkontinenz, Wundsekret und übermäßiger Dosierung beginnt es zu klumpen und führt dadurch zur Reibung (Intertrigo- und Dekubitusgefahr)!

Auch bei der Hautpflege ist wieder die beidseitige Berührung angesagt! Der Pflegebedürftige berührt auch die Pflegekraft! Einige Zeitgenossen mögen diese Sichtweise vielleicht kritisch in Frage stellen. Die Pflegekraft lässt sich dabei natürlich selbst nicht pflegen, erfährt aber wohl unbestritten etwas über das jeweilige Nähe und Distanzverhältnis zum Pflegebedürftigen. Wem der Pflegeberuf Freude macht, hat bereits erfahren, was **eine gelungene Beziehung zum Pflegebedürftigen** sowie ein gut vermitteltes Pflegewissens für die Aktivierung zur Selbstständigkeit und damit auch für die Berufszufriedenheit bedeutet.

Friedhelm.Henke
Michaelisweg 7
59609 Anröchte
E-mail: Friedhelm.Henke@gmx.de
Homepage: www.Menschenpflege.de