

Grundregeln Körperpflege

1) Die Selbstbestimmung beachten

Jeder Patient darf selber entscheiden, welche Körperpflege er möchte, welche nicht und auf welche Weise er gepflegt werden möchte. Du musst die Wünsche respektieren. Du kannst den Patienten nicht zu etwas zwingen.

2) Den Zeitpunkt abstimmen

Zum einem musst du mit dem Patienten klären, wie oft welche Maßnahmen gemacht werden sollen. Zum anderen müsst ihr abstimmen, wann genau die Körperpflege gemacht werden soll.

3) Stress vermeiden

Eine gute Planung ist wichtig. Also die Absprache, was genau gemacht werden soll. Wofür hat der Patient genügend Kraft? Das Zweite, was hilft, Stress zu vermeiden: sich Zeit nehmen. Das ist im Alltag schwer, aber: Je mehr Zeit du dir für die Körperpflege nehmen kannst, desto angenehmer wird es für deinen Patienten. Außerdem solltest du deinem Patienten immer sagen, was du als Nächstes machen wirst.

4) Die Intimsphäre wahren und Schamgefühle abbauen

Baue ein vertrauensvolles Verhältnis zu deinen Patienten auf. Außerdem kann es helfen, während der Körperpflege über alltägliche Dinge zu sprechen (Smalltalk). Ganz besonders wichtig ist das Wahren der Intimsphäre (Tür oder Vorhang schließen; nur den Teil des Körpers aufdecken, der gerade gewaschen wird). Den Patienten Sätze sagen wie: Sie müssen sich nicht schämen, die Körperpflege ist doch mein Job.

5) Die Selbstständigkeit erhalten

Deine Aufgabe als Pflegekraft ist es, die Patienten anzuleiten, sie zu motivieren und sie zu unterstützen – das nennen wir aktivierende Pflege (höre dazu mehr in [Podcastfolge 23](#)).

6) Die Hygiene beachten

Halte dich an alle Hygiene-Regeln, die du in deiner Ausbildung gelernt hast. Nur so kannst du die Patienten und dich selbst vor Infektionen schützen.

7) Die Haut schützen

Gute Hautpflege ist wichtig (nur kurzen Kontakt mit Wasser und Waschprodukten; Wasser darf nicht zu warm sein; Reinigungsprodukte sparsam verwenden und

restlos abwaschen; Hautfalten und Zwischenräume gut abtrocknen; Haut immer gut beobachten).

8) Für Sicherheit sorgen

Patienten immer über die nächsten Schritte informieren. Sturzrisiko verringern (festes Schuhwerk; auf trockene Böden achten; Hilfsmittel verwenden). Patienten während der Körperpflege nur in absoluten Notfällen alleine lassen.

9) Für eine angemessene Berührungsqualität sorgen

Berührungen können angenehm oder unangenehm sein. Ein Beispiel: Patienten sanft anfassen und möglichst flächig (z.B. die ganze Handfläche auf die Schulter legen und nicht mit dem Zeigefinger auf die Schulter tippen).

10) Auf den Rücken achten

Arbeite rückenschonend. Hole dir Hilfe. Dein Rücken ist wichtig – also achte gut auf ihn.

Fragen? Schreib mir! britta@pflegedeutsch.com

Kennst du schon meinen Podcast?

Der Pflegedeutsch Podcast – du kannst ihn hören unter www.pflegedeutsch.com/podcast oder in deiner Lieblings-Podcast-App (Spotify, Apple Podcast etc.)