

## 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 verstehen lernen 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 im Alltag ein. Dadurch verändert sich das Verhalten, auch bezüglich der 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

richtig einzustellen oder sich ohne Verletzungen zu rasieren.

- Sie verwechselt zuweilen Produkte, Geräte oder Hilfsmittel.

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.

## Unterstützung beim Waschen, Zähneputzen, An- und Auskleiden: nützliche Tipps

**Die Körperpflege ist eine intime Angelegenheit. Jede und jeder hat ganz persönliche Vorstellungen vom Waschen und der Hygiene. Wenn Sie einer demenzkranken Person bei der Körperpflege helfen, ist es wichtig, dies zu berücksichtigen und taktvoll vorzugehen.**

### **Gezielt helfen**

Mit gezielter Hilfe können pflegende Angehörige und andere Pflegende demenzkranken Menschen erlauben, sich weiterhin teilweise selbstständig um ihre Körperpflege zu kümmern. Dies mag etwas länger dauern, hilft jedoch, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten und das Selbstbewusstsein des Erkrankten zu stärken. 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 selbstständig 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 von sich aus 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 zweimaliges

Duschen oder Baden pro Woche. Oder Sie verteilen die Körperpflege in mehreren Etappen über die Woche.

- Versuchen Sie, die Körperpflege jeweils 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 Widerstand 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 der 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.
- Denken Sie an die Fuss- und Nagelpflege, hin und wieder auch in einer Podologiepraxis.
- Im Fall von Inkontinenz sind spezifische Massnahmen nötig. Beachten Sie dazu unser Infoblatt «Mit Inkontinenz umgehen».
- Sorgen Sie für Sicherheit im Badezimmer. Zu empfehlen sind etwa Haltegriffe, Duschstuhl, Badewannenbrett oder ein rutschfester Badeteppich.

#### 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 Bereitstellen 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. Wenden Sie sich an eine zahnmedizinische Praxis, die spezifisch Pflegebedürftige und Menschen mit speziellen Bedürfnissen behandelt [Adressen unter [ssgs.ch/de/behandlungsstellen](http://ssgs.ch/de/behandlungsstellen)].

#### Das An- und Auskleiden

Das tägliche An- und Auskleiden kann Menschen mit Demenz überfordern: Die Person weiss nicht mehr, wie und in welcher Reihenfolge das Ankleiden geht. Sie hat Schwierigkeiten, die Kleidungsstücke auszuwählen und sie auf die Jahreszeit und die Witterung abzustimmen. Oder sie sieht die Notwendigkeit für einen Kleiderwechsel nicht ein.

Dazu kommt, dass es sich dabei um komplexe Handgriffe handelt: Gürtel müssen geschlossen oder geöffnet werden, Hemden auf- und zugeknöpft, Schnürsenkel gebunden oder gelöst und vieles mehr. 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, ersetzen Sie die getragenen Kleider unauffällig nach dem Duschen oder Baden.
  - Beim An- und Ausziehen kann ersichtlich werden, dass die Person Schmerzen hat. Weitere Informationen finden Sie im Infoblatt «Schmerzen erkennen und behandeln».
  - 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-Anbieter 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.
  - Teilen Sie Ihr Wissen mit den beruflich Pflegenden. Informieren Sie sie über den gewohnten Pflegeablauf und die Bedürfnisse der demenzkranken Person. Oder noch besser: Halten Sie Wichtiges schriftlich fest, damit Sie es bei wechselndem Pflegepersonal nicht wiederholen müssen.
- Praktische Kleidungsstücke wählen**
- Praktische Kleidungsstücke erleichtern das An- und Ausziehen. Achten Sie darauf, dass die Kleidung den Vorlieben der betroffenen Person entspricht.
- Kaufen Sie mehrere ähnliche Kleidungsstücke, die den Vorlieben der betroffenen Person entsprechen.
  - Wählen Sie bequeme Kleider, die Bewegungsfreiheit gewähren, sowie Schuhe, die sicheren Halt bieten.
  - Knöpfe, Reissverschlüsse und Gürtelschnallen können zu kompliziert werden. Ersetzen Sie diese durch Klettverschlüsse.
  - Verwenden Sie Hosen oder Röcke mit Gummiband.

### Den Pflegebedarf erfassen

Das nützliche Dokument «Pflegeplanung zu Hause» von Alzheimer Schweiz bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, den Pflegebedarf zu erfassen und zu verfolgen, indem Sie Gewohnheiten, Schwierigkeiten und Veränderungen notieren. Sie erhalten dadurch einen Überblick über Ihren täglichen Aufwand und können die Dokumente bei Bedarf anderen Pflegenden zur Verfügung stellen, 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.

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

**Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00**

**Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr**

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via [alz.ch](http://alz.ch).

### Impressum

Redaktion und Herausgeberin:  
Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:  
Martha Favre, Pflegefachfrau und Gerontologin  
Lisa Renard, Pflegefachfrau