

Körperpflege als wöchentliches „Highlight“

Baden als Wellness-Event

Angenehme Düfte, Wärme, helles Licht, weiche Handtücher und eine heimelige Badezimmerdekoration – das ist der Mix, aus dem Wellness gemacht wird. Der gerontopsychiatrische Fachpfleger STEPHAN BRAUN berichtet von einer gelungenen Inszenierung.

Die Pflege des eigenen Körpers ist eng mit dem Gefühl nach Selbstbestimmung verbunden. Körperpflege umfasst neben der Reinigung auch alle Maßnahmen wie Haarpflege, Gesichtspflege, Zahnreinigung oder Nagelpflege, die mein Erscheinungsbild prägen. Ein Verlust an Selbstbestimmung wird in jeder Lebenssituation als schmerzlich erlebt. Mit einer Demenzerkrankung kann der Verlust der Selbstbestimmung bedrohliche Züge annehmen und zu Angstzuständen und Hilflosigkeit führen. Besonders im Bereich der Ausscheidungsorgane wird eine pflegerische Abhängigkeit oft als unangenehm, manchmal gar als demütigend erlebt.

Deshalb bedarf es besonders bei der Körperpflege für mich als Pflegenden einer hohen Empathie. Hilfestellungen bei der Körperpflege erfordern Nähe und Berührungen genauso wie Distanz und Respekt. Umfang, Art und Häufigkeit der Körperpflege hängen von kulturellen und sozialen Bedingungen ab. Die Bedürfnisse und Rituale im Bereich der Körperpflege sind bei einem Menschen mit Demenz lebenslang geprägt. Wer sich die längste Zeit seines Lebens am Waschbecken im Badezimmer gewaschen hat, wird andere Bedürfnisse an seine Körperpflege stellen, als ein Mensch, der Zeit seines Lebens täglich mindestens einmal geduscht hat.



Ein wohltemperiertes, angenehm duftendes Schaumbad – das ist Körperpflege mit Genuss.

Körperpflege mit Empathie im Geschwister-Louis-Haus

Natürlich besteht die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz aus viel mehr als der Körperpflege. Doch auch die Unterstützung beim Waschen und Anziehen gehört zu meinen Aufgaben als Altenpfleger in der Betreuung von Menschen mit Demenz im Seniorenzentrum Geschwister-Louis-Haus in Hürtgenwald-Vossenack.

Das Geschwister-Louis-Haus ist ein stationäres Seniorenheim und bietet in einem von drei Fachbereichen einen Lebensraum für mobile Menschen mit Demenz. In diesem Wohnbereich „Johannes“ leben 24 Menschen mit einer

Warme Farben reduzieren Ängste

Demenzkrankung in zwei Gruppen. Betreut wird nach einem eigenen speziellen Konzept, das als Fundament den Leitfaden zu einem Leben einer familiären Gemeinschaft durch Mitarbeiter und Bewohner trägt.

Angst führt zu herausfordernden Situationen

Bei meiner Arbeit erlebe ich immer wieder, dass es besonders im Rahmen der Körperpflege zu herausfordernden Situationen wie verbaler oder körperlicher Gewalt kommt. Bei einer Körperpflege, die bis dahin entspannt verlief, äußerte eine an Demenz erkrankte Frau plötzlich: „Du alte Sau!“ Sie schlug mir ins Gesicht und verließ das Badezimmer.

Ermittlung der individuellen „Waschbiographie“

Den passenden Ort, Rhythmus sowie Tageszeit der Körperpflege zu finden, ist oft eine „Detektivarbeit“. Der Schlüssel zu diesen Informationen findet man in der Lebensbiographie der Menschen. Bei Problemen im Bereich der Körperpflege lohnt es sich, mit Angehörigen eine „Waschbiographie“ zu erheben: „Wie oft und wo hat sich ihr Vater früher, in seiner Jugend gewaschen?“, „Wurde geduscht oder gebadet?“, „Welche Pflegeprodukte wurden verwendet?“.

Ich habe dadurch gelernt, dass in den 50er-Jahren in der Eifel das wöchentliche Baden ein gängiges Maß zur

Körperpflege war. „Sonntags ging es in die Kirche, deshalb sind samstags alle in die Wanne gestiegen. Zuerst der Vater, dann die Mutter und zum Schluss wir Kinder.“, berichten Angehörige. „In der Woche wurde sich morgens Gesicht und Oberkörper am Waschbecken gewaschen und vor dem Essen die Hände.“ Mit diesem Maß an Körperpflege sind die Menschen jetzt 80 Jahre oder älter geworden. Für meine Arbeit bedeutet das, von meinen persönlichen Waschgewohnheiten abzuweichen und zu versuchen, den alt gewohnten Körperpflegerhythmus der Menschen mit Demenz zu erlernen und anzubieten.

So erkennen auch Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung eine Badewanne als Ort für Körperpflege. Ich erlebte einen Bewohner, der etwa zwei Wochen eine Körperpflege verweigert hatte, wie er beim Anblick der Badewanne sofort begann, sich seine Kleidung auszuziehen.

Einrichtung des Badezimmers

Um diese Ressource zu nutzen, kann das Badezimmer milieuthérapeutisch

eingrichtet werden. Die räumliche Gestaltung kann wie in den Wohnbereichen auch im Badezimmer hell gestaltet sein. Neben warmen Farben ist eine Lichtstärke von etwa 400 Lux hilfreich, Ängste zu reduzieren. Mit Dekorationen wie einem Strandkorb, Sand und Muscheln wirkt das helle Licht wie ein sonniger Tag am Meer.

Dazu können entsprechende Düfte eingesetzt werden, hier zum Beispiel ein salziges Dampfbad oder auch Lavendel zum Entspannen. Die Vorlieben für einzelne Düfte sind einzeln ganz individuell. Auch hier dienen biographische Informationen dazu, den passenden Geruch zu finden.

Akustisch kann ein solches „Wellness-Bad“ durch Meeresrauschen oder Waldklänge untermalt werden. Die Raumtemperatur darf über 25 Grad Celsius liegen. Auch wenn sich dadurch für mich als Pflegenden ein „Sauna-Feeling“ einstellt, ermöglicht die Wärme dem Menschen mit Demenz, sich die Kleidung auszuziehen, ohne frieren zu müssen. Um das Gesamtbild eines Wellnessbereichs zu unterstützen, bekleide ich mich bei der Körperpflege der Bewohner gern auch mit Badehose, T-Shirt und Flip-Flops. Damit wird mein Angebot „Wir gehen eine Stunde Wellness machen“ für den Bewohner und mich wahr.

Vor dem eigentlichen Baden sind die Materialien vorzubereiten. Neben ausreichend Handtüchern und Waschlappen ist der Badezusatz oder die Waschlotion zu wählen. Für den Menschen mit Demenz heißen diese Produkte oft Kernseife oder „4711“. Das Badewasser sollte eine Temperatur zwischen 36–39 Grad Celsius haben. Immer prüfe ich die Temperatur mit einem Thermometer und zusätzlich mit der Hand,

um mögliche Hautverbrühungen beim Bewohner zu vermeiden. Beim Baden selber darf ich mir und dem Bewohner genügend Zeit nehmen, damit es für beide ein entspanntes Erlebnis wird. Benötigt der Mensch mit Demenz Unterstützung beim Waschen, können Elemente der basalen Stimulation genutzt werden. Je nach Situation und Gefühl können belebende oder beruhigende Waschungen angeboten werden.

Mit Zeit und Zuwendung Entspannung und Vertrauen schaffen

Dabei erlebe ich oft Situationen, die von Entspannung und Vertrauen geprägt sind. Man kommt ins Gespräch über vergangene Urlaube mit der Familie oder es werden Pläne für die Zukunft geschmiedet. Das ist Arbeitszeit, die ich sehr genießen kann. Eine solche „Einzelbetreuung“ ist im Pflegealltag selten. Bei der Körperpflege und besonders bei einem Duschbad habe ich die Möglichkeit, mich ganz auf einen Menschen einzustellen und mich voll seinen individuellen Bedürfnissen hinzugeben. Im sonst oft hektischen „Pflegealltag“ bedeuten diese Situationen eine willkommene Entschleunigung meiner Arbeit.

Eine willkommene Entschleunigung meiner Arbeit

Einer Bewohnerin, der ein solches „Wellnessbad“ besonders gut gefallen hat, erzählte ihrer Tochter davon und riet der jungen Dame: „Da musst Du unbedingt mal mit hin!“ Die angehörige Tochter war interessiert daran, unterstützend mitzumachen und zeigte sich begeistert von der Möglichkeit,

ihre Mutter im Haus baden zu können. „Früher hat meine Mutter mich gebadet, jetzt ist es eben anders rum.“ Ich leitete die Tochter an, ihre Mutter zu baden, zeigte, wo sich Handtücher und Waschutensilien befinden und wie die Badewanne funktioniert. Seitdem ist es ein Ritual geworden, dass Mutter und Tochter jeden Samstag ein mehrstündiges Duschbad genießen. Beide sagen übereinstimmend: „Das ist ja wie in einem Hotel.“

Dass solche „Events“ unserem Haus den Pflegeheimcharakter nehmen, ist eine schöne Begleiterscheinung. Vor einigen Wochen äußerte eine Bewohnerin beim gemeinsamen Trinken eines Eierlikörs: „Jetzt sind wir so alt, zum Glück sind wir nicht in einem Altenheim!“ Ich stimmte ihr zu. ■

► Kontakt

STEPHAN BRAUN

(Gerontopsychiatrischer Fachpfleger)

E-Mail: stephan.braun@online.de