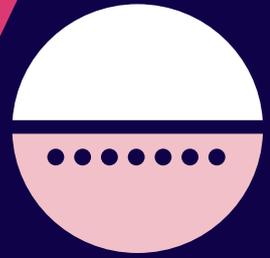


# Hautpflege

## Informationen für Bewohner, Familien und Betreuer



Ihre Haut ist das größte Organ Ihres Körpers. Eine gesunde Haut ohne Risse oder Wunden ist wichtig für eine gute Gesundheit.

Die Haut ist ein Schutzschild, der Keime abwehrt. Wenn sie trocken oder rissig ist, können Keime leichter in den Körper eindringen und Infektionen verursachen.

Ihre Haut verändert sich im Alter. Sie wird dünner, kann leichter Schaden nehmen und braucht länger, um zu heilen.

Verwenden Sie besondere Sorgfalt auf die Pflege der Haut, um Probleme wie Hautrisse, Infektionen und Druckwunden (Wundliegen) zu vermeiden.

### Wie man die Haut pflegt

- Überprüfen Sie Ihre Haut jeden Tag. Achten Sie auf Veränderungen wie Ausschlag, Rötungen, dunkle Stellen, Schwellungen, Blasen oder Wunden. Teilen Sie das dem Pflegepersonal sofort mit.
- Verwenden Sie eine seifenfreie Körperwäsche oder unparfümierte Tücher. Diese sind für Ihre Haut viel besser als Seife und trocknen sie nicht aus. Sie erhalten diese Produkte im Supermarkt oder in der Drogerie.
- Wenn Sie Ihre Haut abtrocknen, tupfen Sie sie sanft ab. Reiben Sie nicht hart darauf herum.
- Verwenden Sie zweimal pro Tag einen Feuchtigkeitsspender, denn trockene Haut nimmt leicht Schaden.
- Wenn Sie Probleme mit der Kontinenz haben (sich einnässen oder verschmutzen), verwenden Sie saugende Pads und Hautschutzcreme oder Tücher, um die Haut zu schützen.
- Reiben Sie nicht über knöchigen Stellen an der Haut, z. B. an den Hüften, Knöcheln oder am Steißbein.
- Teilen Sie es dem Personal mit, falls Ihre Haut trocken ist oder juckt. Das ist nicht normal und sollte behandelt werden.
- Vermeiden Sie Klebestreifen (z. B. Heftpflaster) auf Ihrer Haut. Sie können Schäden verursachen.
- Verändern Sie immer mal wieder Ihre Position, wenn Sie in einem Stuhl sitzen oder im Bett liegen. Jede kleine Bewegung beugt Schäden an der Haut vor.
- Essen Sie gesunde Nahrungsmittel (Obst und Gemüse) und trinken Sie viel (es sei denn, Sie müssen eine Flüssigkeitsbeschränkung einhalten).

## Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflegeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, wenn Sie Veränderungen oder Schäden an der Haut bemerken. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Es braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

## Fragen an das Pflegepersonal

- Können Sie mir bei der Überprüfung meiner Haut helfen?
- Welche Produkte sind die besten für meine Haut?



**Disclaimer:** Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>