

Hautpflege im Alter

Wenn die Haut in die Jahre kommt, lassen wichtige Funktionen nach und die Widerstandskräfte schwinden. Inkontinenz bedeutet dann eine zusätzliche Belastung und kann die geschwächte Altershaut stark strapazieren. Um die Hautgesundheit zu erhalten, ist ein konsequenter Hautschutz unerlässlich.



Hautschutz und -pflege bei Inkontinenz

■ Bei Säuglingen spricht man ganz offen über Hautprobleme am Windelpo. Dass Windeldermatitis durchaus auch im Alter ein Thema sein kann, weiß jeder, der mit der Pflege von alten und hochbetagten Menschen betraut ist. Inkontinenz, der unwillkürliche Abgang von Urin und Stuhl, ist den Betroffenen peinlich. Darüber spricht man nicht. Doch Inkontinenz betrifft viele. Schätzungsweise 11 Prozent der 65- bis 79-Jährigen und 30 Prozent der über 80-Jährigen verlieren unkontrolliert Urin und manchmal auch Stuhl. In Altenpflegeheimen, in denen auch viele Demenzkranke leben, sind es noch mal mehr. Hier sind nahezu 80 Prozent der Bewohner inkontinent. Bei 40 Prozent von ihnen ist die Haut dadurch so angegriffen, dass sich eine Windeldermatitis entwickelt oder eine allergische Reaktion zeigt.

So viel zu den Zahlen, die sehr deutlich machen, dass Inkontinenz im Al-

ter nicht ignoriert werden kann. Denn eine unbehandelte Windeldermatitis kann zu großflächigen, schwerwiegenden Infektionen führen.

Alterungsprozess der Haut begünstigt Ekzembildung

Mit zunehmendem Alter lässt die Aktivität der Hautzellen nach. Deutlich sichtbar ist die nachlassende Elastizität und die folgende Faltenbildung. Für die Hautgesundheit spielt vor allem aber die schwächer werdende Widerstandsfähigkeit der Haut eine Rolle. Die Haut wird mit dem Alter dünner, ist schlechter durchblutet und regeneriert langsamer. Das Fettgewebe in der Unterhaut baut sich ab, das Vermögen, Feuchtigkeit zu binden, lässt nach und auch die Talg- und Schweißproduktion sind vermindert. All das führt dazu, dass Altershaut meist sehr trocken und spröde ist. Zudem verliert der Säureschutzman-

tel seine Wirksamkeit. Dieser dünne Wasser-Fett-Film, der die äußerste Hautschicht überzieht, dient u. a. als Schutz vor Keimen, die in die Haut eindringen können. Er bildet zusammen mit der Hornschicht, der äußersten Schicht der Oberhaut, eine natürliche Barriere, die vor Fremdstoffen und zugleich auch vor einem übermäßigen Feuchtigkeitsverlust schützt. Diese Hautbarriere verliert im Alter an Stabilität. Das bedeutet, die Haut wird empfindlicher und reagiert anfälliger auf jede Form der Reizung.

Bei dieser Ausgangslage wird Inkontinenz zu einer enormen Belastung für die Haut im Intimbereich. Ammoniak und Harnstoff aus dem Urin und Reste von Verdauungsenzymen greifen den Säureschutzmantel an und fördern zudem das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Die Feuchtigkeit auf der Haut führt dazu, dass die Hornschicht aufquillt. Damit wird die oh-

nehin schon eingeschränkte Barrierefunktion noch mehr geschwächt. „Auf der vorgeschädigten Haut ist das Risiko für Infektionen mit Bakterien aus der Darmflora oder Hefepilzen sehr hoch“, erklärt Dr. Gertraud Kremer, Hautärztin in Berlin. „Krankheitskeime können sich in der aufgequollenen Hornschicht leichter festsetzen und finden im feuchtwarmen Milieu ideale Wachstumsbedingungen.“ Umso wichtiger sind der richtige Hautschutz und die Hautpflege im Intimbereich.

Hygiene, Hautpflege und Hautschutz

Die Haut sollte regelmäßig sanft mit lauwarmem Wasser und pH-neutralen Waschlotionen oder auch speziellen Reinigungsschäumen gründlich gereinigt werden. Dazu empfiehlt es sich, weiche Einmalhandschuhe zu verwenden. Nachdem die Haut anschließend vorsichtig abgetrocknet bzw. betupft wurde, muss sie eingecremt

werden, um die Hautfunktion zu erhalten. Hierfür sind Wasser-in-Öl-Emulsionen oder speziell entwickelte Pflegeöle geeignet. Wichtig ist, dass bei entzündlichen Rötungen oder Verdacht auf eine Infektion frühzeitig ein Dermatologe hinzugezogen wird. Er kann entzündungshemmende und bei Bedarf bakterien- oder pilzabtötende Medikamente verordnen.

Bei bettlägerigen älteren Menschen kommt die Gefahr des Wundliegens hinzu, erklärt Dr. Andreas Jesper, Hautarzt in Lüdenscheid. Vor allem wenn in Falten des Intimbereichs Haut auf Haut reibt, kann es zu wunden Stellen kommen. An Auflagezonen, beispielsweise an der Hüfte oder am Steißbein, können die Gefäße gequetscht werden, so dass die Haut ungenügend durchblutet wird und sich das Risiko für ein Druckgeschwür erhöht. Patienten mit Diabetes oder arterieller Verschlusskrankheit sind besonders gefährdet. ■

So bleibt die Haut bei Inkontinenz gesund:

- Verwenden Sie für die Hautreinigung statt Seife hautschonende Syndets, pH-neutrale Waschlotionen oder Hautöle.
- Wenn Sie Feuchttücher verwenden, achten Sie bei empfindlicher Haut auf Produkte ohne Duft- und Konservierungsstoffe.
- Cremen Sie die zu Trockenheit neigende Altershaut täglich mit rückfettenden, feuchtigkeitsspendenden Körperpflegeprodukten ein.
- Wenden Sie im Windelbereich vorbeugend spezielle Hautschutzcremes an, um die Barrierefunktion der Haut zu unterstützen.
- Wechseln Sie Inkontinenzhilfen regelmäßig, bevorzugen Sie gut saugende Inkontinenzvorlagen und achten Sie bei Inkontinenzslips auf luftdurchlässige Materialien.
- Halten Sie Hautfalten bei Bedarf mit Kompressen trocken.
- Bei entzündlicher, wunder Haut wirken gerbstoffhaltige Sitzbäder, beispielsweise mit Eichenrindenextrakt, adstringierend und desinfizierend.
- Trinken Sie reichlich. Bei geringer Flüssigkeitszufuhr wirkt der Urin noch aggressiver und hautschädigender.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung mit viel Vitaminen und Mineralstoffen.
- Immobiler, bettlägeriger Patienten müssen entlastend gelagert werden, um Wundliegen und Druckgeschwüre vorzubeugen.

Quelle: Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD)

Ratgeber für Angehörige

Nacktheit und Gebrechlichkeit, Unterstützung bei intimen Dingen wie z. B. beim Toilettengang oder dem Waschen im Genitalbereich – das sind klassische Situationen, die mit Scham besetzt sind. Schamgefühle sind prinzipiell eigentlich positiv. Denn sie helfen, ganz persönliche Dinge zu schützen und Grenzen zu wahren. In der Pflege können diese Intimgrenzen aber nicht immer eingehalten werden, z. B. wenn jemand inkontinent ist. Dann ist von den Pflegenden besonderes Feingefühl gefordert, um den Gepflegten nicht zu verletzen. Gleichzeitig haben sie häufig mit eigenen Schamgefühlen – oder auch Ekel – zu kämpfen.

Damit dies auf Dauer nicht zu einer schwerwiegenden Belastung für beide Seiten wird, an der die Pflege scheitert, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) den neuen Praxisratgeber „Umgang mit Scham“ entwickelt. Dieser bietet pflegenden Angehörigen fundiertes Wissen und praktische Tipps, damit sie mit ihren eigenen Schamgefühlen besser umgehen und gleichzeitig Schamgefühlen bei ihren pflegebedürftigen Angehörigen vorbeugen können.

Alle Informationen und Tipps des Ratgebers entsprechen dem aktuellen Wissensstand und sind vom ZQP in Zusammenarbeit mit Professor Stefan Görres, Pflegewissenschaftler an der Universität Bremen, erarbeitet worden.



Das Heft kann kostenlos per E-Mail an bestellung@zqp.de bestellt oder als PDF-Datei unter www.zqp.de heruntergeladen werden.