



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Frauentorgraben 73
90443 Nürnberg
Telefon: 0911-44 66 784
Telefax: 0911-27 23 501
Email: info@alzheimer-bayern.de
Web: www.alzheimer-bayern.de

Konzept – Schulung zur Erbringung von Leistungen gemäß §45a SGB XI Modul 3

Diese Schulung wird durch das Bayerische Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege gefördert.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

sowie Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern

Restfinanzierung über:

Eigenmittel der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz mit Sitz in Nürnberg

Die Schulung erfolgt in Kooperation mit dem:

Bayerischen Landesausschuss für Hauswirtschaft e.V.

[BayLaH]

Prinzregentenstraße 9, 86150 Augsburg

Tel 0821/15 34 91, www.baylah.de



1. Vorsitzender: Matthias Matlachowski
Geschäftsführerin: Sonja Womser
Rechtsform: e.V.
Sitz des Vereins: Nürnberg

Reg.-Gericht Nürnberg VR 3010
St.-Nr. 241/107/60775
Sparkasse Nürnberg
IBAN DE81760501010001831876
BIC SSKNDE77XXX

Inhaltsübersicht und Stundenverteilung

Modul 3 Unterstützung bei der Haushaltsführung (6 UE)

Schulungsthemen		
UE	Inhalte	Seitenzahl
2	1. Grundsätze der Hygiene	1 – 9
1	2. Reinigung und Pflege des Wohnbereichs	9 - 13
1	3. Reinigung und Pflege von Textilien	14 - 15
1	4. Ernährung und Verpflegung	15 - 21
1	5. Unfallverhütung	22 - 23
6	Gesamt Fortbildungseinheiten (UE á 45 Minuten)	

Impressum

Herausgeber



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz



Bayerischer
Landesausschuss
für Hauswirtschaft
e.V.
Hirtengartenstraße 9
86150 Augsburg

Frauentorgraben 73
90443 Nürnberg
Tel: 0911- 44 66 784
Fax: 0911- 27 23 501
E-Mail: info@alzheimer-bayern.de

Prinzregentenstraße 9
86150 Augsburg
Tel:0821-15 34 91
Fax: 0821-50 866 488
E-Mail: info@baylah.de

Aktuelle Fassung vom 31.07.2023

Hinweis zum Urheberrecht:

Alle Rechte liegen beim Herausgeber. Nachdruck und Vervielfältigung -auch auszugsweise- sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken, Aufklebern o.ä. ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. und Bayerischer Landesausschuss für Hauswirtschaft e.V. (Hauswirtschaftliche Inhalte) gestattet.

1. Vorsitzender: Matthias Matlachowski
Geschäftsführerin: Sonja Womser
Rechtsform: e.V.
Sitz des Vereins: Nürnberg

Reg.-Gericht Nürnberg VR 3010
St.-Nr. 241/107/60775
Sparkasse Nürnberg
IBAN DE81760501010001831876
BIC SSKNDE77XXX

Inhaltsverzeichnis

1	Grundsätze der Hygiene	4
1.1	Persönliche Hygiene der Helfenden.....	4
1.2	Lebensmittel- und Arbeitsplatzhygiene.....	5
1.3	Hygiene im häuslichen Bereich	6
2	Reinigung und Pflege des Wohnbereichs.....	9
2.1	Erfassung des Bedarfs.....	9
2.2	Situationsgerechte Auswahl von Reinigungsverfahren und Reinigungsmitteln.....	10
3	Reinigung und Pflege von Textilien.....	14
3.1	Hygienisches und textilgerechtes Waschen	14
3.2	Schrankfertige Aufbereitung der Wäsche.....	15
4	Ernährung und Verpflegung.....	15
4.1	Lebensmittelbevorratung und personengerechte Speisenauswahl	15
4.2	Krankheitsbezogene Besonderheiten	18
4.2.1	Grundregeln der Ernährung bei Diabetes mellitus	18
4.2.2	Speisenzubereitung bei Schluckstörungen und Demenz.....	18
4.2.3	Umgang mit verändertem Trinkverhalten	20
5	Unfallverhütung.....	22

Modul 3: Unterstützung in der Haushaltsführung

1 Grundsätze der Hygiene

Hygiene spielt in Einrichtungen als auch im privaten Haushalt eine große Rolle. Hygiene schützt die betreute Person ebenso wie die betreuende Person selbst.

1.1 Persönliche Hygiene der Helfenden

- Auf Körperhygiene achten – regelmäßig duschen, saubere gekämmte Haare, lange Haare zusammenbinden, dezenter Duft (keine übertriebenen Parfums verwenden)
- Saubere Hände und Fingernägel
- Saubere, heile Kleidung tragen
- Wunden oder Verletzungen abdecken (Pflaster oder Verband)
- Zum Husten / Niesen abwenden und in die Armbeuge oder ein Papiertaschentuch husten oder niesen, (nicht in die Hände) ⇒ Das Papiertuch sofort entsorgen
- Schmuck ablegen (insbesondere Ringe, Armbänder, lange Ketten und lange Ohrhänge)
- Schürze tragen bei der Zubereitung und Behandlung von Lebensmitteln, ebenso beim **Angeben** von Essen
- Für schmutzige Tätigkeiten (z. B. Schuhe putzen, Blumen umtopfen, ...) andere Schürze tragen

Hände desinfizieren

- Bei Ankunft und Verlassen des Helfenden im Haushalt der zu betreuenden Person
- Beim Umgang mit infektiösen Menschen (z.B. Norovirus, Magen-Darm-Infektionen)
- Beim Umgang mit immungeschwächten Menschen (z.B. Krebserkrankungen)
- Zu Zeiten von Grippewellen und Corona-Viren
- Nach bestimmten Tätigkeiten (z. B. Schmutzwäsche sortieren, Sanitärreinigung, Toilettengang...)

Hand/Hautschutz

- Hände waschen
 - Mit max. lauwarmem Wasser, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu schädigen
 - Regelmäßig vor Arbeitsbeginn und nach jeder Pause
 - Nach dem Kontakt mit Kranken
 - Bei jedem Arbeitsplatzwechsel (nach Gartenarbeiten, nach dem Einkauf, nach Reinigungsarbeiten, ...)
 - Nach jedem Toilettengang
 - Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten
 - Nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder Abfall
- Nach dem Waschen Hände trocknen lassen, dann **Hautschutzcreme** auftragen.
- Nach der Arbeit Haut**pfl**ege verwenden – spröde, trockene Haut bietet Keimen Eintrittsöffnungen in den Körper ⇒ Infektionen folgen

1.2 Lebensmittel- und Arbeitsplatzhygiene

Lebensmittelinfektionen entstehen durch:

- Verzehr von infizierten, verunreinigten Lebensmitteln
- Bakterien die auf Lebensmitteln haften und sich dort rasch vermehren und dann z. B. Erbrechen und Durchfallerkrankungen hervorrufen
- Giftstoffe, die manche Bakterien produzieren

✓ **Lebensmittelinfektionen lassen sich vermeiden** durch Entzug der positiven Lebensbedingungen

Mikroorganismen benötigen Wasser, Nahrung, Sauerstoff, Wärme, neutralen pH-Wert und Zeit zum Leben und Vermehren. Je besser diese Lebensbedingungen, desto schneller die Entwicklung und Vermehrung.

Besonders gefährdet sind Lebensmittel mit hohem Kohlenhydrat- und Eiweißgehalt wie **Fisch, Fleisch, Geflügel, Eis, Käse, Kartoffelsalat**

- Lebensmittel möglichst trocken lagern
- Lebensmittel immer abdecken; für eine längere Lagerung evtl. sogar einschweißen und damit Luft entziehen
- Hackfleisch und Geflügel sofort verarbeiten
- Gefrorenes Fleisch/Geflügel/Fisch in einer Schüssel auftauen, damit das Auftauwasser nicht andere Lebensmittel infizieren kann
- Auftauwasser wegschütten und Spüle mit Spülmittel reinigen
- Arbeitsgeräte (z. B. Brettchen, Messer, Schüssel, ...), die mit rohem Geflügel in Berührung gekommen sind, sofort mit kochendem Wasser reinigen und erst dann in die Spülmaschine geben ⇒ Mit diesen Arbeitsgeräten keine weiteren Lebensmittel bearbeiten ⇒ **Schmierinfektion**
- Lebensmitteln, die nicht mehr erhitzt werden, keinesfalls mit gefährdeten Speisen oder dem Auftauwasser in Berührung bringen
- Spültücher, die zur Reinigung von Arbeitsflächen, auf denen z.B. rohes Geflügel bearbeitet wurde, verwendet wurden zuerst mit kochendem Wasser übergießen und dann, nach dem Trocknen, in die Wäsche geben
- Gefährdete Lebensmittel möglichst kühl lagern

Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln

- Nur einwandfreie Lebensmittel verwenden
- alle Lebensmittel vor der Verwendung auf Verderb prüfen (Schimmelbildung, Fäulnis, aufgeblähte Packungen, unangenehmer Geruch, abweichende Konsistenz, ...)
- Bei Unsicherheit **lieber ein Lebensmittel entsorgen, als eine Vergiftung riskieren!!!**
- Lebensmittel schnell verarbeiten
- Speisen nicht lange warmhalten
- Speisen schnell abkühlen – evtl. in flache Gefäße umfüllen
- Alle Lebensmittel immer wieder schnell abdecken
- Obstschalen mit Insektenschutzhaube abdecken (besonders im Sommer/Herbst)
- Nur benötigte Lebensmittel aus dem Kühlschrank nehmen und Reste sofort wieder kaltstellen
- Lagern von Lebensmitteln nach der „First in – First out“ Methode (zuerst gekauft ⇒ zuerst verwendet)
- Hackfleisch und Geflügel vollständig durchgaren
- Für YOPIs * keine Rohmilch, rohes Fleisch, Rohwurst (Tartar, Mettwurst, ...) rohe oder halbgare Eier (Spiegelei, Frühstücksei)

- Speisereste nur gut durchgegart/ vollständig erhitzt (nicht nur aufgewärmt) verzehren lassen

**Definition YOPIs = young, old, pregnant, immunesuppressed (=Kleinkinder, Senioren, Schwangere, Immungeschwächte Personen)*

Hygiene beim Einkauf von Lebensmitteln

- Vor dem Einkauf Vorrat kontrollieren – keine zu großen Mengen lagern
- Saubere Transportbehälter verwenden (Stofftaschen regelmäßig waschen)
- Tiefgefrorene Lebensmittel zum Schluss einkaufen
- Kühl- und Tiefkühlprodukte und in einer Kühltasche transportieren ⇒ **Kühlkette einhalten** (besonders im Sommer und bei langen Heimwegen)
- **Mindesthaltbarkeits-** bzw. **Verbrauchsdatum** beachten
- Nur saubere und einwandfreie Ware einkaufen
- Rohes Fleisch, Fisch und Geflügel getrennt von Gemüse, Obst und Brot transportieren
- Packungsgröße der Haushaltsgröße anpassen um langes Lagern von angebrochenen Packungen zu vermeiden

Arbeitsplatzhygiene (Küche)

- Küche, Vorratsräume und Arbeitsgeräte sauber halten
- Hygienische Abfallentsorgung sicherstellen (Müll trennen)
- Abfall sofort entsorgen; mit Abfallschale arbeiten (z. B. Kartoffelschalen nicht auf Arbeitsfläche schälen)
- Bioabfall täglich leeren
- Verschmutzungen auf Arbeitsflächen oder Fußboden sofort beseitigen
- Alle Küchentextilien häufig wechseln und heiß (mind. 60°C besser 95°C) waschen
- Spülbürsten und Topfschwämme wöchentlich im Geschirrspüler reinigen
- Nach der Geflügelverarbeitung Arbeitsgeräte sofort mit heißem Spülwasser reinigen; erst dann in die Spülmaschine geben

1.3 Hygiene im häuslichen Bereich

Keime oder Krankheitserreger gelangen in den Körper und können sich dort vermehren und Krankheiten verursachen. Mikroorganismen und Keime übertragen sich durch

Tröpfcheninfektion

- Übertragung von Krankheitserregern durch Husten, Niesen, Sprechen (Speichel-Tröpfchen). Die Erreger werden eingeatmet oder über die Hände an die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen übertragen

Kontakt- oder Schmierinfektion

- Übertragung/Weiterreichen durch Berührung
 - ⇒ Handschlag-Begrüßung
 - ⇒ Berührung von Gegenständen, die viele Menschen berühren (Türgriffe, Armaturen, Geländer ...)
- Übertragung durch Insekten (Fliegen)
- Schmierinfektion über Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte, wenn diese nicht zwischengereinigt wurden

So schützen Sie sich und andere vor übertragbaren Krankheiten:

a) Schutz vor Übertragung über die Hände

- Vermeiden von Handkontakten (z. B. Händeschütteln, Türklinken anfassen)
- Händewaschen mit Wasser und Seife
- Händedesinfektion (siehe Seite 9)
- Gezielter Gebrauch von Schutzhandschuhen (Einmalhandschuhe)



Beachten Sie dazu Anlage 1

„Richtig Hände waschen schützt!“

b) Richtig husten und niesen

- In ein Taschentuch husten oder niesen
- Einmaltaschentücher verwenden und danach sofort entsorgen
- Danach Hände waschen und desinfizieren

c) Persönliche Hygiene

- Nehmen Sie ihr eigenes Handtuch mit in den Haushalt der/des Erkrankten. Es wird nur von Ihnen benutzt!
- Wechseln Sie Handtücher, Waschlappen und Unterwäsche täglich.
- Wechseln Sie die Bettwäsche mindestens einmal pro Woche (bei Bettlägerigkeit), sonst alle 3-4 Wochen je nach Gewohnheit der betreuten Person.
- Waschen Sie alles mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60 °C.

Hygiene beim Lagern von Lebensmitteln

- Lebensmittel, die eingefroren werden, deutlich beschriften (Inhalt, Menge, Datum)
- Lagerräume kühl halten und regelmäßig lüften
- Vorräte regelmäßig auf Haltbarkeit und Schädlinge kontrollieren
- Vorratsregale regelmäßig reinigen
- Fliegengitter vor Fenstern anbringen
- Gut/dicht verschließbare Behälter verwenden
- Behälter vor dem Auffüllen vollständig entleeren und spülen
- Auf Gespinste in Lebensmittelpackungen, Raupen, Motten oder Kot von Schaben und Mäusen achten ⇒ gegebenenfalls sofort den Ort des Hauptbefalls suchen

Maßnahmen bei Schädlingsbefall

- Befallene Lebensmittel komplett entsorgen
- Schädlinge abtöten, z.B. durch einfrieren oder erhitzen auf mind. 80°C
- Fallen aufstellen (z.B. Köderdosen für Silberfischchen und Ameisen, Klebefallen für Motten, ...)
- Schränke komplett entleeren, gründlich reinigen – auch Ritzen und Bohrungen, evtl. mit Staubsauger ⇒ Staubsaugerbeutel anschließend sofort entsorgen
- Schwer zugängliche Ecken und Ritzen mit Fön erhitzen
- Bei sehr starkem Befall evtl. Kammerjäger/Desinfektor beauftragen

✓ Alle Maßnahmen zur **Schädlingsbekämpfung mit der pflegebedürftigen Person bzw. deren Betreuer absprechen**

Hygiene bei der Wäschepflege

- Sammelbehälter für Schmutzwäsche sollen luftdurchlässig sein
- Nur trockene Wäsche in den Sammelbehälter geben
- Beim Sortieren von Schmutzwäsche Schürze zur Vermeidung von Keimverschleppung und zum Schutz der eigenen Kleidung tragen

- Nach dem Sortieren Hände gründlich waschen
- Einmalhandschuhe tragen
- Keimbelastete Wäsche wenn möglich bei 60°C waschen, selbst eine Wäsche bei 40°C mit Vollwaschmittel reduziert die Keimbelastung erheblich
- Keimbelastete Wäsche nicht mit Kurzprogrammen oder Eco-Programmen waschen, da hier weder die Zeit noch die Temperatur ausreicht um die Keimbelastungen wirkungsvoll zu senken
- Desinfektionsmittel sind in Haushaltswaschmaschinen in der Regel unwirksam (falsches Wasser/Desinfektionsmittelverhältnis, zu kurze Einwirkzeit)

Hygiene bei der Reinigung

- Grundsätzlich sollte Schutzkleidung (zumindest Schürze) getragen werden
- Reinigungsflotte (Wasser) regelmäßig wechseln – vor allem nach Sanitärbereichen → **Kreuzkontamination/Schmierinfektion vermeiden**

Geräte und Textilien

- Nur mit sauberen Geräten und Textilien arbeiten
- Reinigungstextilien wöchentlich wechseln
- Faltsystem anwenden, um immer saubere Textilfläche nutzen zu können
- Textilien entweder mit Farbsystem oder unterschiedlichen Textilarten verwenden, die klar verschiedenen Reinigungsbereichen zugeordnet werden können, um Kreuzkontaminationen und Ekel zu vermeiden (Bsp. Toilette/Küche)
- Farbsystem
 - **Rot:** für das WC, Urinal, Griffbereich um WC, Fliesen im umgebenden Bereich
 - **Gelb:** für übrige Flächen im Sanitärbereich
 - **Blau:** im Wohnbereich für alle Einrichtungsgegenstände
 - **Grün:** besondere Bereiche z. B. Küche
- Bei hoch ansteckenden Krankheiten Einwegschutzkleidung (Handschuhe und Schürze) tragen und diese sofort entsorgen

Arbeitshandschuhe

- Arbeitshandschuhe bei Reinigungstätigkeiten tragen um die eigene Haut zu schützen
- Vor dem Anziehen von Handschuhen – Hände waschen, trocknen lassen und Hautschutz auftragen
- Schaft der Handschuhe einschlagen/umkrepeln, damit Reinigungsmittel bei Über-Kopf-Arbeiten nicht die Arme runter läuft
- Kennzeichnung der Einweg/Einmal Handschuhe beachten, z.B. „Erlmayerkolben“.



Chemikalienbeständig, können für Grundreinigungsarbeiten verwendet werden

Desinfektion im Privathaushalt

Im Normalfall ist im Privathaushalt keine Desinfektion erforderlich. Es sollte lediglich eine Handdesinfektion der Helfenden erfolgen,

- bei Ankunft und Verlassen des Helfenden im Haushalt der zu betreuenden Person
- bei Umgang mit infektiösen Menschen (z.B. Norovirus, Magen-Darm-Infektionen)
- beim Umgang mit immungeschwächten Menschen (z.B. Krebserkrankungen)
- zu Zeiten von Grippewellen und Corona-Viren
- nach bestimmten Tätigkeiten (z.B. Schmutzwäsche sortieren, Sanitärreinigung, ...)

✓ Klären Sie mit der Einrichtung/dem Träger, wer Arbeitshandschuhe, Hautschutz- und Hautpflegemittel und Desinfektionsmittel zur Verfügung stellt!

2 Reinigung und Pflege des Wohnbereichs

Als Helfende*r unterstützen Sie Personen mit Unterstützungsbedarf bei der Haushaltsführung. Der/die zu Unterstützende bzw. die Angehörigen entscheiden, welche Unterstützung gewünscht ist. Fragen Sie daher nach und respektieren Sie die Wünsche!

2.1 Erfassung des Bedarfs

Hinsichtlich des Reinigungsbedarfs ist zunächst der Verschmutzungsgrad und die Schmutzart zu erfassen, danach die Auswahl des Reinigungsverfahrens (Trockenreinigung – Staubsaugen/Kehren, Feucht-, Nassreinigung).

Möglicher Arbeitsbedarf:

- Müll entsorgen, ggf. Müllbehälter säubern
- Sanitärbereich (Badewanne/Dusche, WC, Fliesen reinigen, Armaturen entkalken)
- Küche (Kühlschrank, Herd, Arbeitsflächen reinigen)
- Wohnzimmer (Staub wischen, kehren, Staub saugen)

Möglicher Zeitaufwand:

- Schätzen Sie realistisch ein, wie viel Zeitaufwand von Ihrer Seite für die Erledigung dieser Tätigkeiten notwendig sind. Kommunizieren Sie dies in angemessener Weise mit dem Klienten oder den Angehörigen.

Reinigungsarten

Sichtreinigung: Hier handelt es sich um eine schnelle, oberflächliche Reinigung, bei der alle sichtbaren Verunreinigungen entfernt werden. Z.B. Fenster öffnen zum Lüften, Sofa mit Kissen richten, Bett machen, Stühle ausrichten, herumliegende Gegenstände aufräumen, Getränkeflecken entfernen usw.

Unterhaltsreinigung: Das ist eine regelmäßige Reinigung, die täglich, wöchentlich oder in anderer festgelegten Abständen gemacht wird.

Grundreinigung bzw. Zwischenreinigung: Sie wird in einem Privathaushalt bei Einrichtungsgegenständen bzw. Räumen ein- bis zweimal jährlich durchgeführt. Z.B. Fenster reinigen, Heizkörper reinigen, Schränke ausräumen, ordnen und reinigen, Flecken auf Polstern entfernen, usw.

Reinigungstücher und –schwämme

Grundsätzlich empfiehlt es sich, auch im Privathaushalt ein Farbsystem einzuführen um Schmierinfektionen zu vermeiden. Allerdings ist zu überlegen, wie Sie das mit dem Haushalt abstimmen, um diese Farben einzuführen. Vielleicht genügen schon zwei oder drei verschiedenen Farben. (siehe Seite 8)

✓ Waschen Sie die farblichen Tücher in getrennten Säckchen!

2.2 Situationsgerechte Auswahl von Reinigungsverfahren und Reinigungsmitteln

Mechanische und chemische Reinigungsverfahren

Grundsätzlich ist es möglich, trocken, feucht oder nass zu reinigen.

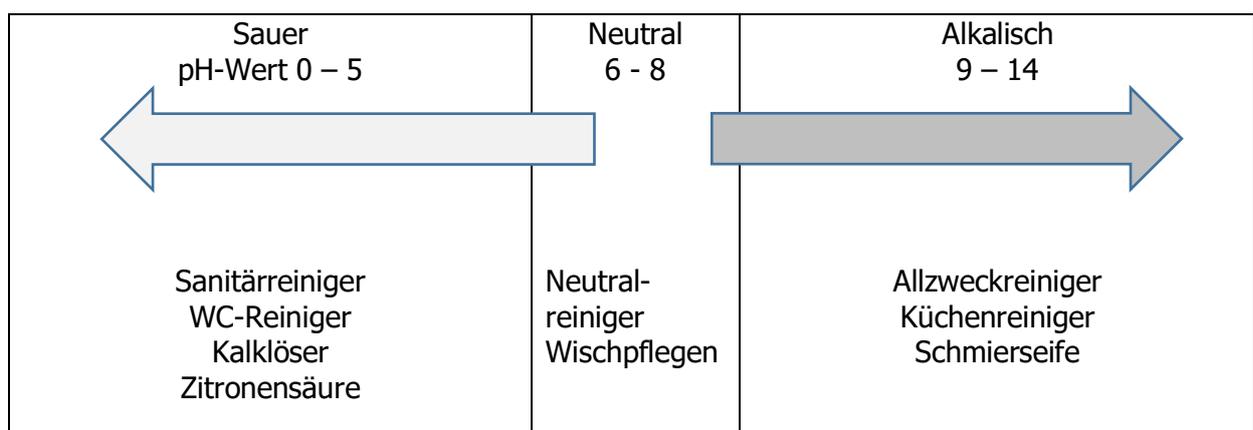
Trockenreinigung: Bei diesem Verfahren wird lose aufliegender Schmutz entfernt (z. B. Staub, Essensreste). Arbeitsmittel sind Besen, Handfeger und Kehrschaufel, Staubsauger, Staubwedel o.ä.

Feuchtreinigung/Feuchtwischen: Neben lose aufliegendem Schmutz wird hier auch leicht anhaftender Schmutz entfernt (z. B. Möbel, Fensterbretter). Das Reinigungstuch wird nebelfeucht verwendet.

Nassreinigung: Bei diesem Verfahren wird grober, nasser und anhaftender Schmutz entfernt (z. B. wasserfeste Böden, Küchen- und Sanitäreinrichtungen). Das Reinigungstuch (ggf. mit Wischgerät) wird nass verwendet.

Reinigungsmittel

Reinigungsmittel können sauer, neutral oder alkalisch sein. Die Messgröße wird als pH-Wert bezeichnet. Die Messskala reicht von 0 – 14. Bei einem pH-Wert von 0 – 5 spricht man von einem sauren Milieu; zwischen 6 und 8 von einem neutralen Milieu und von 9 – 14 von einem alkalischen Milieu. Wasser hat einen pH-Wert von 7 und ist neutral.



✓ Verwenden Sie Reinigungsmittel für die Bereiche, für die sie auch vorgesehen sind. Falsche Anwendung kann zu Schäden an der Werks Oberfläche und Gesundheit führen.

Die wichtigsten Reinigungsmittel im Privathaushalt

Schmutz wird entweder durch Fett oder Kalk gebunden, deswegen sind ein Kalklöser (saurer Reiniger) und ein Allzweckreiniger im privaten Haushalt völlig ausreichend!

Allzweckreiniger (oder Neutralreiniger)

- Universell einsetzbar für fast alle abwaschbaren Flächen
- Vorteilhaft bei Fettverschmutzung
- Bei lackierten und gestrichenen Oberflächen nicht pur anwenden



Reiniger für den Sanitärbereich

- WC-Reiniger auf der Basis von organischen Säuren
- Kalklösende Sanitärreiniger für Waschbecken, Badewanne, Wand- und Bodenfliesen (Empfehlung: Zitronensäurebasis, keine Essigreiniger, da diese sehr schlecht abbaubar sind und somit die Umwelt stark belasten)
- Vor dem Aufbringen des säurehaltigen Reinigungsmittels die Fliesenfugen nass machen, da die Säure sonst den Kalk aus den Fugen löst und diese dann undicht werden.
- Keine chlorhaltigen Sanitärreiniger verwenden (Gesundheitsgefahr – Chlordämpfe greifen die Nasen-Schleimhäute an)

Es gibt auch Spezialreiniger, z.B.

Alkoholreiniger

- Ist ein Allzweckreiniger mit Alkoholanteil bis zu 30%
- Für glänzende Oberflächen (Glas, Keramik, Fliesen, Möbel)
- Greift aber die Haut an, deshalb nur mit Handschuhen nutzen!

Scheuermilch

- Ist in vielen Haushalten noch vorhanden – ist aber „out“!
- Sollte grundsätzlich nicht mehr verwendet werden, da hiermit große Schäden an allen Materialien angerichtet werden.
- Hartnäckige Verschmutzungen einweichen und dann mit Mikrofasertüchern entfernen.
- Klebrige, fetthaltige Verschmutzungen mit einem stark alkalischen Reiniger (Fettlöser) einweichen und ablösen.

Glas- und Fensterreiniger

- Ermöglichen streifenfreies Reinigen und verdunsten rückstandsfrei
- Glasreiniger zum Sprühen sind nur für kleine Flächen geeignet (Sichtreinigung). Bei der Verwendung den Glasreiniger auf das Tuch sprühen – nicht auf die Glasfläche – sonst entstehen Flecken!
- Spiritus aufgrund der hohen Flüchtigkeit nicht verwenden (Gesundheitsgefahr! sehr starker Geruch, schädigt die Nasenschleimhäute und greift die Haut an), auch Dichtungen und Silikon altern durch Spiritus schneller.

Wischpflegemittel

- Für elastische Bodenbeläge, um diese zu schützen
- Bei manchem Wischpflegemittel kann es zu einer Vergrauung des Bodens kommen. Diese lässt sich nur durch eine Grundreinigung wieder entfernen.

Auch Hausmittel können bei der Reinigung im Privathaushalt eingesetzt werden:

- ✓ Zitronensäure (Pulver aus dem Drogeriemarkt – keinen Zitronensaft!): zum Entkalken von Heißwassergeräten oder zur Kalkentfernung im Sanitärbereich

Material der Reinigungstextilien

Naturfasern wie Baumwolle und Leinen

Sie sind generell gut geeignet, sofern es nicht alte Unterwäsche o. ä. ist. Derartige „Lumpen“ sind nur als Reinigungsplatten für Arbeiten geeignet, wenn sie hinterher entsorgt werden.

Mikrofasertücher

Hier gibt es verschiedene Arten. Sie sind gut geeignet, da hiermit viel Reinigungsmittel gespart werden kann. Sie lösen anhaftenden Schmutz gut ab und sind sehr strapazierfähig.

- Geeignet zum Polieren von Glas, Spiegel- und verchromten Stahloberflächen sind die glatteren Tücher.
- Zum Staubwischen und für die meisten Reinigungsarbeiten im Haushalt eignen sich die dickeren „frotteeähnlichen“ Tücher. Hier muss aber meist nachgetrocknet werden.
- Waschbar bei 60 °C (in einem eigenen dichten Wäschesäckchen, da sonst die aktiven Mikrofasern durch Baumwollflusen geschädigt werden)

✓ Reinigungstücher und Schwämme wöchentlich wechseln und waschen!

Reinigungstücher zusammenknüllen ist out!

Durch geschicktes Zusammenfalten erhalten Sie viele Flächen, die Sie nacheinander für die Reinigung verwenden können. Dadurch sparen Sie viel Zeit!



Beachten Sie dazu Anlage 2
„Arbeitstechnik mit Reinigungstüchern“

Die wichtigsten Pflegemittel im Haushalt

In vielen Haushalten älterer Menschen sind noch folgende Pflegemittel vorhanden, deren Anwendung Ihnen bekannt sein sollte.

Möbelpolitur

- Für Möbel aus Holz, um diese zu schützen. Dadurch verlängert sich die Lebensdauer.
- Sie werden nach der Reinigung des Möbelstücks unter Beachtung der Gebrauchsanweisung aufgetragen.

Lederpflegemittel

- Für Möbel mit Lederbezug (z.B. Ledersessel, Ledercouch)
- Nach der Reinigung der Lederbezüge auftragen. Auch hier: Gebrauchsanweisung beachten!

Kombinationsprodukte

Diese Produkte reinigen und pflegen in einem Arbeitsgang. Das spart Zeit. Beispiel: Wischpflegemittel für Fußböden.

Reinigung verschiedener Böden und elektronischer Geräte

Textile Böden (Teppiche)

- Staubsaugen
- Flecken mit Feinwaschmittelschaum von außen nach innen heraustupfen. Dazu saugfähiges Tuch oder Schwamm verwenden. Anschließend gut trockenreiben, um schnelles Wiederschmutzen zu vermeiden.

Glatte Böden (Laminat, Fliesen, Stein, Parkett, PVC, Linoleum)

- Staubsaugen oder fegen
- Bei Bedarf, besonders in der Küche, dem Bad und im Eingangsbereich feucht oder nass wischen um anhaftende Verschmutzungen zu lösen
- Keine Pfützen stehen lassen (Rutschgefahr!)
- Holzparkett nur bei Bedarf leicht feucht reinigen

⇒ Textile Schmutzfangmatten vermeiden Schmutzeintrag!

Elektrogeräte wie Telefon, Fernseher, PC, Laptop

- Mit trockenem oder leicht feuchtem Tuch ohne Reinigungsmittel abwischen.
- Es können auch vorgetränkte Einwegtücher verwendet werden, diese sind aber teuer.
- Darauf achten, dass im Telefon keine Nummern oder Anrufe gelöscht werden.

Allgemeines zur Reinigung im Privathaushalt

- Nie Reinigungsmittel mischen oder in Getränkeflaschen umfüllen
- Handschuhe tragen (Einmalhandschuhe eignen sich nicht für die Reinigung. Der Schaft ist zu kurz, dadurch dringt Wasser ein. Die fehlende Unterfütterung verstärkt außerdem das Einwirken des Schweißes auf die Haut)
- Dosieranweisung des Reinigungsmittels beachten – Überdosierung schädigt die Materialien, benötigt viel Reinigungsmittel und kostet unnötig Geld
- Reinigungsmittel nie direkt auf die zu reinigende Fläche geben, immer ins Wasser oder auf das Reinigungstuch
- Reinigungsmittel mit kaltem Wasser mischen um Dämpfe und damit Schädigungen der Atemwege zu vermeiden
- Beim Reinigen mit starkkriechenden oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmitteln Fenster öffnen
- Reinigungsgrundsatz „Vom leicht zum stark Verschmutzten“ beachten

3 Reinigung und Pflege von Textilien

3.1 Hygienisches und textilgerechtes Waschen

Aufbewahrung von Schmutzwäsche und Vorbereiten zum Waschen

Wäsche sollte möglichst bald nach dem Wechseln gewaschen werden, denn Schmutzwäsche ist ein Nährboden für Mikroorganismen. Feuchte Wäsche kann außerdem zu Stockflecken führen. Die Schmutzwäsche wird deshalb luftig, trocken, locker und nicht zu lange aufbewahrt – bis sich eine Waschmaschinentrommel füllen lässt.

Die schmutzige Wäsche wird sortiert nach Waschprogramm, Farben und Verschmutzungsgrad.

- ✓ Beim Sortieren von Schmutzwäsche Schürze zur Vermeidung von Keimverschleppung und zum Schutz der eigenen Kleidung tragen
- ✓ Nach dem Sortieren Hände gründlich waschen
- ✓ Einmalhandschuhe tragen

Vorbereiten zum Waschen:

Taschen: Entleeren, eventuell wenden und ausbürsten

Hosen: Cordhosen und Jeans auf die linke Seite wenden, Reisverschlüsse schließen
Aufgerollte Hosenbeine und Ärmel herunterkrepeln/entfalten und ausschlagen

Gürtel: Entfernen

T-Shirts mit

Aufdruck: Auf die linke Seite wenden

Blusen: Knöpfe öffnen – können sonst leicht abreißen

Bettwäsche: Auf die linke Seite wenden, Nähte und Ecken ggf. ausbürsten, Reißverschlüsse schließen bzw. bei Bezügen alle Knöpfe schließen (Knöpfe reißen sonst leicht ab)

Kleine Teile: z. B. Strumpfhosen, Miederwaren in ein Wäschesäckchen geben

Mikrofaser-Reinigungstücher in extra Wäschesäckchen geben, da diese sich sonst an Baumwollkleidung „ankleben“ und die Baumwollfasern die Mikrofasern schädigen.

Vorbehandeln: Flecken vorbehandeln, z.B. mit Gallseife

Waschmittel

Empfehlenswert sind ein Vollwaschmittel und ein Buntwaschmittel.

Trägt die/der Erkrankte empfindliche bunte Wäscheteile oder Wäscheteile, die Handwäsche benötigen (z.B. Wolle), empfiehlt sich zusätzlich ein Fein- oder Wollwaschmittel.

Buntwaschmittel: Für bunte Wäsche bei 30 – 60 °C

Vollwaschmittel: Für weiße Wäsche bei 30 – 95 °C

Feinwaschmittel für Blusen, Kleider bei 30 – 40°C

Beachten Sie
Dosierhinweise!



Beachten Sie dazu Anlage 3
„Pflegesymbole“

Waschen Sie gemäß den Pflegesymbolen!

- ⇒ Schauen Sie sich die Waschmaschine im Haushalt der pflegebedürftigen / erkrankten Person an. Ist die Maschine schon älter, führen Sie für empfindliche Wäscheteile eine Handwäsche durch. Moderne Waschmaschinen mit speziellem Wollprogramm hingegen, waschen „Handwäsche“ sehr schonend.

3.2 Schrankfertige Aufbereitung der Wäsche

Kleiderpflege ohne Waschen

Nicht jedes Kleidungsstück muss sofort gewaschen werden. Manche Kleidungsstücke können nach einmaligem Tragen ausgebürstet, gelüftet oder aufgedämpft werden.

- Flusen lassen sich mit einer Flusenbürste oder einer Fusselrolle entfernen. Manch grobe Verschmutzung lässt sich mit einer weichen Bürste trocken ausbürsten.
- Auf einen Kleiderbügel aufgehängt, im Freien aufgehängt (vor intensiver Sonneneinstrahlung und Regen geschützt), verlieren Kleidungsstücke unangenehme Gerüche.
- Hosen, Röcke, Sakkos und Mäntel mit Knitterfalten, Glanzstellen oder Ausbeulungen bürsten und glatt streichen/ziehen.

Häufig reicht das Aufhängen, Ausbürsten und Auslüften!

Bügeln und schrankfertig machen

Im Privathaushalt werden i. d. R. herkömmliche Dampfbügeleisen verwendet. Finden Sie im Haushalt der pflegebedürftigen/erkrankten Person Dampfbügelstation oder Dampfbügeleisen von Messerverkäufen vor, die ein hohes Druckvermögen haben, halten Sie Rücksprache mit den Angehörigen und empfehlen Sie, diese Geräte aus dem Haushalt zu entfernen. Sie stellen für die pflegebedürftige/erkrankte Person ein hohes Unfallrisiko dar.

Nach dem Bügeln wird die Wäsche schrankfertig gemacht – entweder gelegt (z. B. Tischdecken, Geschirrtücher) oder auf einen Bügel gehängt (z. B. Hemden, Blusen).

Bei gefalteten Wäschestücken entscheidet meist der Platz im Schrank, wie es gefaltet wird.

➤ Legen und hängen Sie die Wäschestücke so, wie es die Erkrankte bzw. pflegebedürftige Person wünscht!

4 Ernährung und Verpflegung

4.1 Lebensmittelbevorratung und personengerechte Speisenauswahl

Im Haushalt der erkrankten/pflegebedürftigen Person einen Vorrat zu halten, ist empfehlenswert. Damit kann man einen vorübergehenden Versorgungsengpass gelassener überbrücken, z. B. wenn man nicht zum Einkaufen kann oder krank im Bett liegt. Der Vorrat gibt Sicherheit und eine gewisse Unabhängigkeit!

Lebensmittel/Speisen eingefrieren (wenn eine Gefriergelegenheit gegeben ist)

- Nur frische und einwandfreie Lebensmittel, die die erkrankte/pflegebedürftige Person auch mag, verwenden.
- Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren
- Fertig gegarte Gerichte möglichst schnell abkühlen
- In gewünschte Portionsgrößen portionieren und rasch eingefrieren
- Bei der Verpackung darauf achten, dass sie sich gut schließen aber auch gut wieder öffnen lässt und eine Ausdehnung des Gefriergutes zulässt
- Kennzeichnen: Inhalt, Einfrierdatum

Auftauen

- Im Kühlschrank
- Nach dem Auftauen nochmals durchkochen und nicht nochmals erwärmen
- Die Lebensmittel/Speisen bis spätestens 24 Stunden nach dem Auftauen verbrauchen

Einkochen/Einwecken

- Z. B. Fruchtaufstriche oder Obst
- Nur frische und einwandfreie Lebensmittel verwenden
- Unfallschutz beachten (besonders, wenn die erkrankte/pflegebedürftige Person bei dieser Tätigkeit mit einbezogen wird)

Ein geeigneter Lagerort kann je nach Platzverhältnissen die Küche, ein Vorratsraum oder der Keller sein. Aber nicht als unangetastetes Warenlager, sondern in den Küchen- oder Kochalltag integriert. Also: laufend verbrauchen und wieder ersetzen!

Der persönliche Vorrat sollte sich nach den Ernährungsgewohnheiten der erkrankten/pflegebedürftigen Person richten und das umfassen, was man im ganz normalen Alltag konsumiert.

Ein Vorrat für ca. eine Woche ist empfehlenswert!

Getränke: Mineralwasser (2 Liter pro Person und Tag) und andere Getränke

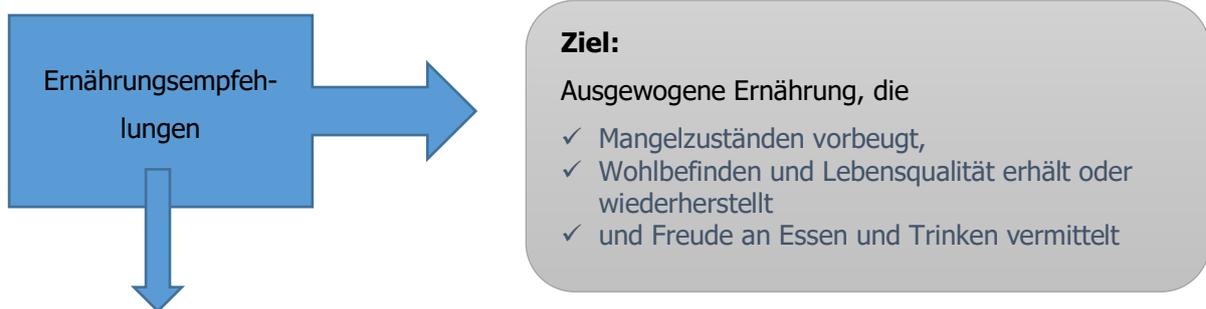
Lebensmittel: Teigwaren, Reis, Grieß, Haferflocken, vakuumiertes Brot, Zwieback, Öl, Salz, Zucker, Kaffee, Tee, UHT-Milch, Fertiggerichte, Konserven, Dörrfrüchte, Vanillepudding

Tipps zur Vorratshaltung:

- Der Vorrat sollte den persönlichen Bedürfnissen und Gewohnheiten entsprechen
- Lebensmittel in den Küchenalltag integrieren, d. h. regelmäßig verzehren und wieder ersetzen
- Auf Haltbarkeit achten
- Auch kalt genießbare Produkte, die man ohne Kochen essen kann, vorhalten
- Alle Lebensmittel sachgerecht lagern

Personengerechte Speisenauswahl

Essen ist eine zentrale Lebensaktivität im Alter. Mahlzeiten bestimmen den Rhythmus des Tages; Essen und Trinken ermöglichen starke angenehme Sinneserfahrungen. Mangelernährung (und damit auch die Flüssigkeitsaufnahme) gelten aber auch als größtes ernährungsbezogenes Gesundheitsrisiko – besonders bei den erkrankten Personen.



Nach der Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

- Vollkornprodukte bevorzugen (fein gemahlen, z. B. Vollkornbrot fein, Vollkorntoast, Kaiserschmarrn mit „zarten“ Haferflocken)
- Fettarme Milch und Milchprodukte (zur Verringerung des Osteoporose-Risikos)
- Fettarme Fleisch- und Wurstwaren (1 - 2 x pro Woche)
- 1 x pro Woche Fisch
- Schonende, fettarme Zubereitungsmethoden bevorzugen

- Nährstoffzusammensetzung im Hinblick auf Senioren überprüfen
- 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- Ausreichend trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag)



Lebensmittel, die weniger gut vertragen werden bzw. weniger empfehlenswert sind

- Fette Lebensmittel (z.B. fette Wurst, fetter Käse)
- Sehr süße Lebensmittel (z.B. Süßigkeiten, unverdünnte Säfte, Limonaden)
- Frisches Brot, sehr grobe Vollkornbrote
- Schwer verdauliche oder blähende Gemüse (z.B. Kohlgemüse, Zwiebeln)
- Unreifes Obst, Steinobst
- Alkoholische Getränke bei Einnahme von bestimmten Medikamenten
- Kohlensäurehaltige oder eisgekühlte Getränke
- Hart gekochte Eier

Schlechter vertragen werden

- Starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, Räuchern
- Fettreiche Zubereitung (große Mengen an Koch- und Bratfett)
- Scharfes Würzen

Grundsätzlich dürfen Senioren Alkohol trinken und für viele gehört das Glas Wein oder das Bier zum Abendessen dazu. Das sind erwachsene Menschen, denen der Alkohol nicht einfach so verboten werden kann/darf/sollte (Biografie!). Es sei denn es gibt medizinische Gründe!

Empfehlung für die Zubereitung der Speisen:

- Zum Würzen der Speisen milde Gewürze und frische Kräuter verwenden; wenig Salz
- Zubereitungsart „Dünsten“ oder „Dämpfen“ bevorzugen
- Beschichtete Pfannen zum fettarmen Braten verwenden
- 5 - 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Auf farbliche Zusammenstellung der Speisekomponenten achten – auch beim Servieren (Kartoffelbrei auf weißem Teller!)
- Ernährungsanweisungen des betreuenden Arztes beachten

- ⇒ Vorsicht vor zu fadem, geschmacklosem Essen! Der Appetit sinkt oft ohnehin im Alter, so dass es dann leicht zu Mangelernährung kommen kann.
- ⇒ Spezielle Hilfsmittel (z. B. Besteck) beim Essen? Beachten Sie hier die Wünsche des Betreuten!
- ⇒ Grundlage der Speisenzubereitung ist immer die Biografiearbeit.

4.2 Krankheitsbezogene Besonderheiten

Bei Senioren gibt es grundsätzlich folgende Veränderungen im Alter, die bei der Ernährung eine Rolle spielen:

- Verringerung der aktiven Muskelmasse
- Sinken des Grundumsatzes und des Gesamtenergiebedarfs
- Veränderungen an Kiefer und Gebiss (Kau- und Schluckbeschwerden)
- Rückgang der Sinneswahrnehmungen (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen)
- Veränderungen im Magen-Darm-Trakt; geringere Aufnahmefähigkeit wichtiger Nährstoffe
- Verringerte Bildung von Verdauungsenzymen
- Verlust von Knochenmasse (Osteoporose)
- Nachlassendes Durstgefühl

Dazu kommen noch krankheitsbezogene Besonderheiten, die zu beachten sind!

4.2.1 Grundregeln der Ernährung bei Diabetes mellitus

Eine spezielle „Diabetiker Diät“ gibt es nicht. Empfohlen wird eine vollwertige Ernährung. Weil Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 häufig übergewichtig sind, ist darauf zu achten, dass die Energiezufuhr an den Bedarf eines Normalgewichtigen angepasst wird.

- Kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte)
- 5 - 6 Mahlzeiten pro Tag (auch eine Spätmahlzeit)
- Kohlenhydrate gleichmäßig auf die Mahlzeiten verteilen – gleichmäßige Zuckerfreisetzung, auch während der Nacht
- Versteckte Fette reduzieren (z. B. Würstchen, süße und salzige Snacks)
- Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel reduzieren
- Süßstoffe statt Zuckeraustauschstoffe



Normalgewicht anstreben!

4.2.2 Speisenzubereitung bei Schluckstörungen und Demenz

Speisenzubereitung bei Schluckstörungen

Je nach Beschwerden werden die Speisen zerdrückt, kleingeschnitten, geraspelt, breiig gekocht oder püriert. Wichtig ist es, die Konsistenz den Beschwerden anzupassen. Die Speisen sollten nicht zu flüssig sein (dann läuft es aus dem Mund oder zu schnell in den Rachen; Gefahr des Verschluckens), aber auch nicht zu trocken (Hustenreize).

Speisen lassen sich verdünnen (z. B. mit Gemüsebrühe) oder Getränke andicken, um das Schlucken zu erleichtern. *Beachten Sie beim Andicken, dass sich der Geschmack verändert!*

Empfehlenswert sind Speisen, die glatt und gleitfähig sind, z. B.

- Gebundene Suppen
- Gemüsepürees
- Kartoffelbrei statt Bratkartoffeln
- Hackfleisch statt Bratenfleisch

Immer auch auf die Optik achten, denn...

„Das Auge isst mit.“

Eingabe von Essen:

Dies ist dem geschulten Pflegepersonal zu überlassen! Es besteht **Lebensgefahr** wenn sich die betreute Person verschluckt und es daraufhin zum Ersticken oder auch zu einer Lungenentzündung kommt.

Ehrenamtliche ohne pflegerische Schulung können haftbar gemacht werden, wenn sie Speisen und Getränke unsachgemäß eingeben! (Strafrecht – Gefängnis!)

✓ Stimmen Sie die Maßnahmen immer mit Pflegefachkräften und dem behandelnden Arzt ab.

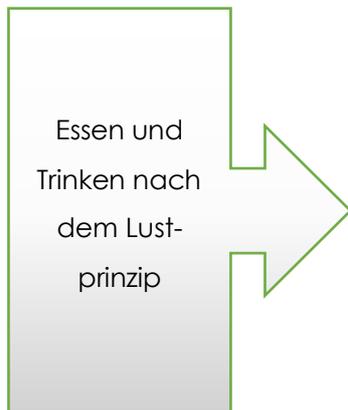
Speisenzubereitung bei Demenz

Bei den erkrankten Personen muss Essen als basale Stimulation verstanden werden. Das heißt: durch *sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen* Anreize zum Essen geben. Die gustatorische Wahrnehmung (süß, sauer, salzig, bitter, umami) verändert sich hin zu Süßem. Daher ist **gutes Essen** für diese Menschen **Lebensqualität**.

Verändertes Ernährungsverhalten bei Demenz

Symptome	Maßnahmen
Veränderung des Wahrnehmungsvermögens	<ul style="list-style-type: none">- Kräftige Farben (unterscheidbare Lebensmittel)- Gute Kontraste (Tisch, Geschirr, Lebensmittel)- Farbige Getränke (Gefäße), Temperatur- Reizüberflutung vermeiden (Konzentration auf das Essen)
Nachlassende Gedächtnisleistung/ veränderte soziale Fähigkeiten/ verändertes Hunger- und Sättigungsgefühl	<ul style="list-style-type: none">- Persönliche Ess- und Trinkbiografie beachten- Rituale einbeziehen- Speisen/Getränke, die gerne gegessen/getrunken werden und positive Gefühle auslösen (Sinne ansprechen)- Gespräche über das Essen führen- Fingerfood anbieten (mundgerecht, weich)
Verlust von Alltagsfähigkeiten/ Koordinationsschwierigkeiten beim Umgang mit Besteck	<ul style="list-style-type: none">- In Vorbereitungen mit einbeziehen- Entsprechendes Geschirr/Besteck- Bei der Vorbereitung zum Essen helfen, z. B. klein schneiden
Veränderte Geschmackswahrnehmung	<ul style="list-style-type: none">- Vorliebe für „süß“ beachten- Sinnesanreize durch Essensdüfte und „Kochgeräusche“ bei der Zubereitung
Vermehrte Unruhe/Bewegungsdrang Vershobener Tag-Nacht-Rhythmus	<ul style="list-style-type: none">- Energieangereicherte Speisen- Erhöhte Mahlzeitenfrequenz (5 - 6 Mahlzeiten/Tag)- „Eat by Walking“ - Essensstationen- Fingerfood (mundgerecht, weich)

Nach: DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Demenz



- ✓ Angenehme Umgebung
- ✓ Gemeinsame Mahlzeiten
- ✓ Speisen appetitanregend anrichten
- ✓ Essbiografie beachten
- ✓ Essen mit allen Sinnen wahrnehmen lassen: hören, sehen, riechen, fühlen, schmecken (basale Stimulation)
- ✓ Vorlieben und Essenswünsche berücksichtigen

✓ Stellen Sie zusammen mit der pflegebedürftigen/erkrankten Person Speisen her, achten Sie darauf, dass diese Speisen hinterher hoch erhitzt werden!

4.2.3 Umgang mit verändertem Trinkverhalten

Empfehlungen zum Trinken bzw. zur Flüssigkeitszufuhr:

- Zu jeder Mahlzeit ein Getränk
- Angebot von dünnen (salzarmen) Suppen
- Getränke in Sicht- und Reichweite platzieren
- Rituale pflegen, z.B. Nachmittagstee
- Dazu setzen und zum gemeinsamen Trinken auffordern
- Abwechslungsreiches Getränkeangebot: Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte oder leicht gesüßte Früchte- oder Kräutertees, Saftschorlen
- Kaffee, Schwarztee, Grüntee mäßig (Hier sind evtl. Schlafstörungen zu beachten)

⇒ Spezielle Trinkgefäße bei Schwierigkeiten mit dem Trinken? Beachten Sie hier die Wünsche des Betreuten!

Folgen von Flüssigkeitsmangel:

- Trockene Haut und Schleimhäute (z. B. rissige Lippen, Mundtrockenheit)
- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit
- Verstopfung (Obstipation)
- Neigung zu Harnwegsinfektionen
- Eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit

✓ Es geht darum, die/den Erkrankten zu unterstützen, zu aktivieren, einzubeziehen und teilhaben zu lassen. Ein respektvoller Umgang mit der/dem Erkrankten ist unabdingbar!

Nehmen Sie die Bedürfnisse der pflegebedürftigen/ erkrankten Person wahr und nehmen Sie sie ernst. Beachten Sie aber auch Ihre Bedürfnisse und prüfen Sie die Vereinbarkeit und Umsetzung. Lässt sich beides nicht vereinbaren und umsetzen bzw. ist das Konfliktpotenzial bei der Arbeit zwischen Ihnen und der/dem Erkrankten zu groß, sprechen Sie dies beim Träger der Einrichtung bzw. den Angehörigen an!

Orientieren Sie sich an der Situation, die Sie vorfinden:

- Wie geht es der Pflegebedürftigen/erkrankten Person heute? Wie ist die Tagesform?
- Machen Sie Vorschläge für die Unterstützung, aber bestimmen Sie nicht.
- **Fragen Sie immer zuerst**, bevor Sie etwas machen und respektieren Sie die Wünsche der pflegebedürftigen/erkrankten Person.

- ✓ Beziehen Sie die pflegebedürftige/erkrankte Person in Tätigkeiten des täglichen Lebens mit ein. Dies schafft Tagesstruktur und stärkt das Selbstbewusstsein der/des Erkrankten. Machen Sie aber nur Dinge,
- ✓ welche **Sinn** machen und Dinge, die die Person immer schon **gerne gemacht** hat.

5 Unfallverhütung

Im privaten Haushalt sind ein großer Teil der Unfälle auf einen Sturz zurück zu führen.

Maßnahmen gegen Stürze

- Leitern oder Tritte benutzen (keine Stühle oder sonstiges)
- Schubladen und Schranktüren nicht offen stehen lassen
- Keine Gegenstände (Eimer, Kisten, Taschen usw.) in Laufwege stellen
- keine konzentrierten Wischpflegeprodukte oder Wachse auftragen (z. B. auf Treppen) ⇒ Rutschgefahr

Stürze auf Treppen vermeiden

- Handlauf benutzen
- Stufenmatten gut fixieren, lose Matten sofort befestigen
- Für gute Bleuchtung der Stufen oder des Treppenhauses sorgen
- Treppen nicht als Abstellfläche benutzen
- Beim Tragen von Gegenständen, z. B. Einkaufstaschen, darauf achten, dass Sicht auf die Stufen gewährleistet ist
- Rutschige Stufen nicht mit nassen Schuhen betreten

Unfallgefahren in Wohnbereichen:

Ort	Maßnahme
Badezimmer	<ul style="list-style-type: none">▪ Rutschfeste Fußmatten und Duscmatten verwenden▪ Nasse Stellen sofort aufwischen▪ Haltegriffe montieren▪ Sitzgelegenheit beim Duschen schaffen▪ Elektrische Geräte niemals in Wassernähe benutzen
Küche	<ul style="list-style-type: none">▪ Verschüttetes am Boden sofort aufwischen▪ Bei Fett-/Ölbrand niemals Wasser verwenden; Flamme mit dem Topfdeckel ersticken▪ Pfannengriffe seitlich über den Herd drehen (nicht dagegen stoßen)▪ Für gut beleuchtete Arbeitsfläche sorgen▪ Keine schadhafte Geräte benutzen▪ Schadhafte Geräte vom Fachmann reparieren lassen▪ Krallen- oder Tunnelgriff anwenden um Schnittverletzungen zu vermeiden (und beim Schneiden nicht ablenken lassen)
Wohn- und Schlafbereich	<ul style="list-style-type: none">▪ Teppiche vor dem Wegrutschen sichern (z. B. mit Gummimatten); aufstehende Teppichkanten fixieren▪ Lose Kabel fixieren▪ Telefonanschluss neben dem Bett▪ Nachtlicht erleichtert die Orientierung, z. B. für Toilettenbesuch▪ Heizdecken vor dem Schlafen gehen abschalten und vom Stromnetz trennen

- ✓ Sorgen Sie sich um die Sicherheit der/des Erkrankten, aber verändern Sie nicht einfach die Umgebung (z. B. Läufer entfernen, weil er eine mögliche Stolperfalle darstellt). Respektieren Sie die Wünsche der/des Erkrankten und machen Sie Verantwortliche (z. B. Angehörige) darauf aufmerksam.

Elektrischer Stromschlag

- Vor Arbeitsbeginn prüfen, ob Kabel oder Gehäuse beschädigt sind
- Bei defekten Geräten mit den Angehörigen Rücksprache nehmen (Neuanschaffung oder Reparatur vom Fachmann)
- Bei Reinigungs- und Bügelarbeiten auf Kabelführung achten
- Knickstellen im Kabel vermeiden
- Kabel immer am Stecker aus der Steckdose ziehen

Um Vergiftungsunfälle zu vermeiden

- bewahren Sie Medikamente im abschließbaren Medikamentenschrank auf.
- füllen Sie Reinigungsmittel nicht in Getränkeflaschen um.
- lagern Sie Reinigungsmittel oder andere giftige Mittel (z. B. Rohrreiniger) außerhalb der Reichweite der/des Erkrankten. Auf keinen Fall neben Lebensmittel!

Hinweise zum Urheberrecht:

Alle Rechte liegen beim Herausgeber. Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken, Klebern o.ä. ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. und Bayerischer Landesausschuss für Hauswirtschaft e.V. (Hauswirtschaftliche Inhalte) gestattet.

Quellenverzeichnis:

Anlage 1 Infektionen vorbeugen. Richtig Hände waschen schützt!

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
<http://www.infektionsschutz.de> , 15.10.2021, CC BY-SA 4.0

Anlage 2 Arbeitstechnik mit Reinigungstüchern

Quelle: Bayerischer Landesausschuss für Hauswirtschaft e.V. in Kooperation mit dem Bundesverband hauswirtschaftlicher Berufe MdH e.V.

Anlage 3 Pflegesymbole

Quelle: GINETEX GERMANY www.ginetex.de (Mit freundlicher Genehmigung)