



Hautpflege bei älteren, pflegebedürftigen Menschen

Hautpflege zur Dekubitusprophylaxe

Unsere Haut ist das größte Sinnesorgan, wiegt im Durchschnitt insgesamt etwa 14 kg und macht damit ungefähr 20 % des Gesamtkörpergewichts aus. Täglich wächst sie um 0,002 mm.

Die Haut ist in drei Schichten einteilbar:

- Oberhaut (Epidermis)
- Lederhaut (Corium oder Dermis)
- Unterhaut (Subcutis)

Die Oberhaut (Epidermis) ist die Äußerste der Hautschichten und besitzt keine eigene Durchblutung. Sie besteht aus mehreren ineinandergreifenden Schichten, die sich stetig erneuern. In der untersten Zellschicht, der Keimschicht (Basalschicht), entstehen durch Teilung neue Basalzellen, die innerhalb einiger Wochen an die sichtbare Hautoberfläche gelangen. Auf ihrer Wanderung lagern sie Hornsubstanz (Keratin) ein und entwickeln sich dabei zu schuppenförmigen Hornzellen (Korneozyten), welche die für uns sichtbare Hornschicht (Stratum corneum) bildet. Im Durchschnitt beträgt die Dauer der Erneuerung 28 Tage, bei älteren Menschen etwas länger als bei jüngeren. Ob die Haut glatt und geschmeidig oder rau und rissig ist, hängt vom Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht ab. Die Dicke der Hornschicht beeinflusst in welchem Maße die Blutgefäße durchschimmern und ob der Teint rosig oder blass erscheint. An beanspruchten Körperstellen wie den Fersen und den Handflächen kann sich eine besonders dicke Hornhaut entwickeln. In der Basalzellschicht liegen die Langerhans-Zellen. Das sind sternförmige Immunzellen, die als Außenposten für die Körperabwehr zuständig sind. Ebenso befinden sich die Melanozyten in der Oberhaut. Das sind pigmentbildende Zellen, dessen Produkt, das Melanin, der Haut ihren Farbton gibt.

Die Lederhaut besteht aus zwei Schichten- der Netzsicht (Stratum reticulare) und der Zapfenschicht (Stratum papillare). Die Zapfenschicht besteht aus lockerem Bindegewebe mit elastischen und kollagenen Fasern und ist mit der Oberhaut über Papillen verzahnt. Dort verlaufen Kapillare zur Versorgung der Oberhaut. Ebenso enthält sie besonders, z.B. an den Händen, die Meißner-Körperchen, die für das Tastempfinden zuständig sind. Die Netzsicht besteht aus festem Bindegewebe mit elastischen und kollagenen Fasern. Außerdem auch Blut- und Lymphgefäße, Haarfollikel, Talg- und Schweißdrüsengänge und zahlreiche Nervenfasern. Die Unterhaut besteht vor allem aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen.

Sie enthält reichlich Blutgefäße zur Sauerstoffversorgung und Ernährung der Haut und Schweißdrüsen. Für die sensible Versorgung ist sie mit feinen Nervenästen durchzogen. Desweiteren liegen dort spezielle Sinneszellen, die Vater-Pacini-Körperchen, für die Vibrationswahrnehmung, Ruffini-Körperchen für die Temperaturwahrnehmung sowie die Krause Endkolben als Kälterezeptoren. Die Subcutis bildet eine Verschiebeschicht zu den darunter liegenden Geweben wie z.B. Organe, Muskeln und Knochen. Zusätzlich fungiert sie als Kälteschutz und Energiespeicher.

Allgemeine Aufgaben und Funktionen der Haut

- Schutzfunktion: vor mechanischen und chemischen Schäden, vor UV-Licht und vor Bakterieninvasion
- Ausscheidfunktion: von Stoffwechselprodukten durch Schweißdrüsen und Talgdrüsen
- Sinnesfunktion: Druck, Berührung, Vibration, Temperatur, Juckreiz, Schmerz

- Speicherfunktion: Fett als Energielieferant und Schutz für tieferliegende Organe, Kälteschutz
- Thermoregulation: Eng-/ Weitstellung der Gefäße, Schweißsekretion
- Kommunikationsorgan: Art und Weise der Berührungen (die ich empfangen und weitergeben)

Altershaut

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nehmen die elastischen Fasern ab. Der Tugor lässt durch Bindegewebsschwäche und Flüssigkeitsverlust nach und die Haut wird zunehmend schlaffer. Bei stärkerer Austrocknung zeigen sich Symptome wie rissige, blutige oder auch entzündete Hautpartien. Zudem kann dadurch auch ein Juckreiz entstehen, wobei Kratzen die Haut noch mehr schädigt und sich die Gefahr von Infektionen erhöht. Die Verschiebung der Schichten wird möglich, das Druck- und Schmerzempfinden ist vermindert.

Eine zusätzliche Problem sind Hautfalten wie in der Leiste, unter den Achseln, unter den Brüsten oder auch am Bauch. Dort kann sich durch Stauung von Wärme und Feuchtigkeit die Haut erweichen und entzünden.

Ebenso fördert steter Kontakt mit Stuhl und Urin bei Inkontinenz das Wundwerden der Haut.

Maßnahmen zur Hautpflege

Eine intakte Hautbarriere senkt das Dekubitusrisiko. So sollten Hautpflegemittel zur Verbesserung der Flora und zur Regeneration und Restitution der Hautbarriere beitragen um die Wasserbindungsfähigkeit der Haut zu fördern und pathologische Keimbesiedlungen zu verhindern. Cremes und Lotionen sollten an den Hauttyp angepasst sein, d. h. Wasser-in-Öl-Produkte für normale bis trockene Haut. Man sollte ebenso darauf achten, dass sie wenig oder gar keine belastenden Inhaltsstoffe wie Alkohol, Parfüm oder Konservierungsstoffe enthalten. Produkte mit Urea, Glycerin oder Milchsäure können gut gegen trockene Haut eingesetzt werden.

Es sollte mit nicht zu heißem Wasser (Hitze kann der Haut ebenfalls Feuchtigkeit entziehen) möglichst ohne Waschlösungen gewaschen werden. Bei Bedarf eher mit flüssigen, waschaktiven Substanzen mit einem pH Wert unter 6. Bei sehr spröder Haut können auch Ölbadzusätze verwendet werden. Waschprodukte sollten vollständig abgewaschen werden. Es ist besonders darauf zu achten, dass alle Hautfalten, sowie zwischen den Fingern, Zehen und hinter den Ohren nach dem Waschen sanft und gründlich abgetrocknet wird. Bei Hautinfektionen mit einem Pilz ist es unbedingt nötig Wasser, Waschhandschuh und Handtücher, die mit infizierten Hautstellen oder dem Intimbereich in Kontakt kamen, anschließend zu wechseln.

Bei stark schwitzenden oder inkontinenten Menschen sollte die Kleidung bzw. Bettwäsche oft gewechselt werden. Dies dient zur Vermeidung, dass die Haut durch die Feuchtigkeit aufweicht. Am besten eignet sich atmungsaktive Inkontinenzwäsche. Außerdem sollte nach jeder Ausscheidung die Haut umgehend mit z. B. weichen hautschonenden Einmaltüchern gereinigt werden. Knöpfe und Nähte von Nacht- und Bettwäsche sollten so platziert werden, dass sie nicht auf gefährdete Hautpartien drücken.

Bei Hautveränderungen sollte pflegerischer oder ärztlicher Rat eingeholt werden.