

Sich pflegen, sich kleiden



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Ältere Haut
hat ihre eigene
Schönheit 87

Verwöhnen Sie
Ihre Haut! 87

Hautprobleme 88

Die Sonne genie-
sen, aber nur gut
geschützt! 88

Körperpflege 89

Jetzt erst recht:
Zahn- und Mund-
hygiene 91

Sorge tragen
zu den Zähnen..... 91

Auch ein Zahn-
ersatz braucht
Pflege 92

Fusspflege 92

Das Wohlgefühl
der Füße
unterstützen 92

Wenn die Füße
schmerzen oder die
Pflege schwierig
wird 93

Wer gut angezogen
ist, fühlt sich
auch gut.....94

So schön und
bequem wie
möglich 94

Wenn das Anziehen
und das Ausziehen
beschwerlich
werden 94

Sich pflegen, sich kleiden

Gepflegt und gut angezogen – so ist es den meisten Menschen am wohlsten. Ein gepflegtes Äusseres stärkt das Selbstwertgefühl und wirkt angenehm und sympathisch auf andere Menschen. Mit so einer Person sind alle gern zusammen!

Im Alter braucht vieles etwas mehr Pflege und Aufmerksamkeit als früher: die Haut, die Mundhygiene, die Füße, das Haar. Sich selber an- und ausziehen, duschen, waschen usw. können schwieriger werden. Die folgenden Tipps und Hinweise helfen Ihnen, auch in diesen Bereichen möglichst selbstständig zu bleiben und sie gebührend zu beachten.



**Welchem Hauttyp
gehöre ich an?**

- Tragen Sie Unterwäsche/Nachtwäsche aus Naturfasern: Sie ist luftdurchlässig und angenehm zu tragen und lässt sich problemlos waschen.
- Auch gesund essen und genügend Wasser zu sich nehmen sind gut für die alternde Haut. Hautschönheit kommt hauptsächlich von innen!

So bleibt Ihre Haut so gesund und geschmeidig wie möglich. Sie wirkt trotz unübersehbarer Zeichen des Alterns schön.

Hautprobleme

Hautveränderungen, die Ihnen merkwürdig vorkommen oder Sie irgendwie beunruhigen, sollten Sie unbedingt ärztlich abklären lassen:

- Hautverletzungen, die schlecht heilen, obwohl sie desinfiziert und sorgfältig gepflegt wurden
- stark ausgetrocknete, schuppige, hoch empfindliche Haut sowie ständiger Juckreiz. Vielleicht kommt das nur von ungeeigneten Wasch- und Pflegeprodukten. Sie können aber auch Anzeichen für eine ernsthaftere Erkrankung sein.
- Hautveränderungen (Muttermale u.ä.), die sich in ihrer Form, ihrer Farbe, ihrer Grösse verändern

**Schütze ich mich immer
ausreichend?****Die Sonne geniessen, aber nur gut geschützt!**

Sonnenlicht tut zwar dem ganzen Menschen gut. Für die Haut sind aber seine UVA- und UVB-Anteile ein Stress. Im Übermass können sie ihr schweren Schaden zufügen. Jeder Sonnenbrand lässt die Haut um Jahre schneller altern und erhöht das Risiko für bleibende Hautschäden. Das ist heute wissenschaftlich erwiesen. Darum:

- Halten Sie sich zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten auf. In dieser Zeit wirken die Sonnenstrahlen am intensivsten.
- Denken Sie daran, dass Wasser, Schnee oder heller Sand die Sonnenstrahlen reflektieren und ihre Wirkung verstärken.
- Tragen Sie einen breitrandigen Hut, der Gesicht, Nacken und Augen schützt, und eine gute Sonnenbrille mit vollständigem UV-Filter (lassen Sie sich im Optikergeschäft beraten).
- Sind Sie sehr empfindlich, tragen Sie mit Vorteil ein T-Shirt oder ein Hemd mit langen Ärmeln und lange Hosen. Es gibt spezielle Sonnenschutzstoffe.

Was vernachlässige ich bei meiner Körperpflege?

- Duschen oder baden Sie z.B. nur, wenn jemand in der Wohnung ist, oder rufen Sie vor- und nachher jemanden an.
- Fixieren Sie einen Gleitschutz in der Dusche oder Badewanne. Entfernen Sie rutschige Teppiche aus dem Badezimmer.
- Erleichtern Sie sich das Ein- und Aussteigen in die Dusche oder Badewanne mit einem Stuhl oder erkundigen Sie sich nach Hilfsmitteln wie zusätzlichen Haltegriffen, Duschbrett, Badelift.



- Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten. Angehörige, Freunde, Nachbarn oder Spitex-Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gerne bei der Körperpflege.

Wie will ich meine Sicherheit im Badezimmer erhöhen?

Wird Ihnen beim Duschen/Baden übel oder fühlen Sie sich unwohl: Rufen Sie um Hilfe (mit einem vereinbarten Klopfzeichen, mit dem Notrufgerät oder mit einem schnurlosen Telefon).

Hört Sie niemand, lassen Sie das Badewasser ablaufen und decken Sie sich zu, damit Sie nicht frieren. Versuchen Sie später erneut, Hilfe herbeizurufen.

Hilfsmittel für die Körperpflege

- Gleitschutzmatte oder -streifen für die Dusche/Badewanne
- Haltegriffe
- Spezielle Waschutensilien, z.B. Bürste mit verlängertem Griff
- Duschbrett, -hocker
- Badelift

Wann war ich das letzte Mal beim Zahnarzt?

Auch ein Zahnersatz braucht Pflege

Auch wenn Sie einen Zahnersatz tragen, gilt es die Mundhygiene sorgfältig durchzuführen. Wenn Sie einen abnehmbaren Zahnersatz tragen, halten Sie sich an die Reinigungsanleitung, die Ihnen von Fachpersonen gegeben wurde.

Zahnprothesen bilden zudem zusätzliche Nischen und Taschen und sie selber nützen sich ab. Schlecht sitzender Zahnersatz erschwert das Kauen und Schlucken.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr abnehmbarer Zahnersatz sitze schlecht, wenn Sie Kauprobleme haben oder Druckstellen und Entzündungen auftreten, gehen Sie umgehend zur Kontrolle.

Wichtig

- Spülen Sie während und nach jedem Essen die Mundhöhle mit Wasser aus. Dies ist die einfachste Methode, um Speisereste zu entfernen.
- Spülen mit Salbei oder Kamille kann kleinere Entzündungen in der Mundhöhle beheben.
- Dauern Mund- oder Zahnprobleme über Wochen an, nicht zuwarten, sondern schnell fachärztlich abklären lassen. Für Ihr Wohlbefinden und gute Gesundheit!

Wo und wie machen mir meine Füße Beschwerden?

Fusspflege

Gesunde, kräftige Füße, die gut und ausdauernd stehen und gehen können, sind äusserst wichtig für das Mobil- und Selbstständigbleiben. Und doch werden sie leider so oft vernachlässigt!

Das Wohlfühl der Füße unterstützen

- Gönnen Sie Ihren Füßen häufig ein Fussbad (10 Minuten genügen); vor allem wenn sie sich müde anfühlen und weh tun. Welche Wohltat!
- Trocknen Sie die Füße jeweils sorgfältig ab, speziell auch zwischen den Zehen (Fusspilz!).
- Schneiden Sie Zehennägel so, dass sie vorn eine gerade Linie bilden (dies beugt einwachsenden Nägeln vor): Noch besser: Kürzen Sie sie mit einer Nagelfeile.

Welche Tipps möchte ich einmal ausprobieren?



Hilfsmittel für das Anziehen und das Ausziehen

- Strumpf- oder Sockenanzieher
- Langer Schuhlöffel, z.T. kombiniert mit Reißverschlusshilfe
- Knöpfer
- Klettverschlüsse
- Gummischuhbänder
- Spezialkamm, -bürste