

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner!
Liebe An- und Zugehörige!
Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Haut im Alter unterliegt **Veränderungen und Belastungen**, die auch zu schwerwiegenderen Problemen führen können. Dadurch kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt werden.

In dieser **Informationsbroschüre** finden Sie einige Empfehlungen, damit die gesunde Haut im Alter den vielfältigen Beanspruchungen des Alltags standhält.

Wir sind für Sie da

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um die Häuser zum Leben und unser Leistungsangebot.

📍 1090 Wien, Seegasse 9 ☎ +43 1 313 99 0
✉ post@kwp.at 🌐 www.häuserzumleben.at

Der Inhalt dieser Informationsbroschüre wurde gewissenhaft nach aktuellen pflegerischen und medizinischen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt. Aufgrund der stetigen Entwicklung kann die Aktualität allerdings nicht für die Zukunft gewährleistet werden.

Literatur:

- Deutschmann, G. (2005). Die Haut und ihre Anhangsgebilde: Lehrbuch für Krankenpflegepersonal und andere Gesundheitsberufe. Springer: Wien
- Kottner, J. & Surber, C. (2017). Hautpflege: Interventionen kritisch abwägen. Die Schwester Der Pfleger, 56, H.5, S. 25-28
- Lichterfeld, A. & Kottner, L. (2016). Hautpflege im höheren Lebensalter und bei Pflegebedürftigkeit. NovaCura, 47, H.3, S. 21-24
- o.A. (2016). Falsche Hautpflege bei Senioren. Schuppig, rissig, wund. <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.falsche-hautpflege-bei-senioren-schuppig-rissig-wund.3b31659f-e2ca-4057-bd3f-0d31b84471c5.html>. Abgerufen am 16.09.2019

Impressum: Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser, 1090 Wien, Seegasse 9
Fotos: iStock. Stand November 2019



Anerkannte Einrichtung nach den
Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.

**Kuratorium Wiener
Pensionisten-Wohnhäuser**



**Häuser
zum Leben**

 **Für die
Stadt Wien**

Die Haut im Alter und ihre Pflege

EINE INFORMATION DER HÄUSER ZUM LEBEN



Die Haut – mehr als nur eine Hülle

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie hat vielfältige Aufgaben und Funktionen. Unter anderem schützt sie den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen, wie Wärme, Kälte, Krankheitserregern und mechanischen Einflüssen. Als Sinnesorgan sorgt sie dafür, dass Druck-, Temperatur- und Schmerzempfindungen wahrgenommen werden.

Wenn die Haut älter wird – Probleme im Alter

Mit zunehmendem Alter kommt es bei der Haut zu natürlichen Alterserscheinungen, wie z.B. Falten und Altersflecken. Zusätzlich ist die Haut im Alter für schwerwiegendere Probleme gefährdet:



Trockene Haut: Diese tritt vor allem auf den Füßen, Beinen sowie Armen auf und zeigt sich durch kleine weiße Schuppen. Trockene Haut kann auch zu Juckreiz und bei starkem Kratzen zu Hautverletzungen und Infektionen führen.



Wundsein in Hautfalten (Intertrigo): Feuchtigkeit und Wärme in Hautfalten können Wunden begünstigen und ebenfalls zu Infektionen führen. Besonders gefährdet sind Bereiche, in denen Haut auf Haut liegt, wie z.B. unter den Brüsten, in Bauchfalten und in der Leistenregion.



Hautveränderungen durch Harn/Stuhl:

Der unbemerkte Verlust von Harn/Stuhl und der längere Kontakt der Haut mit der Ausscheidung kann zu schmerzhaften Entzündungen führen.



Druckgeschwür (Dekubitus): Druck (z.B. durch längeres Sitzen und Liegen) oder Reibung auf der Haut können zu Druckgeschwüren führen. Besonders gefährdet sind jene Bereiche, wo spitze, kantige Knochen direkt unter der Haut liegen, wie z.B. Ellenbogen, Ferse, Steiß.



Verzögerte Wundheilung: Wunden heilen langsamer und mitunter schlechter. Dies liegt unter anderem im geschwächten Immunsystem und dem Vorhandensein mehrerer Erkrankungen. Aber auch die Ernährungsweise und Trinkmenge beeinflussen den Heilungsprozess.

So bleibt die Haut gesund – Hautpflege im Alter

Hautreinigung

- Wasser kurz und nicht zu heiß anwenden (Vollbäder nur zeitweise)
- Hautreinigungsprodukte mit einem pH-Wert zwischen 4 und 5 sind zu bevorzugen
- Hautreinigungsprodukte auf Ölbasis sind rückfettend und hautschonend
- Mit weichen Handtüchern trocken tupfen (Hautfalten!) und starkes Reiben vermeiden

Hautpflege

- Zur Hautpflege rückfettende, feuchtigkeitsspendende und ölhaltige Produkte verwenden
- Pflegeprodukte in kleinen Mengen auftragen und vor dem Anziehen der Kleidung einziehen lassen
- Spezielle Hautschutzprodukte (erhältlich in Apotheken/Fachgeschäften) bieten einen guten Schutz vor Ausscheidungen, wie z.B. Urin oder Stuhl

Weitere Empfehlungen

- Die Haut auf Veränderungen beobachten (z.B. auf Druckstellen, Rötungen, Entzündungen), insbesondere die Füße
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ausgewogene Ernährung achten
- Saugstarke Inkontinenzprodukte (z.B. Einlagen) verwenden und regelmäßig wechseln
- Atmungsaktive, lockere Kleidung tragen
- Klassische Seifen trocknen die Haut aus und stören ihre Schutzfunktion
- Produkte mit Farb- und/oder Duftstoffen können hautreizend wirken
- Eine Einreibung mit Franzbranntwein kann hautschädigend wirken

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an das Pflegeteam im Haus wenden.

