



GUV-I 8516

Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege

Hautschutz



Gesetzliche
Unfallversicherung



DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.

2m²

Nur ein paar Minuten Zeit für Ihre Hände ...

In der professionellen Alten-, Kranken- und Behindertenpflege sind beruflich bedingte Hauterkrankungen seit langem als Problem bekannt. Vor allem durch die ständige Feuchtarbeit wird die Haut derart vorgeschädigt, dass sich in einem zweiten Schritt häufig Ekzeme oder Allergien gegen bestimmte Stoffe entwickeln. Im Bereich der häuslichen Versorgung trifft diese Gefahr auch pflegende Angehörige.

Mit Informationen über den Aufbau und die Funktion der gesunden Haut, über Ursachen und Art von Hauterkrankungen sowie über Möglichkeiten des Hautschutzes und der Hautpflege soll dieses Faltblatt beitragen, Ihre Haut gesund zu erhalten. Auch vermeintlich harmlose Hautveränderungen sind ernst zu nehmen. Nur durch ein systematisches und konsequentes Schutz- und Pflegeverhalten können dauerhafte Hautschäden vermieden werden.

Was tun Sie mit Ihren Händen?

- Sie waschen oder baden den Pflegebedürftigen?
- Sie reiben ihn mit speziellen Salben oder Cremes ein?
- Sie reinigen und desinfizieren Gebrauchsgegenstände für die häusliche Pflege?
- Sie versorgen außer dem Pflegebedürftigen auch noch andere Personen, z.B. Kinder?
- Sie bereiten Mahlzeiten vor?
- Sie spülen Geschirr?
- Sie putzen im Haushalt?
- Sie baden oder duschen sich selbst?
- Sie waschen Ihre Hände häufig?
- Sie arbeiten im Garten?

Wenn Sie auch nur einige der Fragen mit „ja“ beantworten, sollten Sie wissen, dass alle genannten Tätigkeiten die Haut auf Dauer schädigen können. Sie selbst können Hautschädigungen mit ein paar einfachen Schutzmaßnahmen vorbeugen.

Was kann die Haut?

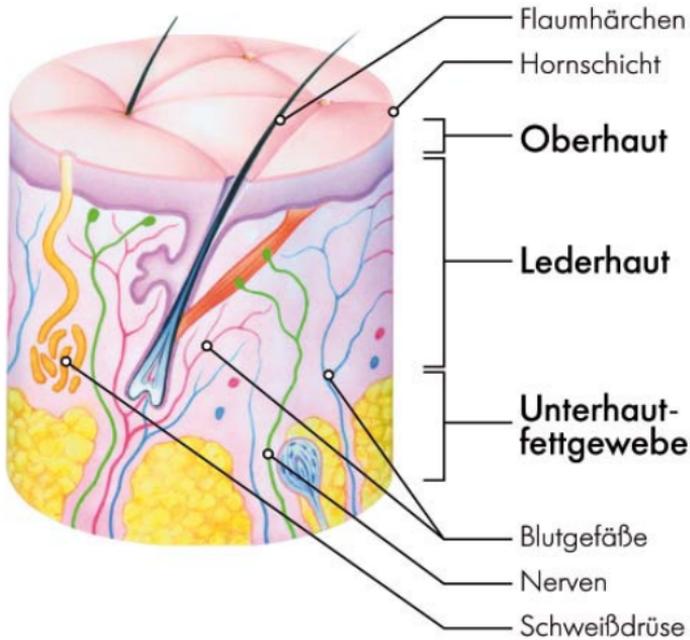
Unsere Haut ist mehr als nur eine äußere Hülle, die den Körper zusammenhält. Sie erfüllt verblüffend viele Aufgaben, die sich grob in Schutz- und Kontaktfunktionen unterteilen lassen. Die Haut weiß sich aus eigener Kraft gut zu schützen – allerdings nur bis zu einem gewissen Grad! Wer täglich hautbelastende Tätigkeiten ausführt, muss die natürliche Schutzfunktion unterstützen, damit keine langwierigen Hauterkrankungen entstehen!

Schutzwall gegen Schadstoffe

Die Haut besteht aus drei Schichten: dem Unterhautfettgewebe, der Lederhaut und der Oberhaut. Die äußerste Schicht der Haut – die Oberhaut – schützt den Körper gegen chemische und physikalische Einflüsse aus der Umwelt. Die Oberhaut besteht aus mehreren Zellschichten und erneuert sich selbstständig.

Von der untersten Zellschicht werden ständig neue Zellen gebildet, die an die nächst höhere Zellschicht abgegeben werden. Im Laufe ihrer Wanderung nach oben verhornen diese Zellen, bis sie zuletzt als kernlose Hornschüppchen unmerklich von der Hautoberfläche abgestoßen werden. Die letzten Zellschichten, die nur noch aus abgestorbenen Hornzellen bestehen, bezeichnet man als Hornschicht.

In der Hornschicht sind die toten Zellen, wie in einer Ziegelsteinmauer angeordnet. Auch für zusätzlich abdichtenden „Mörtel“ ist gesorgt: Zwischen den Hornplättchen befinden sich Fette, die zuvor aus den Zellen freigesetzt werden. Auf der Hornschicht



liegt außerdem noch ein Wasser-Fett-Film (Säureschutzmantel). Dieser wirkt wie eine körpereigene Schutzlotion und bildet einen wasserabweisenden Film. Durch seinen sauren pH-Wert stellt er ein für Keime ungünstiges Wachstumsmilieu dar. Durch diesen Aufbau wird das Eindringen von schädigenden Stoffen von außen und der Verlust von Wasser, das die lebenden Zellen in tieferen Schichten zum Leben brauchen, weitgehend verhindert. Die Oberhaut erneuert sich innerhalb von ca. 30 Tagen. In der Lederhaut befindet sich das Versorgungssystem der Haut. Blutgefäße, Talg- und Schweißdrüsen sind hier zu finden. Das Unterhautfettgewebe besteht aus Fettzellen, die u.a. Flüssigkeit speichern und den Wärmehaushalt regulieren.

Abnutzungsekzem

Durch den ständigen Kontakt mit Wasser und Tensiden (waschaktive Substanzen in Reinigungsmitteln, Seifen, Syndets, Shampoos usw.) wird zunächst der Wasser-Fett-Film (Säureschutzmantel) von der Haut entfernt. Auch die Fette zwischen

den Hornzellen werden zum Teil ausgewaschen. Eine direkte Schädigung der Hautzellen wird möglich. Als Folge können die Zellen in ihrem Verband nicht mehr richtig zusammengehalten werden. Die Haut wird trocken und schuppig, eventuell tritt auch schon eine leichte Rötung auf. Die Barrierefunktion kann von der Hornschicht nicht mehr erfüllt werden. Die Haut verliert viel Wasser von innen. Von außen können schädigende Stoffe leicht bis an lebende Hautzellen vordringen. Dabei können Entzündungsreaktionen ausgelöst werden. Ein Anzeichen für eine Entzündungsreaktion ist bereits eine leichte Rötung. Dies bezeichnet man als Abnutzungsekzem. Bei schweren Abnutzungsekzemen können z.B. auch Bläschen und schmerzhafte Einrisse hinzukommen. Die Haut kann nässen und jucken.



Abnutzungsekzeme heilen in der Regel problemlos ab, wenn die Haut genügend lange Gelegenheit bekommt, sich zu regenerieren. Dies bedeutet, dass die hautbelastenden Tätigkeiten für eine ganze Weile nicht mehr ausgeübt werden kann. Ein bestehendes Abnutzungsekzem (auch Minimalformen) begünstigt die Entwicklung von Allergien. Die Haut ist vorgeschädigt und somit durchlässiger für alle Schadstoffe, also auch für die Stoffe, die Allergien auslösen können.

Allergisches Kontaktekzem

Diese Allergieform ist dadurch gekennzeichnet, dass Ekzeme an der Haut erst ca. 24 Stunden nach dem Kontakt mit dem auslösenden Stoff (Allergen) auftreten. In einer ersten Phase werden unmerklich spezielle Abwehrzellen gegen ein bestimmtes Allergen (z.B. Bestandteil von Waschemulsionen, Salben u.v.a.) gebildet. Diese Abwehrzellen lösen bei jedem neuen Kontakt – selbst mit kleinsten Mengen des Allergens – eine Entzündungsreaktion aus. Diese zeigt sich als Kontaktekzem.

Allergien sind bis heute nicht heilbar und bestehen demnach ein Leben lang. Es gilt: Vorbeugen ist die einzige Möglichkeit, sich vor Allergien zu schützen, denn „heilen“ ist nicht möglich!

Schützen Sie Ihre Haut!

Auch pflegende Hände brauchen Pflege!



Hautschutz und Hautpflege



Vor einer hautbelastenden Tätigkeit und dann im Abstand von ca. 2-3 Stunden sollte die Haut durch eine Hautschutzcreme geschützt werden. Schutzsalben ersetzen jedoch bei stark hautbelastenden Tätigkeiten keinesfalls einen Schutzhandschuh. Auch so genannte „flüssige Handschuhe“ oder „unsichtbare Handschuhe“, die z.B. in Form von Sprays oder Schäumen angeboten werden, bieten keinen vollständigen Schutz! Nach einer hautbelastenden Tätigkeit und vor Arbeitspausen sollte die Haut mit einer Hautpflegecreme gepflegt werden. Die Auswahl des Hautschutz- und Hautpflegemittels muss dem Hautzustand des jeweiligen Benutzers angepasst werden. Es sollten möglichst Präparate ohne Duft- und Konservierungsstoffe zur Anwendung kommen. Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W) können für normale Haut verwendet werden. Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O) eignen sich bei trockener Haut. Sie sind stärker fettend. Wasser-in-Öl-in-Wasser-Emulsionen (W/O/W) können ebenfalls gut bei trockener Haut verwendet werden. Sie sind nicht fettend und werden daher gut akzeptiert. Lassen Sie sich durch Ihren Hautarzt beraten, welches Präparat für Sie geeignet ist!

■ Schutzhandschuhe...

...sollten zur Verhütung von Infektionen bei möglichem Kontakt mit Körperflüssigkeiten (Blut, Sekret, Körperausscheidungen) und bei ansteckenden Krankheiten getragen werden. Sie dienen auch zum Schutz vor Abnutzungsschäden und Allergien.

Schutzhandschuhe sollten getragen werden:

- beim Waschen des Pflegebedürftigen
- zum Desinfizieren von Gegenständen und Flächen
(Gebrauchsanweisung und Dosis der Mittel beachten!)
- beim Einreiben des Pflegebedürftigen mit Salben oder anderen äußerlich anzuwendenden Medikamenten.

Geeignet sind flüssigkeitsdichte Einmalhandschuhe. Bei allen Putz- und Reinigungstätigkeiten, sowie bei Gartenarbeiten oder anderen Tätigkeiten, die zu einer starken Verschmutzung der Haut führen, sind dickwandige Haushaltshandschuhe oder spezielle Arbeitshandschuhe geeignet.



Bei bereits bestehender Allergie gegen Naturlatex müssen latexfreie Handschuhe (z.B. aus Vinyl oder Nitril) getragen werden. Bei der Verwendung von Latexhandschuhen sollten diese puderfrei und allergenarm sein. Synthetisch hergestellte Latexhandschuhe können meist gut vertragen werden.

■ Hautreinigung...

Hände sollten möglichst schonend gereinigt oder desinfiziert werden. Hierbei sind Gebrauchsanweisungen und Dosierungsanleitungen der verwendeten Mittel zu beachten. Zum Händewaschen sollte ein mildes Reinigungsmittel verwendet werden. Bei nicht verschmutzter Haut ist eine Händedesinfektion ausreichend. Sie belastet die Haut weniger als das Waschen der Hände.

■ Sonstige Hinweise

Tragen Sie bei der Pflege oder bei Arbeiten im Haushalt oder Garten keinen Schmuck- und insbesondere keine Ringe. Unter dem Handschmuck können sich Schadstoffe und Krankheitserreger besonders gut ansammeln und in die Haut eindringen.

www.2m2-haut.de



PRÄVENTIONSKAMPAGNE HAUT
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG

Ihre Gesundheit ist uns wichtig

Faltblätter aus dieser Reihe gibt es zu den Themen

1. Rückengerechtes Arbeiten (GUV-I 8514)
2. Kleine Hilfsmittel (GUV-I 8515)
3. Hautschutz (GUV-I 8516)
4. Schutz vor Infektionen (GUV-I 8517)

Die Falblätter sollen ergänzende Informationen zu den Kursen für pflegende Angehörige sein, die die Pflegekassen kostenlos anbieten.

Nutzen Sie dieses Angebot!

Für Ihre verantwortungsvolle Aufgabe wünschen wir Ihnen gutes Gelingen und Stärke.

Die Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand.

Sie haben Fragen?

Rufen Sie uns an! Wir informieren Sie gerne.