

## **Situation am Waschbecken**

### **1. Intro**

**Diese Szene zeigt die vollständig unterstützte Mundpflege am Waschbecken. Was ein Mensch selbst kann, soll er auch selbst tun.**

Dargestellt wird die Vorgehensweise der Mundpflege im Sitzen am Waschbecken von einem unterstützungsbedürftigen Menschen, der sich nicht selbstständig die Zähne putzen kann. Im Umgang mit Menschen gibt es keine standardisierte Vorgehensweise, wohl aber Grundprinzipien, die im Idealfall berücksichtigt werden sollten.

Generell sollte immer situationsorientiert bzw. gemäß den individuellen Möglichkeiten vorgegangen werden. Grundsätzlich gilt im Sinne der aktivierenden Pflege, die Ressourcen eines Menschen zu nutzen und zu fördern und dabei die Vorlieben und Abneigungen im Blick zu haben. Konkret: Was ein Mensch selbst kann, soll er auch selbst tun. Die Unterstützung kann sich lediglich auf Beratung, Anleitung bzw. Anbahnung beschränken – das heißt, nur einen Impuls für einen Ablauf zu geben.



### **2. Maßnahmen ankündigen**

**Bei notwendiger Unterstützung hat es sich bewährt, alle Maßnahmen mit Worten und / oder mit Gesten anzukündigen.**

Bei kognitiv nicht oder nur leicht eingeschränkten Menschen hat es sich bewährt, diese zunächst und im weiteren Verlauf immer wieder zu bitten, selbst die Zähne zu putzen, um erkennen zu können, wo Unterstützung notwendig ist (z.B. auf das Ein- und Ausgliedern von Zahnersatz oder auf das Putzen vor allem der Zahninnenflächen bzw. auf die Reinigung der Zahnzwischenräume).

Bei immobilen, stark unruhigen Menschen oder Menschen mit erheblichen kognitiven Einschränkungen können andere Vorgehensweisen erforderlich sein.



### 3. Pflegemittel

**Zu Beginn der Mundpflege-Maßnahme sollten alle notwendigen Pflege- und Hilfsmittel bereitgelegt werden.**

Zur Basisausstattung der Mundpflege gehören Zahnbürste, Zahnpasta und ein Mundspülbecher. Neben Lippenbalsam und Interdentalbürsten für die Reinigung der Zahnzwischenräume können weitere Hilfs- und Pflegemittel z.B. für Zahnprothesen oder für die Zunge und die Schleimhäute notwendig sein.



### 4. Ausleuchtung

**Mit guter Ausleuchtung gelingt die Mundpflege besser.**

Die Mundpflege gelingt am besten bei guter Ausleuchtung im Bad am Waschbecken im Sitzen bei guter Leistungsbereitschaft (d. h. Hörgerät einsetzen und Brille aufsetzen; der Mensch sollte zum Zeitpunkt der Mundpflege nicht erschöpft sein).

Für eine bessere Übersicht kann ggfs. eine geeignete Stirnlampe verwendet werden (Achtung: LED-Lampen sind sehr hell und können schnell blenden). Die sichere Handhabung sollte vorher geübt werden.



### 5. Positionierung

**Die Positionierung des unterstützungsbedürftigen Menschen sollte individuell angepasst werden.**

Der Spiegel ist idealerweise so eingestellt, dass sowohl der unterstützungsbedürftige Mensch wie auch die unterstützende Person die Maßnahmen im Spiegel mitverfolgen können.

Der (Dusch-/Toiletten-) Stuhl wird nur so dicht herangefahren, dass noch Bewegungsfreiraum nach vorne besteht. Die Vorderräder sollten nach vorne zeigen, um Kippsicherheit zu gewährleisten. Die Bremsen sollten angezogen werden.

Beim Heranfahren des Stuhls ist darauf zu achten, dass die Hände der unterstützungsbedürftigen Person z.B. durch rechtzeitiges Anheben gesichert werden (Einklemmgefahr unter dem Waschbecken vermeiden). Die Armlehne auf der Seite der unterstützenden Person sollte herunter-/weggeklappt oder entfernt werden.

Das Waschbecken ist idealerweise höhenverstellbar und wird nach dem Heranfahren so tief eingestellt, dass der



unterstützungsbedürftige Mensch sich über das Waschbecken beugen und ggfs. mit den Unterarmen auf dem Waschbecken abstützen kann.

Der unterstützungsbedürftige Mensch sitzt etwas vorgerückt auf dem Stuhl, um Bodenkontakt mit den Füßen zu haben und sich gut aus dem Hüftgelenk vorbeugen zu können. Auf geeignetes Schuhwerk ist zu achten (am Fuß festsitzend und geschlossen).

---

## 6. Kleiderschutz

**Den Kleiderschutz nicht vergessen!**

Das Anlegen eines Kleiderschutzes (z.B. ein Handtuch) über Brust und Schultern des unterstützungsbedürftigen Menschen verhindert die Verschmutzung der Kleidung.



---

## 7. Aspirationsgefahr minimieren

Die Gefahr, sich zu verschlucken wird minimiert, wenn der Oberkörper nach vorne gebeugt und der Kopf leicht nach unten geneigt sowie nicht zur Seite gedreht wird.



---

## 8. Schutzkleidung

**Mindestens Handschuhe sollten zum persönlichen Schutz getragen werden.**

Die unterstützende Person trägt ein für die Standsicherheit geeignetes Schuhwerk (vorne und hinten geschlossen mit einer rutschhemmenden Sohle). Zur persönlichen Schutzausrüstung gehören geeignete Handschuhe z.B. aus Vinyl oder Nitril sowie – falls erforderlich – ein Mund-Nasenschutz, ggfs. entsprechende Schutzkleidung sowie ein Augen- bzw. Gesichtsschutz.



## 9. Ergonomie

**Eine ergonomische Ausgangsposition in einer Art Fechterstellung mit guter Abstützung erleichtert das Arbeiten.**

Die unterstützende Person steht seitlich von dem unterstützungsbedürftigen Menschen in einer Art „Fechterstellung“; hierbei zeigt der vordere Fuß Richtung Wand und der hintere Fuß steht eher quer (ca. 90° Winkel der Füße zueinander). Die Knie sind leicht gebeugt und das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Achtung: Das hintere Knie nicht nach innen kippen (X-Stellung vermeiden). Eine leichte Vorneigung aus dem Hüftgelenk und der Lendenwirbelsäule ist erforderlich. Diese sollte aber nur so weit als nötig sein. Zu beachten ist, dass die Schultern entspannt bleiben (nicht hochgezogen werden) und keine große Verdrehung im Rumpf erfolgt.

Ein Abstützen/Anlehnen mit dem Becken am Stuhl kann entlastend wirken. Erleichternd kann es sein, eine Stehhilfe oder einen höhenverstellbaren Hocker zu benutzen. Wenn vorhanden, kann auch die erhöhte Sitzfläche eines Rollators genutzt werden. So kommt die unterstützende Person mehr auf Augenhöhe mit dem unterstützungsbedürftigen Menschen.

Aus ergonomischer Sicht ist es gerade bei der Mundpflege sinnvoll darauf zu achten, dass große, unterstützungsbedürftige Menschen von großen Personen unterstützt werden. Umgekehrt sollten kleine unterstützungsbedürftige Menschen auch eher von kleinen Personen unterstützt werden. Das betrifft nicht nur die hier vorgestellte Vorgehensweise, sondern gilt auch für Alternativen, die bei der Mundpflege in Frage kommen.



## 10. Kopf sichern

**Der freie Arm sichert den Kopf ohne Einklemmen.**

**Der Kieferkontrollgriff erlaubt eine gute und sichere Führung des Kopfes sowie das Öffnen des Mundes.**

Wenn keine gute Kopfkontrolle und Mundfunktion bestehen, erlaubt der „Kieferkontrollgriff“ zur Mund-Kiefer-Unterstützung eine gute und sichere Führung des Kopfes sowie das Öffnen des Mundes. Der freie Arm wird so um den unterstützungsbedürftigen Menschen gelegt, das idealerweise der Kopf am Oberarm und ggfs. Brustkorb der unterstützenden Person gesichert werden kann. Der Unterarm kann sich im Bereich der Schulter abstützen (Achtung: insgesamt mit dem Arm nicht den Kopf *fixieren*, sondern nur *sichern*). Der Daumen liegt leicht gebeugt unterhalb des Jochbeins, der Zeigefinger unterhalb der



Unterlippe und der Mittelfinger umschließt das Kinn, während der Ringfinger unterhalb des Kinns liegt. Der kleine Finger bleibt ganz entspannt. Die Finger liegen flächig leicht gebeugt an und üben keinen punktuellen Druck aus - die Berührung ist eher weich und soll das Öffnen des Mundes unterstützen. Der unterstützungsbedürftige Mensch sollte zur Minimierung der Aspirationsgefahr den Kopf leicht nach vorne unten beugen (10-20°) und nicht zur Seite drehen.

## 11. Aktivierung

**Das Heranführen der Zahnbürste im Blickfeld aktiviert den unterstützungsbedürftigen Menschen.**

Die Zahnbürste wird in physiologischer Bahn im Blickfeld (optische Achse) zunächst von schräg unten (ca. 45°) und dann horizontal an den Mund herangeführt. Dadurch kann der unterstützungsbedürftige Mensch den Beginn der Mundpflegemaßnahmen besser wahrnehmen und wird so im Sinne der aktivierenden Pflege angesprochen. Erst wenn die Zahnbürste herangeführt wird, wird der Mund geöffnet.



## 12. Zähne putzen

**Das Putzen der Zähne im Oberkiefer kann kurzzeitig mit leichter Gewichtsverlagerung nach vorne oder über den Blick in den Spiegel erfolgen.**

Zum Putzen der Oberkieferzähne kann, falls nötig, durch eine leichte Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß und Drehen des Kopfes zur Mundhöhle mehr Blickfreiheit auf den Mund/in die Mundhöhle gegeben sein. Auch über den Blick in den Spiegel kann eine Kontrolle der Aktivität erfolgen. Eventuell kann sich der unterstützungsbedürftige Mensch der unterstützenden Person etwas zuwenden, aber ohne dabei allein den Kopf zur Seite zu drehen.



**Quelle:** [www.mund-pflege.net/unterstuetzung/unterstuetzte-mundpflege/#compositeMediaObject--18245](http://www.mund-pflege.net/unterstuetzung/unterstuetzte-mundpflege/#compositeMediaObject--18245)