



Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.



Ağız Bakımı

Gündelik bakımla ilgili pratik tavsiyeler

Mundpflege

Praxistipps für den Pflegealltag

İçerik

Bu kılavuz iki dillidir. Aşağıdaki sayfalarda Almanca olarak hazırlanmış bilgileri sağ kısımda bulabilirsiniz. Türkçe çevirileri ise sol taraftan okuyabilirsiniz.

Önsöz	2
-------------	---

Bilmekte Fayda Var

Ağız bakımı neden önemlidir?	6
Bakıma muhtaç kişilerde hangi tipik ağız problemlerine rastlanır?	8
Ağız bakımında yardım ne zaman gereklidir?	8
Hangi temel kurallara dikkat edilmesi gerekir?	10
Hangi yardımcı araçlar bulunmaktadır?	14

Pratik tavsiyeler

Diş fırçalama	16
Dili temizleme	24
Dudakları pürüzsüz ve yumuşak tutma	24
Ağız mukozasının bakımı	26
Diş protezinin temizliği ve takılması	28

Destek & yardımlar

Ne zaman doktor tavsiyesi özellikle önemlidir?	32
Bir diş hekimi muayenehanesi aramada kim yardımcı olur?	32
Nereden danışmanlık hizmeti ve destek sağlanır?	34
Kaynaklar	40
Almanca diğer ZQP ürünleri	42
Künye	44

Inhalt

Dieser Ratgeber ist zweisprachig. Sie finden die Informationen in deutscher Sprache auf den rechten Seiten. Die türkische Übersetzung befindet sich auf den linken Seiten.

Vorworte	3
----------------	---

Gut zu wissen

Warum ist die Mundpflege wichtig?	7
Welche typischen Mundprobleme treten bei pflegebedürftigen Menschen auf?	9
Wann ist Hilfe bei der Mundpflege nötig?	9
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	11
Welche Hilfsmittel gibt es?	15

Praxistipps

Zähne putzen	17
Zunge reinigen	25
Lippen geschmeidig halten	25
Mundschleimhaut pflegen	27
Zahnprothese säubern und einsetzen	29

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	33
Wer hilft bei der Suche nach einer zahnärztlichen Praxis?	33
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	35
Quellen	41
Weitere ZQP-Produkte	43
Impressum	45

Sevgili Okurlar,

Ağız sağlığı genel sağlığımız için çok önemlidir. Sağlıklı bir ağız bizim yememizi, içmemizi ve konuşmamızı mümkün kılar. Ağızdaki ağız kuruluğu, ağrı veya enfeksiyon gibi problemler sonuçta beslenme yetersizliğine ve diğer hastalıklara dahi yol açabilir.

Bakıma muhtaç pekçok kişinin ağız sağlığı bakım ihtiyacı olmayan kişilere göre daha kötüdür. Bu yüzden doğru ağız bakımı daha önemlidir. Birisini ağız bakımında desteklemek kolay değildir. Çünkü çok fazla hassasiyet, özen, sabır ve aynı zamanda doğru yöntem için bilgi gerektirir.

Bu yüzden Bakımda Kalite Merkezi (ZQP) yakınlarının bakımını üstlenen kişiler için hazırladığı rehber serisi kapsamında Federal Dış Hekimleri Birliği ile işbirliği içinde bakıma muhtaç kişilerin ağız bakımı ile ilgili bilgi ve tavsiyeleri hazırlamıştır. Bu kılavuzdaki tüm metinler mevcut en iyi uzman bilgisine dayanmaktadır. Fakat bu kılavuz hiçbir şekilde bir doktor veya uzman bakım personelinin tavsiyelerinin yerini tutmaz.

Umarız bu kitapçık bakımda iyi bir şekilde bilgilenenize, organize olmanıza ve kendinizi emin hissetmenize katkı sağlar!

Dr. Ralf Suhr

Bakımda Kalite Merkezi Yönetim Kurulu Başkanı



Liebe Leserinnen und Leser,

die Mundgesundheit ist ganz entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit. Ein gesunder Mund ermöglicht uns zu essen, zu trinken und zu sprechen. Probleme im Mund verursachen zum Beispiel Mundtrockenheit, Schmerzen oder Infektionen und können letztlich sogar zu Mangelernährung und anderen Erkrankungen führen.

Bei vielen pflegebedürftigen Menschen ist die Mundgesundheit allerdings schlechter als bei Menschen ohne Pflegebedarf. Umso wichtiger ist die richtige Mundpflege. Jemanden bei der Mundpflege zu unterstützen, ist nicht einfach. Denn es sind viel Feingefühl, Sorgfalt und Geduld, aber auch Wissen um das richtige Vorgehen gefragt.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb im Rahmen seiner Ratgeber-Reihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit der Bundeszahnärztekammer Informationen und Tipps für die Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen erarbeitet. Alle Texte in diesem Ratgeber basieren auf dem bestverfügbaren Fachwissen. Der Ratgeber ersetzt allerdings keinesfalls ärztlichen oder pflegefachlichen Rat.

Wir hoffen, unser Heft trägt dazu bei, dass Sie sich bei der Pflege gut informiert, organisiert und sicher fühlen!

Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege

Sevgili Okurlar,

Bakıma muhtaçlık durumunda koruyucu diş hekimliği konusu uzun zaman boyunca sadece küçük bir role sahip olmuştur. Oysaki ağız sağlığı özellikle bakıma muhtaç kişilerde çok büyük bir öneme sahiptir. Diş ve ağız hastalıkları ile endokardit (kalbin iç zarının (endokard) enfeksiyon hastalığıdır) akciğer hastalıkları ve felç gibi genel hastalıklar arasında belirgin bir bağ olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır. O yüzden koruyucu diş bakımı bu kadar önemlidir.

Bakıma muhtaç kişilerde doğru ağız temizliğini sağlamak bakımı üstlenen yakınları için çoğunlukla büyük bir zorluk oluşturmaktadır. Empati ve el becerisi ile birlikte bakıma muhtaç kişi, yakınları, diş hekimleri ve bakım uzmanları ile ortaklaşa yürütülecek güzel bir çalışma önemli başarı faktörleridir.

Bu kılavuz bakıma muhtaç kişilere ağız ve diş bakımında destek olmaları için yakınlarına bakıma muhtaç kişilerin ağız bakımı, diş protezlerinin temizliği ve ağız bakım ürünlerinin kullanımı gibi konular ile ilgili pratik öneriler ve ipuçları vermektedir.

Bu bilgilere ilave olarak Federal Diş Hekimleri Birliği (BZÄK) Bakımda Kalite Merkezi ile birlikte bakıma ihtiyacı olan kişilerin ağız ve diş bakımı ile ilgili yol gösteren oniki tane açıklayıcı video hazırlamıştır. Bu filmlere ZQP ve BZÄK'nın internet sayfalarından serbestçe erişebilirsiniz. Bununla ilgili açıklamaları rehberin sonunda bulabilirsiniz.

Son olarak önemli bir tavsiye: Evde diş temizliği, düzenli profesyonel diş kontrolleri ile desteklendiği takdirde daha etkili olur..

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich

Federal Diş Hekimleri Birliği Başkan Yardımcısı

Liebe Leserinnen und Leser,

lange Zeit spielte das Thema zahnmedizinische Prävention bei Pflegebedürftigkeit nur eine untergeordnete Rolle. Dabei kommt gerade bei pflegebedürftigen Menschen der Mundgesundheit eine besonders hohe Bedeutung zu. Wissenschaftlich belegt ist, dass deutliche Zusammenhänge zwischen Zahn- und Munderkrankungen sowie Allgemein-Erkrankungen, wie Endokarditis, Lungenerkrankungen und Schlaganfällen bestehen. Daher ist die zahnprophylaktische Betreuung so wichtig.



Für die richtige Mundhygiene bei pflegebedürftigen Menschen zu sorgen, stellt für pflegende Angehörige oftmals eine große Herausforderung dar. Einfühlungsvermögen, manuelles Geschick und eine gute Zusammenarbeit zwischen Pflegebedürftigen und Angehörigen sowie Zahnärzten und Pflegefachkräften sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Um Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bei der Mund- und Zahnpflege zu unterstützen, bietet dieser Ratgeber praktische Anregungen und Tipps rund um die Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen, die Reinigung von Zahnersatz sowie Hinweise zur Anwendung von Mundpflege-Produkten. Ergänzend zu diesen Informationen hat die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) gemeinsam mit dem Zentrum für Qualität in der Pflege zwölf Erklärvideos produziert, die Anleitungen zur Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit Pflegebedarf geben. Die Filme sind über die Webseiten des ZQP und der BZÄK frei zugänglich. Hinweise dazu finden Sie am Ende dieses Ratgebers.

Ein wichtiger Tipp zum Schluss: Die häusliche Mundhygiene ist noch wirksamer, wenn sie durch eine regelmäßige professionelle zahnmedizinische Betreuung ergänzt wird.

Prof. Dr. Dietmar Oesterreich
Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer

Ağız bakımı neden önemlidir?

Ağız sağlığının genel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde önemli bir etkisi vardır. Diğer şeylerin yanısıra bir kişinin anlaşılır bir şekilde konuşmasını, problemsiz bir şekilde yiyip içebilmesini de etkiler. Bunun için ağrısız dişler, tam oturan diş protezleri, sağlıklı diş etleri ve kusursuz ağız mukozası gerekmektedir. Ayrıca son olarak kozmetik konular da önemli rol oynamaktadır.

Şeker hastalığı (diyabet) gibi belli metabolizma hastalıkları ağızda bakteriyel enfeksiyonların oluşması eğilimini artırabilir. Bu tür bakterilerin ağızdan dolaşım sistemine geçmesi akciğer iltihaplanması veya kalp-damar hastalıkları gibi ağır hastalıklara yol açabilir.

İyi bir diş bakımının diş, diş eti ve ağız mukozası sağlığına önemli bir katkısı olur.



Warum ist die Mundpflege wichtig?

Die Mundgesundheit hat einen wesentlichen Einfluss auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie beeinflusst unter anderem, ob jemand deutlich sprechen und problemlos essen und trinken kann. Voraussetzung dafür sind schmerzfreie Zähne beziehungsweise eine gut sitzende Zahnprothese, gesundes Zahnfleisch sowie eine intakte Mundschleimhaut. Nicht zuletzt spielen auch kosmetische Aspekte eine wichtige Rolle.

Bestimmte Stoffwechsel-Erkrankungen wie die Zuckerkrankheit (Diabetes) können bakterielle Infektionen im Mund begünstigen. Wenn solche Bakterien aus dem Mund in den Kreislauf gelangen, kann das zu schweren Erkrankungen wie Lungenentzündungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Zur Gesundheit von Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut trägt eine gute Mundpflege maßgeblich bei.

Bakıma muhtaç kişilerde hangi tipik ağız problemlerine rastlanır?

Yaş ilerledikçe diş etleri çekilir ve diş boynu çürümeye daha yatkın olur. Sallanan veya eksik dişler ve kötü oturan diş protezleri yemede problemler, ağrılı baskı yerleri veya iltihaplar oluşturabilir.

Bakıma muhtaç kişilerde çoğunlukla az su içtikleri veya kullandıkları belli ilaçlardan dolayı yeterince tükürük salgılanmadığı için ağız kuruluğu görülür. Kuru ağız sadece rahatsızlık vermez, aynı zamanda yutkunma problemlerine de yol açar. Ayrıca kuru bir dil vücut direncini düşürebilir, ağız kokusuna yol açabilir ve tad alma duyusuna zarar verebilir. Bunların yanısıra bakıma muhtaç kişi iyi çiğneyemez veya özellikle ağız yoluyla iyi nefes alamaz. Bunların sonucu olarak dilde ağrılı kabuklaşmalar oluşabilir. Ayrıca kuruyan dudaklar çabuk çatlar. Bu da yemek yerken veya konuşurken rahatsız eder.

Bu sebeplerden dolayı bakıma muhtaç kişilerde iyi bir ağız bakımı özellikle çok önemlidir. Bu sayede ağrılar, enfeksiyonlar, çiğneme ve yutma problemleri veya beslenme yetersizliklerinin önüne geçilebilir.

Ağız bakımında yardım ne zaman gereklidir?

Ağız bakımını kişinin kendisinin yapamadığı durumlarda bir başka kişinin bu işi kısmen veya tamamen üstlenmesi gerekmektedir. Bunu yaparken bakıma muhtaç kişinin becerileri, ihtiyaçları ve alışkanlıkları dikkate alınmalıdır.

Bakıma muhtaç kişilerin ağız bakımında desteğe ihtiyaç duydukları durumlara örnek verirsek

- Lavabo veya eşyalara yarımsız ulaşamıyorsa,
- diş fırçasını kendisi kullanamıyorsa,
- protez veya ağız temizliği için gerekli eşyaları tam tanımıyorsa,
- ağız bakımı veya ağız temizliğinin nasıl işlediğini unuttuysa.



Welche typischen Mundprobleme treten bei pflegebedürftigen Menschen auf?

Mit zunehmendem Alter bildet sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäse werden anfälliger für Karies. Durch lockere oder gar fehlende Zähne sowie schlecht sitzende Zahnprothesen oder falsche Prothesen-Pflege kann es zu Problemen beim Essen, zu schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen kommen.

Oft haben pflegebedürftige Menschen einen trockenen Mund, etwa weil sie wenig trinken oder wegen bestimmter Medikamente nicht genug Speichel produzieren. Ein trockener Mund ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch Probleme beim Schlucken. Außerdem kann eine trockene Zunge die Abwehrkräfte schwächen, schlechten Mundgeruch verursachen und den Geschmackssinn stören. Mitunter können pflegebedürftige Menschen nicht gut kauen oder atmen vor allem durch den Mund. In der Folge können schmerzhafteste Verkrustungen auf der Zunge entstehen. Darüber hinaus reißen trockene Lippen schnell ein. Das ist unangenehm beim Essen und Sprechen.

Daher ist eine gute Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen besonders wichtig. Sie kann Schmerzen, Infektionen, Probleme beim Kauen oder Schlucken bis hin zu Mangelernährung vermeiden.

Wann ist Hilfe bei der Mundpflege nötig?

Wenn jemand die Mundpflege nicht mehr selbst durchführen kann, muss eine andere Person dies teilweise oder vollständig übernehmen. Dabei sollten die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Gewohnheiten der pflegebedürftigen Person immer berücksichtigt werden.

Pflegebedürftige Menschen benötigen Unterstützung bei der Mundpflege, zum Beispiel wenn sie

- Waschbecken und Gegenstände nicht ohne Hilfe erreichen können
- die Zahnbürste nicht selbst führen können
- die Prothese oder andere Gegenstände der Mundhygiene nicht gut erkennen
- die Mundpflege oder die Abläufe der Mundpflege vergessen.

Hangi temel kurallara dikkat edilmesi gerekir?

Bir başkasına ağız bakımında yardım etmek veya bu işi tamamen üstlenmek çok fazla hassasiyet, özen ve sabır gerektirir. Ayrıca güvenlik, hijyen ve sağlıkla ilgili temel bilgiler de çok önemlidir. Bu yüzden bazı temel kurallara dikkat etmek gerekir.

Kişinin kendi geleceğini belirleme hakkına saygı gösterme

Her insan kendi vücut bakımı üzerine karar verme hakkına sahiptir. Bu, ağız bakımının ne zaman ve nasıl yapılması gerektiği durumu için de geçerlidir. Bakıma muhtaç kişiye ağız bakımında ne yapacağını, nasıl davranacağını buyurur gibi söylememelidir veya kişi birşeye zorlanmamalıdır.

Kişinin bağımsızlığını teşvik etme

Aktif ve bağımsız olma birçok insan için çok önemlidir. Bağımsızlığın olabildiğince uzun bir süre korunabilmesi için bakıma muhtaç kişinin becerilerinin teşvik edilmesi gerekir. Bu, görevleri yönlendirmek ve desteklemek anlamına da gelir. Sadece bakıma muhtaç kişinin kendi başına yapamayacağı şeyler üstlenilmelidir – kendi başına yaptığında iş daha uzun sürse dahi.

Alışkanlıkları dikkate alma

Ağız bakımı en az günde iki kere yapılmalıdır: Sabahları ve akşamları. Tanıdık süreçler birçok insana kendisini iyi ve güvende hissettirir. Ayrıca bakıma muhtaç kişinin tanıdığı ve sevdiği ürünlerin kullanılması gerekir.

Uygun ürünleri kullanma

Florürlü diş macunu diş çürüklerine karşı korur. Her diş fırçalamada bir bezelye tanesi büyüklüğünde macun miktarı yeterlidir. Eğer bakıma muhtaç kişi bazı hareketlerde zorlanıyorsa özel forma sahip diş fırçaları diş fırçalamasını kolaylaştırabilir (↗ sayfa 14). Diş ipi veya bazı özel diş fırçaları sayesinde diş aralarına da ulaşılabilir – en iyisi bunları günde bir kez kullanmaktır.

Hijyene dikkat etme

Bakıma muhtaç kişiler vücut dirençlerinin çoğunlukla düşük olmasından dolayı enfeksiyonlara karşı daha yüksek risk taşırlar. Dolayısıyla bakımda hijyen kurallarına dikkat etmek özellikle önemlidir. Ağız bakımından önce ve sonra ellerin yıkanması bunlardan birisidir. Bakıma muhtaç kişinin ağız bakımını üstlenen kişi tek kullanımlık eldiven kullanmalıdır; özellikle ağız boşluğunda enfeksiyon olması durumunda. Ağız bakımında kullanılan bütün eşyalar temiz ve işler durumda olmalıdır. Diş fırçası ve dil temizleyici her üç ayda bir yenilenmelidir.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Einer anderen Person bei der Mundpflege zu helfen oder diese gar komplett zu übernehmen, erfordert viel Feingefühl, Sorgfalt und Geduld. Aber auch grundlegendes Wissen über Sicherheit, Hygiene und Gesundheit ist wichtig. Daher sollten einige Grundregeln beachtet werden.

Selbstbestimmung respektieren

Jeder Mensch hat das Recht, über die eigene Körperpflege selbst zu entscheiden. Das heißt auch, wann oder wie die Mundpflege erfolgen soll. Die pflegebedürftige Person darf bei der Mundpflege nicht bevormundet oder gar zu etwas gezwungen werden.

Selbstständigkeit fördern

Aktiv und selbstständig zu sein, ist vielen Menschen sehr wichtig. Um die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, sollten die Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person gefördert werden. Das bedeutet unter anderem, bei Tätigkeiten anzuleiten und zu unterstützen. Nur das, was pflegebedürftige Menschen nicht selbst tun können, sollte übernommen werden – auch wenn es dadurch länger dauert.

Gewohnheiten beachten

Die Mundpflege sollte mindestens zweimal täglich stattfinden: morgens und abends. Dabei geben vertraute Abläufe vielen Menschen ein gutes und sicheres Gefühl. Außerdem sollten Produkte genutzt werden, die die pflegebedürftige Person kennt oder besonders mag.

Geeignete Produkte verwenden

Zahnpasta mit Fluorid schützt vor Karies. Eine erbsengroße Portion davon reicht für einmal Zähneputzen aus. Speziell geformte Zahnbürsten erleichtern das Putzen, wenn manche Bewegungen für pflegebedürftige Menschen schwierig sind ([↗ Seite 15](#)). Mit Zahnseide oder speziellen Bürsten gelangt man auch zwischen die Zähne – am besten verwendet man sie einmal täglich.

Hygiene beachten

Pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Infektionen, da ihre Abwehrkräfte häufig geschwächt sind. Daher ist es besonders wichtig, bei der Pflege Hygiene-Regeln einzuhalten. Dazu gehört zum Beispiel das Händewaschen vor und nach der Mundpflege. Wer die Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen übernimmt, sollte Einmal-Handschuhe verwenden, vor allem bei Infektionen in der Mundhöhle. Alle Gegenstände zur Mundpflege sollten sauber und intakt sein, Zahnbürste und Zungenschaber mindestens alle drei Monate erneuert werden.

Yeme ve içmeye dikkat etme

Besin değeri açısından zengin beslenme ve düzenli çiğneme ağız sağlığına katkıda bulunur. Dişler ve diş etleri bu sayede güçlenir. Yeterince içmek de önemlidir. Ağız mukozasının ıslak, pürüzsüz ve yumuşak kalmasına yardımcı olur ve bu şekilde onu korur. Yeme ve içmede genel beslenme kurallarının yanısıra kişisel ihtiyaçlar da göz önünde tutulmalıdır.



Daha fazla Almanca bilgi için

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag.

İndirm ve sipariş: www.zqp.de

Zaman baskısından kaçınma

Ağız bakımının stressiz ve tam olarak yapılabilmesi için yeterli zaman ve sakin bir ortamın olması önemlidir. Zaman baskısı ve stres yaralanma riskini de artırır.

Güvenliği sağlama

Ağız ve dudaklar çok hassastır – dolayısıyla buralarda özel olarak dikkat etmek gerekir. Tırnaklar veya sivri cisimler yaralanmalara neden olabilir. Bu yüzden bakım sırasında takı, saat, yüzük veya uzun kolyelerin çıkarılması gerekir. Yerin her zaman kuru olması gerekir – çünkü ıslak olduğunda kayma tehlikesi oluşur.

Doktor tavsiyelerine uyma

Pek çok ağız problemi iyi tedavi edilebilir. Ağız bölgesindeki şikayet ve değişikliklerde zamanında doktor tavsiyesine başvurulmalıdır. Doktorun ağız bakımı ile ilgili verdiği reçeteye uyulmalıdır; örneğin tedavi edici bir ağız gargara solüsyonunun ne zaman ve nasıl kullanılacağı gibi.

Auf Essen und Trinken achten

Eine möglichst nährstoffreiche Ernährung und regelmäßiges Kauen tragen zur Mundgesundheit bei. Zähne und Zahnfleisch werden dadurch gestärkt. Es ist zudem wichtig, ausreichend zu trinken. Das hilft, die Mundschleimhaut feucht und geschmeidig zu halten und sie damit zu schützen. Beim Essen und Trinken sollten neben den allgemeinen Ernährungs-Regeln individuelle Bedürfnisse beachtet werden.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag.

Download und Bestellung: www.zqp.de

Zeitdruck vermeiden

Ausreichend Zeit und eine ruhige Atmosphäre sind wichtig, damit die Mundpflege möglichst stressfrei und gründlich erfolgen kann. Zeitdruck und Stress erhöhen außerdem das Risiko für Verletzungen.

Für Sicherheit sorgen

Mund und Lippen sind sehr empfindlich – daher ist hier besondere Achtsamkeit geboten. Fingernägel oder spitze Gegenstände können Verletzungen verursachen. Schmuck, Armbanduhren, Ringe oder lange Halsketten sollten bei der Pflege daher abgelegt werden. Der Boden sollte stets trocken sein – denn bei Nässe besteht die Gefahr, auszurutschen.

Ärztlichen Rat befolgen

Im Prinzip ist es nicht notwendig, täglich den ganzen Körper zu waschen. Meist reicht es aus, täglich einmal das Gesicht und den Intimbereich zu waschen und zweimal die Zähne zu putzen. Auch eine Haarwäsche ist oft nur ein- bis zweimal pro Woche notwendig. Entscheidend ist, dass sich die pflegebedürftige Person wohlfühlt und die Haut geschont wird.

Hangi yardımcı araçlar bulunmaktadır?

Ağız bakımında kullanılan yardımcı araçlar bakıma muhtaç kişinin bağımsızlığını destekler. Örneğin diş fırçasını daha iyi tutabilmelerine yardım eder ve ağızdaki zor kısımlara daha rahat ulaşabilmelerini sağlarlar.

Saplar

Kalın bir sap diş fırçasını daha kolay tutmayı sağlar. Bunun için lastik sünger veya küçük bir lastik top sapa takılabilir. Tıbbi ve bakım malzemeleri satan mağazalarda (↗ sayfa 38) sapı güçlendirmek veya uzatmak için özel aksesuarlar bulunur.

Fırçalar

İki, hatta üç fırçalı diş fırçaları bulunmaktadır. Dişleri hem içten, hem dıştan, hem de çiğneme yüzeylerini aynı anda temizler.

Dişlerini kendisi fırçalayan bakıma muhtaç kişiler için elektrikli diş fırçaları bulunmaktadır. Bakımı yapan kişinin diş fırçalamaı üstlenmesi durumunda yaralanmaların önüne geçmek için özellikle yumuşak kıllı diş fırçaları uygundur.

Diş aralarına da ulaşabilmek için özellikle dar olan fırçalar bulunmaktadır - bunlara arayüz fırçası (Zahnzwischenraum-Bürsten) denir. Diş protezleri için özel protez fırçaları bulunur.

Diş ipi

Diş araları diş ipiyle de temizlenebilir. Bunun için yaklaşık 20 santimetre uzunluğundaki diş ipi iki işaret parmağına dolanır, gerilir ve sonra dikkatli bir şekilde diş aralarında ileri geri hareket ettirilir.

Welche Hilfsmittel gibt es?

Hilfsmittel für die Mundpflege fördern die Selbstständigkeit von pflegebedürftigen Menschen. Sie können zum Beispiel dabei helfen, die Zahnbürste besser zu greifen oder einfacher an schwierige Stellen im Mund zu gelangen.

Griffe

Ein dickerer Griff erleichtert das Halten der Zahnbürste. Dazu kann Schaumgummi oder ein kleiner Gummiball auf den Griff gesteckt werden. Außerdem gibt es im Fachhandel (➔ Seite 39) spezielles Zubehör, um den Griff zu verstärken oder zu verlängern.



Bürsten

Es gibt Zahnbürsten mit zwei oder sogar drei Bürsten. Sie reinigen die Zähne gleichzeitig innen und außen sowie die Kauflächen.

Für pflegebedürftige Menschen, die sich die Zähne selbst putzen, bieten sich elektrische Zahnbürsten an. Wenn Pflegende das Putzen übernehmen, eignen sich vor allem Bürsten mit weichen Borsten, um Verletzungen vorzubeugen.

Um auch zwischen die Zähne zu gelangen, gibt es besonders schmale Bürsten – sie heißen Zahnzwischenraum-Bürsten. Für Zahnprothesen gibt es spezielle Prothesen-Bürsten.



Zahnseide

Auch mit Zahnseide kann man den Raum zwischen den Zähnen reinigen. Dazu wird ein etwa 20 Zentimeter langer Faden um beide Zeigefinger gewickelt, fest gespannt und dann vorsichtig zwischen den Zähnen auf und ab bewegt.

Diş fırçalama

Diş fırçalama ağız bakımının önemli bir parçasıdır. Çünkü dişlerin üzerinde yiyecek artıkları bakteriler ve tükürükten plak oluşur. Eğer plak düzenli olarak temizlenmezse çürük, ağız kokusu veya diş eti iltihaplanmasına neden olabilir. Bakteriler ağızdan dolaşım sistemine geçerse hasta edebilirler. Bu yüzden dişlerin günde en az iki kere fırçalanması gerekir. Bakıma muhtaç kişinin fiziksel ve zihinsel sağlık durumuna bağlı olarak desteğe ihtiyacı olabilir veya bir başkasının diş bakımını tamamen üstlenmesi gerekebilir.

Tavsiyeler: Lavabo başında diş bakımına yardımcı olma

- İhtiyacınız olanları hazırlayın; örneğin:
 - Diş macunu
 - bardak
 - havlu
 - dudak bakım kremi
 - tek kullanımlık eldiven.
- Bakıma muhtaç kişinin oturduğu yerin rahat ve sağlam olmasını sağlayın.
- Olabildiğince fazla şeyi kendisinin yapması için kişiyi özendirin.
- Diş fırçalamaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın. Bakıma muhtaç kişi de bunu yapmalı.
- Odanın aydınlık olmasına dikkat edin. Eğer gerekiyorsa gözlük veya büyüteçli bir aynayı hazırda bulundurun.
- Gerekiyorsa macunun kapağını açmaya, miktarını ayarlamaya veya bardağı doldurmaya yardım edin.
- Bakıma muhtaç kişide zihinsel engellilik durumu varsa diş temizliğini tamamen siz idare edin.
- Diş fırçalandıktan sonra kurulamak için bir havlu uzatın.
- Bütün eşyaların temiz bırakılmasına dikkat edin.

Zähne putzen

Die Zahnreinigung ist ein besonders wichtiger Teil der Mundpflege. Denn: Auf den Zähnen bildet sich Zahnbelag (Plaque), der aus Nahrungsresten, Bakterien und Speichel besteht. Wird der Belag nicht regelmäßig entfernt, kann es zu Karies, Mundgeruch oder entzündetem Zahnfleisch kommen. Wenn die Bakterien aus dem Mund in den Kreislauf gelangen, können sie krank machen. Daher sollten die Zähne mindestens zweimal am Tag geputzt werden. Je nachdem wie fit die pflegebedürftige Person körperlich und geistig ist, braucht sie Unterstützung oder müssen andere die Zahnpflege übernehmen.

Tipps: Bei der Zahnpflege am Waschbecken helfen

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen, z. B.:
 - Zahnpasta
 - Zahnputzbecher
 - Handtuch
 - Lippenpflege-Stift
 - Einmal-Handschuhe.
- Sorgen Sie dafür, dass die pflegebedürftige Person einen bequemen und stabilen Sitzplatz hat.
- Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Auch die pflegebedürftige Person sollte dies tun.
- Achten Sie darauf, dass der Raum hell ist. Falls nötig, halten Sie eine Brille oder einen Vergrößerungs-Spiegel bereit.
- Helfen Sie soweit nötig, etwa die Tube zu öffnen, die Zahnpasta zu dosieren oder den Zahnputzbecher zu befüllen.
- Leiten Sie beim Zähneputzen ganz genau an, wenn bei der pflegebedürftigen Person geistige Beeinträchtigungen bestehen.
- Reichen Sie nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Abtrocknen.
- Achten Sie darauf, dass alle Gegenstände gesäubert zurückgestellt werden.



Tavsiyeler: Lavabo başında diş bakımını üstlenme

- İhtiyacınız olanları hazırlayın; örneğin:
 - Diş macunu
 - bardak
 - havlu
 - dudak bakım kremi
 - tek kullanımlık eldiven.
- Bakıma muhtaç kişinin oturduğu yerin rahat ve sağlam olmasını sağlayın.
- Diş fırçalamaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın. Tek kullanımlık eldiven kullanın; özellikle ağızda enfeksiyon olması durumunda.
- Bakıma muhtaç kişinin arkasında durun ve kısaca ne yapmak istediğinizi açıklayın.
- Bir elinize diş fırçasını alın. Diğer elinizle başı destekleyin. Aynı zamanda baş ve çeneyi bir kolunuz ile sabit tutun (↗ şekil).
- Gerekliyse ağız dikkatli bir şekilde açmak için baş parmağınızı diş eti ile alt dudağın arasına koyarak hafifçe aşağıya doğru ittin.
- Ağız açık tutmak için küçük bir bez rulosu, ağız desteği veya bir şişe mantarını alt ve üst dişlerin arasına koyabilirsiniz. Bununla ilgili olarak doktor tavsiyesi de alın.
- Diş fırçasını diş eti ve dişin üzerinde hafif dairesel hareketler yaparak gezdirin. Fırçayı dişlerin çiğneme yüzeyine hafifçe bastırın.
- Diş etinden dişlere doğru fırçalayın.
- Dişlerin iç ve dış kısımları ile çiğneme yüzeylerini temizleyin.
- Her zaman aynı sırayı takip edin: Sol üst, sol alt, sağ alt, sağ üst.
- Arada bakıma muhtaç kişinin tükürebilmesi için kısa molalar verin.
- Ağızda kalanları temizlemek için durulayın veya ıslak bir ince pamuklu sargı bezi kullanın.
- Diş fırçalama bittikten sonra kurulamak için bir havlu uzatın.
- Bütün eşyaların temiz bırakılmasına dikkat edin.



Tipps: Zähneputzen am Waschbecken übernehmen

- Stellen Sie bereit, was Sie benötigen, z. B.:
 - Zahnpasta
 - Zahnputzbecher
 - Handtuch
 - Lippenpflege-Stift
 - Einmal-Handschuhe.
- Sorgen Sie dafür, dass die pflegebedürftige Person bequem und sicher sitzt.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen beginnen. Verwenden Sie Einmal-Handschuhe, vor allem bei einer Infektion im Mund.
- Stellen Sie sich hinter die pflegebedürftige Person und erklären Sie kurz, was sie tun wollen.
- Halten Sie mit der einen Hand die Zahnbürste. Mit der anderen Hand stützen Sie den Kopf. Halten Sie dazu gleichzeitig Kopf und Unterkiefer mit einem Arm fest (→ Abbildung Seite 18).
- Legen Sie falls nötig den Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe und drücken Sie leicht nach unten, um den Mund vorsichtig zu öffnen.
- Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch, eine Mundstütze oder einen Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe legen. Holen Sie dazu auch zahnärztlichen Rat ein.
- Setzen Sie die Zahnbürste an das Zahnfleisch und den Zahn an und bewegen Sie die Zahnbürste mit kleinen Kreisen und leichtem Druck zur Kaufläche.
- Putzen Sie vom Zahnfleisch zum Zahn hin.
- Reinigen Sie die Zähne innen und außen sowie die Kauflächen.
- Gehen Sie immer in der gleichen Reihenfolge vor: links oben, links unten, rechts unten, rechts oben.
- Machen Sie kleine Pausen. So kann die pflegebedürftige Person ausspucken.
- Lassen Sie den Mund ausspülen oder nutzen Sie ein feuchtes Mull-Tuch, um Reste im Mund zu entfernen.
- Reichen Sie nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Abtrocknen.
- Achten Sie darauf, dass alle Gegenstände gesäubert zurückgestellt werden.

Tavsiyeler: Yatakta diř bakımını destekleme

- İhtiyacınız olan herřeyi yatađın yanına hazırlayın; örneđin:
 - Ayna
 - diř fırçası
 - diř macunu
 - bir bardak içinde su
 - tükürmek için bir kap
 - havlu
 - tek kullanımlık eldiven.
- Diř fırçalamaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın. Bakıma muhtaç kiři de bunu yapmalı.
- Giysi ve yatak takımını bir havluyla kapatın.
- Olabildiđince fazla řeyi kendisinin yapması için kiřiyi özendirin.
- Bakıma muhtaç kiřinin yatakta dik oturmasına dikkat edin. Gerekirse yatađın bař kısmını yükseltin.
- Odanın aydınlık olmasına dikkat edin. Eđer gerekiyorsa gözlük veya büyüteçli bir aynayı hazırda bulundurun.
- Gerekiyorsa macununun kapađını açma, miktarını ayarlama veya bardađı doldurma gibi her aşamada kiřiye yardımcı olun.
- Bakıma muhtaç kiřide zihinsel engellilik durumu varsa diř temizliđini adım adım siz idare edin.
- Diř fırçalandıktan sonra kurulamak için bir havlu uzatın.
- Bütün eřyaların temiz bırakılmasına dikkat edin.

Tipps: Bei der Zahnpflege im Bett unterstützen

- Stellen Sie neben dem Bett alles bereit, was Sie benötigen, z. B.:
 - Spiegel
 - Zahnbürste
 - Zahnpasta
 - Zahnputzbecher mit Wasser
 - Gefäß zum Ausspucken
 - Handtuch
 - Einmal-Handschuhe.



- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen anfangen. Auch die pflegebedürftige Person sollte dies tun.
- Schützen Sie die Kleidung und die Bettwäsche mit einem Handtuch.
- Ermuntern Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person aufrecht im Bett sitzt. Stellen Sie wenn möglich das Kopfteil des Betts hoch.
- Sorgen Sie dafür, dass der Raum hell ist. Falls nötig, halten Sie eine Brille oder einen Vergrößerungs-Spiegel bereit.
- Helfen Sie falls nötig bei einzelnen Schritten, etwa die Tube zu öffnen, die Zahnpasta zu dosieren oder den Zahnputzbecher zu befüllen.
- Leiten Sie beim Zähneputzen Schritt für Schritt an, wenn bei der pflegebedürftigen Person geistige Beeinträchtigungen bestehen.
- Reichen Sie nach dem Zähneputzen ein Handtuch zum Abtrocknen.
- Achten Sie darauf, dass alle Gegenstände gesäubert zurückgestellt werden.

Tavsiyeler: Yatakta diş bakımını üstlenme

- İhtiyacınız olan herşeyi yatağın yanına hazırlayın; örneğin:
 - Ayna
 - diş fırçası
 - diş macunu
 - bir bardak içinde su
 - tükürmek için bir kap
 - havlu
 - tek kullanımlık eldiven.
- Bakıma muhtaç kişinin vücudunun üst kısmını yukarı doğru kaldırın. Mümkünse yatağın baş kısmını yükseltin.
- Vücudun üst kısmını ve yatak takımını bir havluyla kapatın.
- Diş fırçalamaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın. Tek kullanımlık eldiven kullanın; özellikle ağızda enfeksiyon olması durumunda.
- Bakıma muhtaç kişinin hafifçe arkasına gelecek şekilde yatak kenarına oturun.
- Bir elinize diş fırçasını alın. Diğer serbest elinizle başı destekleyin (↗ şekil).
- Bakıma muhtaç kişi ağzını açamıyorsa baş parmağınızı diş eti ile alt dudağın arasına koyup hafifçe aşağıya doğru ittirerek ağız açın.
- Ağız açık tutmak için küçük bir bez rulosu, ağız desteği veya bir şişe mantarını alt ve üst dişlerin arasına koyabilirsiniz. Bununla ilgili olarak doktor tavsiyesi de alın.
- Diş fırçasını diş eti ve dişin üzerinde hafif dairesel hareketler yaparak gezdirin. Fırçayı dişlerin çiğneme yüzeyine hafifçe bastırın.
- Diş etinden dişlere doğru fırçalayın.
- Dişlerin iç ve dış kısımları ile çiğneme yüzeylerini temizleyin.
- Arada kişinin tükürmesini ve ağzını çalkalamasını sağlayın. Bunun için bir kabı hazır tutun.
- Arada dinlenmesi için kısa molalar verin.



Tavsiyeler: Dişleri ve ağız diş fırçasız temizleme

- Eğer diş fırçası kullanamıyorsanız bir diş pamuğu alın.
- Pamuğu enfeksiyonlara karşı etkili papatya, adaçayı veya mürsafi gibi bir çaya veya eczaneden temin edilen bir ürüne batırın. Pamuğun ıslak olmasına ama damlayacak kadar fazla sıvı çekmemiş olmasına dikkat edin.
- Bununla dişlerin üzerini ve ağız mukozasını silin. Her silmede yeni bir pamuk kullanın. Ağızın çok derinlerine inmeyin, yoksa öğürme refleksine yol açabilir.

Tipps: Zähneputzen am Bett übernehmen

- Stellen Sie neben dem Bett alles bereit, was Sie benötigen, z. B.:
 - Spiegel
 - Zahnbürste
 - Zahnpasta
 - Zahnputzbecher mit Wasser
 - Gefäß zum Ausspucken
 - Handtuch
 - Einmal-Handschuhe.
- Bringen Sie den Oberkörper der pflegebedürftigen Person in eine aufrechte Position. Stellen Sie das Kopfteil des Betts hoch, wenn möglich.
- Decken Sie den Oberkörper und die Bettwäsche mit einem Handtuch ab.
- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie mit dem Zähneputzen anfangen. Verwenden Sie Einmal-Handschuhe, vor allem bei einer Infektion im Mund.
- Setzen Sie sich auf die Bettkante etwas hinter die pflegebedürftige Person.
- Nehmen Sie die Zahnbürste in die eine Hand. Legen Sie den Arm mit der freien Hand um den Kopf und stützen Sie ihn (➔ Abbildung Seite 22).
- Wenn die pflegebedürftige Person den Mund nicht öffnen kann, legen Sie den Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe. Drücken Sie leicht nach unten, um den Mund vorsichtig zu öffnen.
- Um den Mund offen zu halten, können Sie ein kleines gerolltes Tuch, eine Mundstütze oder einen Flaschenkorken zwischen die obere und untere Zahnreihe legen. Holen Sie dazu auch zahnärztlichen Rat ein.
- Setzen Sie die Zahnbürste an das Zahnfleisch und die Zähne an und bewegen Sie die Zahnbürste mit kleinen Kreisen und leichtem Druck zur Kaufläche.
- Putzen Sie vom Zahnfleisch zum Zahn hin.
- Reinigen Sie die Zähne innen und außen sowie die Kauflächen.
- Lassen Sie zwischendurch ausspucken und den Mund ausspülen. Halten Sie dafür eine Schale bereit.
- Machen Sie kleine Pausen zum Erholen.

Tipps: Zähne und Mund ohne Zahnbürste reinigen

- Nehmen Sie einen Mull-Tupfer, falls Sie keine Zahnbürste benutzen können.
- Tränken Sie den Tupfer mit einer Lösung, die gegen Entzündungen wirkt wie Tee aus Kamille, Salbei oder Myrrhe oder ein Produkt aus der Apotheke. Achten Sie darauf, dass der Tupfer gut feucht, aber nicht tropfnass ist.
- Wischen Sie damit über die Zähne und die Mundschleimhaut. Nehmen Sie für jedes Wischen einen neuen Tupfer. Gehen Sie nicht zu tief in den Mund, da das einen Würge-Reiz auslösen könnte.

Dili temizleme

Dilin pütürlü yüzeyinde bakteriler ve mantarlar gibi mikroplar özellikle de ağız çok kuru ise kolayca yerleşip çoğalabilirler. Ağız kokusu, ağrı, enfeksiyon veya yutkunma problemlerine yol açabilirler. Diş fırçalama sırasında dildeki mikroplar kısmen temizlenir. Bu yüzden dilin günde iki kere diş fırçalandıktan sonra özel temizlik aparatı dil temizleyici ile temizlenmesi tavsiye edilir.

Tavsiyeler

- Dil temizleyiciyi olabildiğince yalnız kullanabilmesi için kişiyi motive edin.
- Dil temizleyiciyi dikkatli bir şekilde dilin arka kısmından ucuna doğru hareket ettirin.
- Dil temizleyiciyi ağzın çok derinlerine götürmeyin, yoksa öğürme refleksine yol açabilir.
- Temizlik bittikten sonra bakıma muhtaç kişinin ağızını ılık su veya ağız bakım ürünü ile çalkalamasını sağlayın.
- Dil üzerinde oluşan tabakaları temizlerken özellikle dikkat edin. Zeytinyağı ile badem yağı ağız mukozasını korur. Dildeki tabaka ve yara kabukları birkaç damla yağ yardımı ile kolayca temizlenebilir.



Dudakları pürüzsüz ve yumuşak tutma

Dudaklar özellikle çok hassastır. Dış mukoza derilerindedir ve cildin diğer kısımlarına göre dış etkenlere karşı daha az korunaklıdır. Dolayısıyla kuru dudaklar, ağrılı çatlaklar veya enfeksiyonlar oluşabilir.

Tavsiyeler

- Dudak bakımını olabildiğince kendisinin üstlenebilmesi için kişiyi motive edin.
- Dişleri fırçaladıktan sonra dudaklar ile ağzın kenarlarını bir dudak koruyucu krem veya yağlı merhem sürerek koruyun. Özellikle zeytinyağı ve badem yağı içerikli ürünler bunun için uygundur.
- Çatlak olan dudaklara günde birkaç kez derinin iyileşmesine katkıda bulunacak Panthenol merhemi gibi bir krem sürün.
- Bakıma muhtaç kişinin seveceği ürünü bulmaya çalışın. Hoşuna gitmeyen bakım ürünlerinden kaçının.

Zunge reinigen

Auf der rauen Oberfläche der Zunge können sich Keime wie Bakterien und Pilze leicht ansiedeln und vermehren, vor allem wenn der Mund sehr trocken ist. Sie können Mundgeruch, Schmerzen, Infektionen oder Probleme beim Schlucken verursachen. Beim Zähneputzen werden die Keime auf der Zunge nur teilweise entfernt. Daher empfiehlt es sich, die Zunge zweimal täglich jeweils nach dem Zähneputzen mit einem Zungenschaber zu reinigen.

Tipps

- Ermuntern Sie dazu, den Zungenschaber möglichst selbstständig zu benutzen.
- Bewegen Sie den Zungenschaber vorsichtig vom hinteren Teil der Zunge bis zur Zungenspitze.
- Führen Sie den Zungenschaber nicht zu tief in den Mund ein. Das könnte einen Würge-Reiz auslösen.
- Sorgen Sie dafür, dass die pflegebedürftige Person den Mund anschließend mit lauwarmem Wasser oder einem Mundpflegemittel ausspült.
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie Beläge lösen. Oliven- und Mandelöl pflegen die Mundschleimhaut. Belag und Borken auf der Zunge lassen sich mit ein paar Tropfen des Öls leichter entfernen.

Lippen geschmeidig halten

Die Lippen sind besonders empfindlich. Sie gehören zu den äußeren Schleimhäuten und sind im Gegensatz zur anderen Haut vor äußeren Einflüssen schlechter geschützt. Es kann daher zu trockenen Lippen, schmerzhaften Einrissen oder Infektionen kommen.

Tipps

- Ermuntern Sie dazu, die Lippenpflege möglichst selbstständig zu übernehmen.
- Pflegen Sie die Lippen und Mundwinkel nach dem Zähneputzen mit einem Lippenpflege-Stift oder einer fetthaltigen Salbe. Gut geeignet sind Produkte mit Mandel- oder Olivenöl.
- Tragen Sie bei rissigen Lippen mehrmals täglich ein Mittel auf, das die Heilung der Haut fördert, etwa Panthenol-Salbe.
- Finden Sie heraus, welches Produkt die pflegebedürftige Person mag. Vermeiden Sie Pflegemittel, die sie als unangenehm empfindet.

Ağız mukozasının bakımı

Bakıma muhtaç kişilerde ağız mukozası ile ilgili problemlere hiç de az rastlanmaz. Az su içtiklerinde veya tükürük salgısının az olması durumunda ağızları kuru olur. Bunun yanısıra örneğin diş protezlerinin iyi oturmamasına veya bakteriler ile mantarlara bağlı olarak mukoza deri tahriş veya enfekte olabilir. Buna bağlı olarak ağrılar veya enfeksiyonlar ortaya çıkabilir ve bakıma muhtaç kişi çok az yemeye başlayabilir. Özellikle kişinin şikayetlerini açıkça belirtememesi durumunda bu tür problemler başlarda kolayca gözden kaçabilir. Dolayısıyla ağız mukozasını iyi gözlemlemek özellikle çok önemlidir.

Tavsiyeler: Ağız çok kuru olması halinde mukozanın bakımı

- Bakıma muhtaç kişinin yeterince sıvı tüketmesine dikkat edin.
- Emmesi için küçük buz parçası, dondurulmuş meyve veya meyveli şeker sunarak tükürük akışını teşvik edin.
- Salatalık, karpuz, komposto veya çorba gibi sulu yiyecekler sunun.
- Yutkunmanın mümkün olmaması durumunda ağız bir parça ağız pamuğu ile silebilirsiniz. Pamuğu bakıma muhtaç kişinin sevdiği bir içeceğe batırabilirsiniz.
- Hergün zeytinyağı veya bademyağı içerikli ağız gargarası verin. Bunun için bir yemek kaşığı yağ ağız içinde çalkalandıktan sonra tükürülür. Ya da birkaç damla yağı dilin üzerine veya bir pamuk parçasına damlatın. Ağız mukozasını bununla dikkatlice nemlendirin.
- Ağız temizliğinin düzenli ve iyice yapılmasına dikkat edin.

Tavsiyeler: Enfeksiyon halinde mukozanın bakımı

- Acı, ekşi veya gevrek yiyeceklerden kaçının. Yumuşak ve püre halindeki yiyecekler daha uygundur.
- Acıyı azaltabileceğinden emmesi için buz parçası verin. Dikkat: Boğulma tehlikesi vardır.
- Ağızını papatya, adaçayı veya mürsafi çayı ile çalkalamasına yardım edin. Bu çayların dezenfekte edici, iltihap giderici ve yara iyileştirici özellikleri bulunmaktadır. Ağız çalkalamanın mümkün olmaması durumunda dilin veya bir parça pamuğun üzerine birkaç damla çay damlatın. Ağız mukozasını bununla dikkatlice nemlendirin.
- Ağız temizliğinin düzenli ve iyice yapılmasına dikkat edin.
- Bunlara ilave olarak doktor tavsiyesine başvurun. Ağız gargarası kullanımında doktor reçetesine sadık kalın.

Mundschleimhaut pflegen

Pflegebedürftige Menschen haben nicht selten Probleme mit der Mundschleimhaut. Der Mund ist zum Beispiel trocken, wenn sie zu wenig trinken oder nicht genug Speichel produzieren. Zudem kann die Schleimhaut gereizt oder entzündet sein, beispielsweise durch Bakterien und Pilze oder wenn die Zahnprothese schlecht sitzt. Dadurch können Schmerzen und Infektionen entstehen und dazu führen, dass die pflegebedürftige Person zu wenig isst. Insbesondere, wenn jemand Beschwerden nicht klar benennen kann, werden solche Probleme anfangs leicht übersehen. Deshalb ist es besonders wichtig, die Mundschleimhaut gut zu beobachten.

Tipps: Schleimhaut pflegen, wenn der Mund sehr trocken ist

- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person ausreichend trinkt.
- Regen Sie den Speichelfluss an, indem Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte oder ein Fruchtbonbon zum Lutschen anbieten.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe.
- Wenn das Schlucken nicht möglich ist, können Sie den Mund mit einem Mull-Tupfer auswischen. Befeuchten Sie ihn zum Beispiel mit einem Getränk, das die pflegebedürftige Person mag.
- Bieten Sie täglich Mundspülungen mit Oliven- oder Mandelöl an. Dazu wird ein Esslöffel Öl im Mund verteilt und dann ausgespuckt. Oder geben Sie einige Tropfen Öl auf die Zunge oder auf einen Mull-Tupfer. Benetzen Sie vorsichtig die Mundschleimhaut damit.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.

Tipps: Schleimhaut pflegen, wenn sie entzündet ist

- Vermeiden Sie scharfes, saures oder knuspriges Essen. Besser sind weiche oder pürierte Speisen.
- Bieten Sie Eiswürfel zum Lutschen an, das kann gegen Schmerzen helfen. Achtung: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Helfen Sie, den Mund mit Tee aus Kamille, Salbei oder Myrrhe auszuspülen. Diese Kräuter wirken desinfizierend, entzündungshemmend und wundheilend. Wenn das Ausspülen nicht möglich ist, geben Sie einige Tropfen des Tees auf die Zunge oder einen Tupfer. Benetzen Sie vorsichtig die Mundschleimhaut damit.
- Achten Sie besonders auf regelmäßige, gründliche Mundhygiene.
- Ziehen Sie ärztlichen Rat hinzu. Halten Sie sich an ärztliche Verordnungen, etwa zur Anwendung von Mundspülungen.

Diş protezinin temizliği ve takılması

Diş protezinin bakımı dişlerin bakımı kadar önemlidir. Yanlış kullanım yeme problemlerine, ağrılı baskı yerlerinin oluşmasına veya enfeksiyonlara neden olabilir. Protez ayrıca dil ve tükürük yoluyla ağzın kendi kendini temizlemesini de kısıtladığı için özel dikkat gereklidir.

Tavsiye: Protezin çıkarılması

- Ağzı çalkaması için kişiye içinde ılık su bulunan bardağı uzatın. Protez bu sayede ağzın içinde gevşer.
- Bakıma muhtaç kişi kendisi yapamıyorsa protezi siz çıkarın:
 - Ellerinizi yıkayın ve tek kullanımlık eldiven takın.
 - Ağzını açmasını rica edin.
 - Protezi baş parmak ve işaret parmağınız ile tutun. Çıkana kadar hafifçe hareket ettirin.
 - Protezi sağlam bir şekilde tutun. Düşerse zarar görebilir. Lavabonun içine dikkatlice bir havlu serin. Bu sayede protez yumuşak bir şekilde düşer.

Tavsiyeler: Protezin temizliği

- Yemeklerden sonra protezi düzenli olarak akan suyun altında bir protez fırçası ile (↗ şekil sayfa 29) temizleyin. Bunun için el sabunu da kullanabilirsiniz. Diş macunu uygun değildir.
- Ayrıca haftada bir kez diş protezi temizleyicisi kullanabilirsiniz. Temizleme tabletini suda çözdürün ve protezi maksimum bir saat bunun içinde bekletin. Kullanım talimatına dikkat edin. Gereğinden uzun süre kullanılması proteze zarar verebilir.

Zahnprothese säubern und einsetzen

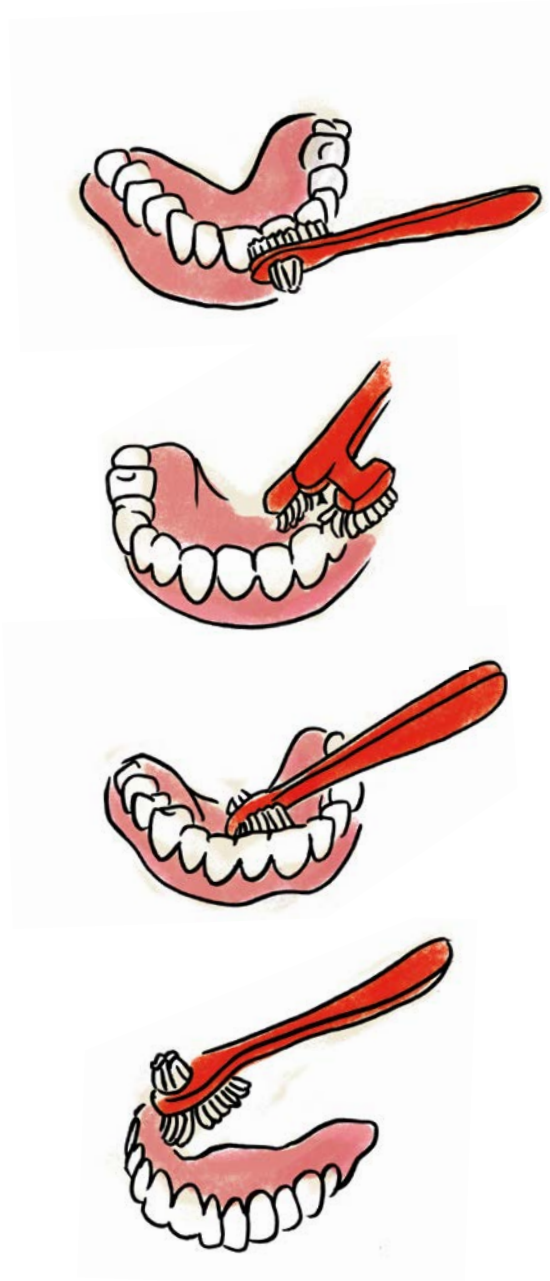
Die Pflege der Zahnprothese ist ebenso wichtig wie die Pflege der natürlichen Zähne. Eine falsche Handhabung kann zu Problemen beim Essen, schmerzhaften Druckstellen oder Entzündungen führen. Da eine Prothese außerdem die Selbstreinigung durch Zunge und Speichel einschränkt, ist besondere Sorgfalt notwendig.

Tipps: Prothese entnehmen

- Reichen Sie einen Becher mit warmem Wasser, um damit den Mund auszuspülen. Die Prothese wird dadurch im Mund gelockert.
- Entnehmen Sie die Prothese, wenn die pflegebedürftige Person dies nicht selbst tun kann:
 - Waschen Sie sich die Hände. Ziehen Sie Einmal-Handschuhe an.
 - Bitten Sie, den Mund zu öffnen.
 - Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger. Wackeln Sie vorsichtig daran, bis sie sich löst.
 - Halten Sie die Prothese gut fest. Sie könnte beim Herunterfallen beschädigt werden. Legen Sie vorsorglich ein Handtuch in das Waschbecken, damit die Prothese weich fällt.

Tipps: Prothese reinigen

- Säubern Sie die Prothese regelmäßig nach den Mahlzeiten unter fließendem Wasser und mit einer Prothesen-Bürste (↗ Abbildung). Sie können dazu auch Handseife verwenden. Zahnpasta ist nicht geeignet.
- Einmal pro Woche können Sie außerdem Gebiss-Reiniger nutzen. Lösen Sie die Reinigungs-Tablette dazu in Wasser auf und lassen die Prothese maximal eine Stunde darin liegen. Beachten Sie die Gebrauchsanleitung. Längere Anwendungen können der Prothese schaden.



Tavsiyeler: Protezin takılması

- Protezi takmadan önce kişinin ağızını çalkalamasını rica edin. Yoksa yemek artıkları veya protez yapıştırıcı kremi proteze baskı yapabilir.
- Ağız içinde protezin tam oturmamasına neden olacak küçük yaraların olup olmadığını kontrol edin.
- Protezi su ile durulayın. Nemli olduğu zaman daha iyi oturur.
- Protez yapıştırıcı krem kullanıyorsanız bunu ince bir tabaka halinde sürmeye dikkat edin.
- Eğer bakıma muhtaç kişi bunu kendisi yapamıyorsa protezi siz takın. Yukarıdan mı yoksa aşağıdan mı başlayacağınız kişinin alışkanlığına bağlıdır.
 - Protezi baş parmak ve işaret parmağınız ile tutun.
 - Başın arka kısmına destek olun.
 - Protezi takarken dudak veya yanağın sıkışmamasına dikkat edin.
 - Ağıza tam oturması için protezi bastırın. Buna ek olarak tam diş protezlerinde bakıma muhtaç kişi dişlerini birbirine bastırabilir. Bölümlü protezlerde bu yapılmamalıdır, parçaların şekli bozulabilir.
 - Protezin düzenli olarak kullanılmasına dikkat edin. Yoksa çene şeklinde bozulmalar oluşabilir. Buna bağlı olarak protez artık düzgün oturmez.

Tavsiyeler: Protezin muhafaza edilmesi

- Bölümlü protezi temizledikten sonra gece ağızda bırakın.
- Tam protezi gece içinde su olan bir kaptaki muhafaza edin. Böylelikle ağız mukozası gece kan ile iyice beslenir ve aynı zamanda protezin yerinden kayarak boğulmaya sebep olma tehlikesi önlenmiş olur. Protezlerin karışmaması için kapların üzerine isimleri yazın.
- Protezi hiçbir zaman bir kağıdın içine sarmayın, yoksa yanlılıkla atılabilir.

Tipps: Prothese einsetzen

- Bitten Sie, den Mund auszuspülen, bevor die Prothese wieder eingesetzt wird. Sonst könnten Reste des Essens oder der Haftcreme unter der Prothese drücken.
- Untersuchen Sie den Mund auf kleine Wunden, die eine schlecht sitzende Prothese verursachen kann.
- Spülen Sie die Prothese mit Wasser ab. Wenn sie feucht ist, hält sie besser im Mund.
- Wenn Sie Haftcreme verwenden, achten Sie darauf, sie dünn aufzutragen.
- Setzen Sie die Prothese ein, wenn die pflegebedürftige Person dies nicht selbst tun kann. Ob Sie oben oder unten beginnen, richtet sich danach, wie sie es gewohnt ist:
 - Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger.
 - Stützen Sie den Hinterkopf.
 - Achten Sie beim Einsetzen darauf, dass Lippen und Wangen nicht eingeklemmt werden.
 - Drücken Sie die Prothese fest an, damit sie gut im Mund sitzt. Zusätzlich kann die pflegebedürftige Person bei einer Voll-Prothese einmal zusammenbeißen. Dies sollte bei Teil-Prothesen nicht geschehen, da sich Teile verziehen könnten.
 - Sorgen Sie dafür, dass die Prothese regelmäßig getragen wird. Sonst kann sich der Kiefer verformen. Die Prothese sitzt dann nicht mehr richtig.

Tipps: Prothese aufbewahren

- Lassen Sie eine Teil-Prothese nach der Reinigung über Nacht im Mund.
- Bewahren Sie die Voll-Prothese über Nacht in einem Gefäß mit Wasser auf. So wird die Mundschleimhaut nachts gut durchblutet. Gleichzeitig wird verhindert, beim Verrutschen der Prothese eventuell daran zu ersticken. Beschriften Sie den Behälter, um die Prothesen nicht zu verwechseln.
- Wickeln Sie die Prothese nie in Papiertücher ein, damit sie nicht versehentlich weggeworfen wird.

Ne zaman doktor tavsiyesi özellikle önemlidir?

Ağızdaki şikayetler çiğneme, yutkunma ve konuşmayı güçleştirir. Ayrıca bir hastalığın habercisi de olabilir. Bu yüzden ağız bakımında dişlerde, dilde, dudaklarda veya ağız mukozasında ortaya çıkan değişikliklere dikkat etmek önemlidir. Aşağıdaki belirtileri gördüğünüzde bir doktor veya diş hekimine başvurun:

- Ağrı
- Kötü oturan diş protezinden dolayı yutkunma veya çiğnemede güçlükler
- Kanayan veya şişen diş eti
- Baskı olan yerler
- Mukozada tabakaların oluşması
- Dilde sarı tabakalaşma, kabuklaşma veya yara üzerinde kabuk oluşması gibi değişiklikler
- Uzun veya sık görülen ağız kenarı çatlakları
- Rengi değişmiş veya ağrıya duyarlı dişler
- Ağır ağız kokusu
- Tad kaybı

Bir diş hekimi muayenehanesi aramada kim yardımcı olur?

Eyaletlerin diş hekimler odalarının internet sayfalarında diş hekimi arama imkanı bulunmaktadır. Bu veri bankalarını Federal Diş Hekimleri Birliği'nin (BZÄK) internet sayfasında bulabilirsiniz: bzaek.de/fuer-patienten/zahnarztsuche.

Yaşadığını eyaletteki diş hekimleri odası şayet bakıma muhtaç kişi muayenehaneye gidemeyecek durumdaysa ev ziyareti yapan diş hekimleri hakkında bilgi verir. Eyaletlerin diş hekimleri odalarının adreslerine de BZÄK'nın internet sayfasından ulaşabilirsiniz: bzaek.de/wir-ueber-uns/organisationsstruktur/zahnaerztekammern-der-laender.

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden im Mund erschweren das Kauen, Schlucken und Sprechen. Außerdem können sie auf eine Erkrankung hinweisen. Daher ist es wichtig, bei der Mundpflege auf Veränderungen an Zähnen, Zunge, Lippen oder der Mundschleimhaut zu achten. Holen Sie ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen
- Probleme beim Schlucken oder Kauen, etwa durch eine schlecht sitzende Zahnprothese
- blutendes oder geschwollenes Zahnfleisch
- Druckstellen
- belegte Schleimhäute
- Veränderungen der Zunge wie gelbliche Beläge, Krusten oder Borken
- lange oder häufig eingerissene Mundwinkel
- verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- starker Mundgeruch
- Geschmacksverlust

Wer hilft bei der Suche nach einer zahnärztlichen Praxis?

Die Zahnärztekammern der Länder stellen auf ihren Webseiten eine Zahnarztsuche zur Verfügung. Diese Datenbanken finden Sie auf der Webseite der Bundeszahnärztekammer (BZÄK): bzaek.de/fuer-patienten/zahnarztsuche.

Die Zahnärztekammer Ihres Bundeslandes informiert über Zahnärzte und Zahnärztinnen, die Hausbesuche machen, falls die pflegebedürftige Person nicht in die Praxis gehen kann. Die Adressen der Landes Zahnärztekammern finden Sie ebenfalls auf der Webseite der BZÄK: bzaek.de/wir-ueber-uns/organisationsstruktur/zahnaerztekammern-der-laender.

Nereden danışmanlık hizmeti ve destek sağlanır?

Bilgi ve danışma

Bakıma muhtaç kişiler ile yakınlarının ücretsiz profesyonel bakım danışmanlığından yararlanma hakları bulunmaktadır. Burası bakımla ilgili haklar ve imkanlar hakkında kapsamlı bilgi sağlar. Örneğin finansal imkanlar, yardımcı araçlar, evin bakım şartlarına uydurulması veya bakımı kolaylaştırmayla ilgili sorular (↗ sayfa 38) cevaplandırılmaya çalışılır. Bakıma muhtaç kişi ile yakınlarının hangi bakım hizmetlerinden yararlanacağı bakım derecesine (Pflegegrad) bağlıdır. Bakım derecesi, bakım kasası (Pflegekasse) veya özel bakım sigortası (private Pflegeversicherung) tarafından belirlenir.

Bakımla ilgili konularda öncelikle danışılacak yerler yasal bakım kasaları, özel bakım sigortaları ve yerel bakım danışma bürolarıdır. Bunlar arasında mesela bakım destek noktaları (Pflegestützpunkte) veya compass özel bakım danışmanlığı (compass private pflegeberatung) bulunmaktadır.

Bilgi ve danışmanlık kısmen Türkçe olarak da sunulmaktadır. Konuyla ilgili birimlere danışın. Veya Almancası iyi olan birisinden size refakat etmesini isteyin.

Yakınınzdaki danışma merkeziyle ilgili bilgiyi ZQP'nin veri bankasından temin edebilirsiniz (↗ sayfa 42). Burada mesela demans veya evin bakım şartlarına uydurulması gibi sadece belli bir konuya yönelik olarak da arama yapabilirsiniz. Burada Almanca dışında bir dilde danışmanlık hizmet imkânının olup olmadığına dair bilgi de bulunmaktadır.

Eğitimler ve kurslar

Bakımı üstlenen yakınlar, bakım eğitimleri ve kurslarında bakım konusuyla ilgili pratik bilgiler öğrenirler. Mesela sırtı korumak için önemli el hareketlerini, yardımcı araçların nasıl kullanılacağını veya doğru duruş pozisyonlarını öğrenirler. Ayrıca sağlık ve hijyen kurallarıyla ilgili bilgiler de öğretilir. İsteğe bağlı olarak bu eğitimler evde de gerçekleştirilebilir. Bazı yerlerde eğitimler ve kurslar Türkçe de sunulmaktadır. Bu hizmetlerle ilgili olarak bakım kasası veya özel bakım sigortasından bilgi alabilirsiniz.

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Sie soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (↗ Seite 39) geklärt werden.

Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Zum Teil werden die Informationen auch auf Türkisch angeboten. Fragen Sie dazu bei den Stellen nach. Oder bitten Sie jemanden mit guten Deutschkenntnissen, Sie zu begleiten.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (↗ Seite 43). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums. Darin ist auch vermerkt, wenn Beratungen in einer anderen Sprache als Deutsch angeboten werden.

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Mancherorts gibt es Schulungen und Kurse auch auf Türkisch. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Türkçe olarak sunulan danışmanlık hizmetleri

Almanya Bağımsız Hasta Danışmanlığı (UPD – Unabhängige Patientenberatung Deutschland) Almanya çapında ücretsiz olarak bakım, tedavi edici araçlar ve yardımcı araçlar hakkında danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Danışmanlık sunulacak yerde randevu alınarak Türkçe tercümanlık hizmeti sağlanabilmektedir. UPD, 0800/011 77 23 numaralı telefondan ücretsiz Türkçe danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Ayrıca demans telefon hattı 030/25 93 79 514'ten de ücretsiz danışmanlık hizmeti alabilirsiniz. Her çarşamba saat 10 ile 12 arasında Türkçe danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.

Berlin'de bakım alanındaki kültürlerarası köprü kurucular (Interkulturelle BrückenbauerInnen) Almanca bilgisi az olan kişilere, uygun bakım hizmetleri ile ilgili aracılık hizmeti sunarlar: www.diakonie-stadtmitte.de/senioren-pflege/interkulturelle-brueckenbauerinnen-in-der-pflege-ibip/ueber-das-projekt.

Federal Tercümanlar ve Çevirmenler Birliği'nin (Bundesverband der Dolmetscher und Übersetzer) internet veri bankasından size en yakın ücretli tercüman veya çevirmenlik hizmetleri hakkında bilgi alabilirsiniz: <https://suche.bdue.de>.

Daha fazla bilgi

Bavyera Eyalet Dış Hekimleri Odası'nın ağız bakımı hakkında Türkçe bilgilendirme sayfalarını indirme için:

www.blzk.de/blzk/site.nsf/id/li_webbaqbc5v.html

Federal Sağlık Bakanlığı'nın bakım sigortası ile ilgili broşürü Bakım El Kitabı.

Türkçe de dâhil olmak üzere pek çok dilde indirme ve ısmarlama için:

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

Alman Alzheimer Derneği'nin (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.) kendi kendine yardım demans bölümünün demans hakkında bilgilendirme broşürü

Ben Ne Yapabilirim? Türkçe ve Almanca indirme ve sipariş için:

shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren

Demans konusuyla ilgili Türkçe danışma büroları ile bilgilendirme materyalleri listesi: www.demenz-und-migration.de

Alman Palyatif Vakfı'nın yaşamın sonunda bakım ve refakat ile ilgili kılavuzu Bakım Tavsiyeleri – Palyatif Bakım. Türkçe de dâhil olmak üzere pek çok dilde indirme ve sipariş için:

www.palliativstiftung.de/publikationen/die-pflegetipps-palliative-care

Alman Palyatif Tıp Derneği'nin (Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.)

Wegweiser Palliativmedizin (palyatif tıp kılavuzu) veri bankasının bütün

Almanya çapında göçmen ağırlıklı da olan bakım ve danışmanlık hizmetleri:

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/de/angebote/erwachsene

Türkischsprachige Beratung

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) bietet bundesweit kostenlose Beratung an – etwa zu Pflege, Heil- und Hilfsmitteln. Bei Beratung vor Ort kann nach Terminvereinbarung ein türkischer Übersetzungs-Dienst hinzugezogen werden. Kostenlose telefonische Beratung in Türkisch bietet die UPD unter der Telefonnummer 0800/011 77 23 an.

Kostenlose telefonische Beratung erhalten Sie außerdem am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514. Jeden Mittwoch findet die Beratung von 10 Uhr bis 12 Uhr auch in türkischer Sprache statt.

In Berlin helfen die Interkulturellen BrückenbauerInnen in der Pflege dabei, Menschen mit geringen Deutschkenntnissen passende Pflegeangebote zu vermitteln:

www.diakonie-stadtmitte.de/senioren-pflege/interkulturelle-brueckenbauerinnen-in-der-pflege-ibip/ueber-das-projekt.

Kostenpflichtige Dolmetscher- und Übersetzungs-Dienste in Ihrer Nähe finden Sie in der Datenbank des Bundesverbands der Dolmetscher und Übersetzer: <https://suche.bdue.de>.

Weitere Informationen

Infoblätter der Bayerischen Landes Zahnärztekammer (BLZK) zur Mundgesundheit, unter anderem in türkischer Sprache. Download: www.blzk.de/blzk/site.nsf/id/li_webbaqbc5v.html

Broschüre Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) mit Informationen zur Pflegeversicherung, unter anderem auf Deutsch und Türkisch. Download und Bestellung:

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege

Broschüre Was kann ich tun? der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz mit Informationen zu Demenz auf Deutsch und Türkisch.

Download und Bestellung: shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren

Liste mit türkischsprachigen Beratungsstellen und Informationsmaterial rund um das Thema Demenz: www.demenz-und-migration.de

Ratgeber Die Pflegetipps – Palliative Care für die Pflege und Begleitung am Lebensende der Deutschen Palliativ Stiftung, unter anderem auf Deutsch und Türkisch. Download und Bestellung:

www.palliativstiftung.de/publikationen/die-pflegetipps-palliative-care

Datenbank Wegweiser Palliativmedizin der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. mit bundesweiten, auch migrationsspezifischen Versorgungs- und Beratungsangeboten:

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/de/angebote/erwachsene

Ağız bakımıyla ilgili yardımcı araçlar

Yardımcı araçlar bakımı kolaylaştırarak bakıma muhtaç kişinin bağımsızlığına katkıda bulunurlar. Diş hekimi muayenehanesi veya tıbbi ve bakım malzemesi satan bir mağazaya ağız bakımı için hangi yardımcı araçların uygun olduğu ve bunların nasıl kullanılacağı hakkında danışın (↗ sayfa 14). Dil temizleyici veya diş ipini kozmetik ürünleri satan mağazalardan temin edebilirsiniz. Diş fırçası için güçlendirilmiş saplar gibi özel yardımcı araçları tıbbi ve bakım malzemeleri satan mağazalardan veya internetten bulabilirsiniz. Masrafların karşılanma imkânı ile ilgili olarak sağlık kasası veya özel sağlık sigortasından bilgi alabilirsiniz.

Bakımı üstlenen yakınların yükünün hafifletilmesi

Bakım sigortası bakımı üstlenen yakınlar geniş kapsamlı destek imkânları sunar. Bunlardan bazıları mesela, kısa süreli bakım, günlük bakım, gece bakımı veya bakımı gerçekleştiren kişinin bir engelinin olması halinde devreye giren destekleyici bakımdır (Ersatzpflege, Verhinderungspflege). Ayakta bakım hizmeti (ambulante Pflegedienste) desteği de mümkündür. Ayrıca bakımı üstlenen yakının mesleği ile bakım işini beraberce yürütebilmesi için bir boş zamana da ihtiyacı vardır.

Ruhsal bakımdan rahatlatmak için mesela kiliselerin yerel aile danışma büroları ve komşuluk dernekleri de hizmetler sunmaktadır. Psikolojik danışmanlık hizmetlerine aile hekimleri de aracı olabilirler. Ücretsiz online psikolojik danışmanlık hizmetini aşağıdaki internet adresinden sağlayabilirsiniz: www.pflegen-und-leben.de.

Yakınlar ve kendi kendine yardım grupları (Angehörigen- und Selbsthilfegruppen)

Pek çok yerde yakınlar yardımlaşma grupları ile kendi kendine yardım grupları bulunur. Buralarda yakınlarının bakımını üstlenen kişiler buluşup karşılıklı deneyimlerini paylaşırlar ve karşılıklı yardımlaşır. Bu grupları araştırmada mesela bakım destek noktaları, compass özel bakım danışmanlığı, ayakta bakım hizmeti sunan kurumlar veya Alman Alzheimer Birliği e. V. Demans Kendi Kendine Yardım Grubu yardımcı olur. Bazı şehirlerde Türkçe konuşulan gruplar da bulunmaktadır. Bölgesel kendi kendine yardım irtibat büroları grup bulma konusunda yardımcı olurlar. Adresler için ZQP'nin veri bankasını da kullanabilirsiniz (↗ sayfa 42).

Ani çatışma hallerinde destek

Bazen bıçak kemiğe dayanır. Online bir portal olan www.pflege-gewalt.de, pratik tavsiyelerde bulunur ve destek imkânları hakkında bilgi sağlar. Bunun yanı sıra bakım konusuyla ilgili ani kriz durumlarında her an güncel olarak ulaşılabilecek telefon numaraları verilir. Bazı kriz danışma hatları Türkçe danışmanlık hizmeti de sunmaktadır: www.pflege-gewalt.de/beratung/krisentelefone.

Hilfsmittel zur Mundpflege

Hilfsmittel können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Lassen Sie sich in der zahnärztlichen Praxis oder im Sanitäts-Fachgeschäft beraten, welche Hilfsmittel zur Mundpflege geeignet sind und wie Sie diese benutzen (↗ Seite 15). Zungenschaber oder Zahnseide erhalten Sie zum Beispiel in der Drogerie. Spezielle Hilfsmittel wie verstärkte Griffe für die Zahnbürste finden Sie unter anderem im Sanitäts-Fachhandel oder über das Internet. Über die Möglichkeit der Kostenerstattung informiert Sie die Krankenkasse oder private Krankenversicherung.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege und Nachtpflege. Auch die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste ist möglich. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können.

Entlastung für die Seele bieten die örtlichen Familien-Beratungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Kostenlose psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige erhalten Sie über die Webseite www.pflegen-und-leben.de.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vierorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Bei der Suche können zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz unterstützen. In einigen größeren Städten gibt es türkischsprachige Gruppen. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 43).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Manchmal droht das Fass überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de liefert praktische Tipps und informiert über Unterstützungsangebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisen-Situationen in der Pflege angezeigt. Einige Krisentelefone beraten auch auf Türkisch: www.pflege-gewalt.de/beratung/krisentelefone.

Kaynaklar

Gottschalck, T., Dassen, T., & Zimmer, S. (2003). Empfehlungen für eine Evidenz-basierte Mundpflege bei Patienten in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. *Pflege*, 17, 78-91.

Gottschalck, T., Dassen, T., & Zimmer, S. (2003). Untersuchung einiger häufig gebrauchter Mittel, Instrumente und Methoden zur Mundpflege hinsichtlich einer evidenz-basierten Anwendung. *Pflege*, 16, 91-102.

Hofer, M., Langer, G., Gamper, E., Mair, W., Nischler, G., Profanter, L. ... Ploner, K. (2008). Leitlinien Mundpflege. Südtirol: Evidence-based Nursing Südtirol – Alto Ading.

Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung & Bundeszahnärztekammer – Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e. V. (BZÄK) (Hrsg.) (2016). Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Berlin/Köln: Institut der Deutschen Zahnärzte.

Kiss, C. M., Besimo, C., Ulrich, A., & Kressig, R. W. (2016). Ernährung und orale Gesundheit im Alter. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 41(1), 27-35. doi: 10.1055/s-0041-111331

Schwermann, M., Happe, C., Dewald, T., Doll, A., Goudinoudis, S., Kämper, S. ... Becker, D. (2014). Mundpflege in der letzten Lebensphase: Leitlinie Palliativpflege: Mundpflege. Berlin: Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin Sektion Pflege.

Strippel, H. & Schäfer, C. (2015). Zahn- und Mundpflege. www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publicationen/GKV/Zahnmedizin/Strippel_Schaefer_2015_Zahnpflege_Mundpflege_Geriatriische_Pharmazie.pdf

Bundeszahnärztekammer (Hrsg.) (2017). Handbuch der Mundpflege. Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch_Pflege.pdf

Quellen

Gottschalck, T., Dassen, T., & Zimmer, S. (2003). Empfehlungen für eine Evidenz-basierte Mundpflege bei Patienten in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. *Pflege*, 17, 78-91.

Gottschalck, T., Dassen, T., & Zimmer, S. (2003). Untersuchung einiger häufig gebrauchter Mittel, Instrumente und Methoden zur Mundpflege hinsichtlich einer evidenz-basierten Anwendung. *Pflege*, 16, 91-102.

Hofer, M., Langer, G., Gamper, E., Mair, W., Nischler, G., Profanter, L. ... Ploner, K. (2008). Leitlinien Mundpflege. Südtirol: Evidence-based Nursing Südtirol – Alto Ading.

Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung & Bundeszahnärztekammer – Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e. V. (BZÄK) (Hrsg.) (2016). Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Berlin/Köln: Institut der Deutschen Zahnärzte.

Kiss, C. M., Besimo, C., Ulrich, A., & Kressig, R. W. (2016). Ernährung und orale Gesundheit im Alter. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 41(1), 27-35. doi: 10.1055/s-0041-111331

Schwermann, M., Happe, C., Dewald, T., Doll, A., Goudinoudis, S., Kämper, S. ... Becker, D. (2014). Mundpflege in der letzten Lebensphase: Leitlinie Palliativpflege: Mundpflege. Berlin: Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin Sektion Pflege.

Strippel, H. & Schäfer, C. (2015). Zahn- und Mundpflege. www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publikationen/GKV/Zahnmedizin/Strippel_Schaefer_2015_Zahnpflege_Mundpflege_Geriatriische_Pharmazie.pdf

Bundeszahnärztekammer (Hrsg.) (2017). Handbuch der Mundpflege. Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch_Pflege.pdf

Almanca diğer ZQP ürünleri

ZQP Raporları

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement

ZQP Özet Rehberler

- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Beratung zur Pflege

Ücretsiz yayınlarımızı www.zqp.de adresinden ısmarlayabilir veya PDF dosyası olarak indirebilirsiniz.

ZQP Online Hizmetleri

- Beratung zur Pflege
Almanya'da bakım konusuyla ilgili ticari amaç gütmeyen, danışmanlık hizmeti sunan 4.500'ün üzerinde kurumun irtibat bilgilerini içeren veri bankası
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Bakımda şiddeti önleme konusuyla ilgili bilgiler ve tavsiyeler ile ulaşılabilecek güncel acil telefon numaralarını içeren online portal
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Bakıma muhtaç kişiler ile bakımı üstlenen kişileri sağlık problemlerine karşı korumak için bakımda koruyucu önlem alma ile ilgili bilgiler ve tavsiyeler online portalı
www.pflege-praevention.de
- Mundpflege
ZQP ve Federal Diş Hekimleri Odası'nın bakıma muhtaç kişilerde ağız ve diş bakımı ile ilgili pratik tavsiye ve bilgileri içeren oniki açıklayıcı videosu
www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit

ZQP Rehberleri

- Körperpflege (Vucüt Bakımı, Türkçe olarak da mevcut)
- Stationäre Pflege
- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Ambulante Pflege
- Essen und Trinken
- Demenz
- Naturheilmittel

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement

ZQP-Einblicke

- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Beratung zur Pflege

Die kostenlosen Publikationen können Sie unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlinedienste

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontakt-Informationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de
- Mundpflege
Zwölf Anleitungsvideos von ZQP und Bundeszahnärztekammer mit Informationen und praktischen Tipps zur Mund- und Zahnpflege bei pflegebedürftigen Menschen
www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit

ZQP-Ratgeber

- Körperpflege
(auch in türkischer Sprache)
- Stationäre Pflege
- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Ambulante Pflege
- Essen und Trinken
- Demenz
- Naturheilmittel

Künye

Yayımcı

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

Bakımda Kalite Merkezi hakkında

Bakımda Kalite Merkezi (ZQP) bütün ülke çapında, kar amacı gütmeyen işlevsel bir vakıftır. Özel Sağlık Sigortaları Birliği e.V. tarafından kurulmuştur. Amacı yaşlı, bakıma muhtaç, hasta ve engelli kişiler için bakım kalite standartlarını yükseltmektir. Çalışmanın merkezinde bakıma muhtaç kişilerin kişisel ihtiyaçlarına dayalı bakım hizmetlerine katkıda bulunmak yer alır. Bunun için ZQP bilimsel temellere dayandırılmış bilgileri uygulamaya koyar. Vakıf bütün araştırma ve proje sonuçlarını ücretsiz olarak kullanıma sunar – örneğin rehber, rapor ve veri bankası olarak. Bu merkez bakım alanında bilimsel bir enstitü olarak, bakıma muhtaç kişilerle ilgilenen herkesi – ailede, pratikte, bilimde ve politikada – desteklemektedir. Vakıf çalışmasında tüketim ve kendi kendine yardım organizasyonları, hizmet sağlayıcılar, hizmet sunucular, meslek odaları ve idari işler temsilcileri ile dışarıdan bilim insanları gibi kişiler de katkıda bulunurlar.

ZQP yöntemler standardı

ZQP rehberi, sağlık bilgilerinin hazırlanmasında uluslararası standartlar gözetilerek ortaya çıkarılmıştır. ZQP yöntemler standardı ZQP'nin www.zqp.de internet adresinde yer almaktadır.

Redaksiyon

Sandra Garay, Zentrum für Qualität in der Pflege
Lisa Storch, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

Türkçe kılavuzun oluşturulması

Bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı tarafından finanse edilen "Yakınlarının Bakımını Üstlenenler İçin Türkçe Bakım Bilgileri" Projesi kapsamında hazırlanmıştır.

İşbirliğinden yararlananlar

Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

Çeviriler

Hannover Ethno Tıp Merkezi (Ethno-Medizinisches Zentrum Hannover e. V.)

Finansal destek

Federal Sağlık Bakanlığı (Bundesministerium für Gesundheit)

Tasarım ve hazırlama

Maren Amini (Çizim)
zwoplus, Berlin (Dizgi)
Druckteam Berlin (Baskı)

Fotoğraflar

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 5, Portrait Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, BZÄK/Lopata

Önemli açıklama

Bu rehber kişisel tedaviyle ilgili, bakımla ilgili, tıbbi, psikososyal ve fiziksel danışmanlığın yerini tutmaz. Bu broşürdeki bilgiler dikkatlice değerlendirilmiş ve gözden geçirilmiştir. Fakat yine de herhangi bir garanti üstlenilemez. Kişisel, mal ile ilgili veya maddi hasarda yükümlülük söz konusu olmaz. ZQP, yanlış bakımdan kaynaklanan herhangi bir hasar için sorumluluk kabul etmemektedir.

Bütün hakları saklıdır

Tamamen veya kısmen çoğaltma sadece yayıncının yazılı izni ile mümkündür.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

1. Baskı, Berlin 2020

ISBN 978-3-945508-36-7

ISSN 2198-8668

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P.: Dr. Ralf Suhr

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige, kranke und behinderte Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion

Sandra Garay, Zentrum für Qualität in der Pflege
Lisa Storch, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

Entstehung des Ratgebers in türkischer Sprache

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Pflegeinformationen für pflegende Angehörige in türkischer Sprache“, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde.

In Kooperation mit

Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

Übersetzung

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. Hannover

Gefördert durch

Bundesministerium für Gesundheit

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 5, Portrait Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, BZÄK/Lopata

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

1. Auflage, Berlin 2020

ISBN 978-3-945508-36-7
ISSN 2198-8668

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

