

Gute Pflege für pflegende Hände

Die Hände von Pflegenden müssen einiges aushalten. Das gilt vor allem für die Haut, auf die Wasser, Seifen, Cremes, Öle, Desinfektions- und Reinigungsmittel einwirken. Die möglichen Folgen: trockene Haut, Ekzeme oder auch hartnäckige Allergien.

Warnzeichen für Hauterkrankungen

Trockene Stellen oder Rötungen sind erste Anzeichen für eine Überlastung der Haut. Rissige, nässende oder juckende Haut ist schon ausgeprägt geschädigt. Ignorieren Betroffene diese noch erträglichen Beschwerden, weiten sich die angegriffenen Hautareale mit der Zeit aus. Was mit einer kleinen juckenden Stelle am Finger begann, betrifft nach Wochen oder Monaten schon die gesamte Handfläche.

Besteht bereits eine Allergie auf bestimmte Stoffe, heißt es, die Auslöser konsequent zu meiden. Dies bedeutet, Produkte auf ihre Inhaltsstoffe zu prüfen. An die eigene Haut sollten nur Pflegeprodukte kommen, die keine Beschwerden hervorrufen. Dies hat auch Auswirkungen auf die zu pflegende Person, da auf gewisse Cremes & Co. verzichtet werden muss oder im Ernstfall eine andere Person die Pfllegetätigkeit übernehmen sollte.

Vorbeugen ist der beste Schutz

- **Waschen** Sie ihre Hände nur, wenn es nötig ist. **Rückfettende Desinfektionsmittel** sind hautschonender als das Waschen mit Wasser und Seife.
- Vermeiden Sie zu **heißes Baden und Duschen**. Heißes Wasser löst wichtige Hautfette.
- Verwenden Sie Seifen mit niedrigem pH-Wert oder synthetisch waschaktive Substanzen.
- Tragen Sie bei der Pflege **puderfreie Einmalhandschuhe** (z.B. aus Vinyl, Nitril, synthetischem Latex) und zum Säubern **Haushalts- bzw. Gummihandschuhe**.
- Verwenden Sie **schonende** Reinigungsmittel im Haushalt.
- Ziehen Sie Handschuhe nur über **trockene** Hände.
- Pflegen Sie Ihre Hände vor und nach der Tätigkeit mit **speziellen Pflegecremes**.
- Wählen Sie Pflegecremes **ohne Duft- und Konservierungsstoffe**. Lassen Sie sich vom Hautarzt, Arbeitsmediziner oder in der Apotheke beraten.
- Verwöhnen Sie Ihre Hände regelmäßig mit **aufbauenden Handbädern**, etwa mit Milch, Olivenöl und Honig oder einer allergenarmen, selbstzubereiteten **Handcreme** aus Kakaobutter und Olivenöl.

Natürlicher Hautschutz

Verantwortlich für eine geschmeidige und schützende Haut sind die sich in der Lederhaut befindlichen Talgdrüsen. Ihr Sekret bildet einen natürlichen Schutzmantel, der die Haut vor Umwelteinflüssen wie Infektionserregern, Chemikalien, Wasser oder dem Austrocknen schützt.

Wird die natürliche Schutzschicht der Haut durch häufigen Wasserkontakt, auslaugende Seifen und Reinigungsmittel geschwächt, steht Bakterien und allergieauslösenden Stoffen der Weg durch die Haut offen.

Gegen Infektionen helfen meist Medikamente. Die Entstehung einer Allergie ist hingegen eine langwierige, häufig sogar dauerhafte Odyssee für Betroffene. Nachdem das Immunsystem Antikörper gegen bestimmte Substanzen gebildet hat, führt jeder weitere Kontakt mit dem entsprechenden Stoff zu Beschwerden. Vor allem Duftstoffe oder Konservierungsmittel können Allergien hervorrufen. Die Schutzschicht der Haut hat bei sich wiederholender Reizung keine Zeit, sich vollständig zu regenerieren und wiederaufzubauen.