



# Ağız bakımı

Gündelik bakımla ilgili pratik tavsiyeler

---

# Mundpflege

Praxistipps für den Pflegealltag

# İçerik

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

Önsöz .....	2
-------------	---

## Bilmekte fayda var

Ağzı bakımı neden önemlidir? .....	6
Ne tür problemlere rastlanabilir? .....	6
Ağzı sağlığına neler katkıda bulunur? .....	8
Hangi yardımcı araçlar ve ürünler bulunmaktadır? .....	10
Hangi temel kurallara dikkat edilmesi gereklidir? .....	14

## Pratik tavsiyeler

Ağzı bakımı için hazırlanma .....	18
Diş fırçalama.....	20
Dili temizleme.....	26
Ağzı mukozasının bakımı.....	28
Diş protezlerinin kullanımı ve bakımı .....	32

## Destek & yardımlar

Ne zaman doktor tavsiyesi özellikle önemlidir? .....	36
Nereden danışmanlık hizmeti ve destek sağlanır? .....	38
Kaynaklar.....	44
Diğer ZQP ürünleri .....	46
Künye .....	48

# 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 Probleme können auftreten? .....	7
Was trägt zur Mundgesundheit bei? .....	9
Welche Hilfsmittel und Produkte gibt es? .....	11
Welche Grundregeln sollten beachtet werden? .....	15

## Praxistipps

Mundpflege vorbereiten .....	19
Zähne putzen.....	21
Zunge reinigen .....	27
Mundschleimhaut pflegen.....	29
Mit Zahnprothesen umgehen.....	33

## Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig? .....	37
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?.....	39
Quellen.....	45
Weitere ZQP-Produkte .....	47
Impressum .....	49

## Sevgili Okuyucular,

Ağız sağlığı genel sağlığımız ve kendimizi iyi hissetmemiz için kritik önem taşır. Sağlıklı bir ağız bizim yememizi, içmemizi ve konuşmamızı mümkün kılar. Ağızda oluşabilecek problemler, mesela ağız kuruluğuna, ağırlara veya enfeksiyonlara yol açar. Sonuçta beslenme yetersizliğine ve diğer hastalıklara dahi yol açabilirler.

Bakıma muhtaç pekçok kişinin ağız sağlığı, bakım ihtiyacı olmayan kişilere göre daha kötüdür. Bu yüzden doğru ağız bakımı bu kişilerde daha büyük önem taşır.

Bir kişiyi ağız bakımı konusunda desteklemek hassasiyet, özen ve sabır gerektirir. Ancak doğru yöntemler hakkında bilgi sahibi olmak da önemlidir.

Bu yüzden Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP, Bakımda Kalite Merkezi) Bundeszahnärztekammer (Federal Diş Hekimleri Odası) ile işbirliği içinde, bakımı üstlenen yakınlar için bakıma muhtaç kişilerin ağız bakımı ile ilgili bilgi ve tavsiyeleri hazırlayarak bir araya getirmiştir. Bu bilgi ve tavsiyeler mevcut en iyi uzman bilgisine dayanmaktadır. Fakat bu rehber hiçbir şekilde bir doktor veya uzman bakım personelinin tavsiyelerinin yerini tutmaz.

Umarız kitapçığımız bakım sırasında iyi bilgilenmiş olmanız ve kendinizi emin hissetmenize katkı sağlar.



PD Dr. Ralf Suhr

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP, Bakımda Kalite Merkezi) Yönetim Kurulu Başkanı

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Mundgesundheit ist entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein gesunder Mund ermöglicht uns zu essen, zu trinken und zu sprechen. Probleme im Mund verursachen zum Beispiel Mundtrockenheit, Schmerzen oder Infektionen. Sie 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, erfordert viel Feingefühl, Sorgfalt und Geduld. Aber auch Wissen über das richtige Vorgehen ist wichtig.

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

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

PD Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

## Sevgili Okuyucular,

Diş ve ağız bakımı sağlıklı bir ağız için herşeyden önce gelir. Fakat bakıma muhtaç kişilerde ağız sağlığı çoğunlukla hak ettiği ilgiyi görmemektedir. Oysa ki ağız sağlığı özellikle bakıma muhtaç kişilerde çok büyük bir öneme sahiptir. Çünkü diş ve ağız hastalıkları ile diyabet, akciğer hastalıkları ve felç gibi genel hastalıklar arasında belirgin bir bağ olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır.

Yaş ilerledikçe ve bakıma muhtaçlık durumunda kendi ağız bakımını üstlenme genellikle zorlaşır ve hatta bunun için başkalarının yardımına ihtiyaç duyulabilir. Doğru ağız bakımını sağlamak bakımı üstlenen kişi için çoğunlukla oldukça zor bir iştir. Duyarlılık, el becerisi ve bakıma muhtaç kişi ile yakınları, profesyonel bakıcılar ve diş hekimleri arasındaki iyi işbirliği başarı için önemli faktörlerdir.

Peki birine ağız bakımı konusunda yardım etmek istendiğinde tam olarak neleri göz önünde bulundurmak gereklidir? Bu rehber, birçok pratik tavsiye ile diş ve diş protezi temizliği gibi ağız bakımının tüm yönlerine genel bir bakış sunar. Bakıma muhtaç kişilerin yakınlarının ağız ve diş bakımı konusunda desteklenmesini amaçlar. Ayrıca yardımcı araçlar, bakım ürünleri ve daha fazla yardım hakkında da bilgilendirir.

Son olarak önemli bir tavsiye: Günlük diş bakımı, düzenli profesyonel diş ve ağız kontrolleri ile desteklendiği takdirde daha etkili olur.

Dr. Romy Ermler

*Bundeszahnärztekammer (Federal Diş Hekimleri Odası) Başkan Yardımcısı*

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahn- und Mundpflege sind das A und O für einen gesunden Mund. Doch häufig erhält die Mundgesundheit bei pflegebedürftigen Menschen nicht die nötige Aufmerksamkeit. Dabei kommt der Mundgesundheit bei Menschen mit Unterstützungsbedarf eine hohe Bedeutung zu. Denn wissenschaftlich belegt ist, dass es deutliche Zusammenhänge zwischen Zahn- und Munderkrankungen sowie Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Lungenerkrankungen und Schlaganfällen gibt.

Mit zunehmendem Alter und bei Pflegebedürftigkeit wird die eigene Mundpflege häufig schwieriger oder man ist dabei sogar auf die Hilfe anderer angewiesen. Für die richtige Mundpflege zu sorgen, stellt dann für Pflegende oftmals eine große Herausforderung dar. Einfühlungsvermögen, manuelles Geschick und eine gute Zusammenarbeit zwischen pflegebedürftigen Menschen und Angehörigen, professionell Pflegenden, Zahnärzten und Zahnärztinnen sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Aber was genau ist zu beachten, wenn man jemandem bei der Mundpflege behilflich sein möchte? Einen Überblick rund um die Mundpflege, etwa die Reinigung von Zähnen und Zahnersatz, mit vielen praktischen Tipps bietet dieser Ratgeber. Damit soll er Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bei der Mund- und Zahnpflege unterstützen. Er informiert außerdem über Hilfsmittel, Pflegeprodukte sowie weiterführende Hilfen.

Ein Tipp zum Schluss: Die tägliche Mundpflege ist noch wirksamer, wenn sie durch eine regelmäßige zahnmedizinische Betreuung ergänzt wird.



Dr. Romy Ermler

Vizepräsidentin der Bundeszahnärztekammer

## Ağız bakımı neden önemlidir?

Doğru ağız bakımı yaşam boyunca ağız sağlığı için önemlidir. Bu sayede birçok başka sağlık problemi önlenebilir veya hafifletilebilir.

Çünkü ağız sağlığının kendini iyi hissetme, beslenme ve diğer çeşitli sağlık alanları üzerinde etkisi vardır. Bu aynı zamanda konuşma, görünüm ve yüz ifadesi için de geçerlidir.



## Ne tür problemlere rastlanabilir?

Bakıma muhtaç yaşlı kişilerde ağız problemleri riski artar. Bunun değişik sebepleri vardır. Çoğunlukla birçok faktör bir araya gelir.

### Ağızda değişiklikler

Yaş ilerledikçe diş etleri çekilir. Diş boynu böylece çürümeye daha yatkın olur.

Bununla birlikte hastalıklar ve bunların tedavileri ağız sağlığını etkileyebilir. Örneğin diyabette iltihap (emflamasyon) riski artar (↗ sayfa 8). Kanser tedavisinde de aynısı olabilir. Antikoagülanlar (kan pihtlaşmasını önleyici ilaçlar) diş eti kanamalarını teşvik edebilir.

Bazı ilaçların yan etkisi olarak veya az sıvı tüketmeye bağlı olarak ağızda kuruluk oluşabilir. Bu, tad kaybı, dudak çatlamaları, ağız kenarlarında iltihaplanmalar veya dilde ağrılı kabuklaşmalara neden olabilir. Kuru ağız mukozası (ağızın iç kısmını kaplayan yüzey tabakası) enfeksiyona karşı daha az dirençlidir ve protezler de daha zor tutar.

Kötü oturan veya hasarlı diş protezleri, yanlış protez bakımı veya implantlar baskı yerleri veya iltihaplara neden olabilir.

## Warum ist die Mundpflege wichtig?

Die richtige Mundpflege ist ein Leben lang wichtig für die Mundgesundheit. Dadurch können zudem viele weitere gesundheitliche Probleme vermieden oder gelindert werden.

Denn die Mundgesundheit hat Einfluss auf das Wohlbefinden, die Ernährung sowie auf verschiedene andere Gesundheitsbereiche. Dies gilt auch für die Aussprache, das Aussehen und den Gesichtsausdruck.

## Welche Probleme können auftreten?

Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Probleme im Mund. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Oftmals kommen mehrere Faktoren zusammen.

### Veränderungen im Mund

Mit zunehmendem Alter zieht sich das Zahnfleisch zurück. Die Zahnhälsa werden dadurch anfälliger für Karies.

Zudem können sich Erkrankungen sowie deren Behandlung auf die Mundgesundheit auswirken. Zum Beispiel ist bei Diabetes das Risiko für Entzündungen (↗ Seite 9) erhöht. Diese können auch durch Krebstherapien verursacht werden. Blutgerinnungshemmer können Zahnfleischbluten fördern.

Als Nebenwirkung mancher Medikamente und infolge geringer Trinkmengen kann Mundtrockenheit auftreten. Diese kann zu Geschmacksverlust, rissigen Lippen, entzündeten Mundwinkel oder schmerzhaften Verkrustungen auf der Zunge führen. Trockene Mundschleimhaut ist weniger widerstandsfähig gegen Infektionen. Und Prothesen halten schlechter.

Durch schlecht sitzende oder beschädigte Zahnprothesen, falsche Prothesenpflege oder bei Implantaten können Druckstellen und Entzündungen auftreten.

## Yetersiz ağız bakımı

Yanlış veya yetersiz ağız bakımı da ağızda problemlerin oluşmasına yol açabilir. Bu, motivasyon veya bilgi eksikliğinden olabileceği gibi görme bozukluğu, güç veya hareket yetersizliğine de bağlı olabilir. Demans hastası kişiler ağız bakımını yapmayı ve bakımın nasıl yapılacağını unutabilirler veya bakım sırasında direnebilirler. Yutkunma güçlüklerinde dış macunu gibi yabancı maddelerin nefes borusuna kaçma riski artar (↗ sayfa 16). Bu da ağız bakımını zorlaştıracaktır.

## Sağlık üzerine etkileri

Yetersiz ağız bakımı, ağız kokusu, çürük, diş taşı, diş eti iltihaplanması (gingivitis) veya periodonsiyum iltihaplanması (periodontitis) yol açabilir. Bunlar da diş eti kanamaları, ağrı ve diş kaybını beraberinde getirebilir.

Ağızda problemler ağır sağlık sorunlarına neden olabilir. Mesela tad almada, çiğnemede ve yutkunmada yaşanan zorluklar, iştahsızlığa ve yetersiz beslenmeye yol açabilir. Ayrıca enfeksiyonlar, akciğer iltihabı (zatürre), diyabet, romatizmal şikayetler ve kardiyovasküler hastalıklar da oluşabilir.

# Ağız sağlığına neler katkıda bulunur?

Uygun önlemler ağız sağlığının desteklenmesine ve korunmasına yardımcı olur. Burada önemli olan dişlerin (↗ sayfa 20) ve protezlerin (↗ sayfa 32) düzenli bir şekilde ve iyice temizlenmesidir. Ayrıca ağızda ortaya çıkan değişikliklere dikkat etmek ve şikayetleri azaltmak da önemlidir (↗ sayfa 26 ve 28)

Bunların yanısıra sağlıklı yaşam tarzı destekleyici bir role sahiptir. Bu da şu anlama gelir: Düzenli hareket, sigara içmem, az alkol tüketimi, dengeli ve bitkisel��irlıklı beslenme. Şeker ve asitli yiyecek ve içecekler olabildiince az tüketilmelidir. Bunlar dişler için zararlıdır.

Sert besinlerin çiğnenmesi diş ve diş etlerini güçlendirir. Ayrıca tükürük üretimini de uyarır. Tükürük yutkunmayı kolaylaştırır ve dişlere koruyucu mineraller sağlar. Ağız sağlığına zarar verebilecek şekerleri, asitleri ve mikropları sürekli olarak temizler. Ayrıca dil, pürüzlü yüzeyi sayesinde dişleri ve ağız mukozasının geri kalanını temizler.

Yeterli sıvı tüketimi de önemlidir. Dudakların ve ağız mukozasının nemli, yumuşak ve sağlıklı kalmasına yardımcı olur. İçerken dişlerde kalan yiyecek artıkları temizlenir.

Son olarak, iyi tıbbi bakım ağız sağlığına katkıda bulunur: Bu, düzenli diş hekimi muayenelerini ve ağızda problemlere yol açabilecek hastalıkların tedavi edilmesini içerir.

## Mangelnde Mundpflege

Probleme im Mund entstehen auch durch mangelnde oder falsche Mundpflege. Dazu kann es kommen, wenn Motivation oder Wissen fehlen. Es kann auch an Sehproblemen, geringer Kraft oder Beweglichkeit liegen. Menschen mit Demenz vergessen eventuell die Mundpflege und deren Abläufe. Oder sie wehren vielleicht die Pflege ab. Bei Schluckproblemen ist die Gefahr erhöht, dass Fremdkörper wie Zahnpasta in die Luftröhre gelangen (↗ Seite 17). Auch dadurch kann die Mundpflege erschwert sein.

## Folgen für die Gesundheit

Mangelnde Mundpflege kann Mundgeruch, Karies, Zahnstein, Entzündungen des Zahnfleischs (Gingivitis) oder des Zahnhalte-Apparats (Parodontitis) zur Folge haben. Damit können Zahnfleischbluten, Schmerzen oder Zahnverlust verbunden sein.

Probleme im Mund können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. So können etwa Schwierigkeiten beim Schmecken, Kauen und Schlucken zu Appetitmangel und Mangelernährung führen. Außerdem kann es zu Infektionen, Lungenentzündung, Diabetes, rheumatischen Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen.

# Was trägt zur Mundgesundheit bei?

Geeignete Maßnahmen helfen, die Mundgesundheit zu fördern und zu schützen. Entscheidend ist, die Zähne (↗ Seite 21) und Prothesen (↗ Seite 33) regelmäßig und gründlich zu reinigen. Außerdem ist es wichtig, auf Veränderungen im Mund zu achten und Beschwerden zu lindern (↗ Seite 27 und 29).

Daneben ist eine gesunde Lebensweise förderlich. Das heißt: regelmäßig bewegen, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken sowie ausgewogen und überwiegend pflanzlich ernähren. Speisen und Getränke mit Zucker oder Säuren sollten möglichst selten verzehrt werden. Sie sind schädlich für die Zähne.

Das Kauen fester Nahrung stärkt Zähne und Zahnfleisch. Außerdem regt dies die Speichelproduktion an. Speichel erleichtert das Schlucken und hilft, die Zähne mit schützenden Mineralien zu versorgen. Und er spült beständig Zucker, Säuren und Keime weg, die der Mundgesundheit schaden können. Zudem säubert die Zunge mithilfe ihrer rauen Oberfläche die Zähne und die übrige Mundschleimhaut.

Auch ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, ist wichtig. Dies hilft, Lippen und Mundschleimhaut feucht, weich und gesund zu halten. Beim Trinken werden zudem Speisereste aus den Zähnen gespült.

Nicht zuletzt trägt eine gute medizinische Versorgung zur Mundgesundheit bei: Dazu gehören regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen und die Behandlung von Erkrankungen, die Probleme im Mund verursachen können.

# Hangi yardımcı araçlar ve ürünler bulunmaktadır?

Dış fırçası ve diş macunu ağız bakımının temel araçlarıdır. Ayrıca, yararlı olabilecek başka araçlar ve ürünler de vardır. Bu araçların seçimi bakıma muhtaç kişinin ihtiyaç ve yeteneklerine bağlıdır. Dolayısıyla bu konuda profesyonel tavsiye alınması önerilir (↗ sayfa 40).

## Yardımcı araçlar

- **Dış fırçası** dişleri temizler. Kısa fırça başlığı her yere ulaşmayı kolaylaştırır. Yumuşak fırça yaralanmaları önlemeye yardımcı olur. Üç başlı diş fırçaları aynı anda birden fazla alanı temizler. Ancak uzun dişlerde diş boyunlarına ve diş etlerine ulaşmak zordur.

Güç ve hareketlilik sınırlı ise kalın saplı diş fırçaları uygundur. Tutulması ve yönlendirilmesi daha kolaydır. Tıbbi ve bakım malzemeleri satan mağazalarda sapı güçlendirmek veya uzatmak için özel aksesuarlar bulunur. Elektrikli diş fırçaları da kişinin diş bakımını kendisinin yapmasını kolaylaştırır. Ancak gürültü ve titreşim bakıma muhtaç kişiyi rahatsız ediyorsa bu fırçalar uygun değildir.

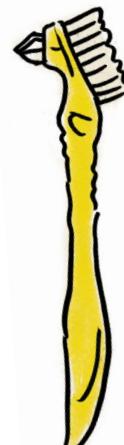
- **Ara yüz fırçaları** (Zahnzwischenraum-Bürsten) diş aralarına girmeye yardımcı olur. Tel göbekli (Drahtkern) olmayan yumuşak fırçalar en uygunudur. Diş ipleri ve kürdanlı diş ipleri diş etinde kolayca yaralanmaya yol açabilir.
- Ağızda ulaşılması zor yerlere ulaşmak için **tek demet fırçalar** (Einbüschel-Bürsten) kullanılabilir. Bu fırçalar protezler, implantlar veya teleskopik kronlar için de uygundur.
- **Protez fırçalarının** genellikle protezin farklı bölgelerine uygun birkaç başlığı bulunur. Fırçası çok sert olduğundan doğal dişler için uygun değildir.
- **Protez çıkarıcılar** (Prothesen-Abzieher), protezlerin çeneden çıkarılması için kullanılır. Protez çıkarıcının ne zaman ve nasıl doğru şekilde kullanılacağı konusunda profesyonel tavsiye alın.



Üç başlı  
diş fırçası  
Dreikopf-  
Zahnbürste



Tek demet fırça  
Einbüschel-  
Bürste



Protez  
fırçası  
Prothesen-  
bürste

# Welche Hilfsmittel und Produkte gibt es?

Zahnbürste und Zahnpasta gehören bei der Mundpflege zum Grundwerkzeug. Darüber hinaus gibt es weitere Hilfsmittel und Produkte, die nützlich sein können. Die Auswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person. Daher ist es ratsam, hierzu fachliche Beratung einzuholen (↗ Seite 41).

## Hilfsmittel

- **Zahnbürsten** reinigen die Zähne. Mit einem kurzen Bürstenkopf gelangt man leichter überall hin. Weiche Borsten helfen, Verletzungen vorzubeugen. Dreikopf-Zahnbürsten säubern mehrere Stellen gleichzeitig. Bei langen Zähnen werden damit jedoch die Zahnhäuse und das Zahnfleisch schlecht erreicht.

Wenn Kraft und Beweglichkeit eingeschränkt sind, eignen sich Zahnbürsten mit einem dicken Griff. Sie lassen sich leichter festhalten und gezielter führen. Im Fachhandel gibt es spezielles Zubehör, um den Griff zu verstärken oder zu verlängern. Auch elektrische Zahnbürsten können die selbstständige Zahnpflege erleichtern. Sie sind aber nicht geeignet, wenn Geräusche und Vibration die pflegebedürftige Person stören.



Sap  
güçlendirici  
Griffverstärker

- **Zahnzwischenraum-Bürsten** helfen, zwischen die Zähne zu gelangen. Am besten geeignet sind Bürsten mit weichen Borsten ohne Drahtkern. Bei Zahnseide oder Zahnseidesticks kann es leichter zu Verletzungen am Zahnfleisch kommen.
- **Einbüschel-Bürsten** können eingesetzt werden, um schwer zugängliche Stellen im Mund zu erreichen. Sie eignen sich auch für Prothesen, Implantate oder Teleskop-Kronen.
- **Prothesenbürsten** haben meist mehrere Köpfe für die unterschiedlichen Bereiche von Prothesen. Die Borsten sind sehr hart und daher nicht für natürliche Zähne geeignet.
- **Prothesen-Abzieher** dienen dazu, Prothesen vom Kiefer zu lösen. Holen Sie fachlichen Rat ein, wann und wie ein Prothesen-Abzieher korrekt verwendet wird.



Ara yüz fırçası  
Zahnzwischenraum-  
Bürste



Protez çıkarıcı  
Prothesen-  
Abzieher

- **Dil temizleyiciler**, dildeki tabakaları (plaklar) temizlerler (↗ sayfa 26)



Dil temizleyici  
Zungenreiniger

- Ağızı çalkalamanın mümkün olmadığı durumlarda ve yutkunma güçlüklerinde **pamuk tampon** veya **kompres** kullanmak yardımcı olur (↗ sayfa 16). Bu sayede ağızda kalan yemek artıkları, protez yapıştırıcı kremi, tükürük veya diş macunu temizlenebilir.
- Bakıma muhtaç kişinin ağını açık tutamaması durumunda **isırma bloğu** veya **ekartör** (ağzı açacağı) yararlı olabilir (↗ sayfa 22). Kullanım konusunda profesyonel tavsiye alın.

## Temizlik ve bakım ürünlerleri

- **Diş macunu** plakları temizlemeye yarar. Diş çürümnesine karşı koruyucu olan florür içermelidir. Bezelye büyülüğünde diş macunu bir kerelik diş fırçalama için yeterlidir. Yutkunma gücü olması halinde çok köpüren macunlardan kaçınmak gereklidir (↗ sayfa 16). Örneğin hassas ağız mukozası veya dişler için özel diş macunları da vardır.
- Diş çürümnesine iltihaplanmaya veya ağız kuruluğuna karşı ağız **gargaraları** da kullanılabilir. Bu konuda tıbbi öneri alınmalıdır. Özellikle tıbbi gargaralarda (ör. klorheksidin içeren) bu çok önemlidir. Gargaralar yutkunma sorunu olan kişiler için uygun değildir (↗ sayfa 16).
- **Ksilitol içeren ürünler** tükürük salgısını uyarır. Örneğin sakızlar ve özel protez yapıştırıcı tabletler vardır. Tükürük ikameleri ağız nemli tutar. Bunlar sprey veya jel olarak mevcutturlar. Ancak uzun süreli kullanımlarda doğal dişlere zarar verebilirler. Bu nedenle diş hekimi tavsiyesi alınmalıdır.
- **Dudak bakım ürünlerleri** veya yağlı merhemler dudakların yumuşak kalmasını sağlarlar. Bademyağı veya zeytinyağı içeren ürünler uygundur. Çatlak dudaklarda pantenol merhemi gibi ürünler iyileşmeyi destekler.
- **Protez temizleme ürünleri** tablet, köpük veya krem olarak mevcuttur. Bunlar doğal dişler için uygun değildir. Temizleme sırasında protezlerin çıkarılması gereklidir.
- **Renk tabletleri** diş plaklarının görünmesini sağlar. Bu şekilde gerektiğinde ara sıra dişlerin iyice temizlenip temizlenmediği kontrol edilebilir. Böylece gereklmesi halinde uygulama yeniden uyarlanabilir veya başka bir diş fırçası seçilebilir.

■ **Zungenreiniger** oder **Zungenschaber** entfernen Beläge von der Zunge (↗ Seite 27).

■ **Tupfer** und **Kompressen** sind hilfreich, wenn etwa das Ausspülen nicht möglich ist oder bei Schluckproblemen (↗ Seite 17). Damit können Speisereste, Haftcreme, Speichel oder Zahnpasta aus dem Mund entfernt werden.

■ **Zahnbänkchen** oder **Mundsperrer** aus Schaumstoff können nützlich sein, falls die pflegebedürftige Person den Mund nicht offen halten kann (↗ Seite 23). Holen Sie zur Verwendung fachlichen Rat ein.



Isırma bloğu  
Zahnbänkchen

## Reinigungs- und Pflegeprodukte

■ **Zahnpasta** hilft, Beläge zu entfernen. Sie sollte Fluorid enthalten, das vor Karies schützt. Eine erbsengroße Portion davon genügt für einmal Zahneputzen. Bei Schluckproblemen sollte auf stark schäumende Zahnpasta verzichtet werden (↗ Seite 17). Es gibt auch spezielle Zahnpasta, zum Beispiel für empfindliche Mundschleimhaut oder Zähne.

■ **Mundspülungen** können zusätzlich gegen Karies, Entzündungen oder Mundtrockenheit zum Einsatz kommen. Dazu sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt insbesondere bei medizinischen Mundspülungen, etwa mit Chlorhexidin. Bei Schluckproblemen sind Mundspülungen nicht geeignet (↗ Seite 17).

■ **Produkte mit Xylitol** regen den Speichelfluss an. Es gibt zum Beispiel Kaugummis und spezielle Hafttabletten. Speichel-Ersatzmittel halten den Mund feucht. Es gibt sie beispielsweise als Spray oder Gel. Sie können den natürlichen Zähnen jedoch bei längerem Gebrauch schaden. Darum sollte hierzu zahnärztlicher Rat eingeholt werden.

■ **Lippenpflege-Produkte** oder fetthaltige Salben helfen, die Lippen weich zu halten. Geeignet sind Produkte mit Mandel- oder Olivenöl. Bei rissigen Lippen können Mittel wie Panthenol-Salbe die Heilung fördern.

■ **Prothesenreiniger** gibt es als lösliche Tabletten, Schaum oder Creme. Sie sind nicht für natürliche Zähne geeignet. Für die Reinigung müssen Prothesen entnommen werden.

■ **Färtabletten** machen Zahnbefall sichtbar. Damit kann bei Bedarf von Zeit zu Zeit geprüft werden, ob gründlich geputzt wurde. Eventuell muss dann das Vorgehen angepasst oder eine andere Zahnbürste gewählt werden.

# Hangi temel kurallara dikkat edilmesi gereklidir?

Bakıma muhtaç kişilere ağız bakımında yardımcı olurken bazı temel kurallar vardır. Bunlara dikkat edilmesi gereklidir.

## Kişinin kendi geleceğini belirleme hakkına saygı gösterme

Her insan kendi ağız bakımı üzerine karar verme hakkına sahiptir. Bu, ağız bakımının ne zaman ve nasıl yapılacağında ve hangi yardımcı araçlar ile ürünlerin kullanılacağında da geçerlidir. Baskı, buyurma veya zorlama olamaz.

## Kişinin bağımsızlığını teşvik etme

Bakım sırasında yetenekler, bağımsızlık ve kendine güven teşvik edilmelidir. Bu şu anlama gelir: İşin daha uzun sürmesine neden olsa dahi bakımı yapan kişi yol gösterir ve işleri kendisinin yapması için kişiye destek olur. Burada önemli olan aşırıya kaçmamaktır. Demans hastalarının oldukça yavaş ve teker teker adımlar halinde rehberlige ihtiyacı olur.

## Hassasiyet gösterme

Ağız bölgesi mahrem bir alandır. Ağız bakımı konusunda yardım almak güvensizlik ve utanç duygusu yaratabilir. Bu nedenle hassas bir şekilde davranışmak ve güven ve emniyet duygusu iletmek önemlidir. Bakımın nasıl yapılacağı üzerinde beraber karar vermek, mümkün olduğunca alışkanlıklarını korumak ve yapılacakları önceden söylemek faydalıdır. Yeterli zaman ayırmak ve sessiz bir ortam sağlamak da önemlidir. Bu aynı zamanda bakıma muhtaç kişiyi kapsamlı ağız bakımı için teşvik etmeye yardımcı olur.

## Güvenliği sağlama

Ağız ve dudaklar çok hassastır. Tırnaklar veya sıvri cisimler ağız mukozasına zarar verebilirler. Bu yüzden özellikle çok dikkatli bir şekilde hareket etmek çok önemlidir. Kullanılan bütün eşyalar işler durumda olmalıdır ve yüzük gibi takılar ve saat çıkarılmalıdır. Ayrıca telaşeden kaçınılmalıdır. Çünkü stres yaralanma riskini artırır. Metalden yapılmış yardımcı araçlarda da yaralanma riski artar. Bu, örneğin bakıma muhtaç kişi beklenmedik bir şekilde dişlerini sıkarsa olabilir.

Yerlerin ıslak olmamasına mutlaka dikkat edilmelidir. Yoksa kayma tehlikesi oluşur. Banyoda tutamak gibi özel yardımcı araçlar ve kaymayı önleyen paspaslar daha fazla emniyet sağlar. Tadilat yaparak evde değişiklikler yapmak da gerekebilir. Uzmanlar bu konuda tavsiyelerde bulunabilirler (↗ sayfa 38'den itibaren).

# Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Für die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen bei der Mundpflege gibt es einige Grundregeln. Diese sollten beachtet werden.

## Selbstbestimmung respektieren

Jeder Mensch hat das Recht, selbst über die eigene Mundpflege zu bestimmen. Dazu gehört, wann und wie diese erfolgt oder welche Hilfsmittel und Produkte verwendet werden. Es darf nicht zu Druck, Bevormundung oder Zwang kommen.

## Selbstständigkeit fördern

Bei der Pflege sollten Fähigkeiten, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Wichtig ist, dabei nicht zu überfordern. Menschen mit Demenz benötigen Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten.

## Einfühlsam vorgehen

Der Mundraum ist ein intimer Bereich. Hilfe bei der Mundpflege anzunehmen, kann Unsicherheit und Scham auslösen. Daher gilt es, einfühlsam vorzugehen sowie Vertrauen und ein sicheres Gefühl zu vermitteln. Dabei ist es hilfreich, das Vorgehen abzusprechen, Gewohnheiten möglichst beizubehalten und Handlungen anzukündigen. Wichtig sind zudem ausreichend Zeit und eine ruhige Umgebung. Dies trägt auch dazu bei, die pflegebedürftige Person zur gründlichen Mundpflege zu motivieren.

## Für Sicherheit sorgen

Mund und Lippen sind sehr empfindlich. Fingernägel oder spitze Gegenstände können die Mundschleimhaut verletzen. Daher ist es entscheidend, besonders vorsichtig vorzugehen. Alle verwendeten Utensilien sollten intakt sein und Schmuck wie Ringe und Armbanduhren abgelegt werden. Außerdem sollte Hektik vermieden werden. Denn Stress erhöht das Risiko für Verletzungen. Auch bei Hilfsmitteln aus Metall besteht eine höhere Gefahr, sich zu verletzen. Dazu kann es beispielsweise kommen, wenn die pflegebedürftige Person unerwartet die Zähne zusammenbeißt.

Nässe am Boden ist unbedingt zu vermeiden. Es besteht sonst die Gefahr, auszurutschen. Spezielle Hilfsmittel wie Haltegriffe und rutschfeste Matten im Bad geben mehr Sicherheit. Auch Umbauten können sinnvoll sein. Fachleute können dazu beraten (↗ ab Seite 39).

## Solunum yollarını koruma

Yutkunma sorunu olan kişilerde boğulma riski yüksektir. Yabancı cisimler akciğerlere girerse, akut nefes darlığına yol açabilir. Ayrıca akciğer iltihabı da oluşabilir. O yüzden yemek artıkları, protez yapıştırıcı krem, aşırı tükürük ve köpüğün ağızdan iyice temizlenmesi gereklidir. Ağızı çalkalamak için burun kupası uygundur. Ağızı çalkalamanın mümkün olmadığı durumlarda pamuk tampon veya kompres kullanarak ağız temizlenebilir.

## Ağız sağlığını takip etmek

Ağızındaki pek çok problem, özellikle de erken teşhis edilmeleri durumunda iyi bir şekilde tedavi edilebilir (↗ sayfa 36). Dolayısıyla düzenli olarak bir şikayetin olup olmadığını sormak tavsiye edilir. Dişlerin ve ağız mukozasının durumu da gözlenmelidir. Bu, özellikle bakıma muhtaç kişinin problemlerini adlandıramaması durumunda önemlidir.

## Uzmanı danışmak

Önlem olarak yılda en az bir kez diş hekimi muayenesi yapılmalıdır. Bu aynı zamanda ağızda değişikliklerin veya şikayetlerin olması durumu için de geçerlidir (↗ sayfa 36). Yutkunma sorunları, sıvı gıda ile beslenme ve suni beslenme gibi durumlarda veya yaşamın sonunda ihtiyaca dayalı ağız bakımı için diş hekimi veya uzman bakıcı tavsiyesine başvurmak mantıklıdır. Aynı durum yardımcı araç ve ürünlerin seçimi ve kullanımı için de geçerlidir (↗ sayfa 40). Bağımsız ağız bakımı becerilerini geliştirmek için fizik tedavi veya ergoterapi yardımcı olabilir.

## Hijyen kurallarına uymak

Enfeksiyondan korunmak için hijyen çok önemlidir. Ağız bakımından önce ve sonra ellerin iyice yıkanması buna dahildir. Bakıma muhtaç kişilerin ağız bakımını üstlenenlerin tek kullanımlık eldiven giymesi gereklidir. Bu, özellikle enfeksiyon durumunda çok önemlidir.

Yardımcı araçların her kullanımından sonra temizlenmesi gereklidir. Bunlar birden fazla kişi tarafından kullanılamaz. Diş fırçaları ve plastik dil temizleyicilerinin 4 haftada bir, ara yüz fırçalarının haftada bir kez yenilenmesi gereklidir. Eğer bunlar çok aşınmışlarsa veya ciddi bir enfeksiyon varsa daha erken değiştirilebilirler. Tahtadan veya doğal fırçadan yapılmış diş fırçalarının hijyenik nedenlerden dolayı kullanılması gereklidir. Pamuk tampon ile kompresler bir kerelik kullanımdan sonra atılırlar.

## Atemwege schützen

Bei Menschen mit Schluckproblemen besteht ein erhöhtes Risiko, sich zu verschlucken. Wenn Fremdkörper in die Lunge gelangen, kann es zu akuter Luftnot kommen. Außerdem kann eine Lungenentzündung entstehen. Daher sollten Speisereste, Haftcreme, übermäßiger Speichel und Schaum gründlich aus dem Mund entfernt werden. Zum Ausspülen eignet sich ein Nasenbecher. Wenn Ausspülen nicht möglich ist, kann der Mund mit einem Tupfer oder einer Komresse ausgewischt werden.

## Mundgesundheit beobachten

Viele Probleme im Mund können gut behandelt werden, vor allem wenn sie frühzeitig erkannt werden (↗ Seite 37). Daher ist es ratsam, regelmäßig nach Beschwerden zu fragen. Der Zustand von Zähnen und Mundschleimhaut sollte zudem beobachtet werden. Das ist besonders wichtig, wenn die pflegebedürftige Person Probleme nicht benennen kann.

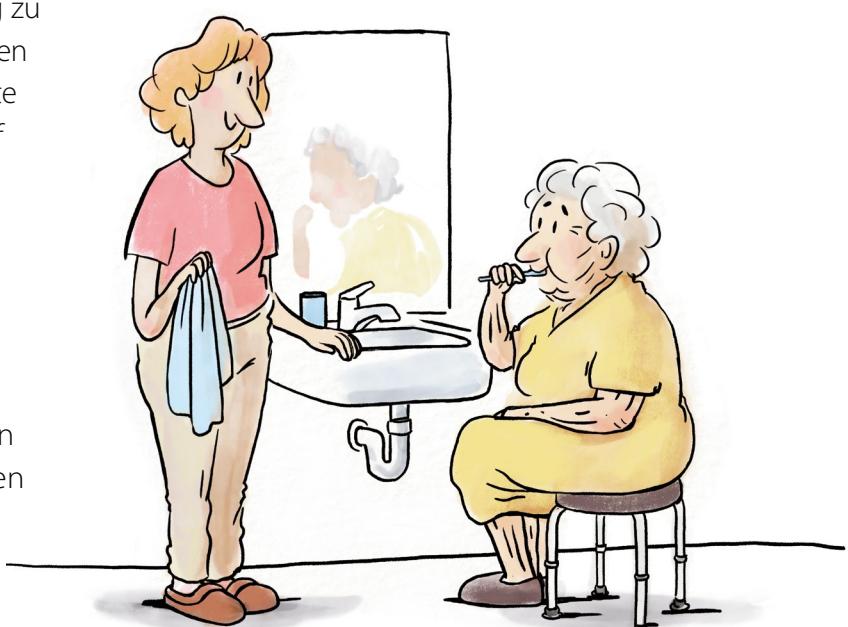
## Fachlichen Rat einholen

Eine zahnärztliche Untersuchung sollte mindestens einmal jährlich zur Vorsorge erfolgen. Das gilt zusätzlich bei Veränderungen und Beschwerden im Mund (↗ Seite 37). Zur bedürfnisgerechten Mundpflege bei Schluckproblemen, Trinknahrung, künstlicher Ernährung oder am Lebensende ist zahnärztliche und pflegefachliche Beratung sinnvoll. Gleiches gilt für die Auswahl und Anwendung von Hilfsmitteln und Produkten (↗ Seite 41). Um Fähigkeiten für die selbstständige Mundpflege zu trainieren, kann eine Physio- oder Ergotherapie hilfreich sein.

## Hygiene einhalten

Um Infektionen zu vermeiden, ist Hygiene entscheidend. Dazu gehört gründliches Händewaschen vor und nach der Mundpflege. Wer diese bei pflegebedürftigen Menschen übernimmt, sollte Einmal-Handschuhe tragen. Das gilt insbesondere bei Infektionen.

Hilfsmittel sind nach jeder Nutzung zu säubern. Sie sollten nicht von mehreren Personen genutzt werden. Zahnbürste und Zungenschaber aus Kunststoff sollten nach 4 Wochen erneuert werden, Zahzwischenraum-Bürsten nach 1 Woche. Wenn sie stark abgenutzt sind oder bei schweren Infektionen, ist das eventuell früher nötig. Zahnbürsten aus Holz oder mit Naturborsten sollten aus hygienischen Gründen nicht verwendet werden. Tupfer und Kompressen werden nach einmaligem Gebrauch entsorgt.



## Ağız bakımı için hazırlanma

Ağız bakımının olabildiğince başarılı olabilmesi için hazırlık önemlidir. Bu, stresi ve yaralanma riskini azaltır. Ayrıca iyi bir şekilde hazırlanma, hijyen kurallarına uyulmasına da katkıda bulunur.

### Tavsiyeler: Hazırlanma

- Ne zaman ve nasıl yardım etmeniz gerekiğine beraberce karar verin. Çünkü bu günün şartlarına göre değişebilir.
- Ağız bakımını olabildiğince kendisinin üstlenmesi için kişiyi cesaretlendirin.
- Hangi ürünler ile yardımcı araçların (↗ sayfa 10) kullanılacağını açıklayın.
- Bu eşyaları hazırlayın. Ayrıca bardak, tükürük kabı, gözlük ve büyütçe gibi ihtiyaç duyacağınız şeyleri yanına alın.
- Yeterli aydınlatmayı sağlayın.
- Bakıma muhtaç kişinin rahat, sağlam ve olabildiğince dik bir şekilde oturmasına veya ayakta durmasına dikkat edin. Boğulmayı önlemek için başın veya vücudun üst kısmının hafifçe öne doğru eğik olması gerekir. Yataktaki yapılan ağız bakımında mümkünse baş kısmını yukarıda tutun.
- Gerekirse kıyafetleri bir havluyla koruyun.
- İstenirse dudak bakım kremi sürün. Bu, özellikle kuru veya çatlaklı dudakların ağız bakımı sırasında yaralanmalardan korunmasına yardımcı olur (↗ sayfa 14).



### Tavsiyeler: Hijyene dikkat etme

- Ağız bakımı sırasında ellerin temiz olmasına dikkat edin. Ellerinizi yıkarken sabun içermeyen yıkama losyonu gibi cilt dostu bir yıkama ürünü kullanın.
- Ağız bakımına başlamadan önce tek kullanımlık eldiven giyin. Bu, özellikle enfeksiyon durumlarında mutlaka yapılmalıdır.
- Diş fırçası veya dil temizleyicisi gibi kullanılan tüm eşyaların temiz ve işler durumda olmasına dikkat edin (↗ sayfa 16).

## Mundpflege vorbereiten

Damit die Mundpflege möglichst gut gelingt, ist Vorbereitung wichtig. So lässt sich Stress vermeiden und das Risiko für Verletzungen verringern. Außerdem trägt eine gründliche Vorbereitung zur Einhaltung von Hygieneregeln bei.

### Tipps: Vorbereiten

- Stimmen Sie ab, wann und wie Sie unterstützen sollen. Das kann sich je nach Tagesform ändern.
- Ermuntern Sie dazu, die Mundpflege so weit wie möglich selbst zu übernehmen.
- Klären Sie, welche Produkte und Hilfsmittel (↗ Seite 11) verwendet werden sollen.
- Stellen Sie diese bereit. Legen Sie zurecht, was außerdem benötigt wird, etwa Wasserbecher, Gefäß zum Ausspucken, Brille und Vergrößerungsglas.
- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person bequem, stabil und möglichst aufrecht sitzt oder steht. Um Verschlucken zu vermeiden, sollten Kopf oder Oberkörper leicht nach vorne geneigt sein. Bei der Mundpflege im Bett stellen Sie wenn möglich das Kopfteil hoch.
- Schützen Sie bei Bedarf die Kleidung mit einem Handtuch.
- Tragen Sie wenn gewünscht eine Lippenpflege auf. Das hilft, insbesondere trockene oder rissige Lippen bei der Mundpflege vor Verletzungen zu schützen (↗ Seite 15).

### Tipps: Hygiene beachten

- Achten Sie bei der Mundpflege auf saubere Hände. Nutzen Sie zum Händewaschen ein hautschonendes Waschprodukt, zum Beispiel seifenfreie Waschlotion.
- Ziehen Sie Einmal-Handschuhe an, bevor Sie die Mundpflege übernehmen. Das gilt vor allem bei einer Infektion.
- Sorgen Sie dafür, dass alle verwendeten Gegenstände wie Zahnbürste oder Zungenschaber sauber und intakt sind (↗ Seite 17).

# Dış fırçalama

Dişlerde yemek artıkları, bakteriler ve tükürükten tabakalar (plaklar) oluşur. Plaklar düzenli olarak temizlenmezse çürük, ağız kokusu veya diş eti iltihabı oluşabilir. Bunlara bağlı olarak başka sağlık sorunları da ortaya çıkabilir (↗ sayfa 8). Sistematik ve kapsamlı diş bakımı bu nedenle önemlidir. Hangi yardımın gerekli olduğu, bakıma muhtaç kişinin yeteneklerine bağlıdır.

## Tavsiyeler: Diş bakımında destekleme

- İzlenecek yola beraberce karar verin. Tercihen sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez 2 dakika fırçalama önerilir.
- Diş bakımı için gerekli herşeyi hazırlayın. Higiene dikkat edin (↗ sayfa 18).
- Dişleri fırçalamadan önce kişinin ağını su ile iyice çalkalamasını isteyin. Böylece ilk kalıntılar ve yemek artıkları temizlenir.
- Gerekirse protezin çıkarılmasına yardımcı olun (↗ sayfa 32).
- Gerekirse diş macunu sürülmüş diş fırçası gibi eşyaları uzatın.
- Dişlerin iyice fırçalanmasına yardım edin. Her zaman aynı sırayı takip etmek en iyisidir: Önce çiğneme yüzeyleri, daha sonra dişlerin diş kısımları ve en sonunda da iç kısımları fırçalanır. Diş fırçası küçük daireler yaparak ve hafifçe bastırarak diş etinden dişlere doğru hareket ettirilir. Üç başlı diş fırçaları (↗ sayfa 10) dikkatlice ileri geri hareket ettirilir.
- Dilin ve kalan ağız mukozasının da temizlenmesi için kişiyi cesaretlendirin (↗ sayfa 26).
- Diş aralarının temizlenmesine yardımcı olun. Bunun için ara yüz fırçası (↗ sayfa 10) dişin alt kısmında diş aralarına sokularak ileri geri hareket ettirilir. Diş etlerine zarar vermemek için bunun dikkatlice yapılması gereklidir. Her dişten sonra fırçanın silinmesi veya durulanması gereklidir. Gerekirse, bunun nasıl doğru şekilde yapılacağı konusunda diş hekimi veya uzman bir bakım personelinin tavsiyesine başvurun.
- Aralarda ve sonunda kişiden tükürmesini isteyin. Ağızı suyla çalkalamak gerekli değildir. Bu sayede diş macundaki koruyucu florür ağızda kalır. Tükürme mümkün değilse, ağız pamuk tampon veya kompres ile silinmelidir.
- Gerekirse tekrar takılması için protezleri hazırlayın (↗ sayfa 32).
- Ağızı silmesi veya kurulaması için bir havlu uzatın.
- Dudak bakım kremi sürmesini teklif edin.

# Zähne putzen

Auf den Zähnen bildet sich Zahnbefall (Plaque) aus Nahrungsresten, Bakterien und Speichel. Wenn der Belag nicht regelmäßig entfernt wird, kann es zu Karies, Mundgeruch oder entzündetem Zahnfleisch kommen. Dadurch können weitere gesundheitliche Probleme entstehen (↗ Seite 9). Eine systematische und gründliche Zahnpflege ist daher wichtig. Welche Hilfe dabei erforderlich ist, hängt von den Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person ab.

## Tipps: Bei der Zahnpflege unterstützen

- Stimmen Sie das Vorgehen ab. Ratsam ist es, 2-mal täglich 2 Minuten lang zu putzen, möglichst morgens und abends.
- Bereiten Sie alles für die Zahnpflege vor. Achten Sie auf Hygiene (↗ Seite 19).
- Bitten Sie vor dem Zähneputzen, den Mund einmal kräftig mit Wasser auszuspülen. So werden schon erste Ablagerungen und Speisereste entfernt.
- Unterstützen Sie wenn nötig dabei, Prothesen zu entnehmen (↗ Seite 33).
- Reichen Sie bei Bedarf die benötigten Gegenstände wie Zahnbürste mit Zahnpasta.
- Helfen Sie, die Zähne gründlich zu putzen. Am besten ist es, immer gleich vorzugehen, zum Beispiel: Erst die Kauflächen putzen, dann die Zähne außen und zum Schluss innen. Die Zahnbürste soll in kleinen Kreisen und mit leichtem Druck vom Zahnfleisch zum Zahn geführt werden. Eine Dreikopf-Zahnbürste (↗ Seite 11) wird vorsichtig vor und zurück bewegt.
- Ermuntern Sie, eventuell die Zunge und die übrige Mundschleimhaut zu säubern (↗ Seite 27).
- Unterstützen Sie dabei, die Zahzwischenräume zu reinigen. Dafür wird die Zahzwischenraum-Bürste (↗ Seite 11) unten am Zahn zwischen den Zähnen hin und her bewegt. Dies sollte vorsichtig geschehen, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Nach jedem Zahn sollte die Bürste abgewischt oder abgespült werden. Holen Sie bei Bedarf zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat, wie man hierbei korrekt vorgeht.
- Regen Sie an, zwischendurch und zum Schluss auszuspucken. Es ist nicht nötig, den Mund mit Wasser auszuspülen. So kann das schützende Fluorid aus der Zahnpasta im Mund bleiben. Wenn Ausspucken nicht möglich ist, sollte der Mund mit einem Tupfer oder einer Komresse ausgewischt werden.
- Bereiten Sie eventuell vorhandene Prothesen vor, damit sie wieder eingesetzt werden können (↗ Seite 33).
- Reichen Sie ein Handtuch, um den Mund abzutupfen oder abzutrocknen.
- Bieten Sie an, eine Lippenpflege aufzutragen.

## Tavsiyeler: Diş fırçalamayı üstlenme

- İzlenecek yola beraberce karar verin. Tercihen sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez 2 dakika fırçalama önerilir.
- Diş bakımı için gerekli herşeyi hazırlayın. Hıjyene dikkat edin (↗ sayfa 18).
- Ne yapmak istedığınızı haber verin. Anlayışlı ve dikkatli davranışın.
- Bakıma muhtaç kişinin arkasında durun veya oturun.
- Eğer varsa protezleri çıkarın veya kişinin çıkarmasına yardım edin (↗ sayfa 32).
- Mümkünse ağzın bir kere tam olarak çalkalanmasına yardım edin. Böylece yemek artıkları ve kalıntılar temizlenir. Eğer ağız çalkalanamıyorsa bu artıklar bir pamuk tampon veya kompres yardımı ile de temizlenebilir.
- Bir elinize diş fırçasını alın.
- Gerekirse serbest elinizle kolunuzu başın etrafına sararak destekleyin.
- Diş fırçalarken gerekiyorsa alt çeneyi tutun. İşaret parmağınıza alt dudak ile çene arasına yerleştirin. Orta parmağınızi çenenin altına ve baş parmağınızi da yanağa yerleştirin.
- Diş fırçası ile bakıma muhtaç kişinin görüş alanına alttan hafif bir açı ile yaklaşın.
- Ağzını açmasını isteyin. Gerekirse parmağınızi ağzının çevresine hafifçe dokunarak bunu teşvik edin. Bakıma muhtaç kişi ağını açamıyor veya kendisi açık tutamıyorsa: İşaret parmağınızla alt dudak ile çene arasına hafifçe bastırarak çeneyi aşağıya doğru itin. Ayrıca parmağınıizi veya başparmağınıizi diş etleri ile alt dudağın arasına hafifçe yerlestirebilirsınız.
- Gerekirse diş fırçasını ağıza sokmak için işaret parmağınızla ağzin köşesini hafifçe öne doğru çekin.
- Bakıma muhtaç kişi ağını açık tutamıyorsa ısırma bloğu gibi bir yardımcı araç kullanın (↗ sayfa 10). Bunu dikkatlice üst ve alt diş sıralarının arasına yerleştirin. Bununla ilgili olarak bir diş hekimi veya uzman bir bakım personelinin tavsiyesine başvurun.
- Diş fırçasını küçük daireler halinde ve hafifçe bastırarak diş etlerinden dişlere doğru hareket ettirin. Üç başlı diş fırçasını her diş üzerinde dikkatlice ileri geri hareket ettirin (↗ sayfa 10).



## Tipps: Das Zähneputzen übernehmen

- Stimmen Sie das Vorgehen ab. Ratsam ist es, 2-mal täglich 2 Minuten lang gründlich zu putzen, möglichst morgens und abends.
- Bereiten Sie alles für die Zahnpflege vor. Achten Sie auf Hygiene (↗ Seite 19).
- Kündigen Sie an, was sie tun möchten. Gehen Sie einfühlsam und vorsichtig vor.
- Stellen oder setzen Sie sich hinter die pflegebedürftige Person.
- Entnehmen Sie eventuell vorhandene Prothesen oder unterstützen Sie dabei (↗ Seite 33).
- Helfen Sie dabei, wenn möglich den Mund einmal kräftig auszuspülen. Dabei werden Speisereste und Ablagerungen entfernt. Diese können auch mit einem Tupfer oder einer Komresse vorsichtig entfernt werden, falls das Ausspülen nicht möglich ist.
- Nehmen Sie mit der einen Hand die Zahnbürste.
- Legen Sie den Arm mit der freien Hand um den Kopf und stützen Sie ihn wenn nötig.
- Halten Sie bei Bedarf den Unterkiefer während des Zähneputzens. Legen Sie dazu den Zeigefinger zwischen Unterlippe und Kinn. Platzieren Sie den Mittelfinger unter dem Kinn und den Daumen auf der Wange.
- Nähern Sie sich mit der Zahnbürste leicht schräg von unten im Blickfeld der pflegebedürftigen Person.
- Bitten Sie, den Mund zu öffnen. Regen Sie falls nötig dazu an, indem Sie mit dem Finger um den Mund herumstreichen. Falls die pflegebedürftige Person den Mund nicht selbst öffnen oder offen halten kann: Drücken Sie das Kinn mit dem Zeigefinger zwischen Unterlippe und Kinn vorsichtig nach unten. Dazu können Sie auch behutsam den Finger oder Daumen zwischen Zahnfleisch und Unterlippe legen.
- Ziehen Sie falls nötig mit dem Zeigefinger den Mundwinkel leicht vor, um mit der Zahnbürste in den Mund zu gelangen.
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie ein Zahnbänkchen, wenn die pflegebedürftige Person den Mund nicht offen halten kann (↗ Seite 11). Platzieren Sie dies behutsam zwischen die obere und untere Zahnreihe. Holen Sie dazu zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein.
- Führen Sie die Zahnbürste in kleinen Kreisen und mit leichtem Druck vom Zahnfleisch zum Zahn. Bewegen Sie eine Dreikopf-Zahnbürste (↗ Seite 11) auf jedem Zahn vorsichtig vor und zurück.

- Olabildiğince hep aynı sırayı takip edin. Örneğin: Çığneme yüzeylerinden başlayın. Daha sonra dışın dış kısımlarını ve sonunda da iç kısımlarını fırçalayın.
- Gerekirse dış fırçası veya dil temizleyici (↗ sayfa 26) ile dili ve kalan ağız mukozasını da temizleyin.
- Diş aralarını temizlerken diş etlerinin zarar görmemesine dikkat edin. Mümkünse ara yüz fırçası (↗ sayfa 10) kullanın. Bu fırça dikkatlice dışın alt kısmında diş aralarına sokularak ileri geri hareket ettirilir. Her dişten sonra fırçanın silinmesi veya durulanması gereklidir. Gerekirse, bunun nasıl doğru şekilde yapılacağı konusunda diş hekimi veya uzman bir bakım personelinin tavsiyesine başvurun.
- Gerekirse aralarda tüketme veya dudakların kurulanması için küçük molalar verin.
- Dişler fırçalandıktan sonra kişiden tüketmesini isteyin. Ağızı suyla çalkalamak gerekli değildir. Bu sayede diş macunundaki koruyucu florür ağızda kalır. Tükürme mümkün değilse, ağız pamuk tampon veya kompres ile silinmelidir.
- Ağızda ve çenede kalan diş macununu dikkatlice temizleyin.
- Eğer varsa protezleri takın (↗ sayfa 34).
- Eğer isteniyorsa dudak bakım kremi sürün (↗ sayfa 12).

## Tavsiyeler: Demans durumunda özel ihtiyaçları dikkate alma

- Sakin bir ortam sağlayın. Tanıdık alışkanlıklarını sürdürün.
- Bakıma muhtaç kişiye göz hizasından yaklaşın. Gülümseyerek veya hafifçe koluna dokunarak hassas bir temas kurun. İstekle ve dostça bir yüz ifadesiyle konuşun. Bu şekilde karşınıza güven iletirsiniz.
- Diş bakımını kendisinin yapması için teşvik edin. Mesela diş fırçasını eline verin. Adım adım, kısa cümlelerle ve basit kelimelerle yönlendirin. Ağız bakımının nasıl olacağını hareketlerle gösterin veya elini yönlendirin. Belki bu hareket ettirmeye yetebilir.
- Eğer bakıma muhtaç kişi ağız bakımını reddederse zorlamayın. Bunun sebebinin bulmaya çalışın. Belki de bu kendisini rahat hissetmemesinden kaynaklanıyor. Diş macununun tadı, eldivenin kokusu veya elektrikli diş fırçasının sesi rahatsız etmiş de olabilir. Ağız bakımını daha sonraki bir zamana erteleyin veya başka bir kişinin denemesine izin verin.

- Gehen Sie möglichst immer gleich vor, zum Beispiel: Beginnen Sie mit den Kauflächen. Putzen Sie dann die Zähne außen und zum Schluss die Innenseiten.
- Säubern Sie bei Bedarf die Zunge und die übrige Mundschleimhaut, etwa mit der Zahnbürste oder einem Zungenreiniger (↗ Seite 27).
- Achten Sie bei der Reinigung der Zahnzwischenräume darauf, das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Nutzen Sie möglichst eine Zahnzwischenraum-Bürste (↗ Seite 11). Diese wird vorsichtig unten am Zahn zwischen den Zähnen hin und her bewegt. Nach jedem Zahn sollte die Bürste abgewischt oder abgespült werden. Holen Sie bei Bedarf zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat, wie man hierbei korrekt vorgeht.
- Machen Sie falls nötig zwischendurch kleine Pausen, etwa zum Ausspucken oder zum Abtupfen der Lippen.
- Bitten Sie, nach dem Zähneputzen auszuspucken. Es ist nicht nötig, den Mund mit Wasser auszuspülen. So kann das schützende Fluorid aus der Zahnpasta im Mund bleiben. Wenn Ausspucken nicht möglich ist, wischen Sie den Mund mit einem Tupfer oder einer Komresse aus.
- Entfernen Sie Reste der Zahnpasta vorsichtig von Mund und Kinn.
- Setzen Sie eventuell vorhandene Prothesen wieder ein (↗ Seite 35)
- Tragen Sie wenn gewünscht eine Lippenpflege auf (↗ Seite 13).

## Tipps: Besondere Bedürfnisse bei Demenz beachten

- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Behalten Sie vertraute Gewohnheiten bei.
- Nähern Sie sich der pflegebedürftigen Person auf Augenhöhe. Nehmen Sie durch Lächeln oder sanfte Berührungen am Unterarm einfühlsam Kontakt auf. Sprechen Sie zugewandt und mit freundlicher Mimik. So vermitteln Sie Vertrauen.
- Regen Sie zur selbstständigen Zahnpflege an, zum Beispiel: Legen Sie die Zahnbürste in die Hand. Leiten Sie Schritt für Schritt in kurzen Sätzen und mit einfachen Worten an. Zeigen Sie die Abläufe der Mundpflege mit Gesten. Oder führen Sie die Hand. Eventuell reicht dies bereits als Impuls.
- Drängen Sie nicht, wenn die pflegebedürftige Person die Mundpflege ablehnt. Versuchen Sie die Ursachen herauszufinden. Vielleicht liegt es daran, dass ihr etwas unangenehm ist. Das kann zum Beispiel der Geschmack der Zahnpasta, der Geruch der Handschuhe oder das Geräusch der elektrischen Zahnbürste sein. Probieren Sie es mit der Mundpflege eventuell zu einem späteren Zeitpunkt. Oder lassen Sie es eine andere Person versuchen.

# Dili temizleme

Dilin püttürlü yüzeyinde bakteriler ve mantarlar gibi mikroplar üreyebilir. Özellikle çok kuru ağızlarında buna daha çok rastlanır. Buna bağlı olarak ağız kokusu, enfeksiyonlar veya kabuklaşmalar oluşabilir ve bunlar da ağrıya ve yemedede içmede problemlere yol açabilir. Ancak dışler fırçalanırken dil kısmen temizlenir. Dil temizliğinde mikroplar, plaklar ve kabuklaşmalar doğrudan hedef alınarak temizlenebilir. Hangi durumlarda ve ne sıklıkta dil temizliğinin yapılacağı kişiden kişiye değişir. Bu nedenle yöntemle ilgili olarak bir diş hekiminin veya uzman bir bakım personelinin tavsiyesine başvurulması tavsiye edilir.

## Tavsiyeler

- Ağız bakımı için gereken herşeyi hazırlayın. Hijyene dikkat edin (↗ sayfa 18).
- Diş fırçalandıktan sonra dilin de temizlenmesi için teşvik edin. Burada diş hekimi veya uzman bakım personeli tavsiyesini göz önünde bulundurun. Gerekirse dil temizliğini üstlenin.
- Doğru yönteme dikkat edin: Dil temizleyici (↗ sayfa 10) dikkatlice dilin arka kısmından dil ucuna doğru hareket ettirilir. Alternatif olarak bir diş fırçası, pamuk tampon veya bir kompres kullanılabilir. Ağızda kalan diş macunu temizliği destekleyebilir. Dikkat: Öğürme refleksini engellemek için yardımcı aracı çok derin sokulmaz.
- Plakları ve kabuklaşmaları dikkatlice temizleyin. Bunları çözmek için dilin üzerine birkaç damla yağ dökülebilir. Mesela badem yağı bunun için uygundur. Yağ ağız mukozasını da korur. Plakları temizlemek zor oluyorsa veya çıkarılmıyorlarsa bir diş hekimi tavsiyesine başvurun.
- Bittikten sonra kişinin tüketmesini isteyin veya ağızı bir pamuk tampon veya kompres ile temizleyin. İstenirse ağız çalkalanabilir.

# Zunge reinigen

Auf der rauen Oberfläche der Zunge können sich Keime wie Bakterien und Pilze vermehren. Das gilt vor allem, wenn der Mund sehr trocken ist. Dadurch kann es zu Mundgeruch, Infektionen oder Verkrustungen kommen. Dann können Schmerzen sowie Probleme beim Sprechen, Essen und Trinken auftreten. Die Zunge wird beim Zähneputzen jedoch nur teilweise gesäubert. Bei der Zungenreinigung können Keime, Beläge und Verkrustungen gezielt entfernt werden. In welchen Fällen und wie oft diese erfolgen sollte, ist individuell unterschiedlich. Daher ist es ratsam, zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat zum Vorgehen einzuhören.

## Tipps

- Bereiten Sie alles für die Mundpflege vor. Achten Sie auf Hygiene (↗ Seite 19).
- Ermuntern Sie dazu, die Zunge nach dem Zähneputzen zu säubern. Beachten Sie die zahnärztliche oder pflegefachliche Empfehlung dazu. Übernehmen Sie die Zungenreinigung falls nötig.
- Achten Sie auf das richtige Vorgehen: Der Zungenreiniger (↗ Seite 11) wird vorsichtig vom hinteren Teil der Zunge bis zur Zungenspitze bewegt. Alternativ können eine Zahnbürste, ein Tupfer oder eine Komresse verwendet werden. Übrige Zahnpasta im Mund kann die Reinigung unterstützen. Vorsicht: Um einen Würgereiz zu vermeiden, sollte das Hilfsmittel nicht zu tief in den Mund geführt werden.
- Entfernen Sie Beläge und Verkrustungen vorsichtig. Um sie zu lösen, geben Sie ein paar Tropfen Öl auf die Zunge. Geeignet ist zum Beispiel Mandelöl. Das Öl pflegt zudem die Mundschleimhaut. Holen Sie zahnärztlichen Rat ein, wenn sich Beläge schwer oder nicht lösen lassen.
- Bitten Sie anschließend auszuspucken. Oder wischen Sie den Mund mit einem Tupfer oder einer Komresse aus. Wenn gewünscht kann der Mund ausgespült werden.

# Ağız mukozasının bakımı

Ağız mukozası ile ilgili problemlerin değişik nedenleri vardır. Mesela ağız kuruluğuna (↗ sayfa 6) bağlı olabilir. Ek olarak mukoza tabakası zarar görmüş veya iltihaplanmış olabilir. Bunların muhtemel nedenleri arasında yetersiz ağız bakımı, enfeksiyonlar, baskı yerleri veya ilaçların yan etkileri bulunur. Bunların sonuçları mesela ağrılar ve iştahsızlık olabilir. Ağız mukozası ile ilgili problemlerde hangi tedavinin uygulanacağı öncelikle problemin nedenine bağlıdır. Bu yüzden bir diş hekimine başvurulması önerilir.

## Tavsiyeler: Ağız kuruluğu ile mücadele etme

- Günde yaklaşık 1,5 litre sıvı tüketilmesine dikkat edin. Ancak kalp, böbrek hastalıkları gibi durumlarda doktorun önerdiği miktara uyın.
- Salatalık, karpuz, komposto veya çorba gibi sulu yiyecekler sunun.
- Tükürük salgılanmasını harekete geçirin: Küçük bir buz parçası, dondurulmuş meyve, limonlu dondurma, şekersiz yumuşak şeker veya sakız verin. Fakat boğulma tehlikesinin oluşmamasına dikkat edin.
- Ağızin günde birkaç kez nemlendirilmesine yardım edin. Bu örneğin su veya papatya, rezene, nane, adaçayı veya aynisefa çayı ile çalkalayarak yapılabilir. Yutkunma probleminde bir pamuk tampon veya kompres yardımcı ile nemlendirin. Bunlarla ağız mukozasını nemlendirin. Küçük bir sprey şişesi de bu amaçla kullanılabilir.
- Mukoza tabakasını korumak için her gün badem yağı ile ağızin çalkalanmasını sağlayın. Bunun için bir yemek kaşığı yağı ağıza sürülsür ve daha sonra tükürülür. Alternatif olarak dilin üzerine birkaç damla yağ damlatın. Ağız mukozası bir pamuk tampon veya kompres yardımcı ile de nemlendirilebilir.
- Diğer maddeler hakkında bir diş hekimine, uzman bakıcıya veya eczaneye de danışabilirsiniz. Örneğin, tükürük salgısını uyaran ksilitol içeren özel tabletler vardır. Sprey veya jel olarak tükürük takviyeleri de bulunur. Bunlar ağızı nemli tutarlar (↗ sayfa 12).

# Mundschleimhaut pflegen

Für Probleme mit der Mundschleimhaut gibt es unterschiedliche Ursachen. Sie können zum Beispiel durch Mundtrockenheit (↗ Seite 7) entstehen. Zudem kann die Schleimhaut gereizt oder entzündet sein. Mögliche Gründe hierfür sind mangelnde Mundpflege, Infektionen, Druckstellen oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Folgen können beispielsweise Schmerzen und Appetitmangel sein. Welche Behandlung bei Problemen mit der Mundschleimhaut ratsam ist, hängt unter anderem von der Ursache ab. Daher sollte zahnärztlicher Rat hierzu eingeholt werden.

## Tipps: Mundtrockenheit entgegenwirken

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, etwa 1,5 Liter täglich. Halten Sie aber die ärztlich verordnete Menge ein, etwa bei Erkrankungen von Herz oder Nieren.
- Reichen Sie wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke, Melone, Kompott oder Suppe.
- Regen Sie den Speichelfluss an: Bieten Sie kleine Eiswürfel, gefrorene Früchte, Zitronensorbet, zuckerfreie weiche Bonbons oder Kaugummis an. Aber beachten Sie, dass dabei die Gefahr des Verschlucks besteht.
- Helfen Sie, den Mund mehrmals am Tag zu befeuchten. Er kann beispielsweise mit Wasser oder Tee aus Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Salbei oder Ringelblumen ausgespült werden. Feuchten Sie bei Schluckproblemen einen Tupfer oder eine Komresse an. Benetzen Sie damit die Mundschleimhaut. Dies ist auch mithilfe einer kleinen Sprühflasche möglich.
- Bieten Sie täglich Mundspülungen mit Mandelöl an, um die Schleimhaut zu pflegen. Dazu wird ein Esslöffel Öl im Mund verteilt und dann ausgespuckt. Geben Sie alternativ einige Tropfen Öl auf die Zunge. Die Mundschleimhaut kann auch vorsichtig mit einem Tupfer oder einer Komresse benetzt werden.
- Lassen Sie sich auch zahnärztlich, pflegefachlich oder in der Apotheke zu weiteren Mitteln beraten. Es gibt etwa spezielle Hafttabletten mit Xylitol, die den Speichelfluss anregen. Zudem gibt es Speichel-Ersatzmittel, etwa als Spray oder Gel. Sie halten den Mund feucht (↗ Seite 13).



## Tavsiyeler: Ağız mukozası iltihaplarını hafifletme

- Ağrı veya dış eti kanamalarını önlemek için ağız bakımında özel hassasiyet gösterin (↗ sayfa 20).
- Gerekirse beslenme biçimini uygun hale getirin: Öncelikle acı, asitli veya gevrek yiyeceklerden kaçının.
- Emmek için buz parçası verin. Bu, ağrıyi dindirmeye yardımcı olabilir. Dikkat: Boğulma tehlikesi vardır.
- Aşın günde 2-3 kez çay ile çalkalanmasına yardım edin. Hatmi kökü, papatya, adaçayı, nane, ebegümeci veya aynışefanın dezenfekte edici, iltihap önleyici ve yara iyileştirici etkileri bulunmaktadır. Çalkalama mümkün değilse dilin veya bir pamuk tamponon üzerine birkaç damla çay damlatın. Bununla dikkatlice mukozayı nemlendirin.
- Ağızdaki iltihapları tedavi etmek için nelerin uygun olduğunu eczanededen öğrenin. Mürtentürü küçük aftalar için uygundur. Aftalar mukozada oluşan iltihaplı, beyaz-kırmızımsı ve ağrılı yerlerdir.
- Doktor tavsiyesine başvurun: Eğer protezler baskı yeri veya iltihaplara yol açıyorsa bunların iyi oturup oturmadığını kontrol edin. Gerekirse tekrar ayarlanması gerekebilir.
- Doktor reçetelerinde belirtilen ağrıyi azaltıcı veya iltihapları önleyici ağız gargaralarının kullanım önerilerine dikkat edin. Bu, yara iyileşmesini hızlandırmak için protezlerin daha seyrek takılması gerektiğinde de geçerlidir.

### Düzenleme

ZQP rehberi Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag (Doğal ilaçların günlük bakımda kullanımına yönelik bilgiler ve tavsiyeler-Almanca)  
İndirme ve sipariş: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

## Tipps: Entzündungen der Mundschleimhaut lindern

- Gehen Sie bei der Mundpflege besonders behutsam vor, um Schmerzen oder Zahnfleischbluten möglichst zu vermeiden (↗ Seite 21).
- Passen Sie wenn nötig die Ernährung an: Vermeiden Sie vor allem scharfes, saures oder knuspriges Essen.
- Bieten Sie Eiswürfel zum Lutschen an. Das kann gegen Schmerzen helfen. Vorsicht: Es besteht die Gefahr des Verschluckens.
- Helfen Sie, den Mund 2-mal bis 3-mal täglich mit Tee auszuspülen. Eibischwurzel, Kamille, Salbei, Pfefferminze, Malve oder Ringelblume 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 Schleimhaut damit.
- Informieren Sie sich in der Apotheke über Mittel, um Entzündungen im Mund zu behandeln. Myrrhe-Tinktur eignet sich bei kleinen Aphthen. Dies sind entzündliche, weiß-rötliche und schmerzhafte Stellen auf der Schleimhaut.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein: Lassen Sie den Sitz von Prothesen überprüfen, wenn diese Druckstellen oder Entzündungen verursachen. Eventuell müssen sie angepasst werden.
- Beachten Sie ärztliche Verordnungen, etwa zur Anwendung von schmerzstillenden oder entzündungshemmenden Mundspülungen. Das gilt auch, wenn Prothesen seltener getragen werden sollen, um die Wundheilung zu fördern.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag  
Download und Bestellung: [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

# Diş protezlerinin kullanımı ve bakımı

Protezlerin yanlış kullanımı ve bakımı çeşitli rahatsızlıklara neden olabilir. Yiyecek artıkları ve plaklarda zararlı bakteriler daha kolay çoğalırlar. Bunun sonucunda iltihaplara neden olabilirler. Protezler tam oturmuyorsa veya hasarlıysa ağrılı baskı noktaları oluşabilir. Protez yapıştırıcı krem artığı da buna yol açabilir. Protezler doktor tavsiyesine uygun şekilde düzenli takılmazlarsa çene değişebilir. Buna bağlı olarak bir süre sonra protez tam oturmayabilir veya doğal dişler desteksiz kalabilir. Bu nedenle protezlerin doğru şekilde kullanılması önemlidir. Burada çeşitli faktörlerin dikkate alınması gereklidir. Bu faktörlerden birisi protezin türüdür. Protez kullanımında diş hekimi veya uzman bakım personeli tavsiyesi alınmalıdır.

## Tavsiyeler: Protezin çıkarılması

- Protez temizliği için hazırlanın. Hıjyene dikkat edin (↗ sayfa 18).
- İzlenecek yola bakıma muhtaç kişi ile beraberce karar verin
- Ağızın suyla çalkalamasına yardım edin. Bu şekilde protezler gevşer.
- Bakıma muhtaç kişi kendisi yapamıyorsa protezi siz çıkarın:
  - Bakıma muhtaç kişinin arkasında durun veya yan oturun.
  - Başının arkasını destekleyin.
  - Ağını açmasını rica edin. Protezi baş parmak ve işaret parmağınızla tutun. Tam protezler dikkatlice sallanarak gevşetilebilir.
  - Gerekirse bir pamuk tampon, kompres veya tek kullanımlık eldiven kullanın. Bunlar sabit tutmayı kolaylaştırırlar. Bir protez çıkarıcı da yardımcı olabilir (↗ sayfa 10).
- Protezin düşmemesine ve zarar görmemesine dikkat edin. Önlem olarak yumuşak bir yüzey için lavabonun içine bir havlu serin.

## Tavsiyeler: Protezin temizlenmesi

- Protezi günde bir kez akan suyun altında diş macunu ve protez fırçası ile iyice temizleyin. Zor ulaşılan yerler için tek demet fırçalar (↗ sayfa 10) uygundur. Protez yapıştırıcı kremin tam olarak çıkmış olduğundan emin olun. Mümkünse protezlerin yemeklerden sonra da durulanması iyi olur.
- Buna ilave olarak haftada 3 kez temizleme tableti veya temizleme köpüğü (↗ Seite 12) ile yoğun bakım uygulayın. Protez temizleyicisinin iyice durulanması gereklidir. İlgili ürünün kullanım talimatlarını dikkate alın. Eğer plaklar çıkarılamıyorsa diş hekimi tavsiyesine başvurmak gereklidir.



# Mit Zahnprothesen umgehen

Die falsche Handhabung und Pflege von Zahnprothesen können zu unterschiedlichen Beschwerden beitragen. In Speiseresten und Belägen können sich schädliche Bakterien leicht vermehren. Entzündungen können die Folge sein. Wenn Prothesen schlecht sitzen oder beschädigt sind, kann es zu schmerhaften Druckstellen kommen. Auch Reste von Haftcreme können dazu führen. Der Kiefer kann sich verändern, wenn Prothesen nicht wie ärztlich empfohlen regelmäßig getragen werden. Dann passen diese eventuell nicht mehr richtig oder natürlichen Zähne fehlt der Halt. Daher ist es wichtig, mit Prothesen richtig umzugehen. Dabei sind verschiedene Faktoren zu beachten. Unter anderem kommt es auf die Art der Prothese an. Zum Umgang mit Prothesen sollte zahnärztlicher oder pflegefachlicher Rat eingeholt werden.

## Tipps: Prothesen entnehmen

- Bereiten Sie die Prothesenreinigung vor. Achten Sie auf Hygiene (↗ Seite 19).
- Stimmen Sie das Vorgehen mit der pflegebedürftigen Person ab.
- Helfen Sie dabei, den Mund mit Wasser auszuspülen. Dadurch werden Prothesen gelockert.
- Entnehmen Sie Prothesen, falls die pflegebedürftige Person dies nicht kann:
  - Stellen oder setzen Sie sich seitlich hinter die pflegebedürftige Person.
  - Stützen Sie den Hinterkopf.
  - Bitten Sie, den Mund zu öffnen. Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger. Vollprothesen lassen sich durch vorsichtiges Wackeln lösen.
  - Nutzen Sie bei Bedarf einen Tupfer, eine Komresse oder Einmal-Handschuhe. Diese erleichtern das Festhalten. Auch ein Prothesen-Abzieher kann hilfreich sein (↗ Seite 11).
- Achten Sie darauf, dass die Prothese dabei nicht herunterfällt und beschädigt wird. Legen Sie als Polster vorsorglich ein Handtuch ins Waschbecken.

## Tipps: Prothesen reinigen

- Säubern Sie Prothesen einmal täglich gründlich unter leicht fließendem Wasser mit Zahnpasta und einer Prothesenbürste. Für schwer zugängliche Stellen eignen sich Einbüschel-Bürsten (↗ Seite 11). Achten Sie darauf, Haftcreme vollständig zu entfernen. Wenn möglich sollten Prothesen auch nach Mahlzeiten abgespült werden.
- Machen Sie zusätzlich 3-mal wöchentlich eine Intensivreinigung, etwa mit einer Reinigungstablette oder Reinigungsschaum (↗ Seite 13). Prothesenreiniger müssen gründlich abgespült werden. Beachten Sie die Anwendungshinweise zu dem jeweiligen Produkt. Wenn sich Beläge nicht entfernen lassen, sollte zahnärztlicher Rat eingeholt werden.

- En azıdan senede bir kez dış hekiminde profesyonel dış temizliği yaptırın.

## Tavsiyeler: Protezin takılması

- İzlenecek yola bakıma muhtaç kişi ile beraberce karar verin
- Protezi takmadan önce ağzın suyla çalkalamasına yardım edin. Diş etinde kalan yemek veya protez yapıştırıcı krem artıklarının temizlenmesi gereklidir. Gerekirse ağızı pamuk tampon veya bir kompres ile temizleyin. Diş fırçası veya dil temizleyici de bu iş için uygundur.
- Ağızda küçük yaralar olup olmadığını kontrol edin. Tam oturmayan veya hasarlı protezler bu tür küçük yaralara yol açabilir. Protezlerde sıvı kenar, kırık veya çatlakların olmaması gereklidir.
- Takmadan önce protezleri suyla yıkayın. Islakken ağızda daha iyi dururlar. Protez yapıştırıcı krem kullanıldığından bu geçerli değildir.
- Protez yapıştırıcı kremi sadece kuru protezlere uygulayın. Kremi ölçülu miktarda kullanın. Çok fazla protez yapıştırıcı krem tutmayı azaltır ve yutulabilir. İlgili ürünün kullanım talimatlarını dikkate alın. Gerektiğinde dış hekimi veya uzman bakım personeli tavsiyesine başvurun. Bu örneğin, sıkı bir tutuş için aniden normalden daha fazla protez yapıştırıcı krem gerektiğiinde geçerlidir.
- Bakıma muhtaç kişi protezi kendisi takamıyorsa bu işi siz üstlenin.
  - Başı arkadan destekleyin.
  - Ağzını açmasını rica edin. Protezi baş parmak ve işaret parmağı ile tutun.
  - Takarken dudağın veya yanağın sıkışmamasına dikkat edin.
  - Protezi ağıza tam oturacak şekilde sıkıca bastırın. Ayrıca tam protezlerde bakıma muhtaç kişi dişlerini bir kez sıkabilen. Parçalar eğrilebileceğinden bölümlü protezlerde bu yapılmamalıdır. Protez yapıştırıcı krem kullanılmışsa protez takıldıktan sonra 10 dakika hiçbir şey yenmemelidir.

## Tavsiyeler: Protezin muhafaza edilmesi

- Temizlenmiş protezi gece ağızı açık bir kutuda kuru muhafaza edin.
- Protezi hiçbir zaman bir kağıdın içine sarmayın, yoksa yanlışlıkla atılabilir.
- Bir dış hekimi tarafından öneriliyorsa, bölümlü takma dişlerin geceleri takıldığından emin olun.

- Lassen Sie mindestens einmal jährlich in der zahnärztlichen Praxis eine professionelle Reinigung durchführen.

## Tipps: Prothesen einsetzen

- Stimmen Sie das Vorgehen mit der pflegebedürftigen Person ab.
- Helfen Sie dabei, vor dem Einsetzen den Mund auszuspülen. Reste von Speisen oder Haftcreme müssen vom Zahnfleisch entfernt werden. Wischen Sie den Mund bei Bedarf mit einem Tupfer oder einer Komresse aus. Auch die Zahnbürste oder ein Zungenschaber sind dafür geeignet.
- Untersuchen Sie den Mund auf kleine Wunden. Diese können durch schlecht sitzende oder beschädigte Prothesen verursacht werden. Prothesen sollten keine scharfen Kanten, Brüche oder Sprünge haben.
- Spülen Sie Prothesen vor dem Einsetzen mit Wasser ab. Wenn sie feucht sind, halten sie besser im Mund. Das gilt nicht, wenn Haftcreme verwendet wird.
- Tragen Sie Haftcreme nur auf trockene Prothesen auf. Nutzen Sie diese sparsam. Zu viel Haftcreme vermindert den Halt und wird womöglich verschluckt. Beachten Sie die Anwendungshinweise zu dem jeweiligen Produkt. Holen Sie dazu bei Bedarf auch zahnärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein. Das gilt zum Beispiel, wenn plötzlich mehr Haftcreme als sonst für einen festen Halt nötig ist.
- Übernehmen Sie das Einsetzen, wenn die pflegebedürftige Person dies nicht selbst tun kann:
  - Stützen Sie den Hinterkopf.
  - Bitten Sie, den Mund zu öffnen. Greifen Sie die Prothese mit Daumen und Zeigefinger.
  - 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 Vollprothesen einmal zusammenbeißen. Dies sollte bei Teilprothesen nicht geschehen, da sich Teile verziehen könnten. Wenn eine Haftcreme verwendet wird, sollte nach dem Einsetzen 10 Minuten nichts gegessen werden.

## Tipps: Prothesen aufbewahren

- Bewahren Sie gereinigte Prothesen über Nacht trocken in einer offenen Prothesendose auf.
- Wickeln Sie Prothesen nie in Papiertücher ein, damit sie nicht versehentlich weggeworfen werden.
- Achten Sie darauf, dass Teilprothesen nachts getragen werden, wenn dies zahnärztlich empfohlen wurde.

## Ne zaman doktor tavsiyesi özellikle önemlidir?

Dişlerde, dudaklarda, dilde ve diğer ağız mukozasındaki değişikliklere dikkat etmek önemlidir. Bu, çığneme, yutkunma ve konuşma problemleri için de geçerlidir. Şikayetlerin her zaman ciddiye alınması gereklidir. Aşağıdakilerden herhangi birini tespit etmeniz halinde bir doktora veya diş hekimine başvurun:

- ağrı
- kızarma, şişme, iltihaplar veya kanamalar
- baskı yerleri
- sarımsı plaklar, kabuksu yapılar ve kabuklaşmalar
- sık görülen ağız kenarı çatlakları
- sivri kenarlı, gevşek, renklenmiş veya ağrıya duyarlı dişler
- ağız kuruluğu, ağır ağız kokusu, tad kaybı
- yutkunma ve çığnemede devam eden problemler
- iyi oturmayan veya hasarlı protezler

Yılda en az bir kez koruyucu diş muayenesi yapılmalıdır. Böylece ağızdaki problemler erken fark edilip tedavi edilebilir. Ek olarak, profesyonel diş temizliği (Professionelle Zahnreinigung, PZR) önerilebilir. Bu temizlik sırasında özellikle ulaşılması zor alanlardaki inatçı plaklar ve renk bozulmaları giderilir. Böyle bir temizlik, problemlerin önlenmesine ve ağız sağlığının iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

Yasal olarak sigortalı bakıma muhtaç kişiler ek diş hekimliği hizmetleri alma hakkına sahiptir. Bu hizmetler arasında düzenli muayeneler, ağız bakımı hakkında bilgilendirme, önlem önerileri ve bunların günlük yaşamda uygulanmasına yönelik tavsiyeler yer alır.

Bundeszahnärztekammer, bakıma muhtaç yaşıllar için tıbbi diş ve ağız bakımı ve koruyucu tedbirler hakkında daha fazla bilgi sunmaktadır:

[www.bzaek.de/praevention/alters-und-behinderten-zahnmedizin](http://www.bzaek.de/praevention/alters-und-behinderten-zahnmedizin).

Bundeszahnärztekammer hangi diş muayenehanelerinin engelsiz olduğunu veya ev ziyaretinde bulunduğu da öğrenebilirsiniz. Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung'un (KZBV, Yasal Sağlık Sigortası Diş Hekimleri Birliği) periodontitis konusu ile ilgili Türkçe hasta bilgilendirmesi internet sayfasından indirilebilir veya ismarlanabilir: [www.kzbv.de](http://www.kzbv.de)

## Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Es ist wichtig, auf Veränderungen an Zähnen, Lippen, Zunge und übriger Mundschleimhaut zu achten. Das gilt auch für Probleme beim Kauen, Schlucken und Sprechen. Beschwerden müssen grundsätzlich ernst genommen werden. Holen Sie ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- Schmerzen
- Rötungen, Schwellungen, Entzündungen oder Blutungen
- Druckstellen
- gelbliche Beläge, Krusten oder Borken
- häufig eingerissene Mundwinkel
- scharfkantige, lockere, verfärbte oder schmerzempfindliche Zähne
- Mundtrockenheit, starker Mundgeruch, Geschmacksverlust
- anhaltende Probleme beim Schlucken oder Kauen
- schlecht sitzende oder beschädigte Prothesen

Mindestens einmal jährlich sollte eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung erfolgen. Dabei können Probleme im Mund frühzeitig erkannt und behandelt werden. Ergänzend kann eine professionellen Zahnreinigung (PZR) ratsam sein. Dabei werden festsitzende Beläge und Verfärbungen entfernt, insbesondere an schwer erreichbaren Stellen. Eine solche Reinigung kann helfen, Problemen vorzubeugen und die Mundgesundheit zu verbessern.

Gesetzlich versicherte pflegebedürftige Menschen haben einen Anspruch auf zusätzliche zahnärztliche Leistungen. Dazu gehören regelmäßige Untersuchungen sowie Aufklärung über Mundpflege, Empfehlungen zu Maßnahmen sowie zur Umsetzung im Alltag.

Weitere Informationen zur zahnmedizinischen Versorgung und Vorsorge für ältere pflegebedürftige Menschen bietet die Bundeszahnärztekammer:

[www.bzaek.de/praevention/alters-und-behindertenzahnmedizin](http://www.bzaek.de/praevention/alters-und-behindertenzahnmedizin).

Bei der Bundeszahnärztekammer können Sie sich auch informieren, welche Zahnarztpraxen barrierefrei sind oder Hausbesuche anbieten. Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) stellt türkischsprachige Patienteninformationen, etwa zum Thema Parodontitis, zur Verfügung. Diese können unter [www.kzbv.de](http://www.kzbv.de) heruntergeladen oder bestellt werden.

# Nereden danışmanlık hizmeti ve destek sağlanır?

## Bilgi ve danışmanlık

Bakıma muhtaç kişilerin ücretsiz profesyonel bakım danışmanlığı hizmetinden yararlanma hakları bulunur. Bakıma muhtaç kişilerin isteği doğrultusunda yakınları da bu haktan yararlanabilirler. Bu danışmanlık bakımla ilgili haklar ve imkanlar hakkında kapsamlı bilgilendirmeyi amaçlar. Finansal imkanlar, yardımcı araçlar, evin bakım şartlarına uydurulması veya bakımı kolaylaştırmaya ilgili sorular da (↗ sayfa 42) cevaplandırılmaya çalışılır. Bakıma muhtaç kişi ile yakınlarının hangi bakım hizmetlerinden yararlanacağı bakım derecesine (Pflegegrad) bağlıdır. Bakım derecesi, bakım sigortası (Pflegekasse) veya özel bakım sigortası (private Pflegeversicherung) tarafından belirlenir.

Bakımla ilgili konularda öncelikle danışılacak yerler yasal bakım sigortaları, özel bakım sigortaları ve yerel bakım danışma bürolarıdır. Bunlar arasında mesela Pflegestützpunkte (bakım destek noktaları) veya compass private pflegeberatung (compass özel bakım danışmanlığı) bulunmaktadır. Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz (Alman Alzheimer Derneği – Kendi Kendine Yardım Demans) özellikle demans üzerine bilgiler sunar: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de). Alzheimer-Telefon ücretsiz danışma (Alzheimer hattı): 030/25 93 79 514.

Yakınınzdaki danışma merkeziyle ilgili bilgiyi ZQP'nin veri bankasından temin edebilirsiniz (↗ sayfa 46). Burada mesela demans veya evin bakım şartlarına uydurulması gibi sadece belli bir konuya yönelik olarak da arama yapabilirsiniz. Ayrıca bu hizmetlerin ne zaman Türkçe olarak sunulacağı bilgisi de burada yer alır.

ZQP ve Bundeszahnärtekammer eğitim videolarında, bakıma muhtaç kişiler için ağız bakımıyla ilgili sağlam temelli, pratik bilgiler verilmektedir (↗ sayfa 46). Hochschule Neu-Ulm (Neu-Ulm Yüksek Okulunun) ücretsiz hizmeti uzman bilgiler ile tavsiyeler içerir: [www.mund-pflege.net](http://www.mund-pflege.net).

# Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

## Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können auch Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (↗ Seite 43) 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 zur Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de). Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (↗ Seite 47). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums. Darin ist auch vermerkt, wenn die Beratung auf Türkisch angeboten wird.

Fundierte, praktische Informationen zur Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen bieten die Anleitungsvideos des ZQP und der Bundeszahnärztekammer (↗ Seite 47). Fachwissen und Tipps enthält auch das kostenlose Angebot der Hochschule Neu-Ulm: [www.mund-pflege.net](http://www.mund-pflege.net).

### Türkçe diğer bilgiler

Bundesministerium für Gesundheit'in (BMG, Federal Sağlık Bakanlığının) Bakım el kitabı broşürü bakım sigortası hakkında bilgiler. İndirme ve sipariş: [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft ve Demenz Support Stuttgart (Stuttgart Demans Desteği), demans hastaları başta olmak üzere bakıma muhtaç kişilerin bakımı ile ilgili bilgiler ve Türkçe destek ağı haritası: [www.demenz-und-migration.de/tr/tuerkce-bilgiler](http://www.demenz-und-migration.de/tr/tuerkce-bilgiler)

Unabhängige Patientenberatung Deutschland'in (UPD, Almanya Bağımsız Hasta Danışmanlığı) danışma telefon hattı bakım, ilaçlar ve yardımcı araçlar: 0800/011 77 23. Randevu ile yerinde danışmanlık: [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

### Eğitimler ve kurslar

Bakım eğitim ve kurslarında bakımı üstlenen yakınlar bakım hakkında pratik bilgiler alırlar. Mesela önemli el hareketleri, yardımcı araçların kullanımı veya sırtı korumak için doğru duruş şekilleri gibi bilgiler öğrenirler. Ayrıca sağlık ve hijyen ile ilgili bilgiler de öğretilir. İstek üzerine bu eğitimler evde de verilebilir. Bazı yerlerde eğitimler ve kurslar Türkçe de sunulmaktadır. Bakım sigortanız veya özel bakım sigortanızdan hizmetler hakkında bilgi alın.

### Ağrı bakımıyla ilgili yardımcı araçlar ve ürünler

Ağrı bakımı için yardımcı araçlar ve ürünler bakımı kolaylaştırarak bakıma muhtaç kişinin bağımsızlığına katkıda bulunurlar. Bunlardan hangilerinin uygun olduğu bireysel ihtiyaçlara bağlıdır. Dolayısıyla bu konuda profesyonel tavsiye almanız önerilir. Diş hekimlerinden, uzman bakım personelinden, eczanelerden veya tıbbi ve bakım malzemesi satan yerlerden tavsiye alabilirsiniz.

Yardımcı araçlar ve ürünler genellikle kozmetik, sağlık ve temizlik ürünleri satan mağazalarda, eczanelerde, tıbbi ve bakım malzemesi satan yerlerde ve internette bulunur.

Weitere Informationen in türkischer Sprache

Broschüre Ratgeber Pflege des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) mit Informationen zur Pflegeversicherung. Download und Bestellung: [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Webseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und Demenz Support Stuttgart mit Informationen zur Versorgung pflegebedürftiger Menschen, insbesondere bei Demenz, sowie Netzwerkkarte zu türkischsprachigen Unterstützungsangeboten: [www.demenz-und-migration.de/tr/tuerkce-bilgiler](http://www.demenz-und-migration.de/tr/tuerkce-bilgiler)

Beratungstelefon der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD), etwa zu Pflege, Heilmitteln und Hilfsmitteln: 0800/011 77 23. Beratung vor Ort nach Terminvereinbarung: [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

## Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und Pflegekursen 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.

## Hilfsmittel und Produkte zur Mundpflege

Hilfsmittel und Produkte für die Mundpflege können die Mundgesundheit fördern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Welche geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist es ratsam, hierzu fachliche Beratung einzuholen. Diese erhalten Sie bei Zahnärztinnen, Zahnärzten, Pflegefachpersonen, in Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften.

Die Hilfsmittel und Produkte gibt es in der Regel in Drogerien, Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften sowie im Internet.

## Bakımı üstlenen yakınların yükünün hafifletilmesi

Bakım sigortası bakımı üstlenen yakınlara geniş kapsamlı destek imkânları sunar. Bunlardan bazıları kişinin bir engelinin olması halinde devreye giren destekleyici bakım (Ersatzpflege, Verhinderungspflege) kısa süreli bakım, günlük bakım, gece bakımı veya ayakta bakım hizmetidir (ambulante Pflegedienste). Ayrıca bakımı üstlenen yakının mesleği ile bakım işini beraberce yürütebilmesi için bir boş zamana da ihtiyacı vardır.

Kiliselerin yerel aile danışma büroları ve komşuluk dernekleri ruhsal destek sunarlar. Psikolojik danışmanlık hizmetlerine aile hekimleri de aracı olabilirler. Ücretsiz online psikolojik danışmanlık hizmetini aşağıdaki internet adresinden sağlayabilirsiniz: [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de). Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO, Yaşlı Organizasyonları Federal Çalışma Birliği) broşürü Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige (Ruhsal yükü azaltma – Yakınlarının bakımını üstlenen kişiler için bir kılavuz) bilgiler ve pratik tavsiyeler içerir. Aşağıdaki internet adresinden bu broşürü sipariş edebilir veya indiribilirsiniz: [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

ZQP online imkanlar Prävention in der Pflege (Önleyici bakım) da (↗ sayfa 46) bakımı üstlenen kişinin yükünün hafifletilmesi ve sağlık problemlerinin önlenmesine yönelik bilgi ve tavsiyeler yer alır.

## Yakınlar ve kendi kendine yardım grupları

Pek çok yerde yakınlar yardımlaşma grupları ile kendi kendine yardım grupları bulunur. Buralarda yakınlarının bakımını üstlenen kişiler buluşup karşılıklı deneyimlerini paylaşırlar ve karşılıklı yardımlaşırlar. Bazı yerlerde Türkçe konuşulan gruplar da bulunmaktadır. Bu grupları araştırmada yerel danışma büroları, Deutsche Alzheimer Gesellschaft veya kendi kendine yardım irtibat büroları yardımcı olur. Adrese göre aramayı ZQP veri bankasını (↗ sayfa 46) kullanarak da yapabilirsiniz.

## Çatışma durumlarında yardım

ZQP rehberi Gewalt vorbeugen (Şiddeti önleme) çatışmaların nasıl önleneceği ve saldırganlıkla nasıl başa çıkılacağı konusunda tavsiyeler sunar. Bakımda şiddetin önlenmesine yönelik ZQP online imkanlar Gewaltprävention in der Pflege (Bakımda şiddetti önleme) de, acil kriz durumları için ulaşılabilecek güncel yardım hattı da verilir (↗ sayfa 46).

## Entlastung für pflegende Angehörige

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

Psychische Entlastung bieten örtliche Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de). Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet Informationen und praktische Hinweise. Diese können Sie über [www.bagso.de](http://www.bagso.de) bestellen oder herunterladen.

Wissen und Tipps zur Entlastung sowie zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen bei Pflegenden bietet das ZQP-Onlineangebot zur Prävention in der Pflege (↗ Seite 47).

## Angehörigengruppen und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigengruppen und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Mancherorts gibt es türkischsprachige Gruppen. Unterstützung bei der Suche bieten örtliche Beratungsstellen, die Deutsche Alzheimer Gesellschaft oder regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 47).

## Hilfe beim Umgang mit Konflikten

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen. In dem ZQP-Onlineangebot zur Gewaltprävention in der Pflege wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt (↗ Seite 47).

# Kaynaklar

Bundeszahnärztekammer (BZÄK). (Hrsg.). (2017). Handbuch der Mundhygiene: Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. Ein Ratgeber für Pflegepersonal und unterstützende Personen. Berlin: BZÄK.  
[www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/Handbuch\\_Mundhygiene.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/Handbuch_Mundhygiene.pdf)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2021). Expertenstandard Förderung der Mundgesundheit in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Neu-Ulm. (o. J.). mund-pflege.  
[www.mund-pflege.net](http://www.mund-pflege.net) [Aufgerufen am 24.11.2022]

Institut der Deutschen Zahnärzte. (Hrsg.). (2016). Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Köln: Deutscher Zahnärzte Verlag. [www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd\\_35-Fuenfte\\_Deutsche\\_Mundgesundheitsstudie\\_DMS\\_V.pdf](http://www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd_35-Fuenfte_Deutsche_Mundgesundheitsstudie_DMS_V.pdf)

Nitschke, I., & Hahnel, S. (2021). Zahnmedizinische Versorgung älterer Menschen: Chancen und Herausforderungen. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 64(7), 802-811. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03358-1>

# Quellen

Bundeszahnärztekammer (BZÄK). (Hrsg.). (2017). Handbuch der Mundhygiene: Zahn-, Mund- und Zahnersatzpflege für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf. Ein Ratgeber für Pflegepersonal und unterstützende Personen. Berlin: BZÄK.  
[www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/Handbuch\\_Mundhygiene.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/Handbuch_Mundhygiene.pdf)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2021). Expertenstandard Förderung der Mundgesundheit in der Pflege. Osnabrück: DNQP.

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Neu-Ulm. (o. J.). mund-pflege.  
[www.mund-pflege.net](http://www.mund-pflege.net) [Aufgerufen am 24.11.2022]

Institut der Deutschen Zahnärzte. (Hrsg.). (2016). Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Köln: Deutscher Zahnärzte Verlag. [www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd\\_35-Fuenfte\\_Deutsche\\_Mundgesundheitsstudie\\_DMS\\_V.pdf](http://www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd_35-Fuenfte_Deutsche_Mundgesundheitsstudie_DMS_V.pdf)

Nitschke, I., & Hahnel, S. (2021). Zahnmedizinische Versorgung älterer Menschen: Chancen und Herausforderungen. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 64(7), 802-811. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03358-1>

# Diğer ZQP ürünleri

## ZQP raporları

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

## ZQP bilgilendirme broşürleri

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

Yayınları [www.zqp.de](http://www.zqp.de) adresinden ücretsiz olarak sipariş edebilir veya indirebilirisiniz.

## ZQP online imkanlar

- Bakım danışmanlığı  
Almanya'da bakım konusuyla ilgili danışmanlık hizmeti sunan 4.500'ün üzerinde kurumun irtibat bilgilerini içeren veri bankası  
[www.zqp.de/beratung-pflege](http://www.zqp.de/beratung-pflege)
- Bakımda şiddeti önleme  
Bakımda şiddeti önleme konusuyla ilgili bilgiler ve tavsiyeler ile kriz durumlarında ulaşılabilen güncel acil telefon numaralarının iletişim  
[www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)
- Önleyici bakım  
Bakıma muhtaç kişiler ile bakımı üstlenen kişileri sağlık problemlerine karşı korumak için bakımda koruyucu önlemlerle ilgili bilgiler ve tavsiyeler  
[www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)
- Ağız bakımı  
ZQP ve Bundeszahnärztekammer'in bakıma muhtaç kişilerde ağız bakımı ile ilgili pratik tavsiye ve bilgileri içeren 12 açıklayıcı videosu  
[www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit](http://www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit)

## ZQP rehberleri

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Essen und Trinken
- Demenz
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Körperpflege
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Rollator
- Scham
- Stationäre Pflege

Türkçe ve Almanca iki dilli

- Vücut bakımı | Körperpflege

# Weitere ZQP-Produkte

## ZQP-Reporte

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

## ZQP-Einblicke

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

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellen oder herunterladen.

## ZQP-Onlineangebote

- Beratung zur Pflege  
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland  
[www.zqp.de/beratung-pflege](http://www.zqp.de/beratung-pflege)
- Gewaltprävention in der Pflege  
Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer in Krisen  
[www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)
- Prävention in der Pflege  
Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen  
[www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)
- Mundpflege  
12 Anleitungsvideos von ZQP und Bundeszahnärztekammer mit Informationen und praktischen Tipps zur Mundpflege bei pflegebedürftigen Menschen  
[www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit](http://www.zqp.de/anleitungsvideos-mundgesundheit)

## ZQP-Ratgeber

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Essen und Trinken
- Demenz
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Körperpflege
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Rollator
- Scham
- Stationäre Pflege

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch

- Vücut bakımı | Körperpflege

## Künye

### Yayımcı

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin  
[www.zqp.de](http://www.zqp.de)

### Zentrum für Qualität in der Pflege hakkında

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) bütün ülke içinde, kar amacı gütmeyen işlevsel bir vakıftır. Özel Sağlık Sigortaları Birliği Derneği tarafından kurulmuştur. Amacı bakımda kaliteyi artırmaktır. 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 ZQP, bakım alanında bilimsel bir enstitü olarak, bakıma muhtaç kişilerle ilgilenen herkesi – ailede, pratikte, bilmekte 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](http://www.zqp.de) internet adresinde yer almaktadır.

### Cinsiyete duyarlı dil hakkında not

Metinlerin mümkün olduğunda cinsiyet ayrimı gözetmemesine veya dengeli olmasına özen gösterdik. Fakat buna rağmen eğer bir kez eril form kullanıldıysa bu, metnin okunmasını kolaylaştırmak amacıyla yapılmıştır. Burada tüm cinsiyetler kastedilmektedir.

### Yazarlar – alfabetik sırayla –

Sandra Garay, ZQP  
Katharina Lux, ZQP  
Lisa Storch, ZQP  
Daniela Sulmann, ZQP  
Daniela Väthjunker, ZQP

### İşbirliğinden yararlananlar

Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

### Tercüme

Ethno-Medizinisches Zentrum (Ethno-Tıp Merkezi)

### Tasarım ve hazırlama

Maren Amini (çizim)  
zwoplus, Berlin (dizgi)  
Druckteam Berlin (baskı)

### Fotoğraflar

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon  
S. 5, Portrait Dr. Romy Ermler, Bundeszahnärztekammer/  
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 bakımından kaynaklanan herhangi bir hasar için sorumluluk kabul etmemektedir.

### Bütün hakları saklıdır

Tamamen veya kısmen çoğaltma sadece yayının yazılı izni ile mümkündür.

© Zentrum für Qualität in der Pflege

2., güncellenmiş baskı, Berlin 2023

ISBN 978-3-945508-36-7

ISSN 2198-8668

## Impressum

### Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin  
[www.zqp.de](http://www.zqp.de)

### 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. 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 Wissenschaftsinstitut für die Pflege unterstützt das ZQP damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie 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](http://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 im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

### Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Sandra Garay, ZQP  
Katharina Lux, ZQP  
Lisa Storch, ZQP  
Daniela Sulmann, ZQP  
Daniela Väthjunker, ZQP

### In Kooperation mit

Dr. Sebastian Ziller, Bundeszahnärztekammer

### Übersetzung

Ethno-Medizinisches Zentrum

### Gestaltung und Herstellung

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

### Fotos

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon  
S. 5, Portrait Dr. Romy Ermler,  
Bundeszahnärztekammer/Lopata

### Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychologische 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 und Behandlung resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

### Alle Rechte vorbehalten

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

2., aktualisierte Auflage, Berlin 2023

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

