Modul

Prophylaxen

Lehr- und Lernmaterialien

Inhalt – Modulübersicht

Bausteine	Lerneinheiten	Seiten
Modul Prophylaxen		
1. Einführung in das Thema	LE 1 Was sind Prophylaxen?	PRO-005
	Sprachlupe: Verbposition	PRO-017
	LE 2 Arten von Prophylaxen	PRO-025
2. Dekubitus- Prophylaxe	LE 1 Dekubitus-Risiko erkennen	PRO-047
	LE 2 Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe	PRO-055
3. Kontrakturen-Prohylaxe	LE 1 Was ist eine Kontraktur?	PRO-071
	LE 2 Wie kann man Kontrakturen vorbeugen?	PRO-081
	LE 3 Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung	PRO-097
4. Pneumonie- Prophylaxe	LE 1 Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe	PRO-109
	LE 2 LISA - Lungenbelüftung	PRO-121
	LE 3 LISA - Infektionen vermeiden	PRO-135
	LE 4 LISA - Sekret verflüssigen	PRO-147
	LE 5 LISA - Aspiration vermeiden	PRO-159
5. Sturz-Prophylaxe	LE 1 Der Sturz	PRO-165
	LE 2 Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe	PRO-175
6. Querschnittsthema Mobilitätsförderung	LE 1 Grundlagen der Bewegung	PRO-187
	LE 2 Maßnahmen zur Förderung der Mobilität	PRO-197
	LE 3 Bewegung von immobilen Menschen	PRO-209

BILDNACHWEISE

Ordner: wavebreakmedia/shutterstock, Happy Together/shutterstock, Photographee.eu/shutterstock

Lehr- und Lernmaterialien: Lighthunter/shutterstock (Deckblatt), goodluz/shutterstock (KRA-007), GraphicsRF/shutterstock (KRA-024), Alila Medical Media/shutterstock (KRA-027), Peter Hermes Furian/shutterstock (KRA-043, KRA-049), gritsalak karalak/shutterstock (KRA-044, KRA-046), Elena Kitsch/shutterstock (KRA-064, KRA-065), Mathinee srichomthong/shutterstock (KRA-064, KRA-065), Arthit Premprayot (KRA-064, KRA-065), Chinnabanchon9Job/shutterstock (KRA-064, KRA-065), derter/shutterstock (KRA-110), RomanYa/shutterstock (KRA-111), Magic mine/shutterstock (KRA-111), Pawel Graczyk/shutterstock (KRA-113, KRA-123), NoPainNoGain/shutterstock (KRA-115), Designua/shutterstock (KRA-117), medicalstocks/shutterstock (KRA-141), Alexander Raths/shutterstock (KRA-157), Iconic Bestiary/shutterstock (KRA-172), JB illustration/shutterstock (KRA-172), Alexey Efremov/shutterstock (KRA-172), AVA Bitter/shutterstock (KRA-172), peart/shutterstock (KRA-172), GoodStudio/shutterstock (KRA-172), Artemida-psy/shutterstock (KRA-179), AlexRoz/shutterstock (KRA-184), ma3d/shutterstock (KRA-194, KRA-204), File: Diagramm of the human heart (cropped).svg/Stenemo (KRA-219), Martial Red/shutterstock (KRA-222), Leremy/shutterstock (KRA-222), Beny1/shutterstock (KRA-222), north100/shutterstock (KRA-222), Manfred Ruckszio/shutterstock (KRA-238), Lightspring/shutterstock (KRA-272), michaeljung/shutterstock (KRA-297), Aleksander Mijatovic/shutterstock (KRA-301, KRA-302), SuperArtWorks/shutterstock (KRA-301, KRA-302), Big Foot Productions/shutterstock (KRA-301, KRA-302), VaLiza/shutterstock (KRA-301, KRA-302), KieferPix/shutterstock (KRA-301, KRA-302), pathdoc/shutterstock (KRA-315, KRA-316), Fotoluminate LLC/shutterstock (KRA-315, KRA-316), Blaj Gabriel/shutterstock (KRA-315, KRA-316), liza54500/shutterstock (PRO-009), Larissa Kulik/shutterstock (PRO-056), Mega Pixel/shutterstock (PRO-056), Aluna1/shutterstock (PRO-100), Vereshchagin Dmitry/shutterstock (PRO-102 2x), Africa Studio/shutterstock (PRO-102),), Grzegorz Zdziarski/shutterstock (rovic-103), Lemurik/shutterstock (PRO-103), Dragana Djorovic/shutterstock (PRO-110), Chuanthit Kunlayanamitre/shutterstock (PRO-126), Karbadins photo/shutterstock (PRO-126), jamaskosy/shutterstock (PRO-126), Olga Popova/shutterstock (PRO-126), cocoo/shutterstock (PRO-128), Ruzlan Husau/shutterstock (PRO-139 2x), absolutimages/shutterstock (PRO-139), Image Point Fr/shutterstock (PRO-139, PRO 141), AshTproductions/shutterstock (PRO-139), Photographee.eu/shutterstock (PRO-165), Monkey Business Images/shutterstock (PRO-177), Nikolayev Alexey/shutterstock (PRO-212), Soleil Nordic/shutterstock (PRO-212, PRO-213 2x), daseaford/shutterstock (PRO-212), Andrey_Popov/shutterstock (PRO-212), Maximus256/shutterstock (PRO-213), Kristo-Gothard Hunor/shutterstock (ERN-008), natali-ploskaya/shutterstock (ERN-015), monticello/shutterstock (ERN-015), leonori/shutterstock (ERN-015), Anton Starikov/shutterstock (ERN-015), Africa Studio/shutterstock (ERN-015), JPC-PROD/shutterstock (ERN-015), studiovin/shutterstock (ERN-015), GANJIRI KUMA/shutterstock (ERN-020), AVIcon/shutterstock (ERN-020 3x), Vadim Almiev/shutterstock (ERN-020), HM Design/shutterstock (ERN-020), Alexander Lysenko/shutterstock (ERN-020), Maxim Cherednichenko/shutterstock (ERN-020), GzP_Design/shutterstock (ERN-020), Vector Stall/shutterstock (ERN-020), BagirovVasif/shutterstock (ERN-020), bakhistudio/shutterstock (ERN-021), Kapustin Igor/shutterstock (ERN-021), Yellow Cat/shutterstock (ERN-021), CJansuebsri/shutterstock (ERN-021), ratmaner/shutterstock (ERN-021), stuar/shutterstock (ERN-021), Pixel-Shot/shutterstock (ERN-021), Lubava/shutterstock (ERN-021), chairoij/shutterstock (ERN-021), Ksyutoken/shutterstock (ERN-021), Oleksandr Kostiuchenko/shutterstock (ERN-021), cunaplus/shutterstock (ERN-021), Spayder pauk_79/shutterstock (ERN-039), namtipStudio/shutterstock (ERN-071), eveleen/shutterstock (ERN-073, ERN-075), Blan_k/shutterstock (ERN-076, ERN-082 2x), musmellow/shutterstock (ERN-082), Maxim Cherednichenko/shutterstock (ERN-082), Farah Sadikhova/shutterstock (ERN-082), AVIcon/shutterstock (ERN-082 3x), Milta/shutterstock (ERN-082), SurfsUp/shutterstock (ERN-082), Wondher/shutterstock (ERN-082), Perfecticon/shutterstock (ERN-082), GzP_Design/shutterstock (ERN-082 2x), N_Sakarin/shutterstock (ERN-108), Africa Studio/shutterstock (ERN-115), Jr images/shutterstock (ERN-117), Yuri Samsonov/shutterstock (ERN-117), Marcin Wos/shutterstock (ERN-117), Picsfive/shutterstock (ERN-117), Alona Siniehina/shutterstock (ERN-117), Duda Vasilii/shutterstock (ERN-117), Pete Gallop/shutterstock (ERN-125), bigacis/shutterstock (ERN-129), Garsya/shutterstock (ERN-137), maradon 333/shutterstock (ERN-137), Lana Langlois/shutterstock (ERN-137), Inga Nielsen/shutterstock (ERN-137), bergamont/shutterstock (ERN-138), Andrey_Kuzmin/shutterstock (ERN-138), orinocoArt/shutterstock (ERN-138), Sarawut Aiemsinsuk/shutterstock (ERN-139), Kate Cuzko/shutterstock (ERN-139), kzww/shutterstock (ERN-139), Haoka/shutterstock (ERN-139), Zaplaiev Kostiantyn/shutterstock (ERN-154)

Modul:	**Prophylaxen**
Baustein:	**1. Einführung in das Thema**
Lerneinheiten:	• Was sind Prophylaxen? • Arten von Prophylaxen

Lernziele	Fachkompetenz: Die Lernenden • erklären, was Prophylaxen sind. • beschreiben die fünf Grundsätze einer Prophylaxe (Regelmäßigkeit, Wirksamkeit, Koordination, Einbeziehung und Zusammenarbeit). • beschreiben Bewegungen als Grundlage von Prophylaxen. • beschreiben die Sturz-, Dekubitus-, Intertrigo-, Aspirations- und Dehydrations-Prophylaxe und entsprechende Maßnahmen zur jeweiligen Prophylaxeart.
Inhaltliche Schwerpunkte	• Definition von Prophylaxen • Arten von Prophylaxen
Didaktisch-methodische Hinweise	• Dialog zwischen Bewohnerin und Pflegekraft (LE 1), ggf. Rollenspiel • Sprachlupe zur Verbposition • fallbasierte Übung zu prophylaktischen Maßnahmen **Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden** • ggf. Vorlagen für die fünf Grundsätze einer Prophylaxe kopieren (LE 1) • Vorlage zu den Prophylaxen kopieren (LE 2)

Was sind Prophylaxen?

**1. Aufgabe: Frau Sommer möchte heute nicht aufstehen.
Was können Sie als Pflegekraft tun?**





a) Lesen Sie den Dialog in verteilten Rollen.

b) Besprechen Sie:
- **Was könnten die Probleme von Frau Sommer sein?**
- **Welche Risiken sehen Sie bei Frau Sommer?**
- **Mit welchen Maßnahmen können Sie Frau Sommer helfen?**

Die Pflegekraft Frau Weber kommt schwungvoll ins Zimmer
der 89-jährigen Frau Sommer.

Frau Weber: Guten Morgen Frau Sommer!
Wie geht es Ihnen heute?

Frau Sommer: Guten Morgen Frau Weber, ach schön, dass Sie fragen,
es geht schon so weit.
Ich fühle mich aber seit Tagen einfach nicht mehr so fit.

Frau Weber: Das haben meine Kollegen und ich in den letzten Tagen
auch bei Ihnen beobachtet.
Sie stehen wenig auf.
Sie waren sonst immer so mobil und unternehmenslustig!
Und jetzt liegen Sie sehr viel im Bett.

Frau Sommer: Hm, ja, mir ist einfach nicht gut.
Meine Gelenke sind so steif, alles tut irgendwie so weh.
Da mag ich einfach nicht mehr aufstehen.
Am liebsten bleibe ich einfach im Bett liegen.

Frau Weber: Das kann ich gut verstehen.
Aber Sie wissen ja selbst, dass es dadurch nicht besser wird,
sondern eher schlechter.

2. Aufgabe: Prophylaxe bedeutet Vorbeugung.



a) Lesen Sie den Text sorgfältig.



b) Unterstreichen Sie alle Informationen, die Ihnen bekannt sind und die Sie verstehen.

c) Vergleichen Sie die Unterstreichungen. Besprechen Sie Unklarheiten.

d) Fassen Sie die Textabschnitte mit einem Wort oder einer Wortgruppe zusammen. Schreiben Sie die Zusammenfassungen in den Kasten.

Mit dem Begriff Prophylaxe bezeichnet man spezielle, vorbeugende Pflegemaßnahmen. Sie dienen dazu, Krankheiten und Komplikationen zu verhindern.	
Prophylaxen durchführen ist eine der Hauptaufgaben in der Pflege. Eine gute Beobachtung durch die Pflegekraft ist dafür eine wichtige Voraussetzung.	
Wurden Risiken erkannt, müssen sie beurteilt werden. Dazu werden häufig Einschätzungsbögen verwendet. So kann man die notwendigen Prophylaxen anschließend in der Pflegeplanung berücksichtigen.	
Prophylaxen werden meistens während der Körperpflege durchgeführt. Die durchgeführten Maßnahmen werden dann in der Pflegedokumentation abgezeichnet.	

Den Pflegebedürftigen wird verständlich erklärt,
warum Prophylaxen notwendig sind.
Nur so können sie mithelfen,
gesundheitliche Störungen zu verhindern.

Verschiedene Faktoren beeinflussen den
Gesundheitszustand
und damit die prophylaktischen Maßnahmen.
Der wichtigste Faktor ist die Fähigkeit des
Menschen, sich selbständig bewegen zu können.

Seit einigen Jahren werden von Fachleuten
spezielle Pflegestandards entwickelt.
Sie sind wissenschaftlich begründet.
Die Pflegestandards sind Richtlinien
und sichern den rechtlichen Rahmen ab.

e) Beantworten Sie die Fragen.

- Was sind Prophylaxen?
- Wann sind Prophylaxen für Pflegebedürftige wichtig?
- Was ist die Voraussetzung für eine exakte Durchführung von Prophylaxen?
- Warum werden Pflegebedürftigen die Prophylaxen genau erklärt?

3. Aufgabe: **5 Grundsätze sollten bei einer Prophylaxe beachtet werden.**





a) Beschreiben Sie die Bedeutung eines Grundsatzes der Prophylaxe mit eigenen Worten. Überlegen Sie sich dazu auch 1 bis 2 Beispiele aus dem Pflegealltag.

b) Ergänzen Sie die Bedeutung der einzelnen Grundsätze.

1 Regelmäßigkeit

2 Wirksamkeit

3 Koordination

4 Einbeziehung

5 Zusammenarbeit



4. Aufgabe: **Im Buchstabenrätsel sind 10 Wörter zum Thema Prophylaxe versteckt.**



Markieren Sie die Wörter.
Sie finden 5 Wörter waagerecht von links nach rechts
und 5 Wörter senkrecht von oben nach unten.

B	Ü	V	H	K	Ö	R	P	E	R	P	F	L	E	G	E
N	I	O	J	C	B	B	D	I	E	H	E	Z	I	O	G
M	O	R	P	Z	C	R	C	N	W	R	T	K	L	G	Q
G	Z	B	L	T	Z	Z	G	B	E	W	E	G	U	N	G
T	Ö	E	P	D	T	H	H	E	E	I	B	U	Z	U	B
P	Y	U	T	R	S	F	T	Z	F	R	C	T	R	H	C
R	E	G	E	L	M	Ä	ß	I	G	K	E	I	T	B	Z
O	Ä	U	Q	E	H	R	F	E	U	S	T	W	H	D	T
P	Z	N	W	D	Y	F	G	H	G	A	F	B	P	D	W
H	L	G	M	C	S	Q	D	U	N	M	B	C	K	L	S
Y	K	W	J	V	E	G	S	N	I	K	V	Z	J	Ö	T
L	H	D	U	B	D	H	Z	G	P	E	C	T	L	P	A
A	G	V	Z	N	A	D	F	G	Ü	I	Q	D	H	K	N
X	F	K	O	O	R	D	I	N	A	T	I	O	N	S	D
E	E	G	H	N	Z	I	O	P	Ü	Ä	Q	E	D	S	A
R	C	B	N	M	U	K	Ü	E	D	S	A	D	F	D	R
Z	U	S	A	M	M	E	N	A	R	B	E	I	T	F	D

SPRACHLUPE

Verbpositionen

1. Aufgabe: In jedem Text gibt es Verben.



a) Erklären Sie in 1-2 Sätzen:
Was ist ein Verb?

b) Lesen Sie den Text und unterstreichen Sie die Verben.

Was bedeutet Prophylaxe?

Prophylaxen sind spezielle Pflegemaßnahmen.
Alle Maßnahmen, die Krankheiten und Komplikationen
vorbeugen oder verhindern, fallen unter diesen Begriff.
Was ist eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung von Prophylaxen?
Eine gute Beobachtung durch die Pflegekraft ist notwendig,
weil sie die Risiken erkennen und bewerten muss.
Die Pflegekraft muss Pflegebedürftigen außerdem verständlich erklären,
warum Prophylaxen notwendig sind.
Vergessen Sie das nicht!
Versuchen Sie, sich selbst in Ihrem Alltag vor Krankheiten zu schützen?
Welche Maßnahmen ergreifen Sie?

2. Aufgabe: **Das Verb steht auf Position 1**



• wenn Sie eine Ja/Nein-Frage stellen oder
• wenn Sie eine Anweisung oder einen Vorschlag geben.
Dabei ist die Satzmelodie (Intonation) sehr wichtig.

Lesen Sie die Sätze vor und üben Sie die Satzmelodie.

Geben Sie mir bitte die Salbe!	Ist es Ihnen bequem?
Kommen Sie mit mir!	Haben Sie heute genug getrunken?
Lassen Sie mich Ihnen helfen!	Darf ich Ihnen dabei helfen?
Machen Sie den Mund bitte auf!	Tut es Ihnen weh?

3. Aufgabe: **Im Aussagesatz und im Fragesatz (W-Fragen)**
steht das konjugierte Verb immer auf Position 2.



Kreuzen Sie die richtigen Sätze an.

- ☐ Heute hat Herr Müller Atemgymnastik gemacht.
- ☐ Heute Herr Müller hat Atemgymnastik gemacht.
- ☐ Wir die Lagerungen im Kurs üben.
- ☐ Wir üben die Lagerungen im Kurs.
- ☐ Alleine ich kann Frau Schneider nicht baden.
- ☐ Alleine kann ich Frau Schneider nicht baden.
- ☐ Herr Jablonski ist seit zwei Tagen erkältet.
- ☐ Herr Jablonski seit zwei Tagen ist erkältet.
- ☐ Wann arbeitest du morgen?
- ☐ Wann du arbeitest morgen?

4. Aufgabe: Im Nebensatz steht das Verb am Satzende.



Verbinden Sie die Sätze mit den Konjunktionen (weil, dass, obwohl, damit) wie im Beispiel.

Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel.	weil	Er traut sich alleine nicht mehr hinaus.
Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel, weil er sich alleine nicht mehr hinaustraut.		
Meine Kollegin ruft.	dass	Ich soll auf sie warten.
Frau Müller isst immer noch nichts.	obwohl	Sie hat keine Halsschmerzen mehr.
Pflegebedürftige sollen immer abhusten.	damit	Sie bekommen keine Pneumonie.

Arten von Prophylaxen

1. Aufgabe: Prophylaxen und Bewegung gehören zusammen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie die wichtigsten Aussagen im Text.

Menschen haben die Fähigkeit, ihren Körper zu bewegen.
Das ist eine Voraussetzung für ein selbständiges Leben.
Sich bewegen zu können, ist aber auch wichtig,
um sich wohlzufühlen und eine gute Lebensqualität zu haben.
Außerdem löst Bewegung Blockaden und stärkt die Immunabwehr.

Die meisten Organe sind abhängig von Bewegungen.
Ein Teil der Bewegungen kann dabei nicht bewusst gesteuert werden,
z. B. die Verdauung oder die Herztätigkeit.
Die Bewegung der Skelettmuskulatur ist hingegen bewusst steuerbar.
Auch sie ist notwendig, damit körperliche Vorgänge
ohne Probleme ablaufen können.
Die Muskulatur unterstützt z. B. die Grundbedürfnisse des Menschen
wie Atmung, Ausscheidung, Wahrnehmung, Nahrungsaufnahme
und Kommunikation.

Je mobiler ein Mensch ist, desto geringer ist sein Risiko,
an den Folgen von Bewegungsarmut zu erkranken.
Bewegung zu fördern ist daher die Grundlage von Prophylaxen.



c) **Warum ist Bewegung die Grundlage aller Prophylaxen?
Schreiben Sie Ihre Antwort in ganzen Sätzen auf.**

2. Aufgabe: Prophylaxen sollen verschiedenen Krankheiten und Risiken für die Gesundheit vorbeugen.





a) **Lesen Sie die Begriffe.**

b) **Lesen Sie die Erklärungen zu den Begriffen.**

c) **Welcher Begriff wird jeweils beschrieben?
Schreiben Sie die Begriffe in die richtigen Lücken.
Achten Sie dabei auf die Wortform.**

d) **Schreiben Sie die Namen
der dazugehörigen Prophylaxen hinter den Pfeil.**

Pneumonie	Dekubitus	~~Kontrakturen~~	Sturz	Thrombose

Kontrakturen sind eine Einschränkung der Beweglichkeit der Gelenke.
Das Wort Kontraktur ist lateinisch
und bedeutet „Zusammenziehen“. Die Muskeln, Sehnen und Bänder am Gelenk sind dabei verkürzt
und behindern die Funktion.
→ die Kontrakturen-Prophylaxe

Der _____ ist ein Druckgeschwür.
Das Wort _____ ist lateinisch und
bedeutet „sich niederlegen“.
Es handelt sich um einen lokal begrenzten Gewebedefekt.
→

Die _____ ist eine Entzündung
des Lungengewebes.
Das Wort _____ kommt aus dem
Griechischen und bezieht sich auf die Atmung.
Die _____ entsteht durch Bakterien,
Viren oder Pilze.
→

Bei einer _____ bildet sich ein Blutgerinnsel
in einem Blutgefäß.
Die Fachbezeichnung für ein Gerinnsel heißt _____ .
Dieses behindert die Blutströmung.
Häufig sind die Beinvenen betroffen.
→

Bei einem _____ kommt der Betroffene
ohne Absicht auf dem Boden oder einer anderen tieferen Ebene auf.
Auch sogenannte „Beinahe-_____“ gehören hierzu,
bei denen jemand zum Beispiel im Sitzen aufkommt.
→



e) Besprechen Sie: Welche Prophylaxen kennen Sie schon?

3. Aufgabe: Was bewirken Prophylaxen?



Schreiben Sie mit Hilfe der Stichworte je einen vollständigen Satz.
Formulieren Sie die Sätze positiv.
Benutzen Sie Verben, wie z. B.
helfen, fördern, verbessern, stärken oder unterstützen.

Kontrakturen-Prophylaxe – beweglich – Gelenke
Die Kontrakturen-Prophylaxe hält die Gelenke beweglich.

Dekubitus-Prophylaxe – intakt – Haut

Pneumonie-Prophylaxe – gut – Belüftung der Lunge

Thrombose-Prophylaxe – gesund – Blutströmung

Sturz-Prophylaxe – sicher – Koordination – Muskelkraft

4. Aufgabe: **Es gibt auch Prophylaxen, die weniger von selbstständiger Bewegung abhängig sind.**

a) Lesen Sie die Erklärungen in den Kästen.

b) Verbinden Sie die richtigen Erklärungen.

c) Schreiben Sie die den Namen der Prophylaxen auf.

Bei **Intertrigo** reibt sich die Haut zwischen Hautfalten wund. Dies passiert häufig in der Leistengegend.	Die Prophylaxe hält den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht. →
Bei einer **Aspiration** dringen Speichel, Nahrung oder Flüssigkeiten in die Atemwege ein. Dies ist sehr gefährlich und kann lebenslebensbedrohlich sein.	Die Prophylaxe fördert eine gesunde Mundflora. →
Bei **Dehydration** nimmt der Wassergehalt im Körper ab. Eine Ursache dafür können Durchfallerkrankungen sein. Zudem haben alte Menschen oft ein mangelndes Durstgefühl. Sie trinken deshalb zu wenig.	Die Prophylaxe trägt dazu bei, dass die Haut zwischen Hautfalten intakt bleibt. → die Intertrigo-Prophylaxe
Soor ist ein Pilzbefall im Mundraum. **Stomatitis** ist eine Entzündung im Mundraum. **Parotitis** ist eine Entzündung der Ohrspeicheldrüsen.	Die Prophylaxe bewahrt vor Lebensgefahr. →

5. Aufgabe: Welche Begriffe gehören zu welcher Prophylaxe?



Ordnen Sie die Wörter der jeweiligen Prophylaxe zu.
Kleben Sie die Wörter auf.

die Dehydrations-Prophylaxe	
die Aspirations-Prophylaxe	
die Intertrigo-Prophylaxe	
die Dekubitus-Prophylaxe	
die Sturz-Prophylaxe	

6. Aufgabe: Welche Maßnahmen gehören zu welcher Prophylaxe?

Schreiben Sie die richtigen Buchstaben in das Rätsel.

Maßnahmen:

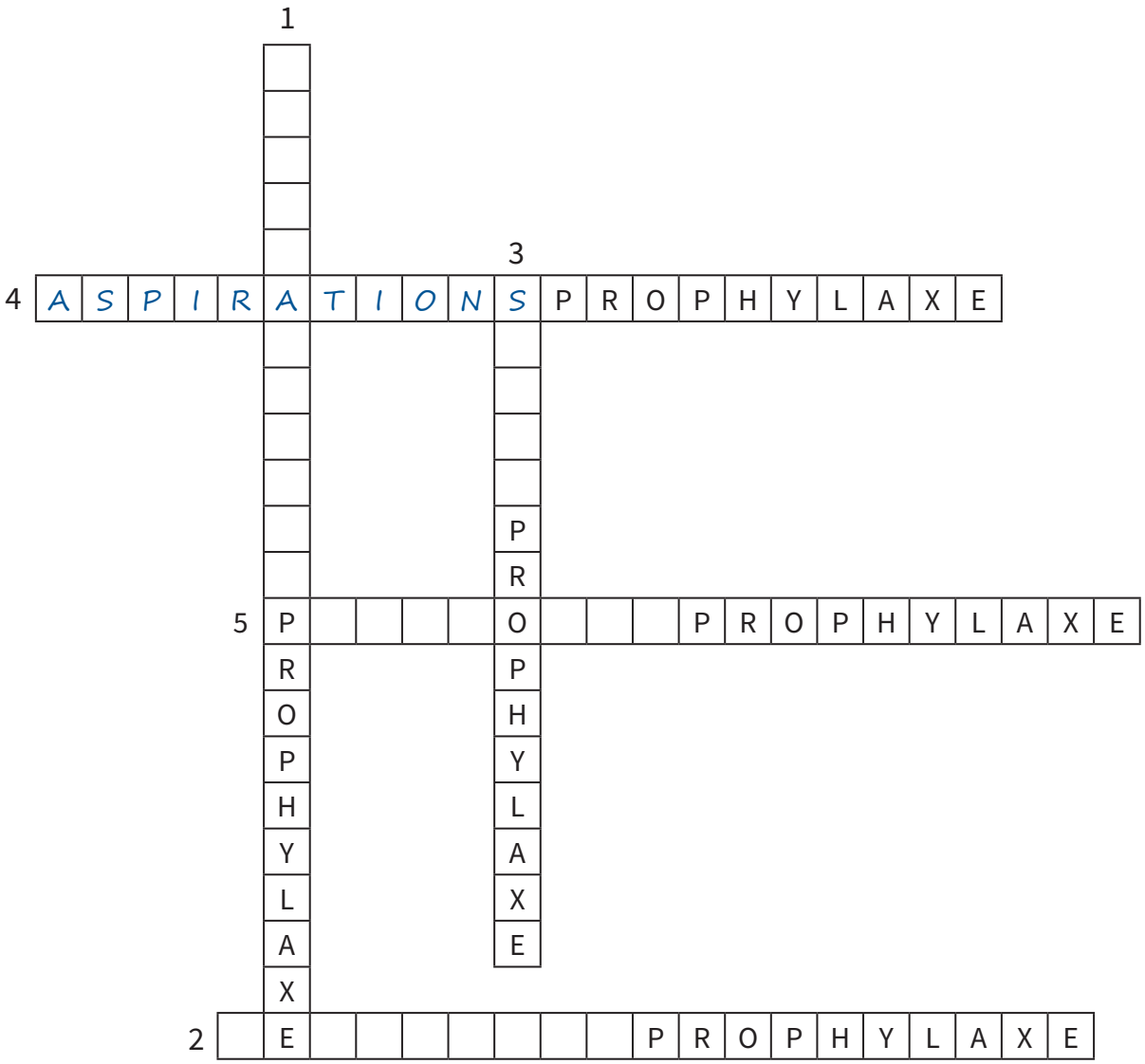
(1) Gelenke durchbewegen, in Streck-, Beuge- und- Mittelstellung lagern

(2) lagern, mobilisieren, Haut beobachten, Haut pflegen

(3) Muskelabbau vermeiden, Bewegungsübungen durchführen, rutschfeste Schuhe tragen

~~(4) Flüssigkeit und Speiseresten in den unteren Atemwegen vermeiden~~

(5) Oberkörper aufrecht lagern, Atemübungen durchführen



7. Aufgabe: Fallen Ihnen selbst Prophylaxe-Maßnahmen ein?



a) Überlegen Sie sich für jede Prophylaxe wichtige Maßnahmen.



b) Schreiben Sie die Maßnahmen in Stichpunkten auf.

die Intertrigo-Prophylaxe Maßnahmen:
die Dehydrations-Prophylaxe Maßnahmen:
die Thrombose-Prophylaxe Maßnahmen:
die Soor-, Parotitis-, Stomatitis-Prophylaxe Maßnahmen:

8. Aufgabe: Frau Jüttner benötigt prophylaktische Maßnahmen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie alle gesundheitlichen Beschwerden von Frau Jüttner.



c) Besprechen Sie: Welche Prophylaxen braucht Frau Jüttner? Begründen Sie Ihre Auswahl.

d) Schreiben Sie die Namen der Prophylaxen auf.

Frau Jüttner ist 89 Jahre alt und seit längerer Zeit immobil.
Sie hatte einen Schlaganfall.
Seitdem ist Frau Jüttner vollständig auf der rechten Körperseite gelähmt.
Diese Halbseitenlähmung nennt man Hemiplegie.

Zudem hat sie eine Schluckstörung.
Dadurch besteht bei Frau Jüttner die Gefahr, sich beim Essen und Trinken zu verschlucken.

In den Hautfalten unter den Brüsten ist sie häufig wund.
Sie leidet an Intertrigo.

Bei der Körperpflege ist es schwierig, unter ihren Achseln zu waschen.

Frau Jüttner kann auch das linke Bein nicht mehr richtig strecken.

Seit einer Woche mag sie kaum etwas essen und sie kann schlecht kauen.
Auch beim Trinken hat sie große Schwierigkeiten.
Sie verschluckt sich häufig.

Bei der Körperpflege und den Prophylaxen äußert Frau Jüttner großes Unbehagen.
Sie mag diese Maßnahmen nicht.

Frau Jüttner benötigt folgende Prophylaxen:

9. Aufgabe: Prophylaxen-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.
Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

Was bedeutet Prophylaxe?

- ☐ spezielle Hautpflege
- ☐ Vorbeugung
- ☐ Gesundheitsförderung
- ☐ Grundpflege

Welche Schreibweise ist richtig?

- ☐ die Dekubietus-Prophylaxe
- ☐ die Dekubitus-Prophylaxe
- ☐ die Dekubbitus-Prophylaxe
- ☐ die Dekubituss-Prophylaxe

Welche Faktoren beeinflussen den Gesundheitszustand?

- ☐ die Bewegung
- ☐ das Alter
- ☐ die Ernährung
- ☐ das Gewicht

Womit kann man das Risiko für eine gesundheitliche Gefährdung eines Pflegebedürftigen einschätzen?

- ☐ durch Gespräche mit dem Pflegebedürftigen
- ☐ durch gute Beobachtung
- ☐ durch spezielle Einschätzungsbögen
- ☐ durch einen Blick in den Kalender

Welche Schreibweise ist richtig?

- ☐ die Pneumonie-Prophylaxe
- ☐ die Pneumoni-Prophylaxe
- ☐ die Pneummonie-Prophylaxe
- ☐ die Peumonie-Prophylaxe

Modul:	**Prophylaxen**
Baustein:	**2. Dekubitus-Prophylaxe**
Lerneinheiten:	• Dekubitus-Risiko erkennen • Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe

Lernziele	Fachkompetenz: Die Lernenden • beschreiben pflegerische Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe. • nennen Hilfsmittel bei der Dekubitusprophylaxe. • erklären die 30-Grad-Lagerung und können diese durchführen. Sozialkompetenz: Die Lernenden • führen mit einer anderen Person eine 30-Grad-Lagerung durch und reflektieren gemeinsam ihr Handeln bei der Lagerung. Selbstkompetenz: Die Lernenden • werden sich bewusst, wie es sich anfühlt, wenn Menschen ihre Lage nicht aus eigener Kraft verändern können.
Inhaltliche Schwerpunkte	• pflegerische Maßnahmen • Lagerungen • Hilfsmittel der Dekubitusprophylaxe
Didaktisch-methodische Hinweise	• Formulierungshilfen für eine Bildbeschreibung (LE 1) • Selbsterfahrungsübung zum Dekubitus (LE 1) • Arbeit an einem Fallbeispiel zu pflegerischen Maßnahmen (LE 1) **Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden** • **ggf. Karikatur zum Einstieg auf OHP-Folie kopieren (LE 1)** • **Pflegebett(en) für die Übung von Lagerungsarten vorbereiten (LE 2)**

Dekubitus-Risiko erkennen

1. Aufgabe: Worum geht es heute in der Stunde?

a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Besprechen Sie: Was fällt Ihnen zu dem Bild ein?



c) **Schreiben Sie mindestens 3 vollständige Sätze zu dem Bild.**
Nutzen Sie dafür die Redemittel und die gesammelten Begriffe.

Redemittel, die Sie für Bildbeschreibungen nutzen können:

Auf dem Bild sehe ich …
Ich erkenne auf dem Bild …
Ich denke, es geht um …
Im Mittelpunkt ist … dargestellt.
Rechts/links befindet sich …

2. Aufgabe: Wie fühlt es sich an, wenn man seine Lage selbst nicht verändern kann?

a) **Legen Sie sich flach auf den Rücken auf den Fußboden.**
Bewegen Sie sich nicht.
Bleiben Sie in dieser Lage für 5 Minuten.

b) **Wie haben Sie sich bei der Übung gefühlt?**
Schreiben Sie Ihre Gefühle in Stichpunkten auf.

3. Aufgabe: Woran erkennen Sie einen Dekubitus?

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

Frau Schulz lebt seit 10 Jahren im Altenheim.
Seit über 8 Jahren steht sie kaum noch auf, weil sie das nicht mehr möchte.
Sie will im Bett bleiben.
Frau Schulz hat in den letzten 5 Jahren kontinuierlich abgenommen.
Inzwischen ist sie stark untergewichtig.
Ihre Haut ist sehr trocken.
Außerdem möchte sie immer nur auf dem Rücken liegen.
Sie hat starke Rötungen an den Wirbelkörpern im mittleren
und unteren Rücken.
An zwei Stellen ist die Oberhaut abgeschürft.
Die Abschürfungen weisen einen gelblichen Belag auf.
Frau Schulz ist nur schwer zu mobilisieren.
Sie hat kaum noch Kraft und ihre Muskulatur ist sehr schwach.

b) Beantworten Sie die Fragen zum Fallbeispiel.

Um welche Dekubitus-Kategorie könnte es sich hier handeln?
Begründen Sie Ihre Antwort.

Welche pflegerischen Maßnahmen
würden Sie bei Frau Schulz zur Dekubitus-Prophylaxe durchführen?

Was würden Sie bei der Ernährung beachten?

Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe

1. Aufgabe: Ein Dekubitus kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Daher ist eine fachgerechte Dekubitus-Prophylaxe wichtig.



a) Lesen Sie den Text.



b) Schreiben Sie die Verben aus dem Kasten in den Text. Achten Sie dabei auf die richtige Form.

nutzen	reagieren	vermeiden	untersuchen	durchführen
beobachten	verändern	verwenden	einschätzen	

Nicht immer kann ein Dekubitus _____ werden.
Das ist z. B. bei schweren Grunderkrankungen der Fall.
Ein Dekubitus kann aber auch durch einen Pflegefehler entstehen.
Aus diesem Grund müssen regelmäßig Maßnahmen zur Prophylaxe
_____ werden.
Bei jedem Pflegebedürftigen muss zudem das Risiko,
einen Dekubitus zu bekommen, _____ werden.
Es ist sehr wichtig, dass die Haut _____
und gepflegt wird.
Bei jeder Körperpflege und bei jedem Wechsel von Inkontinenzmaterial
wird _____, ob sich die Haut verändert hat.
Gibt es Anzeichen für einen Dekubitus,
muss darauf sofort _____ werden.
Dann muss eine Druckentlastung stattfinden.
Dafür kann eine spezielle Lagerung _____ werden,
z. B. die 30-Grad-Lagerung.
Zudem sollten spezielle Matratzen _____ werden.
Dies sind zum Beispiel sehr weiche Matratzen
oder Matratzen, bei denen der Druck _____ werden kann.

c) Welche Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe werden im Text genannt? Schreiben Sie die Maßnahmen auf.

d) Welche weiteren Maßnahmen könnten sinnvoll sein? Schreiben Sie auch diese Maßnahmen auf.

2. Aufgabe: Kennen Sie das Märchen von der Prinzessin auf der Erbse?

a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Besprechen Sie:
- Was sehen Sie auf dem Bild?
- Was könnte das Bild mit dem Thema Dekubitus-Prophylaxe zu tun haben?



3. Aufgabe: Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die das Lagern von Patienten erleichtern.



a) Finden Sie 7 Hilfsmittel im Suchsel?
Markieren Sie die Hilfsmittel waagerecht oder senkrecht.

W	R	Ö	T	Z	K	D	E	S	S	K	L	W	E	E	A	K	L
D	F	T	K	R	T	A	E	J	G	I	N	E	N	N	Z	U	S
K	S	T	I	K	E	R	S	G	E	L	U	C	H	A	K	O	R
L	M	O	P	N	E	G	W	Q	L	T	B	H	C	C	R	U	O
T	K	I	A	I	R	T	J	B	K	S	A	S	E	K	E	R	Ü
E	I	N	R	E	Z	H	F	D	I	W	U	E	I	E	V	Y	A
L	A	G	E	R	U	N	G	S	S	C	H	L	A	N	G	E	Z
E	Ä	X	N	O	L	R	U	I	S	M	M	D	L	R	S	I	Ä
O	I	S	T	L	W	H	C	Y	E	C	N	R	O	O	R	Z	U
L	E	G	Ü	L	Z	K	F	A	N	M	E	U	T	L	K	Ö	W
Ü	W	D	I	E	K	E	T	B	M	L	E	C	I	L	I	P	S
G	Q	Z	Z	E	I	E	B	N	Y	F	K	K	E	E	R	I	O
D	A	K	S	D	A	T	H	C	T	E	S	M	N	K	I	Z	T
E	S	L	E	T	O	Ü	G	D	H	V	N	A	M	M	D	R	I
P	G	F	E	R	S	E	N	P	O	L	S	T	E	R	A	T	E
D	H	L	E	T	J	V	N	M	L	S	A	R	O	T	E	D	C
N	L	W	Ü	R	F	E	L	M	A	T	R	A	T	Z	E	K	T
V	Z	I	S	D	F	I	O	R	W	I	N	T	F	E	U	R	T
S	R	Ö	S	H	L	C	X	D	X	E	T	Z	U	I	E	R	U
X	E	P	B	L	R	I	N	N	E	Z	O	E	I	O	E	T	F

b) Recherchieren Sie zu einem der Hilfsmittel
- **wofür es benutzt wird,**
- **wie es angewendet wird,**
- **welche Vorteile es hat und**
- **welche Nachteile es hat.**

c) Stellen Sie das Hilfsmittel vor.

4. Aufgabe: Was ist bei der Lagerung von Schwerkranken zu beachten?

Schreiben Sie mindestens 5 Punkte auf.
Achtung: Denken Sie dabei sowohl an die Pflegebedürftigen als auch an die Pflegekräfte!

5. Aufgabe: Ein Beispiel für eine häufige Lagerung zur Dekubitus-Prophylaxe ist die 30-Grad-Seitenlagerung.

a) Sehen Sie sich das Bild an und erklären Sie die 30-Grad-Lagerung in eigenen Worten.



b) Lesen Sie den Text.

Die 30-Grad-Seitenlagerung

Die 30-Grad-Seitenlagerung ist die bekannteste Lagerung.
Bei dieser Lagerung wird die rechte oder linke Körperhälfte belastet.
Die jeweils andere Seite wird entlastet.
Die Lagerung wird mit Hilfe von zwei großen Kissen erreicht.
Die Kissen werden auf die Hälfte gefaltet.
Das nennt man Schiffchen.
Das eine Kissen wird rechts oder links der Wirbelsäule
unter den Rücken gelegt.
Das andere Kissen wird unter den rechten oder linken Oberschenkel gelegt.

c) Üben Sie die 30-Grad-Lagerung am Bett.
Bevor Sie beginnen, fragen Sie,
welche Ressourcen Ihr Gegenüber noch hat.

d) Besprechen Sie:
- **Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie, als Sie gelagert wurden?**
- **Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie beim Lagern?**

6. Aufgabe: Prüfen Sie Ihr Wissen zur Dekubitus-Prophylaxe.



Sind die Aussagen richtig oder falsch?
Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
Die Haut zu beobachten, reicht als Dekubitus-Prophylaxe völlig aus.		
Die Haut zu beobachten und zu pflegen, sind wichtige Bausteine der Dekubitus-Prophylaxe.		
Eine Wechseldruckmatratze kann einen Dekubitus verhindern.		
Zur Dekubitus-Prophylaxe gehört auch, die Mobilität zu fördern.		
Damit die Haut intakt bleibt, ist eine eiweißreiche Ernährung wichtig.		
Es gibt eine 30 -, 90- und 135-Grad-Lagerung zur Dekubitus-Prophylaxe.		
Lagerungen auf Fellen und Massagen mit Franzbranntwein sind moderne Methoden der Dekubitus-Prophylaxe.		
Ein Dekubitus ist bei schweren Grunderkrankungen nicht immer vermeidbar.		

Modul:	**Prophylaxe**
Baustein:	**3. Kontrakturen-Prophylaxe**
Lerneinheiten:	• Was ist eine Kontraktur? • Wie kann man Kontrakturen vorbeugen? • Die Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung

Lernziele	Fachkompetenz: Die Lernenden • beschreiben den Unterschied zwischen Beuge- und Streck-Kontraktur. • erklären, wie eine Kontraktur entsteht. • beschreiben den Unterschied zwischen Lähmungen und Spasmen. • beschreiben das Ziel der Kontrakturen-Prophylaxe. • erklären Maßnahmen zur Förderung der Beweglichkeit von Gelenken. • beschreiben die drei Formen (aktiv, passiv und assistiv) der Kontrakturen-Prophylaxe. • beschreiben Hilfsmittel zur Mobilisation der Füße, der Hände, am Bett und beim Gehen. • beschreiben, worauf bei der Gestaltung des Umfeldes eines Pflegebedürftigen zu achten ist. • erklären die sachgerechte Lagerung von Pflegebedürftigen. Sozialkompetenz: Die Lernenden • üben zu zweit Bewegungsabläufe.
Inhaltliche Schwerpunkte	• Kontrakturen-Prophylaxe • Hilfsmittel • Umfeld
Didaktisch-methodische Hinweise	• Lernen an Stationen (LE 3) • Text zur Lagerung in zwei Versionen – eine Version mit serifenloser Schrift und eine weitere mit einer Serifenschrift (LE 3) **Zeithorizont: ca. 5 Zeitstunden** • Texte für das Lernen an Stationen vorbereiten (LE 3)

Was ist eine Kontraktur?

1. Aufgabe: **Frau Marisch ist 84 Jahre alt.**
Sie lebt im Pflegeheim „Brunnenstraße“.

Betrachten Sie das Bild und stellen Sie Vermutungen an:
- **Wie ist die körperliche Verfassung von Frau Marisch?**
- **Welche Probleme hat Frau Marisch?**



2. Aufgabe: **Was ist eine Kontraktur?**

a) Unterstreichen Sie in jeder Zeile das Wort, dass Sie am wichtigsten finden.

Das Wort Kontraktur kommt vom lateinischen Verb „contrahere“.

Das bedeutet „zusammenziehen“.

Bei einer Kontraktur sind Muskeln, Sehnen oder Bänder dauerhaft verkürzt.

Dadurch kann die Funktion von Gelenken eingeschränkt sein.

Die Folge ist, dass sich die Gelenke versteifen

und die Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Wichtig ist, dass die Versteifungen und Einschränkungen frühzeitig

erkannt werden.

b) Erklären Sie den Begriff Kontraktur mit eigenen Worten. Nutzen Sie dafür das Bild von Frau Marisch.

3. Aufgabe: **Man unterscheidet Beuge-Kontrakturen und Streck-Kontrakturen. Das richtet sich danach, ob die Beugemuskulatur oder die Streckmuskulatur verkürzt ist.**

a) Sehen sie sich die Bilder an.

b) Schreiben Sie den richtigen Begriff unter die Bilder.





_____ -Kontraktur

_____ -Kontraktur

c) Bei dem 2. Bild handelt es sich um einen Spitzfuß. Wie könnte eine solche Kontraktur entstehen? Schreiben Sie 2-3 Sätze zur Erklärung.

4. Aufgabe: Welche Risikofaktoren für Kontrakturen gibt es?



Lesen Sie den Text Zeile für Zeile.
Decken Sie dabei mit einem Blatt alles darunter ab.
Stoppen Sie das Lesen bei jeder Frage. Beantworten Sie die Frage in einem Satz schriftlich. Danach können Sie weiterlesen.

Durch einen Gips oder einen Verband werden Gelenke ruhiggestellt.
Eine Kontraktur kann die Folge sein.
Wenn wegen Schmerzen eine Schonhaltung eingenommen wird,
kann das ebenfalls zu einer Kontraktur führen.

Wie kann es zu einer Kontraktur kommen?

Eine Schonhaltung kann man besonders oft bei Rheuma-Patienten
an den Händen beobachten.
In der Altenpflege sind es meistens Menschen nach einem Schlaganfall,
die eine Kontraktur bekommen können.

Bei wem kann man eine Schonhaltung häufig beobachten?

Ein Schlaganfall ist gekennzeichnet durch Lähmungen
und manchmal zusätzlich durch Spasmen.
Lähmungen und Spasmen können Gelenke in unnatürliche Stellungen bringen.
Eine Lähmung ist eine Störung in der Nervensteuerung der Muskulatur.
Deshalb funktionieren die Muskeln nicht mehr richtig.
Ein Arm hängt zum Beispiel schlaff herunter und kann nicht mehr
selbständig bewegt werden.

Bei Spasmen ziehen sich einzelne Muskeln unwillkürlich zusammen.
Das ist so ähnlich wie bei einem Krampf.

Was ist der Unterschied zwischen Lähmungen und Spasmen?

Bei Schlaganfall-Patienten sieht man das oft an der betroffenen Hand.
Das Handgelenk wird nach innen gedreht und die Finger sind eingezogen,
weil die Spannung der Muskulatur stark erhöht ist.

5. Aufgabe: Warum ist Bewegung wichtig?

a) Vervollständigen Sie die Sätze.

b) Besprechen Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Sätzen.

Für mich ist Bewegung wichtig, weil

Für Pflegebedürftige ist Bewegung wichtig, weil

c) Denken Sie noch einmal an die Probleme von Frau Marisch. Schreiben Sie 3 Vorschläge auf, wie man solche Probleme verhindern könnte.

1 _____

2 _____

3 _____

Wie kann man Kontrakturen vorbeugen?

1. Aufgabe: **Das Ziel der Kontrakturen-Prophylaxe ist es,**
die Beweglichkeit und die normale Stellung der Gelenke zu erhalten.
Dazu benötigt der Pflegebedürftige ausreichend Bewegung.
Wie können Sie im Pflegealltag die Beweglichkeit von Gelenken fördern?

Beschreiben Sie verschiedene Möglichkeiten.

2. Aufgabe: **Wie können Sie die Beweglichkeit der Gelenke bei der Körperpflege und beim An- und Auskleiden fördern?**

Schreiben Sie alle Möglichkeiten auf, die Ihnen einfallen.

Förderung der Beweglichkeit

bei der Körperpflege:
beim Ankleiden und beim Auskleiden:

3. Aufgabe: **Zur Kontrakturen-Prophylaxe werden Bewegungspläne aufgestellt. Dazu müssen Sie die Pflegebedürftigen genau beobachten.**

**Schreiben Sie Fragen auf,
die Sie sich für die Beobachtung stellen sollten.
Nutzen Sie dafür die Stichpunkte.**

Mobilität – eingeschränkt

Ist der Pflegebedürftige in der Mobilität eingeschränkt?

Bewegungen – Unterstützung

Gelenke – in einer nicht physiologischen Stellung

Schmerzen – Gelenke

Gelenke – nicht in vollem Umfang benutzen

Krankheiten – Kontraktur verstärken

große Narben – Gelenke

4. Aufgabe: **Man unterscheidet 3 verschiedene Formen der Kontrakturen-Prophylaxe:**

- **die aktive Form,**
- **die passive Form und**
- **die assistive Form.**

a) Besprechen Sie:
Worin bestehen die Unterschiede zwischen den 3 Formen?

b) Lesen Sie die Beispiele.

c) Schreiben Sie die richtige Form der Prophylaxe in die Spalte neben das Beispiel.

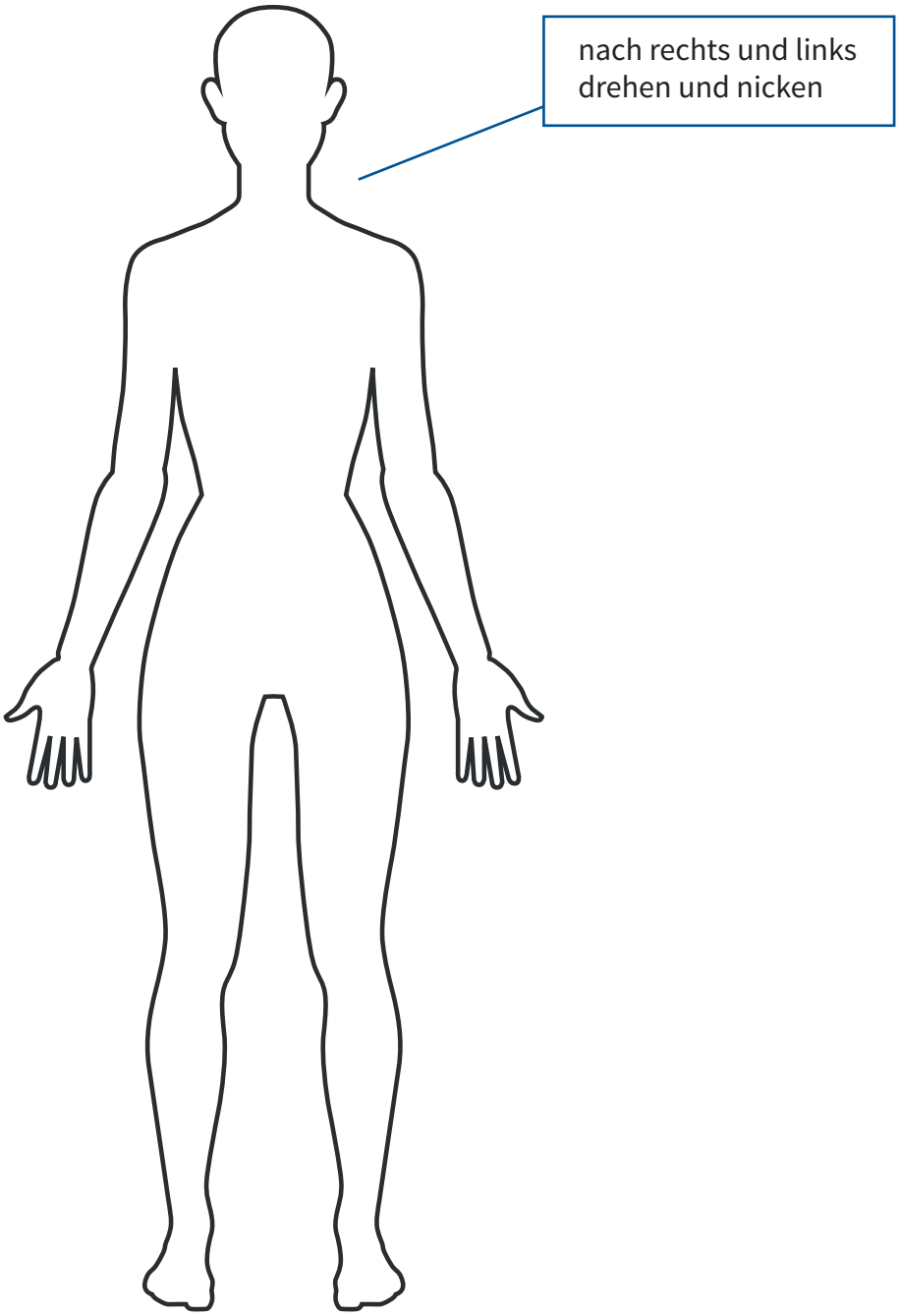
Beispiel	Form der Kontrakturen-Prophylaxe
Die Gelenke werden von der Pflegekraft bewegt.	*passiv*
Die Pflegekraft hilft bei den Übungen.	
Der Pflegebedürftige macht nichts selbst.	
Bei immobilen Patienten wird ein regelmäßiger Lagerungs- und Positionswechsel durchgeführt.	
Der Pflegebedürftige wird von den Pflegekräften über die Gefahr einer Kontraktur informiert.	
Der Pflegebedürftige wird dazu angehalten, mehrmals täglich die betroffenen Gelenke zu bewegen.	
Die Pflegekraft beugt und streckt die Körperteile.	

5. Aufgabe: **Welche Bewegungsübungen können zur Kontrakturen-Prophylaxe eingesetzt werden?**

a) **Schneiden Sie die Bewegungsübungen an der gestrichelten Linie aus.**

b) **Kleben Sie die Bewegungsübungen an die richtigen Stellen. Verbinden Sie sie dann mit dem dazugehörigen Körperteil.**

c) **Üben Sie die Bewegungsabläufe.**



6. Aufgabe: Mit welchen zusätzlichen Maßnahmen können Bewegungen gefördert werden?

a) Lesen Sie den Text.

b) Setzen Sie die fehlenden Begriffe aus den Silben im Kasten zusammen. Schreiben Sie die Begriffe in den Text. Achtung: Streichen Sie die Silben durch, die Sie schon verwendet haben!

MIT REI SA SCHLÄ TEL UM BEU SCHLÄ LA GE EIN GEN
MAS GEN EIS TEL QUARK AUF GE UM GE SCHMERZ BUN

Bewegungen können Schmerzen verursachen.

Dann müssen müssen vor den Bewegungsübungen

_____ gegeben werden.

Diese werden nach ärztlicher Anordnung verabreicht.

Außerdem lockern warme, _____

und _____ das verhärtete Gewebe.

Bei Entzündungen mit Schmerzen und Schwellungen können

_____, _____

und kalte _____ helfen.



7. Aufgabe: Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.
Version 1 Sie müssen gelagert werden.



a) Lesen Sie den Text.

b) Worauf ist beim Lagern zu achten, um Kontrakturen zu verhindern? Markieren Sie die Hinweise im Text.

Pflegeschülerin Jasmin hilft Pfleger René dabei, Frau Jacobi zu lagern.
Frau Jacobi leidet an Parkinson.
Das ist eine neurologische Erkrankung,
die Bewegungen verändert und langsamer macht.
Außerdem versteifen dabei die Muskeln.
Oft leiden die Erkrankten an starkem Zittern.
Deshalb kann sich Frau Jacobi kaum noch selbstständig bewegen.
Pfleger René erklärt Jasmin, dass sie die Gelenke von Frau Jacobi
nicht richtig beugen aber auch nicht richtig strecken soll.
Jasmin weiß, dass man dies physiologische Mittelstellung nennt.
Sie sorgt für eine entspannte Haltung der Schultergelenke,
der Ellenbogengelenke, der Handgelenke und der Fingergelenke von Frau Jacobi.
Da Frau Jacobi auf dem Rücken liegt, legt Jasmin ein Kissen unter ihre Knie.
Dadurch sind auch die Kniegelenke und die Hüften entspannt.
„Ab und zu sollten die Kniegelenke aber gestreckt werden.“, sagt René.
„Dafür nimmt man das Kissen unter den Knien weg.
Das geht aber nur, wenn die Haut an den Fersen nicht wund ist.“
René erläutert, dass man die Gelenke
auch abwechselnd gebeugt und gestreckt lagern kann.
In Seitenlage muss das untere Bein
gestreckt und das obere Bein im 90 Grad Winkel gebeugt werden.

7. Aufgabe: Version 2

**Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.
Sie müssen gelagert werden.**



a) Lesen Sie den Text.

b) Worauf ist beim Lagern zu achten, um Kontrakturen zu verhindern? Markieren Sie die Hinweise im Text.

Pflegeschülerin Jasmin hilft Pfleger René dabei Frau Jacobi zu lagern.

Frau Jacobi leidet an Parkinson. Das ist eine neurologische Erkrankung, die Bewegungen verändert und langsamer macht. Außerdem versteifen dabei die Muskeln.

Oft leiden die Erkrankten an starkem Zittern. Deshalb kann sich Frau Jacobi kaum noch selbstständig bewegen.

Pfleger René erklärt Jasmin, dass sie die Gelenke von Frau Jacobi nicht richtig beugen aber auch nicht richtig strecken soll. Jasmin weiß, dass man dies physiologische Mittelstellung nennt.

Sie sorgt für eine entspannte Haltung der Schultergelenke, der Ellenbogengelenke, der Handgelenke und der Fingergelenke von Frau Jacobi. Da Frau Jacobi auf dem Rücken liegt, legt Jasmin ein Kissen unter ihre Knie. Dadurch sind auch die Kniegelenke und die Hüften entspannt.

„Ab und zu sollten die Kniegelenke aber gestreckt werden.“, sagt René. „Dafür nimmt man das Kissen unter den Knien weg. Das geht aber nur, wenn die Haut an den Fersen nicht wund ist.“

René erläutert, dass man die Gelenke auch abwechselnd gebeugt und gestreckt lagern kann. In Seitenlage muss das untere Bein gestreckt und das obere Bein im 90 Grad Winkel gebeugt werden.

c) **Zur Dekubitus-Prophylaxe werden häufig Weichlagerungs-Matratzen eingesetzt. Begründen Sie schriftlich: Fördern oder hemmen diese Matratzen die Bewegungen von Pflegebedürftigen?**

Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung

1. Aufgabe: **Um die Eigenbewegung von Pflegebedürftigen zu fördern, ist die Auswahl geeigneter Hilfsmittel wichtig.**







a) Gehen Sie zu einer Station.
Lesen Sie den Text und die Arbeitsanweisung.
Beantworten Sie Fragen in Stichpunkten.

b) Wiederholen Sie die Aufgabe a) bei jeder Station.

c) Besprechen Sie Ihre Erfahrungen mit allen Lernenden.
Nutzen Sie dafür Ihre Stichpunkte.

Hilfsmittel	Wie haben sich die Hilfsmittel angefühlt?	Was ist mir leicht gefallen?	Was ist mir schwer gefallen?
… am Bett			
… beim Gehen			
… zur Mobilisation der Hände			
… zur Mobilisation der Füße			

2. Aufgabe: Hilfsmittel-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.
Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

Welche Schreibweise ist richtig?

- ☐ die Konntraktur
- ☐ die Kontrakktur
- ☐ die Kontraktur
- ☐ die Kontrakturr

Was ist kein Hilfsmittel im Pflegebereich?

- ☐ der Gehbock
- ☐ der Gehwagen
- ☐ das Gehrad
- ☐ die Gehrolle

Womit können sich geschwächte Menschen im Bett aufrichten?

- ☐ mit eine Strickleiter
- ☐ miit einer Strickleiter
- ☐ mit einer Strickleiter
- ☐ mit einer Strickleiterer

Welcher Sinn wird durch Handschmeichler angeregt?

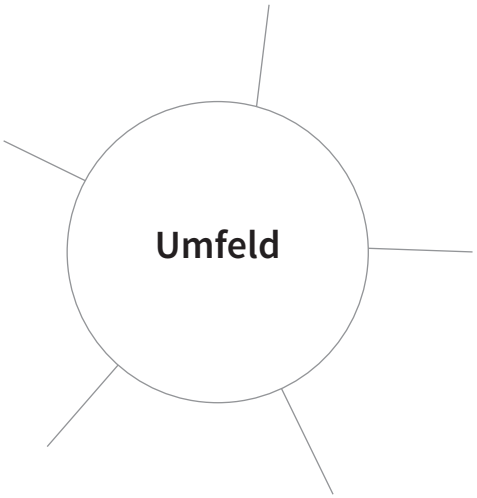
- ☐ der Tastsinn
- ☐ der Sehsinn
- ☐ der Hörsinn
- ☐ der Geruchssinn

Welche Schreibweise ist richtig?

- ☐ die Mobilitsahtion
- ☐ die Mobilisation
- ☐ die Mohbilisation
- ☐ die Mobilisatieon

3. Aufgabe: Was bedeutet „Umfeld“?

Schreiben Sie Synonyme zu dem Begriff in die Grafik.



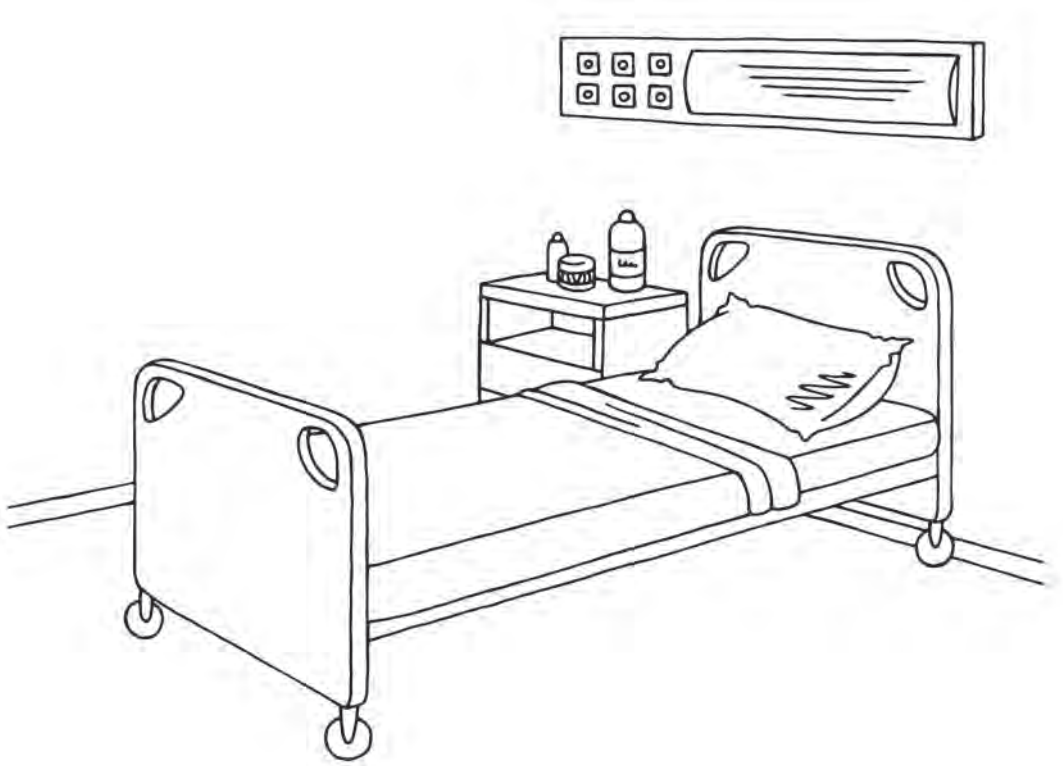
4. Aufgabe: In welchem Umfeld arbeiten Sie als Pflegekraft?

a) Beschreiben Sie Ihr Arbeits-Umfeld.
- Wie sieht es in der Realität aus?
- Welche Wünsche haben Sie?

b) Wie sollte das Umfeld eines Pflegebedürftigen gestaltet sein?
Schreiben Sie 2-3 Sätze.
Achtung: Denken Sie an die Bewegungsförderung!

5. Aufgabe: **Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Umfeld von bettlägerigen Menschen positiv zu gestalten.**

Zeichnen Sie mindestens 3 Möglichkeiten in das Bild, die praktisch gut machbar sind.



Modul:	**Prophylaxe**
Baustein:	**4. Pneumonie-Prophylaxe**
Lerneinheiten:	• Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe • **L**ISA – **L**ungenbelüftung • L**I**SA – Infektionen vermeiden • LI**S**A – **S**ekret verflüssigen • LIS**A** – **A**spiration vermeiden

Lernziele	Fachkompetenz: Die Lernenden • erklären Symptome, Wünsche und Maßnahmen bei einer Erkältung, einer Bronchitis, einer Grippe und einer Pneumonie. • beschreiben Ursachen einer Pneumonie und Ziele sowie Maßnahmen der Pneumonie-Prophylaxe. • erklären den Begriff der Mobilisation. • erklären verschiedene Methoden und Funktionen der Atem-Gymnastik. • erklären Ursachen für Infektionen und Möglichkeiten der Prophylaxe. • erklären, wie richtiges Abhusten umgesetzt werden kann. • beschreiben die Klopfmassage. • erklären Methoden zur Sekretlösung (Inhalation, Einreibungen, Wickel). • erklären den Begriff der Aspiration und beschreiben Maßnahmen der Aspirations-Prophylaxe. Sozialkompetenz: Die Lernenden • üben zu dritt verschiedene Lagerungsmöglichkeiten (Oberkörper-Hochlagerung und Dehnlagerungen) und reflektieren ihr Handeln. • führen gemeinsam ein Atemtraining durch. • üben zu zweit die Lippenbremse. • üben zu zweit die Klopfmassage. Selbstkompetenz: Die Lernenden • trainieren und reflektieren unterschiedliche Atemtechniken mit Hilfe verschiedener Gegenstände.
Inhaltliche Schwerpunkte	• Pneumonie • Atem-Gymnastik • Aspiration
Didaktisch-methodische Hinweise	• Lehrkraft liest den Lernenden einen Text vor (LE 1 und LE 2) • Rollenspiel zu Lagerungsmöglichkeiten (LE 2) • Arbeit mit Fallbeispielen zu Ursachen für Infektionen und der entsprechenden Prophylaxe (LE 3) • Aufgabe zur Fehlerkorrektur (LE 4) • Konjugationsübung zum Verb aspirieren (LE 5) **Zeithorizont: ca. 8 Zeitstunden**

didaktisch-methodische Hinweise	• Vorlage zu den Maßnahmen der Pneumonie-Prophylaxe für die Lernenden kopieren. Scheren und Kleber zur Verfügung stellen (LE 1) • Die Lernenden auf bequeme Kleidung für das Rollenspiel hinweisen (LE 2) • Verschiedene Gegenstände, z. B. Luftballons, Strohhalme, Seifenblasen, Kerzen, Styroporkugeln, Flöte, zur Übung unterschiedlicher Atemtechniken mitbringen (LE 2, auch LE 4) • ggf. Atemtrainer vorbereiten (LE 2) • Für die Arbeit zu Gefühlen und Stimmungen bei Atemwegserkrankungen Bilder in A4 farbig drucken (LE 4) • verschiedene Inhalationsgeräte, ätherische Öle für Einreibungen und Material für Wickel (Schüssel, Tücher, Kompressen usw.) (LE 4)

Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe

1. Aufgabe: Heute geht es Ihnen nicht gut.



a) Hören Sie aufmerksam zu.



b) Besprechen Sie: Haben Sie so eine Situation schon einmal erlebt?

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Erkältung.
Da Sie sich rechtzeitig gegen die echte Grippe impfen ließen,
machen Sie sich keine großen Sorgen.

Anfangs haben Sie Halsschmerzen, dann bekommen Sie Schnupfen.
Ihre Nase ist verstopft und die Schleimhaut schwillt an.
Sie bekommen auch etwas Husten.
Fieber haben Sie kaum.

Sie arbeiten trotzdem weiter und denken,
das vergeht schon wieder.
Bloß nicht wehleidig sein!
Außerdem ist am Arbeitsplatz viel zu tun und Sie wollen nicht ausfallen.
Schließlich ist das nicht Ihre erste Erkältung.

Nach der Arbeit geht es Ihnen nicht besser.
Sie nehmen ein heißes Bad,
trinken einen Tee und legen sich erschöpft ins Bett.

Am nächsten Morgen fühlen Sie sich völlig kaputt und zerschlagen.
Das Atmen fällt Ihnen schwer.
Sie haben auch etwas Schmerzen in der Lunge.
Mühsam stehen Sie auf.
Beim Frühstück bekommen Sie kaum einen Bissen hinunter.
Dann wird Ihnen plötzlich sehr kalt.
Sie denken sofort an Schüttelfrost.
Sie legen sich wieder ins Bett.
Sie messen Ihre Körpertemperatur.
Sie beträgt knapp 38 Grad Celsius.

Sie melden sich bei Ihrem Arbeitgeber krank.
Allerdings machen Sie sich keine großen Sorgen,
da die Temperatur nur mäßig erhöht war.

Nachmittags wachen Sie wieder auf.
Das Bett ist nass geschwitzt.
Ihnen ist trotzdem kalt.
Nun zeigt das Fieberthermometer 40 Grad an.
Ihr Kopf dröhnt.
Das Atmen fällt Ihnen schwerer.
Sie möchten am liebsten weiterschlafen.
Sie rufen Ihren Hausarzt an.
Der Arzt verspricht, am Abend zu einem Hausbesuch vorbeizukommen.



2. Aufgabe: **Welche Erfahrungen haben Sie mit diesen Krankheiten gemacht: Erkältung, Bronchitis, echte Grippe, Pneumonie?**





a) **Erzählen Sie:**
- **Welche dieser Krankheiten hatten Sie schon?**
- **Welche Symptome hatten Sie dabei?**
- **Wie haben Sie sich dabei gefühlt?**
- **Was haben Sie sich in der jeweiligen Situation gewünscht?**

b) **Schreiben Sie alle genannten Symptome, Gefühle, Wünsche und Maßnahmen in die Tabellen.**

c) **Vergleichen Sie die Eigenschaften der Krankheiten.**
- **Welche Gemeinsamkeiten gibt es?**
- **Welche Unterschiede gibt es?**

Krankheit: die Erkältung/der grippale Infekt		
Symptome	Gefühle	Wünsche und Maßnahmen

Krankheit: die Bronchitis		
Symptome	Gefühle	Wünsche und Maßnahmen

Krankheit: die Pneumonie		
Symptome	Gefühle	Wünsche und Maßnahmen

3. Aufgabe: Was sind die Ursachen einer Lungenentzündung?



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie, was Ihnen wichtig ist.

c) Besprechen Sie ihre Markierungen mit einem Partner/einer Partnerin. Einigen Sie sich auf maximal 6 Stichworte.

d) Erklären Sie Ihre Stichworte.

Wenn die Atmung zu flach ist oder Sekret die Atmung behindert,

wird die Lunge nicht ausreichend belüftet.

Menschen mit Schmerzen im Brust- oder Bauchraum atmen oft flach.

Das nennt man Schonatmung.

Sie haben deshalb meistens eine zu wenig belüftete Lunge.

Dadurch können die Lungenbläschen zusammenfallen oder verkleben.

Eine gefürchtete Komplikation ist die Lungenentzündung.

Das Fachwort dafür ist Pneumonie.

Eine zu wenig belüftete Lunge findet man häufig bei bettlägerigen Menschen.

Ein Schlaganfall mit Lähmungen und Bewusstseins-Störungen

kann zum Beispiel die Ursache sein.

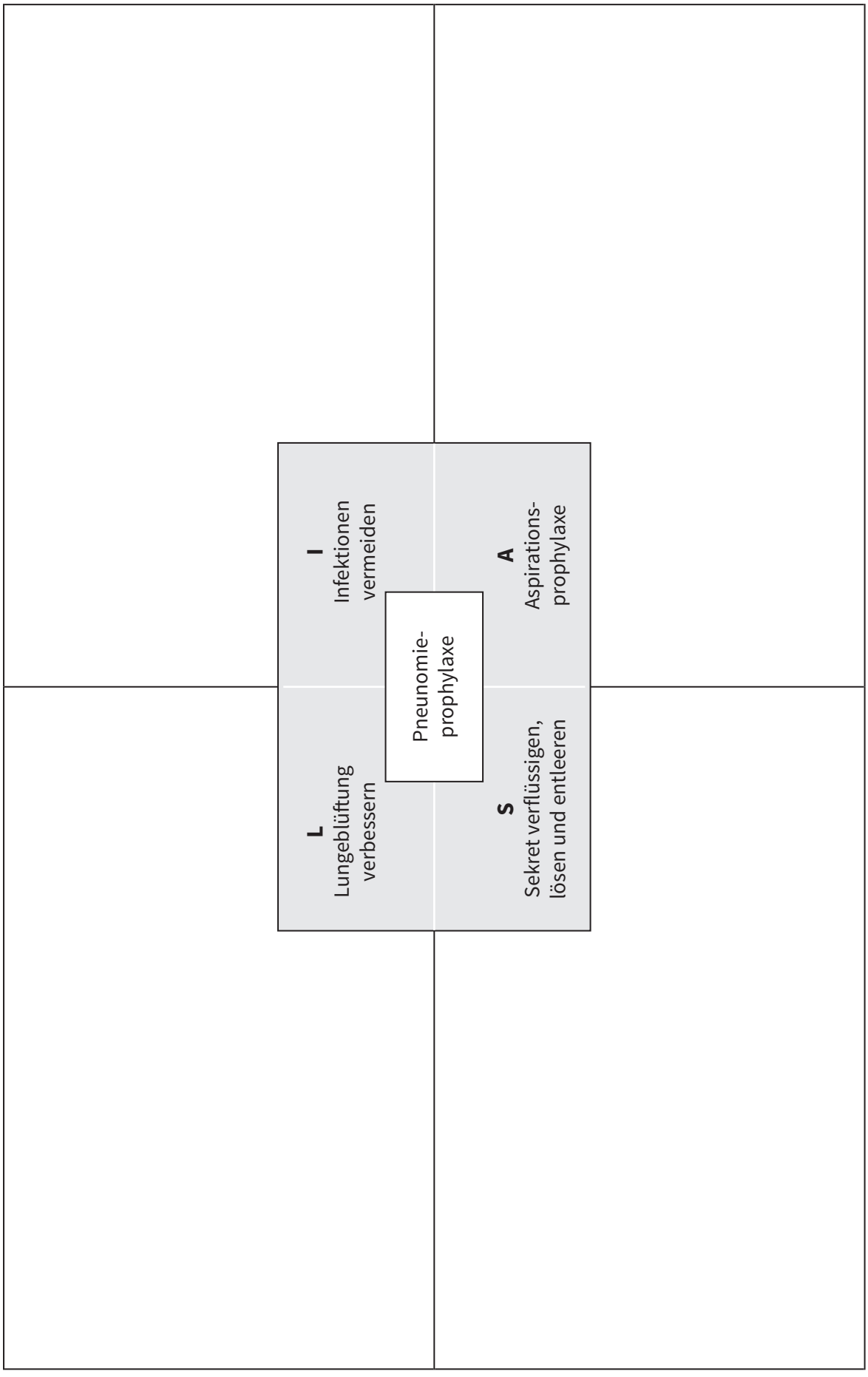
4. Aufgabe: Es gibt verschiedene Maßnahmen zur Pneumonie-Prophylaxe.

a) Schreiben Sie die Silben in der richtigen Reihenfolge auf.

Zur Pneumonie-Prophylaxe gehören:

- die bi Mo sa li tion — *Mobilisation*
- die ge La rung
- die em At gym tik nas
- die Massage und die rei Ein bung
- das Ver gen flüs si und das sen Lö _____ des Bronchial-Sekrets
- die beu Vor gung _____ einer Aspiration

**b) LISA ist das Merkwort für Ziele und Maßnahmen zur Pneumonie-Prophylaxe.
Kleben Sie die Maßnahmen in die richtigen Felder.**


I
Infektionen vermeiden
A
Aspirations-prophylaxe
Pneunomie-prophylaxe
L
Lungenlüftung verbessern
S
Sekret verflüssigen, lösen und entleeren

LISA – Lungenbelüftung

1. Aufgabe: Bewegung unterstützt die tiefere Atmung.



a) **Hören Sie einen Text zur Mobilisation.**

b) **Schreiben Sie sich die wichtigsten Informationen in Stichpunkten auf.**

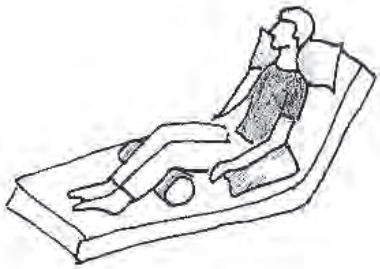
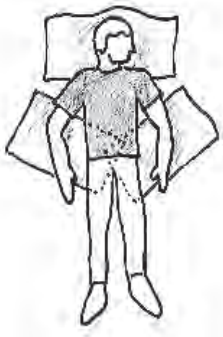
c) **Besprechen Sie: Was erfahren Sie über den Begriff Mobilisation?**

d) **Erklären Sie “Mobilisation“ in Ihren eigenen Worten. Einigen Sie sich auf eine Definition des Begriffs.**

Die Mobilisation

2. Aufgabe: Sie sehen verschiedene Lagerungspositionen.

Verbinden Sie das passende Wort-Bild-Paar.

	Halbmond-Lagerung
	Oberkörper-Hochlagerung
	T-Lagerung
	V-Lagerung

3. Aufgabe: Pflegebedürftige werden unterschiedlich gelagert, um die Atmung zu unterstützen.





a) Lesen Sie die Arbeitsanweisung. Machen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Aufgaben.

b) Führen Sie die Aufgaben selbständig in der Gruppe durch.

Arbeitsanweisung

1. Lesen Sie den Text zu den Lagerungsmöglichkeiten.

2. Verteilen Sie die Rollen.

   Sie brauchen:
   - 2 Pflegekräfte – sie führen die Lagerung durch.
   - 1 Pflegebedürftige/r – er/sie wird gelagert.
     Hinweis: Verhalten Sie sich passiv.
     Warten Sie auf die Informationen der Pflegekräfte.
   - Mehrere Protokollanten – sie machen sich Notizen:
     - zur korrekten Ausführung der Lagerung,
     - zu Wohlbefinden
     und der passenden Information des Pflegebedürftigen und
     - zur rückengerechten Arbeitsweise der Pflegekräfte.

3. Führen Sie die verschiedenen Lagerungen durch.

4. Tauschen Sie die Rollen innerhalb der Gruppe.
   Führen Sie die Lagerungen noch einmal durch.

5. Auswertung: Besprechen Sie nach der Übung in der Gruppe:
   - Wie ist es Ihnen als Pflegebedürftige/r ergangen?
     Wie haben Sie sich gefühlt?
   - Wie empfanden Sie Ihr Handeln als Pflegekraft?
   - Wie erlebten Sie die Arbeit mit Ihren Kollegen?
   - Was möchten Sie weiter üben?

6. Schreiben Sie die Eindrücke, Gefühle und Stimmungen der Gruppe auf ein Plakat.

7. Stellen Sie das Plakat den anderen Kursteilnehmenden vor.

Lagerungsmöglichkeiten für die Verbesserung der Atmung

Die Oberkörper-Hochlagerung



Die Person liegt auf dem Rücken.
Unter die Kniekehlen
legt man eine zusammengerollte Decke.
Dadurch hat die Bauchdecke weniger Spannung.

Der Körper ist auf Hüfthöhe leicht gebeugt.
So nimmt die Person
eine fast sitzende Position ein.
Damit ein Abrutschen nach unten verhindert wird,
kann ein Kissen am Fußende liegen.
So kann sich die Person mit den Füßen abstützen.
Alternativ kann man dazu auch zwei zusammengerollte Handtücher
seitlich am Gesäß platzieren.

Formen Sie aus 2 Kopfkissen Schiffchen und
legen Sie diese unter die Arme,
seitlich des Oberkörpers.
Damit wird Gewicht vom Schultergürtel genommen
und der Brustkorb gedehnt.
So wird die Atmung vereinfacht.

Diese Lagerung hat viele Vorteile.
Sie kann den Pflegebedürftigen aber auch passiv machen.
Es besteht die Gefahr für einen Dekubitus,
weil das Hauptgewicht des Körpers auf dem Gesäßbereich ruht.

Die Dehnlagerungen

Diese Lagerungen weiten den Brustkorb.
Dadurch wird die Lunge besser belüftet.

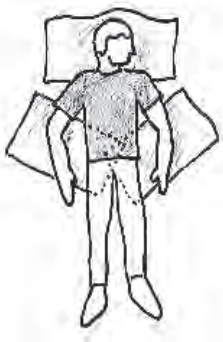
Die Lagerungen haben erhebliche Auswirkungen.
Sie sollten daher unter Anleitung einer Pflegefachkraft erfolgen.

Pflegebedürftige sollten nicht länger als
10 bis 30 Minuten in einer Dehnlagerung bleiben.

1. Die Halbmond-Lagerung:
Die Person liegt flach auf dem Rücken.
Die Beine liegen nebeneinander.
Sie sind deutlich zu einer Seite verschoben.
Der Arm der Gegenseite liegt über dem Kopf.
Dies dehnt den Oberkörper auf der Seite,
wo der Arm angehoben ist.
Um die andere Körperseite zu dehnen,
wird die Person entgegengesetzt gelagert.



2. Die V-Lagerung:
Das V bezeichnet die Position der Kissen
unter dem Oberkörper.
Die Enden der Kissen treffen sich
knapp über dem Gesäß.
Sie liegen schräg über den Rücken
bis zu den Schultern.
Diese Lagerung hilft,
die unteren Lungenabschnitte zu belüften.



3. Die T-Lagerung:
Bei der T-Lagerung liegt die Person
auf zwei Kissen, die ein T bilden.
Der Querbalken ist in Höhe des Schultergürtels.
Der Längsbalken ist direkt unter der Wirbelsäule.
Diese Lagerung ist geeignet,
sämtliche Lungenanteile zu entlasten.



4. Aufgabe: Atmen Sie!

Sie erhalten verschiedene Gegenstände,
bei denen Sie Ihren Atem unterschiedlich einsetzen müssen.
Beschreiben Sie: Wie fühlt sich das Atmen an?









5. Aufgabe: Atem-Gymnastik hat verschiedene Methoden und Funktionen.

a) Lesen Sie den Text.

b) Markieren Sie alle Wörter, die mit dem Begriff Atmung zu tun haben.

c) Welche Atem-Übungen haben Sie schon durchgeführt? Berichten Sie von Ihren Erfahrungen.

Atemgymnastik hat verschiedene Methoden und Funktionen

Bettlägerige Menschen bemerken oft nicht,
dass ihre Atmung immer flacher wird.
Die Atem-Gymnastik zielt besonders auf eine
vertiefte und bewusste Atmung.

Tiefes Durchatmen

Pflegebedürftige sollten regelmäßig aufgefordert werden,
tief durchzuatmen.
Man kann sie auch bitten, sich zu recken und zu strecken.
Das kann man zum Beispiel beim An- und Ausziehen machen.

Lachen und Singen fördern ebenfalls eine tiefe Atmung.
Man kann zum Beispiel einen Witz erzählen oder gemeinsam singen.

Zudem sollte regelmäßig gelüftet werden.
Dabei muss man aber Zugluft vermeiden.

Ausatmen gegen einen Widerstand

Fordern Sie Pflegebedürftige dazu auf,
gegen einen Widerstand auszuatmen.

Damit erzielt man automatisch eine tiefere Einatmung.
Die Atmung wird auch bewusster wahrgenommen.

Als Hilfsmittel kann ein Luftballon dienen,
der aufgepustet werden muss.

Wem diese Übung zu anstrengend ist,
kann mit einem Strohhalm in ein halb gefülltes Glas mit Wasser blasen.
Seifenblasen pusten erfüllt denselben Zweck.

Die Pflegekraft kann auch einen Wattebausch
auf der flachen Hand vor den Mund halten.
Pflegebedürftige sollen den Wattebausch wegpusten.
Diese Übungen werden mehrfach wiederholt.

6. Aufgabe: „Herr Schubert, heute machen wir Atem-Gymnastik!“

a) Lesen Sie den Text.

Herr Schubert ist 82 Jahre alt und lebt im Altenheim „Am See“.

Herr Schubert ist schwerhörig,
bettlägerig und seine Hände haben einen Tremor.
Herr Schubert ist an Morbus Parkinson erkrankt.

Heute machen Sie mit Herrn Schubert Atem-Gymnastik.
Dafür nutzen Sie ein Gerät, das die Atmung trainiert.

Herr Schubert hat das noch nie gemacht.

Daher müssen Sie ihm das Gerät erklären.

Herr Schubert ist nicht begeistert.
Er hat keine Lust und möchte lieber fernsehen.

b) Suchen Sie sich einen Partner/eine Partnerin und verteilen Sie die Rollen: Pflegekraft und Herr Schubert.

c) Besprechen Sie, wie das Gespräch ablaufen soll. Spielen Sie dann die Situation nach.

d) Besprechen Sie, wie Sie sich in Ihrer Rolle gefühlt haben.



LISA – Infektionen vermeiden

1. Aufgabe: **Infektionen im Mund- und Rachenraum können zu einer Pneumonie führen.**



Wodurch können Infektionen entstehen?
Schreiben Sie 3 mögliche Ursachen auf.

2. Aufgabe: **Für Infektionen gibt es verschiedene Ursachen.**



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.

Fallbeispiel 1:

Frau Heinrich ist 82 Jahre alt.
Ihr Mann ist erst vor kurzem gestorben.
Nun ist Frau Heinrich auf dem Friedhof bei Glatteis gestürzt.
Dabei hat sie sich den Unterarmknochen gebrochen.
Sie zieht sich zurück, ist fast nur noch in ihrer Wohnung.
Ohne Unterstützung traut sie sich nicht mehr hinaus.
Sie hat keinen Appetit mehr und ist nur noch traurig.
Sie bekommt eine Bronchitis, die beinahe in einer Pneumonie endet.

Fallbeispiel 2:

Herr Kynast ist 83 Jahre alt.
Er lebt mit seiner 10 Jahre jüngeren Ehefrau in einem Haus auf dem Land.
Er arbeitet gern im Garten.
Dabei ist er gestürzt und hat sich einen Bänderriss
am Sprunggelenk zugezogen.
Der sonst sehr aktive und sportliche Rentner
ist dadurch sehr in seiner Mobilität eingeschränkt.
Plötzlich hat er häufig Erkältungen mit starkem Husten und Schleimbildung.

Fallbeispiel 3:

Frau Sawinski ist 79 Jahre alt.
Vor 2 Jahren hatte sie einen Schlaganfall mit Halbseitenlähmung.
Seitdem leidet sie an starken Schluckstörungen.
Sie bekommt öfter „etwas in den falschen Hals“.
Im Frühling hatte sie eine schwere Lungenentzündung.

Fallbeispiel 4:

Frau Müller ist 88 Jahre alt.
Sie hat Pflegegrad 5 und lebt seit einem halben Jahr im Pflegeheim.
Sie isst und trinkt wenig und ist sehr abgemagert.
Immer wieder bekommt sie Infektionen im Mundraum.
Aktuell hat sie eine starke Erkältung.
Ihre Nasenschleimhaut ist extrem ausgetrocknet.
Im Rachenraum hat sie viel Sekret, das sie schlecht selbst abhusten kann.

b) Welche Ursachen für Infektionen werden in den Fallbeispielen genannt? Unterstreichen Sie die Ursachen.

c) Besprechen Sie: Womit kann man diesen Infektionen vorbeugen?

LISA – Sekret verflüssigen

1. Aufgabe: **Welche Gefühle und Stimmungen drücken die Gesichter der Menschen aus?**

Schreiben Sie zu jedem Bild einen Satz, den der Mensch gerade denken könnte.

	*Ach, dieser fest sitzende Husten fühlt sich wirklich unangenehm an.*
	
	
	
	

2. Aufgabe: Abhusten ist wichtig!



a) Lesen Sie den Text.



b) Unterstreichen Sie alle Informationen, die Sie wichtig finden.

c) Besprechen Sie Ihre Unterstreichungen.

Verbleibt Sekret in den Atemwegen,
können sich Krankheitserreger ansammeln.
Viele Pflegebedürftige kennen den Zusammenhang
zwischen dem Sekret in der Lunge und der Pneumonie nicht.
Es ist ihnen unangenehm, das Sekret heraus zu husten.

Pflegekräfte erklären, wie wichtig das Abhusten ist.
Sie leiten zum Abhusten an.
Außerdem führen sie Maßnahmen durch,
die das Husten erleichtern.

Dabei steht die Mobilisation an erster Stelle.
Allein durch Lageveränderungen kann sich das Sekret lockern.

Wenn Menschen einen Hustenreiz verspüren,
achten Pflegekräfte darauf, dass sie schonend husten.
Dann wird die Schleimhaut der Atemwege nicht verletzt.

Es ist hilfreich, während des Hustens z. B. das Wort „Hüff“ zu sprechen.
Zudem sollte man versuchen,
gegen die fast geschlossenen Lippen zu husten.
Dabei kommt die Lippenbremse zum Einsatz:
Die Lippenbremse mindert die Kraft des Hustenstoßes.
Zudem verlängert sie die Ausatmung.
Es bleibt mehr Zeit zum Gasaustausch.

Um die Einatmung zu vertiefen,
bittet die Pflegekraft den Pflegebedürftigen,
durch die Nase Luft zu holen.
Werden engere Atemwege benutzt,
kann sich die Lunge stärker weiten.

3. Aufgabe: Die Lippenbremse erleichtert das Atmen.

a) Sehen Sie sich das Bild an.
Wie funktioniert die Lippenbremse?

b) Üben Sie die Lippenbremse.



4. Aufgabe: Das Atmen gegen einen Widerstand hilft dabei, tiefer zu atmen.

a) Schreiben Sie 3 einfache Atemübungen gegen Widerstand auf.

b) Beantworten und begründen Sie:
Was ist bei diesen Atemübungen wichtiger:
- **das Einatmen vor dem Pusten**
- **oder das Pusten nach dem Einatmen?**

Das _____ ist wichtiger,

weil _____

_____

_____

5. Aufgabe: Was kann passieren,
wenn Atemübungen zu intensiv durchgeführt werden?

Besprechen Sie mögliche Komplikationen.

6. Aufgabe: Sie finden einen Notizzettel.
Darauf hat sich jemand Hinweise zum richtigen Abhusten notiert.

a) Lesen Sie die Hinweise.

b) Streichen Sie die Fehler durch.

c) Schreiben Sie die richtigen Begriffe auf die Linien.

Hinweise zum richtigen Abhusten

Man sollte

- mit gebeugtem Oberkörper im Bett oder auf einem Stuhl sitzen.
- in kurzen und kräftigen Stößen niesen.
- das Sekret ausschwitzen.
  Es sollte nie geschluckt werden.
- das Husten erst dann wiederholen, wenn sich der Herzschlag beruhigt hat.
- bei einem Reizhusten
  die Luft nach der Ausatmung anhalten.
  Anschließend oberflächlich weiteratmen,
  bis sich der Reiz beruhigt hat.
- wenn das Husten Freude bereitet,
  entsprechende Arzneimittel
  vom Arzt verordnet bekommen.
- abends beruhigende Weine trinken.
  Sie enthalten z. B. Lindenblüten, Hopfen
  oder Baldrianwurzel.

7. Aufgabe: Auch bestimmte Massagen helfen beim Abhusten.

a) **Beschreiben Sie die Abbildung und besprechen Sie: Warum kann diese Massage beim Abhusten helfen?**



b) **Lesen Sie die Anleitung zur Klopf-Massage.**

c) **Besprechen Sie: Was dürfen Sie bei der Klopf-Massage nicht machen?**

d) **Üben Sie die Klopf-Massage.**

Anleitung zur Klopf-Massage:

- Die Massage wird im Sitzen durchgeführt.
  Ist dies nicht möglich, kann auch in Seitenlage massiert werden.
- Die beklopfte Seite des Brustkorbs liegt oben.
- Der Rücken wird mit der Handfläche oder der Kleinfingerseite abgeklopft.
- Die Pflegeperson klopft schnell, etwa 60 – 100 Schläge pro Minute.
  Zur Orientierung: Dies ist z. B. der Takt von „Staying Alive“
  von den Bee Gees.
- Man beginnt an den unteren Lungenteilen
  und arbeitet Richtung Kopf weiter.
- Damit der gelöste Schleim nicht in tiefere Lungenabschnitte gelangt,
  wird nur während der Ausatmung geklopft.
- Die Nierengegend und die Wirbelsäule werden nicht beklopft.
  Diese Bereiche sind schmerzempfindlich.
- Pflegebedürftige sollten zum aktiven Abhusten motiviert werden.
- Papiertücher sollten zur Aufnahme des Sekrets bereit liegen.

**e) Bei welchen Krankheiten darf die Klopfmassage nicht angewendet werden?
Schreiben Sie 3 Krankheiten auf.**

8. Aufgabe: Welche weiteren Möglichkeiten Sekret zu lösen gibt es?



a) Sehen Sie sich die Gegenstände an.

b) Besprechen Sie:
- Was kann mit den Gegenständen gemacht werden?
- Wie nennt man die Methode?
- Wie wirkt die Methode?

LIS**A** – **A**spiration vermeiden

1. Aufgabe: Mund, Kopf, Hals oder Arm?

a) Schreiben Sie das richtige Wort in die Redewendung.

b) Was bedeutet die Redewendung
- **wörtlich?**
- **im übertragenen Sinn?**

Etwas in den falschen _____ bekommen.

2. Aufgabe: Was bedeutet der Begriff Aspiration?

a) Lesen Sie den Text.

b) Erklären Sie den Begriff mit eigenen Worten.

In der Umgangssprache meint der Begriff Aspiration,
dass man sich verschluckt hat.
In der Pflegefachsprache versteht man darunter die Aufnahme von Flüssigkeiten oder auch festen Stoffen in die Atemwege.
Dies passiert, wenn die Schutzreflexe fehlen.
Ein schützender Reflex ist z. B. das Husten.

Das Verb heißt: aspirieren.

Bei einer Aspiration können sich 2 gefährliche Probleme ergeben:

1. Die Atemwege können verlegt oder verengt sein.
   Dann kann es zu einem Atemstillstand kommen.
   Das ist ein lebensbedrohlicher Notfall.

2. Eine Lungenentzündung kann sich entwickeln.

3. Aufgabe: **Schreiben Sie die verschiedenen Formen des Verbs aspirieren richtig auf.**

Pronomen	Präsens = Gegenwart	Präteritum = Vergangenheit
ich	aspiriere	aspirierte
du		
er/sie/es		
wir		
ihr		
sie		

4. Aufgabe: **Unterschiedliche Symptome deuten auf eine Aspiration hin.**
Version 1

Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.

~~a~~, ~~e~~, ~~u~~, ~~ä~~	d a s R ä u s p e r n
e, e, u	d _ r H _ s t _ n
a, e, i, i	d _ _ P _ n _ k
e, i, o, u	d _ _ L _ f t n _ t
a, A, e, e, u, ä	d _ s _ t _ m g _ r _ _ s c h

4. Aufgabe: Unterschiedliche Symptome deuten auf eine Aspiration hin.

Version 2

Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.

d a s R ä u s p e r n
d _ r H _ s t _ n
d _ _ P _ n _ k
d _ _ L _ f t n _ t
d _ s _ t _ m g _ r _ _ s c h

5. Aufgabe: Manche Menschen aspirieren häufig.

a) Lesen Sie den Text.

Menschen mit Schluckstörungen sind besonders gefährdet zu aspirieren. Schluckstörungen treten z. B. nach einem Schlaganfall auf.

Auch Menschen mit allgemeiner körperlicher Schwäche
können zur Aspiration neigen.
Sie können oft den Schluckvorgang nicht mehr koordinieren.
Außerdem sind ihre Abwehrreflexe reduziert.

Typisch ist bei diesen Menschen, dass sie nicht nur einmal aspirieren.
Es gelangt regelmäßig Nahrung, Speichel oder Erbrochenes
in kleinen Mengen in die Atemwege.
Vor allem der eindringende Magensaft kann mit seiner Säure zu schweren Schädigungen führen.

Zur Vorbeugung eignen sich logopädische Übungen.
Sie sollen die Beweglichkeit der Mundmuskulatur verbessern.
In manchen Fällen kann es auch sinnvoll sein,
dass eine Ernährungssonde gelegt wird.

b) Kreuzen Sie an:
Welche Aussagen zum Text sind richtig?

Aussagen zum Text:
(1) Schluckstörungen treten häufig nach Schlaganfällen auf.
(2) Bei der Aspiration gelangt Nahrung, Speichel oder Erbrochenes in den Magen.
(3) Magensaft kann die Atemwege schädigen.
(4) Bei häufiger Aspiration ist es immer notwendig, eine Ernährungssonde zu legen.
(5) Menschen mit allgemeiner körperlicher Schwäche haben häufig reduzierte Abwehrreflexe.

- ☐ Aussagen 1, 2 und 3 sind richtig.
- ☐ Aussagen 1, 4 und 5 sind richtig.
- ☐ Aussagen 1, 3 und 5 sind richtig.
- ☐ Aussagen 1 und 3 sind richtig.
- ☐ Aussagen 2 und 5 sind richtig.

6. Aufgabe: Zur Aspirations-Prophylaxe gehören verschiedene pflegerische Maßnahmen.



a) Lesen Sie die Maßnahmen.

b) Schreiben Sie unter jede Maßnahme, was Sie als Pflegekraft machen müssen.

Bei Menschen mit Schluckstörungen
wird vor der Mahlzeit der Schluckreflex überprüft.
Man lässt sie mit geschlossenem Mund schlucken.
Dabei tastet man am Hals die Bewegung des Kehlkopfes ab.

Ich überprüfe den Schluckreflex vor der Mahlzeit.

Zur Nahrungsaufnahme sollten Pflegebedürftige am Tisch sitzen.
Alternativ sollte der Oberkörper hoch gelagert werden.

Ich

Bei Zahnersatz wird vor der Mahlzeit
der korrekte und feste Sitz der Prothese überprüft.

Ich

Die Atmosphäre beim Essen sollte ruhig sein.
Das Essen sollte man langsam und in kleinen Portionen anbieten.
Es sollte genügend Zeit zum Schlucken gelassen werden.

Ich

Flüssige Speisen und Getränke werden, wenn nötig, angedickt.
Dafür gibt es spezielle Andickungsmittel.

Ich

Nach der Mahlzeit wird eine sorgfältige Mundpflege durchgeführt.
Es wird besonders darauf geachtet,
alle Nahrungsreste aus der Mundhöhle zu entfernen.

Ich

Nach dem Essen sollten die Pflegebedürftigen
noch mindestens eine halbe Stunde ihre sitzende Position beibehalten.

Ich

7. Aufgabe: Frau Burisch benötigt Ihre Unterstützung.



a) Lesen Sie das Fallbeispiel.



b) Besprechen Sie:
- **Welche körperlichen Probleme hat Frau Burisch vermutlich?**
- **Was müssen Sie bei den Prophylaxen für Frau Burisch beachten?**
- **Wie müssen Sie Frau Burisch die Nahrung anreichen?**

Fallbeispiel:

Frau Burisch ist 74 Jahre alt.
Sie hatte einen Schlaganfall.
Seitdem hat Frau Burisch eine Halbseitenlähmung.
Der Fachbegriff dafür ist Hemiplegie.

Beim Essen und Trinken hustet sie manchmal sehr stark.
Dann färbt sich ihre Gesichtshaut blau und sie schnappt nach Luft.
Beim Atmen ist ein lautes Brodeln und Pfeifen zu hören.

Modul:	**Prophylaxe**
Baustein:	**5. Sturz-Prophylaxe**
Lerneinheiten:	• Der Sturz • Maßnahmen zur Prophylaxe

Lernziele	Fachkompetenz: Die Lernenden • beschreiben Sturzursachen. Dabei unterscheiden sie zwischen intrinsischen und extrinsischen Faktoren. • erklären Maßnahmen zur Beseitigung von Sturzursachen. • erklären Maßnahmen zur Sturzprophylaxe Sozialkompetenz: Die Lernenden • erarbeiten gemeinsam ein Beratungsgespräch nach einem Sturz und üben dieses.
Inhaltliche Schwerpunkte	• Sturzursachen • Sturzprophylaxe
Didaktisch-methodische Hinweise	• Bildbeschreibung (LE 1) • Rollenspiel zum Beratungsgespräch nach einem Sturz (LE 2) **Zeithorizont: ca. 7 Zeitstunden**

Der Sturz

1. Aufgabe: Was ist ein Sturz?

a) Sehen Sie sich das Bild an.

b) Beschreiben Sie das Bild.
Achten Sie dabei auch auf Details.



c) Besprechen Sie:
- **Sind Sie selbst schon einmal gestürzt oder haben Sie einen Sturz beobachtet?**
- **Was ist bei dem Sturz passiert?**
- **Welche Folgen hatte der Sturz?**
- **Wie war das Erlebnis für Sie?**

2. Aufgabe: Wie kommt es zu einem Sturz?

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

Frau Schneider ist 85 Jahre alt und lebt noch allein in ihrer Wohnung.
Ihre Wohnung hat alte Linoleumfußböden.
Im Schlafzimmer gibt es nur wenig Licht.

Frau Schneider leidet seit langem an Osteoporose.
Außerdem hat sie einen hohen Blutdruck.
Deshalb nimmt sie blutdrucksenkende Medikamente ein.
Frau Schneider trägt eine Gleitsichtbrille, die dringend erneuert werden müsste.

Ihre beiden Töchter wohnen im gleichen Ort und helfen ihr.
Am Morgen kommt Frau Schneider immer schlecht aus dem Bett.
Eine ihrer Töchter hilft ihr jeden Morgen vom Bett in den Rollstuhl.
Sie macht ihr auch das Frühstück.

An einem Tag wurde sie wieder einmal sehr früh morgens wach.
Sie wollte nicht auf ihre Tochter warten.
Sie versuchte daher, alleine in den Rollstuhl zu kommen.
Als sie bereits auf der Bettkante saß, wurde ihr schwindelig.
Sie konnte sich nirgends richtig festhalten.
Sie wollte sich noch schnell hinüber in den Rollstuhl setzen.
Aber das gelang ihr nicht.
Ihr linker Fuß rutschte unter den kleinen Teppich, der vor dem Bett liegt.
Sie stolperte und stürzte.
Als ihre Tochter kam, lag sie noch immer auf dem Fußboden.

Sie hatte aber großes Glück.
Sie hatte sich keinen Knochenbruch oder
eine andere Verletzung zugezogen.

Frau Schneider wurde im Krankenhaus untersucht und beraten.

Eine Pflegekraft führte die Beratung durch.
Frau Schneider und ihren Töchtern wurde erklärt, worauf sie achten sollten, damit ein Sturz nicht so schnell wieder passiert.

b) Unterstreichen Sie die Ursachen für Frau Schneiders Sturz.

c) Schreiben Sie den Ablauf des Sturzes in Stichpunkten auf.

3. Aufgabe: Verschiedene Ursachen haben zu Frau Schneiders Sturz geführt. Aber auch andere Faktoren können ein Risiko darstellen.

a) Unterstreichen Sie alle Risikofaktoren im Text, die Sie erkennen.

b) Es gibt intrinsische und extrinsische Risikofaktoren.
Intrinsische Faktoren kommen von innen.
Extrinsische Faktoren kommen von außen.
Ordnen Sie die Risikofaktoren aus dem Fallbeispiel in die Tabelle ein.

c) Fallen Ihnen weitere Risikofaktoren ein?
Schreiben Sie auch diese in die Tabelle.

intrinsische Faktoren	extrinsische Faktoren
Osteoporose	alte Linoleumfußböden

Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe

1. Aufgabe: **Frau Schneider ist in ihrer Wohnung gestürzt.**
Ihre Tochter wünscht sich nun, dass sie in ein Pflegeheim umzieht.
Frau Schneider möchte aber in ihrer Wohnung bleiben.

Was denken Sie steckt hinter diesen unterschiedlichen Wünschen?
Beantworten Sie die Frage in vollständigen Sätzen.

Frau Schneider:

Tochter von Frau Schneider:

2. Aufgabe: Für den Sturz von Frau Schneider gab es vor allem 3 Ursachen.



a) Lesen Sie die Ursachen.



b) Notieren Sie Vorschläge, wie man die Ursachen beseitigen kann.

Ursache für den Sturz	Vorschlag zur Beseitigung der Ursache
Beim Hinsetzen wurde ihr schwindelig.	
Sie konnte sich nirgendwo festhalten.	
Sie ist über den Teppich vor ihrem Bett gestolpert.	

3. Aufgabe: **Nach dem Sturz werden Frau Schneider und ihre Tochter von der Pflegekraft Frau Sanchez beraten.**

a) **Überlegen Sie:**
- **Wie könnte das Gespräch ablaufen?**
- **Welche Ziele haben Frau Schneider und ihre Tochter?**
- **Was könnte die Pflegekraft raten?**
- **Was könnte das Ergebnis des Gesprächs sein?**

b) **Schreiben Sie das Gespräch auf.**

c) **Tragen Sie das Gespräch mit verteilten Rollen vor.**

d) **Besprechen Sie die unterschiedlichen Gesprächsverläufe.**



4. Aufgabe: **Frau Sanchez rät zu verschiedenen Maßnahmen, um einen erneuten Sturz zu verhindern.**



Kreuzen Sie die richtigen Maßnahmen zur Sturzprophylaxe an.

Zum Ein- und Aussteigen sollte man die Höhe des Bettes...

- ☐ individuell einstellen.
- ☐ regelmäßig verändern.
- ☐ so hoch wie möglich einstellen.
- ☐ so niedrig wie möglich einstellen.

Für eventuell auftretenden Schwindel sollte man...

- ☐ Tabletten bereithalten.
- ☐ sicheres Verhalten einüben.
- ☐ ein Glas Wasser bereitstellen.
- ☐ Bettgitter anbringen.

Bei längeren Gehstrecken sollte man...

- ☐ das Tempo langsam beschleunigen.
- ☐ Turnschuhe anziehen.
- ☐ Einen Stuhl zum Ausruhen bereitstellen.
- ☐ möglichst kleine Schritte machen.

Kursangebote für Senioren zur Verhütung von Stürzen sorgen vor allem für ...

- ☐ mehr Bewegung und Muskelkraft.
- ☐ das nötige Wissen zum Befestigen von Haltegriffen.
- ☐ weniger Medikamente im Alter.
- ☐ besseres Hören und Sehen.

Für das Badezimmer gilt:

- ☐ Nicht mehr als zwei Haltegriffe anbringen!
- ☐ Boden trocken halten!
- ☐ Teppiche auslegen!
- ☐ Toilette niedrig anbringen, um Sturzhöhe zu verringern!

5. Aufgabe: Maßnahmen zur Sturzprophylaxe finden in 4 Bereichen statt.

Schreiben Sie zu jedem Bereich geeignete Maßnahmen auf.



Modul:	**Prophylaxe**
Baustein:	**6. Mobilitätsförderung als Querschnittsthema**
Lerneinheiten:	• Grundlagen der Bewegung • Maßnahmen zur Förderung der Mobilität • Bewegung von immobilen Menschen

Lernziele	Fachkompetenz: Die Lernenden • beschreiben die Förderung der Mobilität als einen ganzheitlichen, umfassenden Ansatz. • beschreiben Faktoren, die die Mobilität älterer Menschen beeinflussen. • beschreiben Folgen von Immobilität. • beschreiben Bewegungsgeschichten als Mittel zur Förderung von Bewegung. • erklären die 5 Phasen der Immobilisierung nach Zegelin. • erklären Hilfsmittel zur Mobilisation von Pflegebedürftigen. Sozialkompetenz: Die Lernenden • erarbeiten gemeinsam Bewegungsangebote und reflektieren diese. • entwickeln gemeinsam Übungen für ein Würfelspiel, das die Bewegung unterstützen kann. • erstellen gemeinsam einen Plan zur Anregung von Bewegung bei der Körperpflege.
Inhaltliche Schwerpunkte	• Mobilität • Bewegungsangebote • Hilfsmittel zur Mobilisation
Didaktisch-methodische Hinweise	• Collage zum Thema Mobilität (LE 1) • Arbeit mit Bewegungsgeschichten (LE 2) • Spielen zur Förderung von Bewegung (LE 2) • Schreibanlässe (LE 3) **Zeithorizont: ca. 4 ½ Zeitstunden** • Lernende bitten, Materialien für eine Collage, z. B. Postkarten, Zeitungsartikel, Bilder, mitzubringen; ggf. eigene Materialien zur Verfügung stellen (LE 1) • ggf. Internetrecherche zum Begriff der Bettlägerigkeit ermöglichen und/oder eine Materialtheke anbieten (LE 1) • Plakate in unterschiedlichen Farben (mind. A2-Format, besser in A1-Format) bereitstellen (LE 1) • Ggf. Schaumstoffwürfel mit durchsichtigen Einschubtaschen (15x15 cm), alternativ einen großen Pappwürfel vorbereiten; Zettel/Karten und Filzstifte zur Verfügung stellen (LE 2) • Hilfsmittel zur Mobilisation für einen Praxistest zur Verfügung stellen, z. B. Unterarmgehstützen, Gleitmatte, Rollator, Rollstuhl, Drehscheibe, Rutschbrett (LE 3)

Weiterführende Hinweise	• Zur Bettlägerigkeit: Zegelin, Angelika (2013): Festgenagelt sein. Der Prozess des Bettlägerigwerdens. 2. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber. • Zum Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität: Görres, Stefan/Rothgang, Heinz (2016): Modellhafte Implementierung des Experten-standard-Entwurfs „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“ (ExMo). Abschlussbericht. URL: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/experten standard/2016-08-31_Pflege_Abschlussbericht_ExMo.pdf [30.10.2018].

Grundlagen der Bewegung

1. Aufgabe: Was ist Mobilität?

a) **Erstellen Sie eine Collage zum Thema Mobilität.
Nutzen Sie dafür mitgebrachte Materialien,
z. B. Bilder oder Zeitungsartikel.
Gestalten Sie die Collage übersichtlich und gut lesbar.**

b) **Bestimmen Sie einen Gruppensprecher/
eine Gruppensprecherin.
Diese/r stellt Ihre Collage im Plenum vor.
Anschließend werden alle Collagen aufgehängt.**

c) **Ist erkennbar, um welches Thema es geht?
Wählen Sie die beste Collage.**

2. Aufgabe: Wodurch wird die Mobilität im Alter beeinflusst?

a) **Schreiben Sie Ihre Antworten in Stichpunkten auf.**

b) **Besprechen Sie Ihre Stichpunkte.**

3. Aufgabe: Immobilität kann verschiedene Folgen haben.



Schreiben Sie einen ↑ vor die Begriffe, die zunehmen.
Schreiben Sie einen ↓ vor die Begriffe, die abnehmen.

↓ Beweglichkeit	geistige Aktivität
Balance	soziale Aktivitäten
Risiko für Stürze	Risiko für einen Dekubitus
Muskelkraft	Risiko für Thrombosen
Ausdauer beim Gehen	Risiko für Pneumonien

4. Aufgabe: Welche Ursachen hat Immobilität?



a) Beobachten Sie während Ihres Praktikums bettlägerige oder immobile Pflegebedürftige.

b) Beantworten Sie die Fragen schriftlich. Nutzen Sie dafür Ihre eigenen Beobachtungen, die Patientenakte oder befragen Sie andere Pflegekräfte.

Wie viel Zeit verbringt der Bewohner liegend im Bett?

Zu welchen Anlässen wird er mobilisiert?

Seit wann liegt der Bewohner dauernd im Bett?

Gibt es eine Ursache oder einen Auslöser dafür?

Kann man bereits Folgen der Immobilität feststellen?

Falls ja, welche Folgen sind dies?

c) Nennen Sie mindestens 3 häufige Ursachen für Immobilität.

.

.

.

Maßnahmen zur Förderung der Mobilität

1. Aufgabe: Im Praktikum müssen Sie selbst Maßnahmen planen und durchführen, um Bewegung zu fördern.



a) Lesen Sie den Text.

Situation:

Sie machen ein 8-wöchiges Praktikum im Altenheim.
Nachmittags helfen Sie bei der Aktivierung der Pflegebedürftigen.
Sie haben die Aufgabe, entsprechende Angebote mitzugestalten.
Dabei geht es nicht primär darum, die Pflegebedürftigen zu beschäftigen, sondern darum, Bewegung gezielt zu fördern.

In Ihrem Wohnbereich nehmen etwa 12 Pflegebedürftige an dem Bewegungs-Angebot teil.
2 von ihnen sitzen im Rollstuhl und 2 benutzen einen Rollator.
Die meisten Pflegebedürftigen haben ihrem Alter entsprechende Einschränkungen.
Sie können z. B. nicht gut sehen oder hören, haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder gehen unsicher.
Ein Bewohner ist an Demenz erkrankt.
Er nimmt regelmäßig teil, schaut aber häufig nur zu.
Bei Aktionen, die ihn an frühere Interessen erinnern, macht er manchmal aktiv mit.





b) Besprechen Sie die Fragen und beantworten Sie sie schriftlich.

Welche Angebote zur Bewegungs-Förderung kennen Sie?

Welche dieser Angebote eignen sich für die im Text beschriebene Gruppe?

Welche Erfahrungen haben Sie selbst mit diesen Angeboten gemacht?

2. Aufgabe: Bewegung lässt sich mit Hilfe von Geschichten fördern.



a) Lesen Sie den Text.





Bewegungs-Geschichten werden nach den Interessen
der Gruppenteilnehmer ausgewählt oder selbst entwickelt.
Beim Erzählen einer Geschichte werden Bewegungen ausgeführt.
Das regt die Fantasie an.
Die Teilnehmenden können dabei in eine andere Welt eintauchen.
Sie stellen sich in Gedanken schöne Aktivitäten oder Landschaften vor.

Folgende Themen eigenen sich z. B. für solche Geschichten:
Frühjahrsputz, Spaziergang, auf dem Marktplatz, Kuchen backen,
ein Tag am Strand.

Ein Beispiel: Was ist alles zu tun, wenn das Haus geputzt wird?
Die Teilnehmenden erhalten je ein großes Tuch aus Baumwolle.
Dann führen sie passend zur Geschichte pantomimische Bewegungen durch.
Die Geschichten können erzählt aber auch gesungen werden.
In diesem Beispiel bietet sich das Lied
„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und seht den
fleißigen Waschfrauen zu“ an.

b) Ergänzen Sie die Tabelle „Frühjahrsputz“ mit passenden Aktivitäten.

c) Stellen Sie Ihre Aktivitäten im Kurs vor.

Bewegungs-Geschichte „Frühjahrsputz“	Aktivitäten
Wir sind heute Morgen früh aufgestanden. Wir haben uns gedehnt, gewaschen und gefrühstückt. Wir haben sehr viel vor heute. Es ist unser großer Putztag.	
Zuerst wischen wir den Tisch ab.	
Nun kommt der Fußboden an die Reihe. Wir fegen überall gründlich. Anschließend wird der Boden gewischt.	
Die Fenster putzen wir auch noch. Aber wir müssen zuerst unseren Lappen und den Eimer aus dem Keller holen.	
Jetzt putzen wir ein Fenster nach dem anderen. Das erste schaffen wir schnell. Aber dann werden wir immer langsamer. Wir sind vom vielen Putzen müde geworden.	
Jetzt schaffen wir nur noch unsere Hemden zu bügeln. Mit Musik geht alles besser. Deshalb schalten wir das Radio ein.	
Nun sind wir fertig und sehr erschöpft. Wir setzen uns auf unseren Sessel und ruhen uns aus.	

3. Aufgabe: Auch mit Spielen kann man Bewegung unterstützen.

a) **Eine Möglichkeit ist, Bewegungen zu würfeln.
Schreiben Sie Übungen auf,
die auf dem Würfel stehen könnten.**



Hände vor dem Körper links und rechts herum kreisen.











b) **Spielen Sie eine Bewegungs-Runde
mit den von Ihnen ausgedachten Übungen.**

c) **Diskutieren Sie: Welche weiteren Spiele fallen Ihnen ein?**

Bewegung von immobilen Menschen

1. Aufgabe: Die wenigsten Menschen werden von heute auf morgen bettlägerig. Immobilisierung ist ein allmählicher Prozess.

a) Lesen Sie die Phasen der Immobilisierung und die Beschreibungen.

b) Ordnen Sie die Beschreibungen den Phasen zu.

Die 5 Phasen der allmählichen Immobilisierung (nach Angelika Zegelin)

1. Phase: Instabilität	Betroffene sind immer häufiger auf einen Ort beschränkt, sie können sich nicht mehr ohne Hilfe fortbewegen
2. Phase: Ereignis	Betroffene liegen die meiste Zeit des Tages im Bett, in schweren Fällen verlassen sie das Bett gar nicht mehr
3. Phase: Immobilität	Betroffene bewegen sich mit Stock oder Rollator
4. Phase: Ortsfixierung	Betroffene stürzen, sie kommen ins Krankenhaus oder ins Heim
5. Phase: Bettlägerigkeit	Betroffene bewegen sich wenig, sie sitzen im Sessel oder Rollstuhl, evtl. können sie wenige Schritte selbst gehen

c) Überlegen Sie sich zu jeder Phase ein Beispiel aus der Praxis. Schreiben Sie die jeweiligen Probleme oder Einschränkungen der Pflegebedürftigen in die Tabelle.

Phase der Immobilisierung	Beispiel
Instabilität	
Ereignis	
Immobilität	
Ortsfixierung	
Bettlägerigkeit	

d) **Bilden Sie aus den Beispielen in der Tabelle korrekte Hauptsätze mit Nebensätzen. Verbinden Sie den Hauptsatz und den Nebensatz mit den Wörtern: weil, denn, da, deshalb, deswegen, sodass oder aufgrund.**

2. Aufgabe: **Um Pflegebedürftige zu mobilisieren, gibt es verschiedene Hilfsmittel.**

a) Sehen Sie sich die Bilder an.

b) Welche Hilfsmittel sind abgebildet?
Ergänzen Sie die fehlenden Vokale a, e, i, o oder u.



__n t__r__r m – G__h s t ü t z__



G l__ __t m__t t__



P__t__ __n t__n l__f t__r



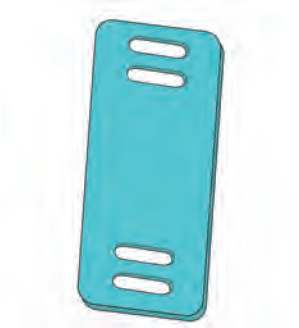
R__l l__t__r



R__l l s t__h l



D r__h s c h__ __b__



R__t s c h b r__t t

c) Erklären Sie, wann und wie die Hilfsmittel benutzt werden.

3. Aufgabe: Wie können Sie im Pflegealltag Bewegungen anregen?



a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

Fallbeispiel:

Sie arbeiten im Pflegeheim Lutherstift
und betreuen Frau Leißner bei der Körperpflege.
Frau Leißner ist teilweise noch selbständig.
Sie kann mit Hilfe aus dem Bett aufstehen
und ein paar Schritte allein gehen.
Das Gesicht kann sie sich selbst waschen
und auch den Oberkörper vorne.
Beim Rücken, dem Intimbereich und den Beinen und Füßen
benötigt sie Hilfe.



**b) Schreiben Sie die Handlungen auf, die bei der Körperpflege von Frau Leißner notwendig sind.
Schreiben Sie in Stichpunkten
und achten Sie auf die Reihenfolge.
Formulieren Sie zu jeder Handlung
mindestens eine Anregung für eine Bewegung.**

Schritt	Anregung für eine Bewegung
aus dem Bett aufstehen	Pflegekraft stellt das Kopfteil vom Bett hoch, hilft Frau Leißner beim Auf-die-Seite-drehen und Aufstehen

Schritt	Anregung für eine Bewegung