The image features a large, stylized blue letter 'K' on an orange background. The 'K' is composed of three thick, solid blue lines. The vertical stem is on the left, and the two diagonal arms extend from the top and bottom of the stem to the right. The text 'Modul' is positioned to the right of the upper part of the 'K' stem.

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
5. Sturz-Prophylaxe	LE 5 LISA - Aspiration vermeiden	PRO-159
	LE 1 Der Sturz	PRO-165
6. Querschnittsthema Mobilitätsförderung	LE 2 Maßnahmen zur Sturz-Prophylaxe	PRO-175
	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 Kunlayanamitree/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), BagirovWasif/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), chaironj/shutterstock (ERN-021), Ksyutoken/shutterstock (ERN-021), Oлександр Kostiuhenko/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_Sakarín/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), kzwww/shutterstock (ERN-139), Haoka/shutterstock (ERN-139), Zaplaiev Kostiantyn/shutterstock (ERN-154)

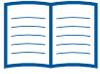
Modul:	Prophylaxen
Baustein:	1. Einführung in das Thema
Lerneinheiten:	<ul style="list-style-type: none"> • Was sind Prophylaxen? • Arten von Prophylaxen

Lernziele	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Definition von Prophylaxen • Arten von Prophylaxen
Didaktisch-methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Dialog zwischen Bewohnerin und Pflegekraft (LE 1), ggf. Rollenspiel • Sprachlupe zur Verbposition • fallbasierte Übung zu prophylaktischen Maßnahmen <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p style="text-align: center;">Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Kästen.

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 waagrecht 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

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?
-

Durchführungshinweis:

Lassen Sie den Dialog zwischen Frau Weber und Frau Sommer in verteilten Rollen lesen (Aufgabenteil a)). Weisen Sie die Sprechenden darauf hin, die richtige Betonung aus den Inhalten abzuleiten (Frau Weber: laut, kräftige Ansprache der Bewohnerin; Frau Sommer: leise, zögerlich).

Besprechen Sie die Fragen zur Reflexion (Aufgabenteil b)) im Plenum. Die Antworten können an der der Tafel gesammelt werden. Ergänzen Sie ggf. die Aussagen. Am Ende soll für alle Lernenden ein verbindliches Ergebnis im Sinne der vorgeschlagenen Antworten (siehe Auswertungshinweis) visualisiert sein.

Auswertungshinweis:

Was könnten die Probleme von Frau Sommer sein?

- Arthrose in den Gelenken, deshalb möglicherweise Schmerzen und folglich weniger Lust auf Bewegung und Mobilität
- Herz-Kreislauf-Probleme, bspw. verursacht durch Flüssigkeitsmangel
- das hohe Lebensalter als generelles Problem

Welche Risiken sehen Sie bei Frau Sommer?

- Reduzierung des Allgemeinzustandes
- Gelenkversteifungen
- Muskelabbau
- Dekubitus-Gefahr
- Pneumonie-Gefahr

Mit welchen Maßnahmen können Sie Frau Sommer helfen?

- Mobilisation: langsames Aufstehen und Gehübungen
- Bewegungsübungen im Bett: Arme und Beine unter Anleitung aktiv strecken und beugen
- Bekämpfung der Schmerzen: Rücksprache mit dem Arzt, ob ein Schmerzmittel verabreicht werden kann oder die Dosis angepasst werden sollte

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.

e) Beantworten Sie die Fragen.

Durchführungshinweis:

Die Lernenden lesen den Text zunächst allein (Aufgabenteil a)) und unterstreichen alles, was ihnen bekannt ist (Aufgabenteil b)). In Partnerarbeit sollen dann die Unterstreichungen verglichen werden und im Partnergespräch aufgearbeitet werden (Aufgabenteil c)). Bieten Sie hier ggf. Unterstützung durch ein Gespräch im Plenum an. Mit der Zusammenfassung der kleinteiligen Textabschnitte (Aufgabenteil d)) wird das Textverständnis geprüft. Dies dient als Vorarbeit bzw. Voraussetzung für die Bearbeitung von Aufgabenteil e), indem die Lernenden sich die genannten Fragen gegenseitig in Partnerarbeit beantworten.

Auswertungshinweis:

Besprechen Sie die Ergebnisse des Aufgabenteils d) im Plenum, um ein Verständnis des Textinhalts bei allen Lernenden sicherzustellen.

Lösungsvorschlag zu d):

Folgende Zwischenüberschriften sind (der Reihenfolge nach) denkbar: spezielle, vorbeugende Pflegemaßnahmen | Hauptaufgabe und gute Beobachtung | Einschätzung von Risiken | bei der Körperpflege | Information des Pflegebedürftigen | Immobilität erhöht Risiken | rechtliche Grundlagen

Auswertungshinweis:

- Was sind Prophylaxen? Prophylaxen sind vorbeugende Maßnahmen. Sie sollen die Gesundheit erhalten und Krankheiten oder Komplikationen verhüten. Voraussetzung ist eine gute Beobachtung der Pflegekräfte und eine gezielte Information der Pflegebedürftigen, damit sie auch selbst gut mitarbeiten können.
- Wann benötigen Menschen Prophylaxen? Prophylaxen werden benötigt, wenn bestimmte Risiken vorliegen. Dies kann z. B. die Bettlägerigkeit sein.
- Was sind Voraussetzungen für eine exakte Durchführung von Prophylaxen? Das sind die gute Beobachtung und damit verbunden die richtige Einschätzung von gesundheitlichen Risiken und Komplikationen. Dafür werden auch spezielle Einschätzungsbögen verwendet. Beispiele dafür sind die Norton-Skala oder die Braden-Skala zur Einschätzung des Dekubitusrisikos. Aus diesen Informationen erfolgt dann die Planung des Einsatzes von Prophylaxen.
- Wieso werden Pflegebedürftigen die Prophylaxen genau erklärt? Gezielte Informationen zu den Prophylaxen helfen Pflegebedürftigen den Grund für die durchzuführenden Pflegemaßnahmen und ihre Ausführungsform nachzuvollziehen. Dies ist vor allem auch deshalb wichtig, damit sie im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten ausreichend selbst mitarbeiten können. Dies ist z. B. bei Bewegungs-Übungen zur Kontrakturen-Prophylaxe wichtig.

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.

Durchführungshinweis:

Teilen Sie die Lernenden in fünf Kleingruppen auf. Jede Gruppe bekommt den Arbeitsauftrag, die Vorstellung eines Grundsatzes mit eigenen Worten vorzubereiten und ein bis zwei Beispiele aus dem Arbeitsalltag der Pflege zu ergänzen. Nach der Gruppenphase werden die Ergebnisse jeder Gruppe dem Plenum präsentiert (Aufgabenteil a)).

Für den Aufgabenteil b) bieten sich zwei Vorgehensweisen an:

Möglichkeit 1: Die Lernenden ergänzen mit eigenen Worten, was Sie von den anderen Lernenden zum jeweiligen Grundsatz gehört haben. Hierfür müssen Sie die Lernenden vor der Präsentation der einzelnen Gruppen darauf hinweisen, sich Notizen zu machen.

Möglichkeit 2: Sie kopieren die Vorlagen (siehe Auswertungshinweis) und geben die einzelnen Abschnitte nach jeder Vorstellung an die Lernenden aus, die sie an die entsprechende Stelle kleben oder den Text abschreiben.

Auswertungshinweis:**1** Regelmäßigkeit

*Die prophylaktischen Maßnahmen sind regelmäßig anzuwenden.
So kann Krankheiten rechtzeitig und dauerhaft vorgebeugt werden.*

2 Wirksamkeit

*Die Durchführung der Prophylaxen soll bewusst, genau und sorgfältig erfolgen.
Es sind wirksame Mittel zu wählen.*

3 Koordination

*Die Prophylaxen sollen koordiniert durchgeführt werden.
Es wird ein Plan aufgestellt, z. B. für Lagerungen.
Das hilft, eine sinnvolle Reihenfolge der Pflegemaßnahmen festzulegen.*

4 Einbeziehung

*Der Pflegebedürftige ist nach Möglichkeit bei den Prophylaxen immer miteinzubeziehen.
Die vorhandenen Fähigkeiten des Bewohners sind zu berücksichtigen.*

5 Zusammenarbeit

*Die Maßnahmen der Prophylaxen müssen mit dem Bewohner abgesprochen sein.
Das Vorgehen muss dem ganzen Team bekannt sein.*

4. Aufgabe: Im Buchstabenrätsel sind 10 Wörter zum Thema Prophylaxe versteckt. Markieren Sie die Wörter. Sie finden 5 Wörter waagrecht 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

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Zur der Vereinfachung besteht auch die Möglichkeit, den Lernenden die zu suchenden Begriffe vorzugeben.

Sie können dieses Rätsel auch schwieriger oder leichter gestalten, indem Sie Webseiten im Internet zur Hilfe nehmen, mit denen Sie kostenfrei Ihr eigenes Buchstabenrätsel erstellen können, z. B. suchsel.bastelmaschine.de oder www.suchsel.net.

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.
<i>Nach dem Sturz bewegt sich Herr Kaplan nicht mehr viel, weil er sich alleine nicht mehr hinaustraut.</i>		
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.

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.

Lösungsvorschlag zu a):

Verben beschreiben eine Tätigkeit (ich laufe), einen Vorgang (es zieht) oder einen Zustand (ich bin).

Durchführungshinweis:

Sie können die Lernenden zunächst die Verben unterstreichen lassen, dann bieten sich die 2., 3. und die 4. Aufgabe an. Bitte beachten Sie, dass die Sprachlupen nur jeweils einen kleinen Ausschnitt eines sprachpraktischen oder grammatischen Themas bieten kann. Begriffe, wie konjugieren und deklinieren werden Sie vielleicht erklären müssen.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Je nach Kenntnis- und Sprachstand können die Lernenden die Verben suchen und unterstreichen, die Verbposition bestimmen und begründen, warum ein Verb diese Position im Satz hat. Hinweise dazu gibt es in Aufgabe 2, 3 und 4.

Lösung:

Prophylaxen sind spezielle Pflegemaßnahmen (**Hauptsatz: Aussagesatz**).

Alle Maßnahmen, die Krankheiten und Komplikationen vorbeugen oder verhindern (**Attributsatz/ Relativsatz**), fallen unter den Begriff Prophylaxe (**Hauptsatz**).

Was ist eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung von Prophylaxen?
(W-Frage)

Eine gute Beobachtung durch die Pflegekraft ist wichtig (Hauptsatz), weil sie die Risiken erkennen und bewerten muss (Adverbialsatz/ kausaler Nebensatz mit Modalverb müssen am Satzende; ein Modalverb benötigt in der Regel ein Verb im Infinitiv (ohne zu), hier: bewerten + muss).

Die Pflegekraft muss dem Pflegebedürftigen verständlich erklären (Hauptsatz mit Modalverb + Vollverb im Infinitiv am Hauptsatzende), warum Prophylaxen notwendig sind. (W-Frage, aber im Nebensatz steht das Verb am Satzende).

Vergessen Sie das nicht! (Anweisung, Befehl)

Versuchen Sie, sich selbst in Ihrem Alltag vor Krankheiten zu schützen? (Ja/Nein-Frage)

Welche Maßnahmen ergreifen Sie? (W- Frage)

Auswertungshinweis:

Verben sind Tätigkeitswörter, Tuwörter oder Zeitwörter. Sie können eine Tätigkeit (z. B. kochen), einen Vorgang (z. B. schlafen) oder einen Zustand (z. B. sein) ausdrücken. Deutsche Verben verändern je nach Person, Zahl und Zeitform ihre Endung. Sie werden konjugiert oder gebeugt.

Substantive oder Nomen sind Hauptwörter, die Lebewesen (Personen, Tiere, Pflanzen), Dinge, aber auch Nicht-Gegenständliches wie Gefühle bezeichnen.

Sowohl Verben als auch Substantive bzw. Nomen kann man in ihrer grammatikalischen Form verändern. Ein Wort zu flektieren (beugen) bedeutet, durch Anhängen bestimmter Endungen, Person, Fall, Zeit oder Anzahl zu bestimmen. Ein Verb wird konjugiert – ein Substantiv/Nomen dekliniert.

Es können jedoch nicht alle Wortgruppen flektiert werden.

1. Bei den *flektierbaren* Wortgruppen unterscheidet man zwischen

a) der Deklination von:

- Substantiven (z. B. Klinik, Pflegekraft, Garten, Glück)
- Adjektiven (z. B. groß, schön, schwer, heiß, gelb)
- Pronomen (z. B. sie, dich, welches, meine)
- Artikel (z. B. der, die, das, eine, das)
- Numeralien (z. B. drei, alles, einmal)

b) der Konjugation von:

- Verben (z. B. kochen, schlafen, sein)

2. Die *nicht flektierbaren* Wortarten sind:

- Adverbien (z. B. morgens, schnell, unglücklicherweise)
- Interjektionen (z. B. oh, pfui, pst, muh)
- Konjunktionen (z. B. und, dass, weil, obwohl)
- Präpositionen (z. B. auf, bis, zwischen, seit)

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.

Durchführungshinweis:

Diese Übung sollte in Partnerarbeit durchgeführt werden.

3. Aufgabe: Im Aussagesatz und im Fragesatz (W-Fragen) steht das konjugierte Verb immer auf Position 2. Kreuzen Sie die richtigen Sätze an.



Lösung:

Richtig sind die Sätze:

Heute hat Herr Müller Atemgymnastik gemacht.

Wir üben die Lagerungsmöglichkeiten im Kurs.

Alleine kann ich Frau Schneider nicht baden.

Herr Jablonski ist seit zwei Tagen erkältet.

Wann arbeitest du morgen?

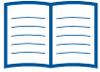
4. Aufgabe: Im Nebensatz steht das Verb am Satzende. Verbinden Sie die Sätze mit den Konjunktionen (weil, dass, obwohl, damit) wie im Beispiel.



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

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 wohlfühlen 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

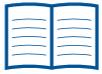
4. Aufgabe: Es gibt auch Prophylaxen,
die weniger von selbstständiger Bewegung abhängig sind.



- 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 lebensbedrohlich 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. → <i>die Intertrigo-Prophylaxe</i>
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	

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:

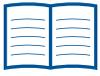
die Thrombose-Prophylaxe

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.

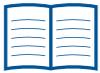
Auch beim Trinken hat sie große Schwierigkeiten.

Sie verschluckt sich häufig.

Bei der Körperpflege und den Prophylaxen äußert Frau Jüttner großes Unbehagen.

Sie mag diese Maßnahmen nicht.

9. Aufgabe: Prophylaxen-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

Was bedeutet Prophylaxe?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> spezielle Hautpflege | <input type="checkbox"/> Vorbeugung |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitsförderung | <input type="checkbox"/> Grundpflege |

Welche Schreibweise ist richtig?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> die Dekubietus-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Dekubitus-Prophylaxe |
| <input type="checkbox"/> die Dekubbitus-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Dekubituss-Prophylaxe |

Welche Faktoren beeinflussen den Gesundheitszustand?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> die Bewegung | <input type="checkbox"/> das Alter |
| <input type="checkbox"/> die Ernährung | <input type="checkbox"/> das Gewicht |

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

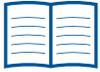
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> durch Gespräche mit dem Pflegebedürftigen | <input type="checkbox"/> durch gute Beobachtung |
| <input type="checkbox"/> durch spezielle Einschätzungsbögen | <input type="checkbox"/> durch einen Blick in den Kalender |

Welche Schreibweise ist richtig?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> die Pneumonie-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Pneumoni-Prophylaxe |
| <input type="checkbox"/> die Pneummonie-Prophylaxe | <input type="checkbox"/> die Peumonie-Prophylaxe |

Arten von Prophylaxen

1. Aufgabe: Prophylaxen und Bewegung gehören zusammen.



a) Lesen Sie den Text.



b) Markieren Sie die wichtigsten Aussagen im Text.

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

Durchführungshinweis:

Das Markieren im Aufgabenteil b) hilft dabei, den Text genau zu lesen und die wichtigsten inhaltlichen Aussagen zu filtern. Dies dient als Grundlage für die Beantwortung der Frage im Aufgabenteil c).

Auswertungshinweis:

Der Kern der Prophylaxen ist die möglichst selbständige Bewegung. Sie verdient die größte Aufmerksamkeit. Durch Bewegung beginnt der Pflegebedürftige wieder Kontakt zur Außenwelt aufzunehmen, bewusst zu atmen, zu essen, zu denken usw. Bewegungsmangel und Einbußen der Mobilität gehören zu den zentralen Risikofaktoren für schwere Gesundheitsprobleme.

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.

Durchführungshinweis:

Abhängig von den Sprachkompetenzen der Lernenden bietet sich hier auch eine Bearbeitung zu zweit an. Besprechen Sie die Ergebnisse in jedem Fall im Plenum, da an zwei Stellen im Text von der Grundform der Begriffe abgewichen wird. Insbesondere das Wort „Thrombus“ als Fachbezeichnung für ein Gerinnsel könnte u. U. nicht allen Lernenden bekannt sein.

Lösung:

die Kontrakturen-Prophylaxe | die Dekubitus-Prophylaxe | die Pneumonie-Prophylaxe | die Thrombose-Prophylaxe | die Sturz-Prophylaxe

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.

Lösungsvorschlag:

- Die Dekubitus-Prophylaxe hilft, die Haut intakt zu halten.
- Die Pneumonie-Prophylaxe fördert eine gute Belüftung der Lunge.
- Die Thrombose-Prophylaxe stärkt die gesunde Blutströmung.
- Die Sturz-Prophylaxe unterstützt eine sichere Koordination und stärkt die Muskelkraft.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Fortgeschrittene Lernende können die Sätze auch ohne Vorgabe von Stichworten nur mit Hilfe der Verben und der vorangegangenen Aufgaben formulieren.

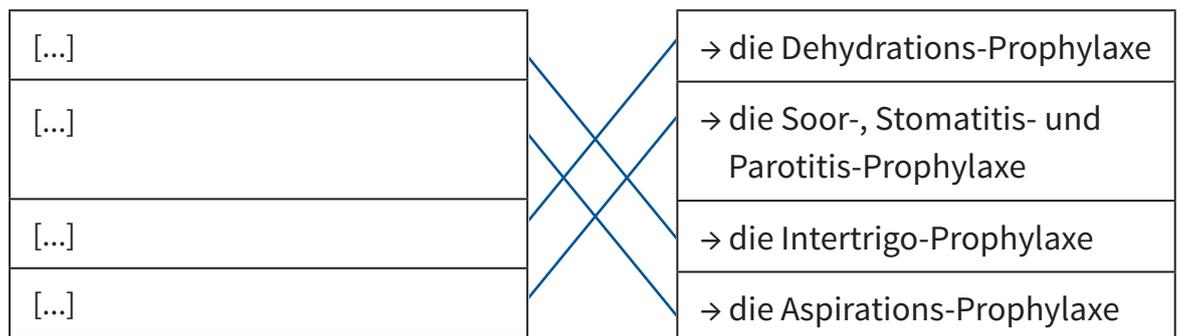
4. Aufgabe: Es gibt auch Prophylaxen, die weniger von selbstständiger Bewegung abhängig sind.



a) Lesen Sie die Erklärungen in den Kästen.

b) Verbinden Sie die richtigen Erklärungen.

c) Schreiben Sie die den Namen der Prophylaxen auf.



Durchführungshinweis:

Die Bearbeitung der Aufgabe kann in Einzel- oder Partnerarbeit erfolgen. Die zusätzliche Verschriftlichung der Lösung unterstützt bei der Verarbeitung der Informationen. Denken Sie daran, eine inhaltliche Besprechung der einzelnen Sätze zum Abschluss der Aufgabe durchzuführen.

5. Aufgabe: Welche Begriffe gehören zu welcher Prophylaxe?



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

Lösung:

die Sturz- Prophylaxe	die Dekubitus- Prophylaxe	die Intertrigo- Prophylaxe	die Aspirations- Prophylaxe	die Dehydrations- Prophylaxe
das Balance- Training, die Brille, die Gang- unsicherheit, die Gehhilfe, das Hörgerät, der Muskel- abbau, stolpern, die Sturzangst	die bleibende Rötung, der Druck, die Haut- beobachtung, die Hautpflege, die Immo- bilität, lagern, das Lagerungs- material, umdrehen	die Fettschürze, die Haut- beobachtung, die Hautfalten, die Hautpflege, der Juckreiz, nässen, die Pilz- erkrankung, die Reibung, die Rötung, schwitzen	das Absauggerät, die Getränke andicken, die Lungen- entzündung, die Nahrung anreichen, die Nahrung pürieren, den Oberkörper aufrichten, die Schluck- störung, sich verschlu- cken, trinken	der dunkle Urin, das geeignete Trinkgefäß, die Getränke, die Lieblingsge- tränke, die stehende Hautfalte, trinken, der Trinkplan

Durchführungshinweis:

Kopieren Sie die Wörter aus der Vorlage und verteilen Sie diese an die Lernenden.
Diese Übung dient der Erweiterung und Festigung des Wortschatzes und kann in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Wir empfehlen, nicht alle Wörter auf einmal auszugeben, sondern einmal als Zweierpaar (= zwei Prophylaxen gleichzeitig) und einmal als Dreierpaar (= drei Prophylaxen gleichzeitig). So eignet sich die Aufgabe auch gut, sie als Einstieg oder zum Ende einer Unterrichtseinheit durchzuführen – auch über zwei Unterrichtstage verteilt. Auf der Vorlage sind die Wörter entsprechend der Prophylaxen sortiert.

Vorlage:

das Balance- Training	die Brille	die Gang- unsicherheit	die Gehhilfe	das Hörgerät
der Muskelabbau	stolpern	die Sturzangst		
die bleibende Rötung	der Druck	die Haut- beobachtung	die Hautpflege	die Immobilität
lagern	das Lagerungs- material	umdrehen		
die Fettschürze	die Hautbe- obachtung	die Hautfalten	die Hautpflege	der Juckreiz
nässen	die Pilzer- krankung	die Reibung	die Rötung	schwitzen
das Absaug- gerät	die Getränke andicken	die Lungen- entzündung	die Nahrung anreichen	die Nahrung pürieren
den Oberkör- per aufrich- ten	die Schluck- störung	sich verschlu- cken	trinken	
der dunkle Urin	das geeignete Trinkgefäß	die Getränke	die Lieblings- getränke	die stehende Hautfalte
trinken	der Trinkplan			

**6. Aufgabe: Welche Maßnahmen gehören zu welcher Prophylaxe?
Schreiben Sie die richtigen Buchstaben in das Rätsel.**



Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe müssen zwei Anforderungen erfüllt werden. Zum einen muss aus den Maßnahmen die richtige Prophylaxe abgeleitet werden, zum anderen muss diese in das richtige Feld des Rätsels eingetragen werden. Teilen Sie die Aufgabe ggf., indem Sie zunächst die richtigen Prophylaxen bestimmen lassen, bevor das Rätsel ausgefüllt wird.

Lösung:

1. Kontrakturenprophylaxe
2. Dekubitusprophylaxe
3. Sturzprophylaxe
4. Aspirationsprophylaxe
5. Pneumonieprophylaxe

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.

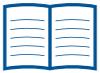
Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe sollte in Partnerarbeit durchgeführt werden.

Lösungsvorschlag:

- die Intertrigo-Prophylaxe – Maßnahmen: Hautfalten in der Leiste oder unter den Brüsten gut abtrocknen, sehr gute Hautbeobachtung in diesen Bereichen nötig
- die Dehydrations-Prophylaxe – Maßnahmen: auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, indem man dem Pflegebedürftigen kontinuierlich Getränke anbietet und die Zufuhr beobachtet
- die Thrombose-Prophylaxe – Maßnahmen: Aktivierung der Venenpumpe durch regelmäßige Mobilisation, bspw. Gehen mit dem Pflegebedürftigen
- die Soor-, Parotitis-, Stomatitis-Prophylaxe – Maßnahmen: gute und regelmäßige Mundpflege und Beobachtung der Mundschleimhaut, den Pflegebedürftigen zum Kauen anregen

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 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.

Auswertungshinweis:

Frau Jüttner benötigt folgende Prophylaxen:

- die Kontrakturen-Prophylaxe und die Dekubitus-Prophylaxe, aufgrund der Halbseitenlähmung = Immobilität und Streckproblem im Bein
- die Aspirations-Prophylaxe und die Pneumonie-Prophylaxe, aufgrund der Schluckstörung und der Immobilität = dadurch schlechtere Lungenbelüftung
- die Intertrigo-Prophylaxe, aufgrund des Hautdefekts unter den Brüsten

9. Aufgabe: Prophylaxen-Quiz



Kreuzen Sie die richtigen Antworten an.

Achtung: Manchmal gibt es mehrere richtige Antworten!

Lösung:

1. Vorbeugung
2. die Dekubitus-Prophylaxe
3. die Bewegung, das Alter, die Ernährung, das Gewicht
4. durch Gespräche mit den Pflegebedürftigen, durch gute Beobachtung, durch spezielle Einschätzungsbögen
5. die Pneumonie-Prophylaxe

Modul:	Prophylaxen
Baustein:	2. Dekubitus-Prophylaxe
Lerneinheiten:	<ul style="list-style-type: none"> • Dekubitus-Risiko erkennen • Maßnahmen zur Dekubitus-Prophylaxe

Lernziele	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • beschreiben pflegerische Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe. • nennen Hilfsmittel bei der Dekubitusprophylaxe. • erklären die 30-Grad-Lagerung und können diese durchführen. <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • führen mit einer anderen Person eine 30-Grad-Lagerung durch und reflektieren gemeinsam ihr Handeln bei der Lagerung. <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden sich bewusst, wie es sich anfühlt, wenn Menschen ihre Lage nicht aus eigener Kraft verändern können.
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • pflegerische Maßnahmen • Lagerungen • Hilfsmittel der Dekubitusprophylaxe
Didaktisch-methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Formulierungshilfen für eine Bildbeschreibung (LE 1) • Selbsterfahrungsübung zum Dekubitus (LE 1) • Arbeit an einem Fallbeispiel zu pflegerischen Maßnahmen (LE 1) <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <p style="text-align: center;">Zeithorizont: ca. 3 Zeitstunden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ...

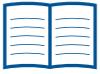
2. Aufgabe: Wie fühlt es sich an, wenn man seine Lage selbst nicht verändern kann?



- 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?

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.

Durchführungshinweis:

Nutzen Sie die Karikatur als Einstiegs-Folie und projizieren Sie sie an die Wand. Teilen Sie das Arbeitsblatt möglichst noch nicht aus. Die Lernenden sollen das Thema der Stunde selbst erraten. Sammeln Sie die Assoziationen zu der Karrikatur an der Tafel/dem Flipchart.

Im Aufgabenteil c) sollen die Lernenden mithilfe dieser Assoziationen und den auf dem Arbeitsblatt zur Verfügung gestellten Redemitteln vollständige Sätze formulieren.

Auswertungshinweis:

Zu der Karikatur sind verschiedene Assoziationen denkbar. Genannt werden könnten z. B.: Der Pflegebedürftige fliegt,

- um nicht aufzuliegen.
- damit vollständige Druckentlastung möglich ist.
- um das Bett nicht schmutzig zu machen.
- damit die Pflegekraft eine gute Arbeitshöhe hat.
- damit der Pflegebedürftige rundum beobachtet werden kann.
- um mit der Pflegekraft auf Augenhöhe zu sein.
- um aus dem Fenster gucken zu können.

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.
-

Durchführungshinweis:

Diese Übung ist i. d. R. sehr eindrücklich. Die Lernenden erleben dabei am eigenen Körper, wie es sich anfühlt, wenn man seine Lage nicht aus eigener Kraft verändern kann. Geben Sie Anfang und Ende der Übung vor, damit die Lernenden auch wirklich fünf Minuten durchhalten. Achten Sie darauf, dass sich niemand bewegt.

Im Anschluss an die Übung weisen Sie die Lernenden an, leise zu ihrem Platz zurückzugehen, ohne sich mit jemanden zu unterhalten. Hier sollen sie sogleich ihre Empfindungen notieren, die sie während der Übungszeit hatten. Ggf. können Sie als Hilfestellung die folgenden Fragen an die Tafel schreiben:

- Was haben Sie empfunden?
- Wo haben Sie es empfunden?
- Was war am schlimmsten?
- Was hätten Sie sich gewünscht?

Besprechen Sie die Antworten im Plenum.

Auswertungshinweis:

Die meisten Lernenden erfahren bei dieser Übung ein starkes Druckgefühl oder sogar Schmerzen im Bereich des Steißbeins. Mögliche Stichpunkte könnten daher sein:

Unwohlsein, großes Druckgefühl im Kreuzbereich/an den Wirbelkörpern/an den Armen, kühler Fußboden, unbequem, schrecklich, Schmerzen, jemand hätte kommen und mich bequem hinlegen sollen, eine weiche Unterlage war mein Wunsch, ich wäre am liebsten nach kurzer Zeit aufgesprungen usw.

Hinweis zur Sprachförderung:

Die Frage danach, was sich die Lernenden während der Übung gewünscht hätten, dient dem erfahrungsbezogenen Lernen. Sie kann aber auch für die Sprachförderung genutzt werden. Üben Sie die Bildung von Haupt- und Nebensätzen, z. B.:

Ich habe mir gewünscht, dass mir jemand eine Matratze bringt.

Ich habe mir gewünscht, dass mich jemand warm zudeckt.

Ich habe mir gewünscht, dass ich mich umdrehen kann.

3. Aufgabe: Woran erkennen Sie einen Dekubitus?

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.



b) Beantworten Sie die Fragen zum Fallbeispiel.

Durchführungshinweis:

Um die 1. Frage beantworten zu können, müssen die Lernenden die Dekubitus-Kategorien kennen. Bearbeiten Sie daher im Vorfeld folgende Lerneinheit:

→ Häufige Krankheitsbilder im Alter, 2. Chronische Wunden am Beispiel Dekubitus, LE 2 Dekubitus-Kategorien

Lösungsvorschlag:

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

Vermutlich handelt es sich um die Kategorien 1 und 2, weil einerseits eine starke Rötung zu sehen ist (Kategorie 1) und andererseits bereits ein Hautdefekt besteht (Kategorie 2).

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

Man sollte Frau Schulz davon überzeugen, sich auch einmal anders in das Bett zu legen. Außerdem könnte man ab und zu versuchen, sie doch zu mobilisieren, z. B. in den Sessel zu setzen oder sie in den Garten zu bringen. Sie sollte eine spezielle Matratze erhalten z. B. eine sehr weiche (z. B. Würfelmatratze, evtl. auch Wechsel-druckmatratze). Die Haut sollte mit einer Lotion eingecremt werden.

Was würden Sie bei der Ernährung zu beachten?

Frau Schulz sollte viele kleine Mahlzeiten erhalten. Sie sollte nach ihren Essenswünschen gefragt werden. Die Nahrung sollte eiweißreich sein. Zudem sollte sie eine spezielle Zusatznahrung erhalten.

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?



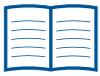
a) Sehen Sie sich das Bild an.

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 waagrecht 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.

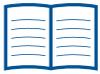
Bevor Sie beginnen, fragen Sie,
welche Ressourcen Ihr Gegenüber noch hat.



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.		

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.
-
- 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.
-

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Abhängig vom Sprachniveau der Lernenden können Sie die richtige Form der Verben auch vorgeben.

Lösung zu a):

Nicht immer kann ein Dekubitus vermieden 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 durchgeführt werden.

Bei jedem Pflegebedürftigen muss zudem das Risiko, einen Dekubitus zu bekommen, eingeschätzt werden.

Es ist sehr wichtig, dass die Haut beobachtet und gepflegt wird.

Bei jeder Körperpflege und bei jedem Wechsel von Inkontinenzmaterial wird untersucht, ob die sich Haut verändert hat.

Gibt es Anzeichen für einen Dekubitus, muss darauf sofort reagiert werden.

Dann muss eine Druckentlastung stattfinden.

Dazu kann eine spezielle Lagerung genutzt werden, z. B. die 30-Grad-Lagerung.

Zudem sollten spezielle Matratzen verwendet werden.

Dies sind zum Beispiel sehr weiche Matratzen

oder Matratzen, bei denen der Druck verändert werden kann.

Lösungsvorschlag zu c) und d):

Haut beobachten, Haut pflegen, lagern, Hilfsmittel einsetzen

Weitere Maßnahmen: mobilisieren, auf richtige Ernährung achten

Auswertungshinweis:

Neben der Hautbeobachtung, Hautpflege, Lagerung und dem Einsatz von Hilfsmitteln ist die Mobilisation ein wichtiger Teil der Dekubitusprophylaxe.

Gut ist es, wenn der Bewohner wieder lernt, sein Gewicht allein zu verlagern.

Dazu gehören regelmäßige Übungen.

→ Prophylaxen, 6. Querschnittsthema Mobilitätsförderung

Ein anderer Baustein ist die Ernährung. Sie sollte reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen sein. Diese Nährstoffe helfen, das Gewebe intakt zu erhalten.

→ Ernährung, 3. Ernährung im Alter

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?

Durchführungshinweis:

Werfen Sie das Foto vom Matratzenberg mit Hilfe eines OH-Projektors oder einer Dokumentenkamera an die Wand. Lassen Sie eine/n Lernende/n das Märchen in Kurzform erzählen. (Sollte es unerwarteterweise niemand kennen, übernehmen Sie diese Aufgabe). Sammeln Sie im Rahmen eines Brainstormings die Ideen der Kursteilnehmenden an der Tafel.

Auswertungshinweis:

Ziel dieser Übung ist die Erkenntnis, dass nicht besonders viele Lagerungshilfen besonders gut helfen (die Prinzessin merkt die Erbse auch noch durch den Matratzenhaufen hindurch), sondern, dass es bei der Dekubitus-Prophylaxe um den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln geht. Dafür sind Wissen sowie Erfahrung vonnöten.

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

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

b) Recherchieren Sie zu einem der Hilfsmittel

- wofür es benutzt wird,
 - wie es angewendet wird,
 - welche Vorteile es hat,
 - welche Nachteile es hat.
-

c) Stellen Sie das Hilfsmittel vor.

Lösung zu a):

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

Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe bietet die Gelegenheit für die Lernenden, in Kleingruppen zu recherchieren. Dabei können sie entweder selbständig das Internet zu Rate ziehen und/oder Sie unterstützen sie mit Informationsmaterial (z. B. Fotos der Hilfsmittel, aus denen sie sich das richtige herausuchen). Für die Präsentation im Plenum können die Gruppen z. B. Plakate gestalten.

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!**

**Durchführungshinweis:**

Diese Aufgabe sollte möglichst in Partnerarbeit gelöst werden. Im Anschluss sollten die Ideen im Plenum zusammengetragen und die wichtigen (richtigen!) Punkte der anderen Gruppen ebenfalls auf dem Arbeitsblatt notiert werden. Die entstandene Liste kann als Richtlinie für Lagerungen dienen.

Auswertungshinweis:

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

- Pflegebedürftige vor jeder Lagerung und Umlagerung informieren
- Pflegebedürftige in physiologischer Mittelstellung lagern
- passende Hilfsmittel verwenden
- Lagerungshilfsmittel gezielt und möglichst sparsam einsetzen
- entspannte Körperlage der Pflegebedürftigen
- möglichst geringer Auflagedruck auf der Matratze
- krankhafte Veränderungen berücksichtigen (z. B. Lähmungen)
- Häufigkeit und Art der Lagerung dokumentieren

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.

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?

Durchführungshinweis:

Hier haben die Lernenden die Aufgabe, sich die Technik der 30-Grad-Lagerung anzueignen, indem sie sich zunächst alleine die Zeichnung ansehen und versuchen zu erklären. Mit Hilfe des Textes können Sie anschließend ihre Erklärungen überprüfen und ihr dabei erworbenes Wissen an einer Partnerin/einem Partner erproben.

Motivieren Sie Ihre Gruppe miteinander zu arbeiten und möglichst nicht mit einer Pflegepuppe. Erfahrungsgemäß möchten sich einige Lernende nicht lagern lassen oder haben allgemein ein Problem mit Berührungen. Hier sollte aus Dozentensicht nochmals klargestellt werden, dass es sich in der Pflege um einen „Berührungs-Beruf“ handelt und im geschützten Klassenraum dazu die besten Übungsmöglichkeiten bestehen. Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden ein Gefühl dafür entwickeln, wie es ist, angefasst zu werden. Dies fördert die Empathie gegenüber Pflegebedürftigen, die sich von relativ Fremden berühren lassen müssen.

Bereiten Sie die Gruppe mindestens einen Tag vorher auf die Übung vor. Je nach Gruppengröße sollten mehrere Pflegebetten zur Verfügung stehen, am besten in einem Demo-Raum. Es wäre zudem gut, wenn Sie Unterstützung durch eine weitere Lehrperson hätten bzw. die Gruppe geteilt werden könnte, um die Lernenden gut anleiten, beobachten und ggf. korrigieren zu können.

Die 30-Grad-Lagerung wird hier exemplarisch geübt. Erklären Sie je nach Stoffplan/Unterrichtssituation weitere Lagerungen, die zur Dekubitusprophylaxe dienen, wie z. B. die 135-Grad-Lagerung und die Mikrolagerung. Hier können Techniken besprochen werden und verschiedene Positionen einzelner Körperteile, wie z. B. die Fersenfreilagerung. Im Rahmen des nachfolgenden praktischen Übens ist es sinnvoll, verschiedene Lagerungen im Vergleich auszuprobieren.

Auswertungshinweis:

Besprechen Sie die Übung abhängig von den Lernenden vertieft oder weniger vertieft nach. Besondere Beachtung sollten dabei diese Fragen finden:

Wo gab es Probleme? Fiel eine Lagerungsform vielleicht besonders schwer?
Falls ja, warum?

Gehen Sie vor allem auch darauf ein, wie die Lernenden die Übung als „Pflegebürftige“ empfunden haben. Folgende Antworten sind zu erwarten:

1. Einen anderen lagern:

- Ich fühle mich unsicher, wo ich meine Partnerin/meinen Partner anfassen soll.
- Ich kann die Griffe noch nicht richtig gut anwenden, so dass es für mich und meine Partnerin/meinen Partner gut ist.
- Ich habe nicht körpernah genug gearbeitet, ich scheue mich auch ein bisschen davor.
- Ich habe gemerkt, dass es sehr schwierig ist, eine ganz korrekte 30-Grad-Lagerung gut hinzubekommen.
- Ich wusste nicht so richtig, was ich meiner Partnerin/meinem Partner sagen soll, damit sie/er soweit wie möglich mithelfen kann.

2. Selbst gelagert werden:

- Mal fühlt es sich angenehm an, mal weniger angenehm – man merkt genau, ob die Griffe der Pflegekraft gekonnt sind oder eher nicht.
- Es war mir unangenehm, mich von einer Kurskollegin/einem Kurskollegen anfassen zu lassen – aber das ist immer noch besser als von einem völlig Fremden.
- Es wäre besser gewesen, die Pflegekraft wäre näher ans/ins Bett gekommen, das macht den Lagerungsvorgang angenehmer.
- Ich möchte niemals auf Hilfe angewiesen sein. Schon die Vorstellung, dass ich mich allein nicht drehen könnte, ist furchtbar.

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

Modul:	Prophylaxe
Baustein:	3. Kontrakturen-Prophylaxe
Lerneinheiten:	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist eine Kontraktur? • Wie kann man Kontrakturen vorbeugen? • Die Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung

Lernziele	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • üben zu zweit Bewegungsabläufe.
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrakturen-Prophylaxe • Hilfsmittel • Umfeld
Didaktisch-methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen an Stationen (LE 3) • Text zur Lagerung in zwei Versionen – eine Version mit serifenloser Schrift und eine weitere mit einer Serifenschrift (LE 3) <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p style="text-align: center;">Zeithorizont: ca. 5 Zeitstunden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.**

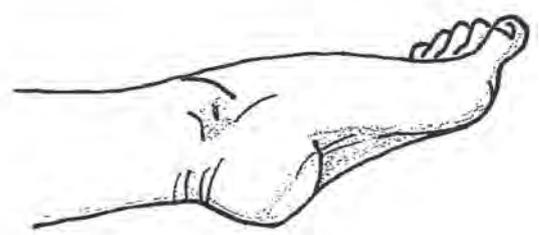
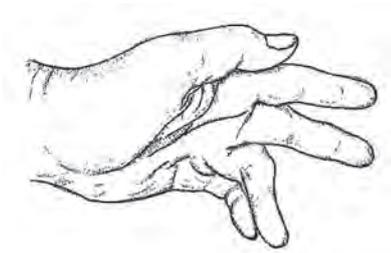
3. Aufgabe: Man unterscheidet Beuge-Kontrakturen und Streck-Kontrakturen.



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 _____

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?

Durchführungshinweis:

Zum Einstieg in das Thema bietet es sich an, im Plenum zu arbeiten. Die Fragen im Aufgabenteil a) schulen die Beobachtung der Lernenden. In diesem Zusammenhang können Sie z. B. auch gezielt Adjektive sammeln, die den Zustand von Frau Marisch beschreiben und im Beobachtungsprozess wichtig sind.

Auswertungshinweis:

Die Pflegebedürftige hat möglicherweise Versteifungen im Schultergelenk, im Ellenbogen, im Handgelenk, in den Fingergelenken. Des Weiteren können Einschränkungen im Halsbereich vorliegen.

2. Aufgabe: Was ist eine Kontraktur?



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



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

Durchführungshinweis:

Im Aufgabenteil a) entscheiden die Lernenden selbst, welche Begriffe im Text sie als relevant empfinden. Diese Auswahl sowie das Bild von Frau Marisch sollen ihnen helfen, eine eigene Erklärung des Begriffs „Kontraktur“ zu formulieren. Dies kann zunächst in Partnerarbeit erfolgen, so dass jeder sich mit dem Begriff auseinandersetzt. Anschließend wird die Erklärung im Plenum vorgetragen und wenn nötig ergänzt.

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.

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

Lösung zu b):

Bild 1 – Beuge-Kontraktur, Bild 2 – Streck-Kontraktur

Lösungsvorschlag zu c):

Ein Spitzfuß kann bei bettlägerigen Menschen auftreten.

Beim Liegen in Ruhe sind die Füße immer leicht gestreckt. In der Rückenlage drückt außerdem das Gewicht der Bettdecke auf die Zehen.

Auswertungshinweis:

Sprechen Sie im Plenum über mögliche Ideen, wie ein solcher Spitzfuß bei Bettlägerigen verhindert werden kann.

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.



Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe dient als Heranführung an das Lesen von längeren Texten und kann entlastend wirken. Die Beantwortung der Fragen bezieht sich auf einzelne Abschnitte. Achten Sie darauf, dass alle Lernenden die Aufgabenstellung gut verstanden haben. Vergleichen Sie die Antworten im Plenum, um das gemeinsame Verständnis zu sichern.

5. Aufgabe: Warum ist Bewegung wichtig?



- a) Vervollständigen Sie die Sätze.



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

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

Auswertungshinweis:

Bewegung ist für jeden Menschen wichtig, weil sie den gesamten Körper beweglich und elastisch hält. Bewegung trainiert die Muskeln, verbessert die Koordination und macht ggf. auch „den Geist beweglicher“.

Lösungsvorschlag zu c):

- Mobilisation, d. h. tägliches Steh- und Gehtraining
- Bewegen der Gelenke durch Physiotherapeuten und/oder geschultes Pflegepersonal
- Ergotherapie
- 10-Minuten-Aktivierung mit einer Handmassage

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:

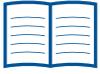


- die aktive Form,
- die passive Form und
- die assistive Form.

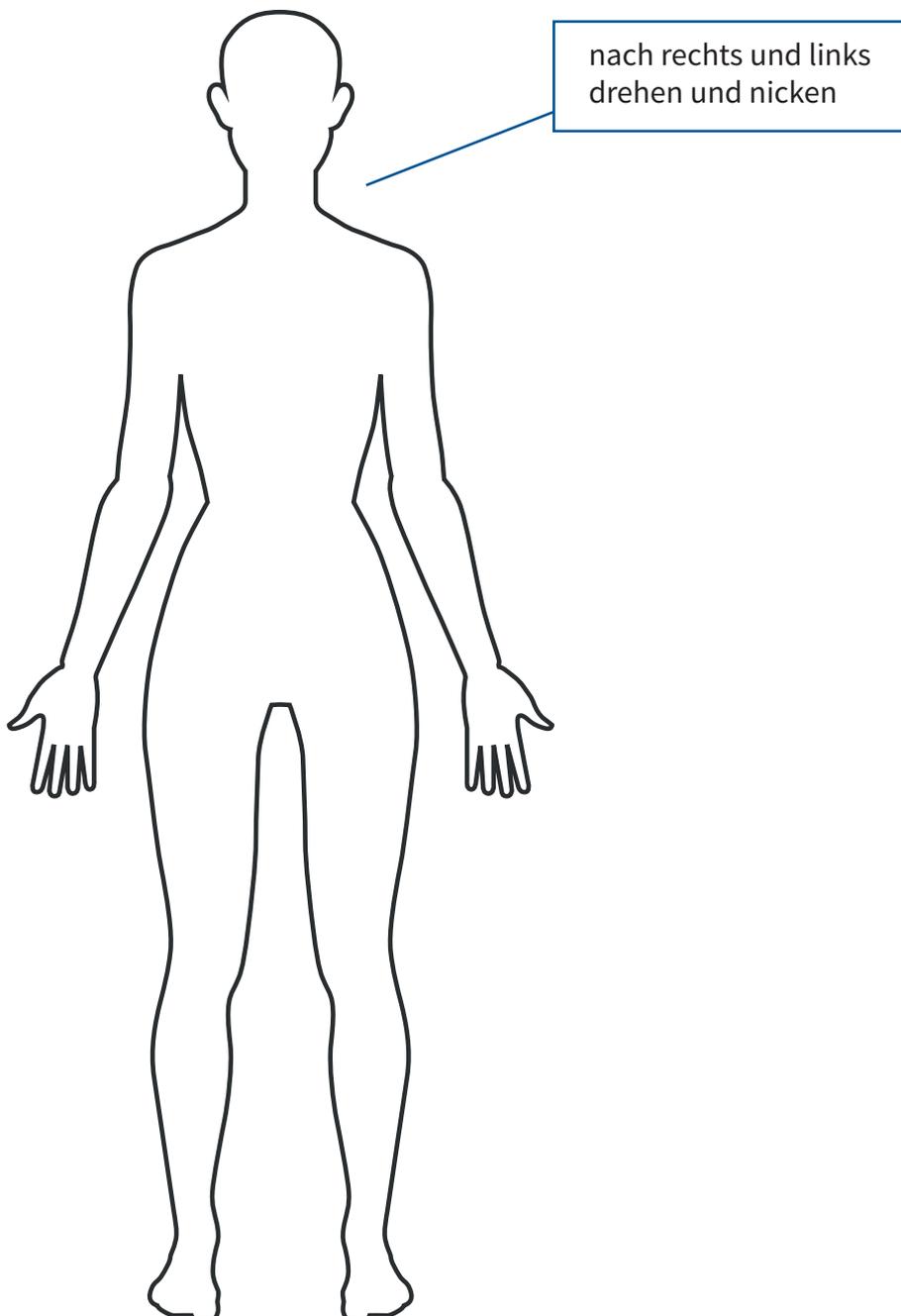
- a) Besprechen Sie:
Worin bestehen die Unterschiede zwischen den 3 Formen?
-
- b) Lesen Sie die Beispiele.
-
- c) Schreiben Sie die richtige Form der Prophylaxe in die Spalte neben das Beispiel.
-

Beispiel	Form der Kontrakturen-Prophylaxe
Die Gelenke werden von der Pflegekraft bewegt.	<i>passiv</i>
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?

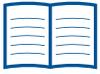


- a) Schneiden Sie die Bewegungsübungen an der gestrichelten Linie aus.
- b) Kleben Sie die Bewegungsübungen an die richtigen Stellen. Verbinden Sie sie dann mit dem dazugehörigen Körperteil.
- c) Üben Sie die Bewegungsabläufe.



7. Aufgabe: Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.

Version 1



Sie müssen gelagert werden.

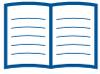
a) Lesen Sie den Text.

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: Viele Pflegebedürftige können nicht in ausreichendem Maß mobilisiert werden.

Version 2



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.

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.

Durchführungshinweis:

Die hier gestellte Frage eignet sich zum Einstieg in das Thema und kann mit der Think-Pair-Share-Methode bearbeitet werden. Dabei machen sich die Lernenden zunächst allein Gedanken über die Frage, besprechen ihre Ideen sodann mit einer Partnerin/einem Partner, bevor sie diese anschließend mit einem weiteren Paar vergleichen.

Diese Übung kann als Vorbereitung für die nachfolgende Aufgabe dienen.

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.

Lösungsvorschlag:

Man kann Pflegebedürftige motivieren, sich soweit als möglich selbst zu waschen. Beim Überziehen des Waschhandschuhs kann das Handgelenk bewegt werden. Auch das Abtrocknen sollte die/der Pflegebedürftige mit Unterstützung selbst erledigen. Dies gilt auch für das Kämmen.

Beim Anziehen sollten Pflegebedürftige versuchen, die Knöpfe der Kleidung selbst zu öffnen und zu schließen. Die Bewegung des Oberkörpers kann gefördert werden, indem z. B. die Wäsche selbst aus dem Schrank entnommen wird.

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.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Diese Aufgabe ist sprachlich sehr anspruchsvoll. Arbeiten Sie binnendifferenziert, indem Sie z. B. denjenigen Lernenden, die Unterstützung benötigen, Hilfsmittel zu Fragestellungen geben oder ergänzen Sie die vorgegebenen Begriffe um weitere Inhalte. Hilfreich ist auch, zunächst zu besprechen, welche Verben für die jeweilige Satzkonstruktion genutzt werden können.

Lösungsvorschlag:

Ist der/die Pflegebedürftige in der Mobilität eingeschränkt?
Braucht sie/er bei bestimmten Bewegungen Unterstützung?
Stehen Gelenke in einer nicht physiologischen Stellung?
Hat sie/er Schmerzen in den Gelenken?
Kann sie/er Gelenke nicht in vollem Umfang benutzen?
Liegen Krankheiten vor, die die Kontraktur verstärken könnten?
Hat sie/er große Narben an den Gelenken?

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.**

Lösung zu c):

aktiv | assistiv | passiv | aktiv | aktiv | passiv | passiv | aktiv

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



- Schneiden Sie die Bewegungsübungen an der gestrichelten Linie aus.
- Kleben Sie die Bewegungsübungen an die richtigen Stellen. Verbinden Sie sie dann mit dem dazugehörigen Körperteil.
- Üben Sie die Bewegungsabläufe.

Durchführungshinweis:

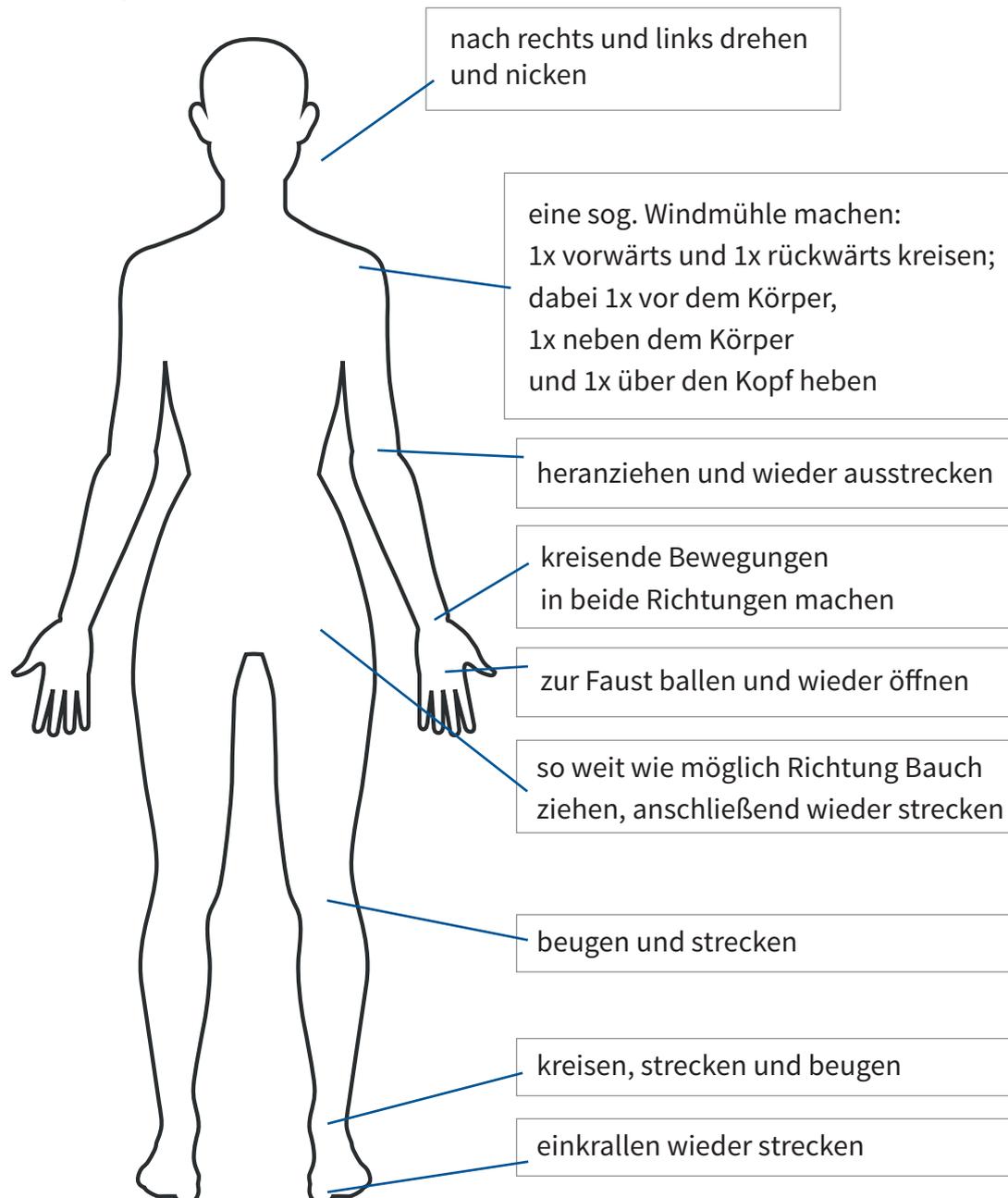
Teilen Sie die Vorlage mit den Bewegungsübungen (siehe unten) an jede/n Lernende/n aus und lassen Sie sie von den Lernenden ausschneiden. Die Angaben sind nicht immer auf den ersten Blick eindeutig zuzuordnen, so dass auch nach dem Ausschlussverfahren gearbeitet werden muss. Bitte weisen Sie die Lernenden darauf hin.

Der Aufgabenteil b) dient der praktischen Übung und sollte durch Sie angeleitet und unterstützt werden.

Vorlage zum Ausschneiden:

zur Faust ballen und wieder öffnen
kreisende Bewegungen in beide Richtungen machen
heranziehen und wieder ausstrecken
eine sog. Windmühle machen: 1x vorwärts und 1x rückwärts kreisen; dabei 1x vor dem Körper, 1x neben dem Körper und 1x über den Kopf heben
einkrallen und wieder strecken
kreisen, strecken und beugen
beugen und strecken
soweit wie möglich Richtung Bauch ziehen, anschließend wieder strecken



Lösung:**Auswertungshinweis:**

Machen Sie den Lernenden deutlich, dass diese Übungen möglichst mehrmals täglich durchgeführt werden. Optimal wäre es, wenn jede Übung zehnmal durchgeführt werden könnte.

Es ist empfehlenswert, die Bewegungen in den normalen Tagesablauf und andere Pflegemaßnahmen mit einzubauen.

Wenn der Pflegebedürftige Krankengymnastik erhält, wird das Training mit dem Therapeuten abgesprochen.

Zudem kann eine Verordnung von Krankengymnastik und Ergotherapie vom Arzt eingeholt werden. Nach Möglichkeit sollten die Übungen selbstständig fortgesetzt werden. Eine Steigerung der Mobilität wird angestrebt, z. B. durch Stehen und Trainieren des Gehens.

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!

Lösung:

Bewegungen können Schmerzen verursachen.

Dann müssen vor den Bewegungsübungen Schmerzmittel gegeben werden.

Diese werden nach ärztlicher Anordnung verabreicht.

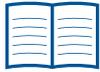
Außerdem lockern warme Umschläge, Einreibungen und Massagen das verhärtete Gewebe.

Bei Entzündungen mit Schmerzen und Schwellungen können Eisbeutel, Quarkauflagen und kalte Umschläge helfen.

Auswertungshinweis:

Weisen Sie darauf hin, dass zum Verhindern von Kontrakturen alle an der Pflege Beteiligten die Bewegungsförderung beachten müssen.

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.

Durchführungshinweis:

Den Text bieten wir in zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihres Erscheinungsbildes unterscheiden. Bitte entscheiden Sie, mit Blick auf die Lesekompetenz Ihrer Lernenden, wer welche Version bekommt.

Version 1:

Das Schriftbild des Textes entspricht dem Schriftbild aller Lerneinheiten. Der leichteren Lesbarkeit wegen wurde darauf geachtet, nur einen Satz pro Zeile bzw. eine Sinneinheit pro Zeile zu schreiben.

Version 2:

Das Schriftbild ist verändert, die Schrift hat Serifen und ist mit einem Zeitungsartikel vergleichbar. Der Text ist fortlaufend ohne Umbrüche an den Satzenden.

Sollte ein Pflegebett mit Wechseldruckmatratze/Weichlagerungsmatratze zur Verfügung stehen, kann der Aufgabenteil c) auch als praktische Übung durchgeführt werden. Die Lernenden sollten abwechselnd darauf Probeliegen und im Anschluss folgende Fragen beantworten:

- Wie fühlt man sich auf einer solchen Matratze?
- Ist es einfach, sich auf einer solchen Matratze zu drehen oder gibt es dabei Probleme?
- Wie fühlt sich das Aufstehen auf einer Wechseldruckmatratze an?
- Was sollten Sie daraus folgernd im Pflegealltag beachten?

Auswertungshinweis zu b):

Beim Lagern ist darauf zu achten, dass Gelenke in der physiologischen Mittelstellung platziert werden. Das ist eine Stellung eines Gelenks in einer lockeren Haltung zwischen Beugung und Streckung. Dies gilt vor allem für die Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke. Aber auch für Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Alternativ erfolgen Lagerungen im Wechsel von Beugung und Streckung. Das be-

deutet, dass jedes Gelenk abwechselnd angewinkelt oder ausgestreckt wird. Es wird z. B. häufig übersehen, dass in der Seitenlage Hüfte und Knie des untenliegenden Beines komplett gestreckt werden müssen. Dagegen muss das obenliegende Knie in einem 90 Grad-Winkel gebeugt werden.

In der Rückenlage sind Hüfte und Kniegelenke durch das Unterlegen von Kissen häufig ständig leicht gebeugt. Wenn es die Hautverhältnisse an den Fersen zulassen, sollte zumindest zeitweise auf das Kissen unter den Beinen verzichtet werden. Dadurch wird eine Streckung herbeigeführt.

zu c):

Weichlagerungsmatratten beeinträchtigen die Körperwahrnehmung von Pflegebedürftigen und hemmen ihre Bewegungen. Dies führt zu einem erhöhten Risiko für Kontrakturen. Risiko und Nutzen von Weichlagerungsmatratten müssen daher im Einzelfall gegeneinander abgewogen werden.

Hilfsmittel und Umfeld zur Förderung von Bewegung

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



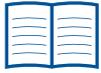
- a) Gehen Sie zu einer Station.
Lesen Sie den Text und die Arbeitsanweisung.
Beantworten Sie Fragen in Stichpunkten.

- 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 Kontraktur

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

mit 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

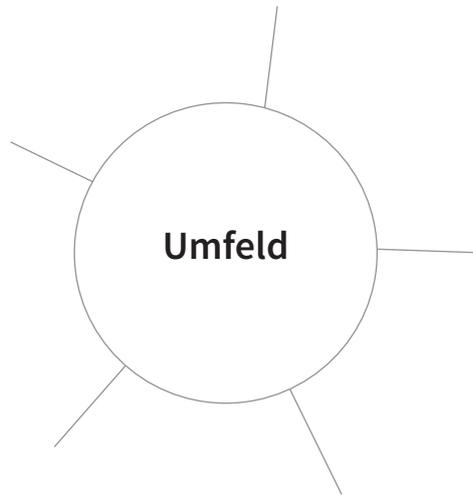
die Mohbilisation

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?

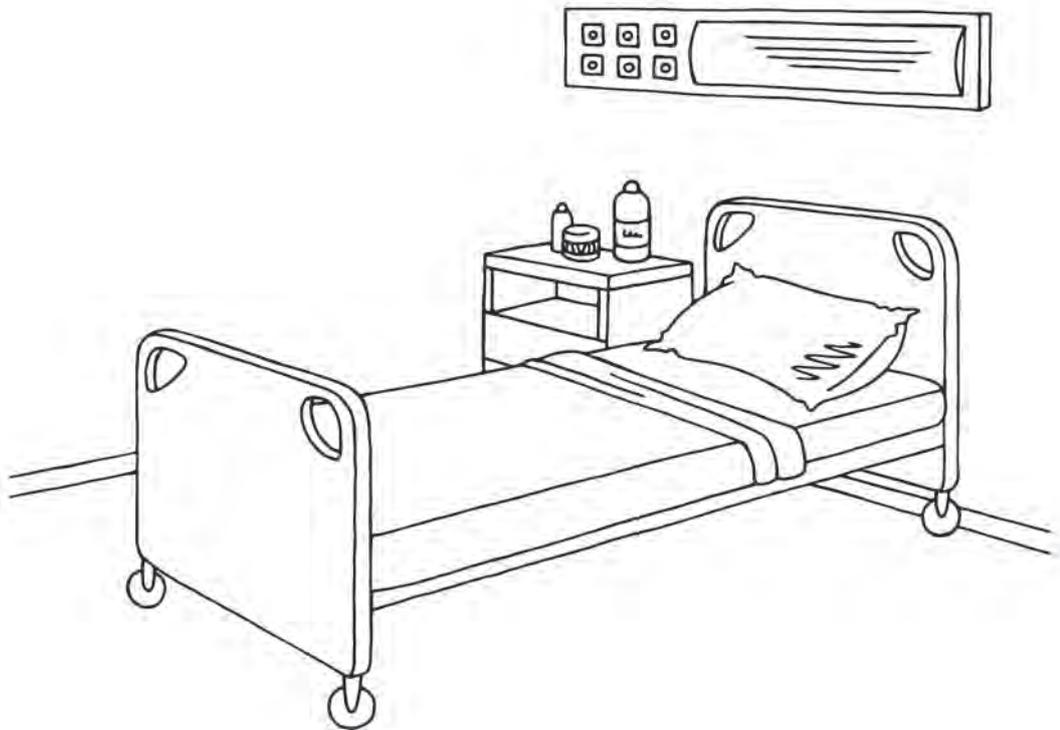
Schreiben Sie 2-3 Sätze.

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.



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.

Durchführungshinweis:

Für die Bearbeitung dieser Aufgabe empfehlen wir das Lernen an Stationen. Stellen Sie vier Stationen mit den entsprechenden Hilfsmitteln und den hier abgebildeten Text-/Bildvorlagen zusammen.

Zuerst erhalten die Lernenden ihr Arbeitsblatt mit dem Arbeitsauftrag, um die Fragen in der Tabelle an jeder Station in Stichpunkten für sich zu beantworten.

Die Lernenden finden sich dann in vier Gruppen zusammen, die von einer Station zur anderen „wandern“, die entsprechenden Texte lesen, die Arbeitsanweisungen ausführen und die Fragen beantworten.

Planen Sie ausreichend Zeit für jede Station ein und teilen Sie die zur Verfügung stehende Zeit den Lernenden vorab mit.

Zur Auswertung empfehlen wir die Reflexion im Plenum.

Vorlage:**Hilfsmittel am Bett**

Geschwächte Menschen können sich mit Hilfe einer Strickleiter oder einem geknoteten Seil leichter im Bett aufsetzen. Auch ein Bettaufrichter kann unterstützend sein.

**Arbeitsanweisung:**

Legen Sie sich abwechselnd in das Pflegebett. Versuchen Sie zuerst, sich mit dem Bettaufrichter hochzuziehen. Beobachten Sie genau, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt und wie angenehm es ist. Anschließend machen Sie dieselbe Übung im 2. Pflegebett: Greifen Sie die Strickleiter im Liegen.

Hilfsmittel beim Gehen

Der Gehbock, der Gehwagen und der Stock sind Gehhilfen. Der Umgang mit Gehhilfen muss geübt werden.

Arbeitsanweisung:

Überlegen Sie zunächst, welche Gehhilfe für welchen Menschen geeignet ist. Was sind die Vor- und Nachteile der jeweiligen Gehhilfe? Probieren Sie anschließend die Gehhilfen aus. Achten Sie dabei auf die eingestellte Höhe und wie das Hilfsmittel sicher anwendbar ist.



Hilfsmittel zur Mobilisation der Hände

Weiche Bälle oder eine Verbandsrolle unterstützen verschiedene Greifübungen. Der Tastsinn kann durch sog. Handschmeichler angeregt werden. Dies sind z. B. angenehm geformte Holzstücke, Steine oder Tastsäckchen.

**Arbeitsanweisung:**

Nehmen Sie sich 3 verschiedene Handschmeichler. Überlegen Sie sich in Ihrer Gruppe zu jedem Handschmeichler 2 Übungen. Probieren Sie die Übungen aus.

Hilfsmittel zur Mobilisation der Füße

Ein Tennisball kann in einem Verbandsschlauch oder in einem Strumpf ans Bettende geknotet werden. Dies animiert dazu, mit den Füßen damit zu spielen. Auf diese Weise kann man die Bewegung in den Beinen und Füßen anregen.

Arbeitsanweisung:

Ziehen Sie Ihre Schuhe und auch möglichst Ihre Socken aus. Versuchen Sie, mit Ihren Füßen und Beinen mit dem Hilfsmittel zu spielen. Bewegen Sie z. B. Ihre Zehen und beziehen Sie möglichst alle Fußgelenke mit ein. Bedenken Sie, dass Pflegebedürftige manche Übungen nur im Sitzen oder Liegen machen können. Probieren Sie auch das aus. Besprechen Sie mögliche Probleme.



2. Aufgabe: Hilfsmittel-Quiz

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

Lösung:

die Kontraktur | das Gehrad, die Gehrolle | mit einer Strickleiter | der Tastsinn | die Mobilisation

3. Aufgabe: Was bedeutet „Umfeld“? Schreiben Sie Synonyme zu dem Begriff in die Grafik.**Durchführungshinweis:**

Zum Einstieg geht es um eine erste sprachliche Auseinandersetzung mit dem Begriff, die man auch in Form einer Sammlung von Synonymen gestalten kann. Dies stärkt das Verständnis und erweitert den Wortschatz.

Klären Sie zunächst, was unter einem „Synonym“ verstanden wird.

Lösungsvorschläge:

die Umgebung, die Umwelt, die Mitwelt, das Ambiente, das Milieu, der Umkreis, die Nähe, das Umland, der Einflussbereich

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!

Durchführungshinweis:

Nutzen Sie den Aufgabenteil a) für ein Plenumsgespräch. Hier können ggf. weitreichende Diskussionen folgen, die Sie auch als Tafelbild strukturieren können.

Lösungsvorschlag:

Ein interessantes und anregendes Umfeld motiviert Pflegebedürftige, sich selbst zu bewegen. Das ist im Sitzen oder in leichter Oberkörper-Hochlage einfacher als in Rückenlage.

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.

Auswertungshinweis:

In der Zeichnung können verschiedene Hilfsmittel vorhanden sein, wie Strickleiter, Betaufrichter oder ein geknotetes Seil.

Des Weiteren könnte die Umgebung um das Bett herum möglichst individuell und wohnlich gestaltet sein, z. B. mit eigenen Bildern in Bettnähe, die gut zu sehen sind (Familie, Landschaften – was der Pflegebedürftige mag). Dies kann dazu anregen sich aufzusetzen, um die Bilder zu betrachten. Auch ein über dem Bett aufgehängtes Mobile kann die Wahrnehmung fördern und zum Bewegen motivieren.

Zudem kann die Aufgabe auch auf das gesamte Zimmer des Pflegebedürftigen bezogen werden. Dazu kann z. B. ein bequemer und praktischer (Pflege-)Sessel gezeichnet werden. Dieser sollte möglichst am Fenster mit Blick nach draußen platziert werden. Dies kann Pflegebedürftige motivieren, sich zu bewegen/sich in den Sessel zu setzen und nicht ausschließlich im Bett zu verweilen.

Modul:	Prophylaxe
Baustein:	4. Pneumonie-Prophylaxe
Lerneinheiten:	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Pneumonie-Prophylaxe • LISA – Lungenbelüftung • LISA – Infektionen vermeiden • LISA – Sekret verflüssigen • LISA – Aspiration vermeiden

Lernziele	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Selbstkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • trainieren und reflektieren unterschiedliche Atemtechniken mit Hilfe verschiedener Gegenstände.
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumonie • Atem-Gymnastik • Aspiration
Didaktisch-methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • 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) <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p style="text-align: center;">Zeithorizont: ca. 8 Zeitstunden</p>

**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.

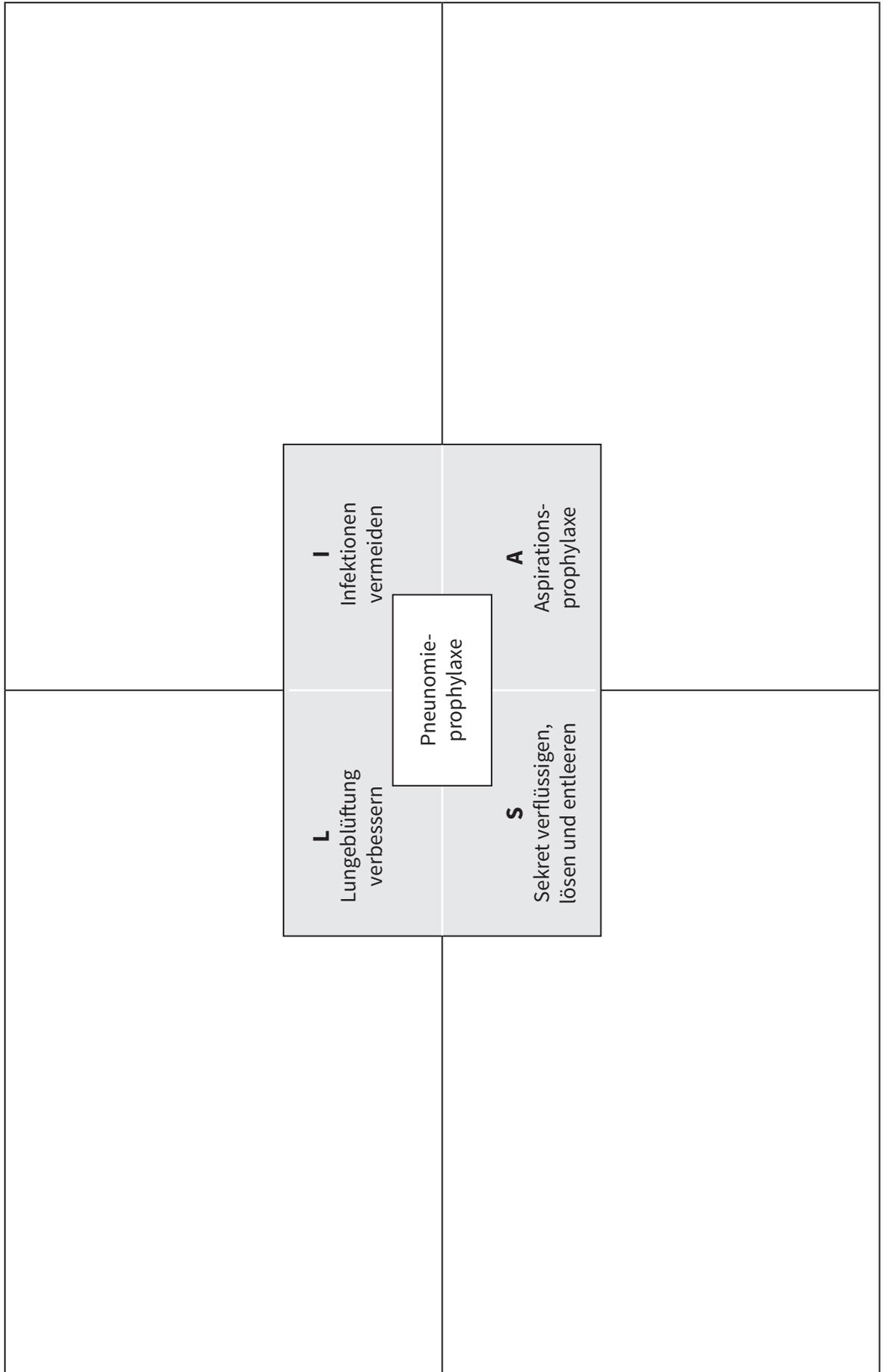
Zur Pneumonie-Prophylaxe gehören:

- 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.



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?

Durchführungshinweis:

Lesen Sie im ersten Schritt den Lernenden den Text vom Arbeitsblatt vor. Bitten Sie um konzentriertes Zuhören. Achten Sie auf eine ruhige, verständliche Aussprache und ausreichend Pausen beim Vorlesen. Verteilen Sie danach das Arbeitsblatt an die Lernenden. Je nach Zusammensetzung und Auffassungsvermögen der Gruppe können Sie den Text nochmals vorlesen bzw. vorlesen lassen.

Besprechen Sie anschließend die Frage im Aufgabenteil b) und erheben so ein erstes Erfahrungs- und ggf. auch Meinungsbild (krank zur Arbeit – ja oder nein?).

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?
-

Auswertungshinweis:

Anknüpfend an die 1. Aufgabe erfolgt hier eine Systematisierung und Differenzierung hinsichtlich verschiedener Krankheiten, welche wieder an den Erfahrungshorizont der Lernenden anknüpfen.

Zunächst schildern die Lernenden die Symptome, die sie bei den genannten Erkrankungen an sich selbst feststellen konnten. Viele dieser Symptome werden mit denen im Text der 1. Aufgabe identisch sein, sie können aber auch darüber hinausgehen. Genannt werden könnten z. B. starke Glieder- und Rückenschmerzen, eitrige Mandeln, gelb-grünlicher Auswurf oder schmerzhafter Husten.

Adjektive, die genannt werden könnten, um die Gefühle zu beschreiben sind z. B. schlapp, müde, kaputt oder fiebrig.

Wünsche könnten z. B. mit folgenden Worten beschrieben werden: man möchte, dass sich jemand um einen kümmert, man ist zu schlapp, um sich selbst einen Tee zu kochen oder das Bettzeug zu wechseln, man will nicht alleine sein usw.

Diese Aufgabe bietet einen erfahrungsbezogenen Ansatz für das Erkennen von Pflegemaßnahmen: Was ich mir selbst in einer Situation wünsche, könnte sich auch eine Patientin/ein Patient wünschen.

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.

Durchführungshinweis:

Mit dieser Aufgabenform entscheiden die Lernenden selbst, was sie als wichtig und hilfreich erachten, um die Ursachen der Lungenentzündung zu verstehen. Die Übung sollte möglichst in Partnerarbeit durchgeführt werden. Für die Aus-

wertung können Sie die Stichworte der Paare an der Tafel sammeln. Alle Paare stellen sich vor die Tafel und erklären bzw. ergänzen nacheinander die Ursachen. An dieser Stelle bietet sich auch ein Gespräch über eigene Erfahrungen mit dem Thema Lungenentzündung an.

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



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



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

Lösung zu a):

Die Pneumonie-Prophylaxe umfasst: die Mobilisation, die Lagerung, die Atemgymnastik, die Massage und Einreibung, das Verflüssigen und das Lösen des Bronchial-Sekrets, die Vorbeugung einer Aspiration.

Auswertungshinweis zu a):

Klären Sie an dieser Stelle mit den Lernenden ggf. noch unbekannte Fachbegriffe.

Durchführungshinweis zu b):

Kopieren Sie die Vorlage für alle Lernenden. Schneiden Sie die einzelnen Begriffe aus, so dass alle Lernenden ein komplettes Set erhalten. Zum Vergleichen im Plenum können Sie die Lösungs-Vorlage bspw. auf eine Overhead-Folie kopieren.

Lösung zu b):

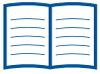
- L: mobilisieren, atemerleichternd lagern, Einreibungen durchführen, spezielle Atemübungen durchführen
- I: Mund pflegen, Nase pflege, keimfrei arbeiten
- S: ausreichend Flüssigkeit zuführen, Inhalationen durchführen, Einreibungen durchführen, Brustwickel anlegen, vibrierende Massagen durchführen, zum Abhusten anleiten
- A: verschiedene Lagerungstechniken anwenden, Sekret absaugen, Betroffene beraten

Vorlage Maßnahmen:

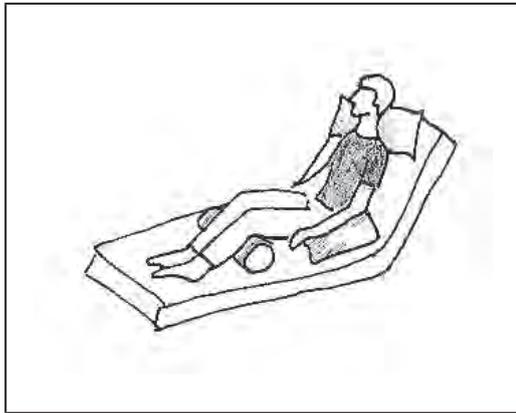
mobilisieren	Betroffene beraten
Einreibungen durchführen	spezielle Atemübungen durchführen
Mund pflegen	Nase pflegen
keimfrei arbeiten	ausreichend Flüssigkeit zuführen
Inhalationen durchführen	Sekret absaugen
Brustwickel anlegen	vibrierende Massagen durchführen
zum Abhusten anleiten	verschiedene Lagerungstechniken anwenden



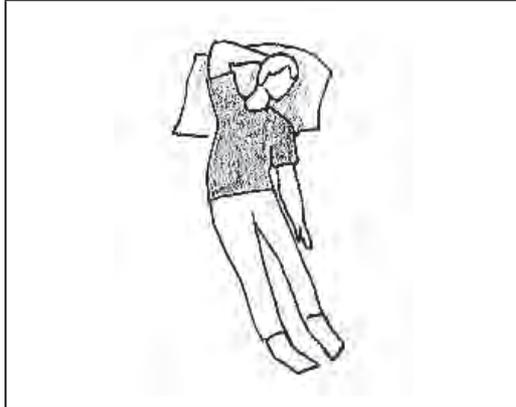
2. Aufgabe: Sie sehen verschiedene Lagerungspositionen.



Verbinden Sie das passende Wort-Bild-Paar.



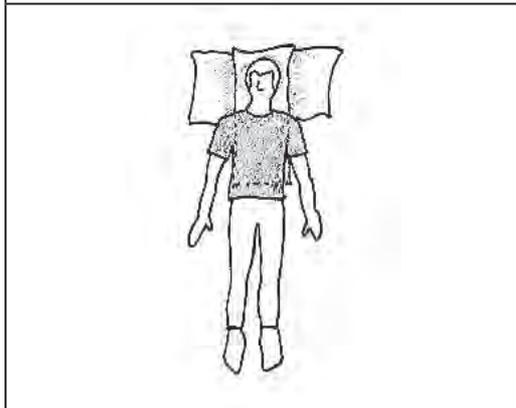
Halbmond-Lagerung



Oberkörper-Hochlagerung

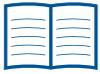


T-Lagerung



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.

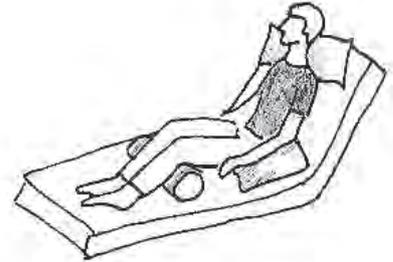
- Mehrere Protokollanten – sie machen sich Notizen:
 - zur korrekten Ausführung der Lagerung,
 - zu Wohlbefinden
und der passenden Information des Pflegebedürftigen und
 - zur rückengerechten Arbeitsweise der Pflegekräfte.

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.

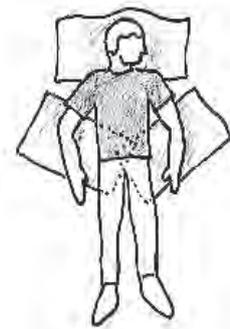
1. Die Halbmond-Lagerung:

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.



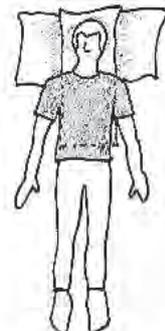
2. Die V-Lagerung:

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 – 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.

Durchführungshinweis:

Erklären Sie den Lernenden, dass Sie den folgenden Text zwei Mal hören werden. Lesen Sie den Text dann vor. Die in Aufgabenteil b) von jedem Lernenden notierten Informationen zum Text dienen als Grundlage für die folgenden zwei Aufgabenteile. Diese werden in der Kleingruppe bzw. in Partnerarbeit durchgeführt. Die Definitionen des Begriffs „Mobilisation“ werden im Anschluss an der Tafel gesammelt und im Plenum besprochen.

Die Mobilisation

Ein bettlägeriger Mensch atmet häufig nur sehr flach.
Dabei werden über längere Zeit dieselben Lungenanteile belastet.
Die Lunge wird schlecht belüftet.
Es besteht die Gefahr, an einer Pneumonie zu erkranken.

Damit dies nicht passiert, wird der Pflegebedürftige mobilisiert.

Wenn er gesund genug ist, bekommt er mehrmals täglich Hilfe,
damit er sitzen oder stehen kann.

Wenn er körperlich stark genug ist,
soll er jeden Tag ein paar Schritte gehen.

Wenn der Bewohner das Bett nicht verlassen kann oder darf,
wird er mehrmals täglich anders gelagert.
Vor allem wird immer wieder der Oberkörper hoch gelagert.

Auch kann der Pflegebedürftige unterstützt werden,
sich auf die Seite zu legen.
So setzt sich kein Sekret in der Lunge ab.

Bewegungsübungen mit den Armen
führen zu einer besseren Belüftung der Lunge.

Auswertungshinweis:

Mit dieser Aufgabe wird das selektive Hören geschult. Die Lernenden entscheiden selbst, welche Informationen sie notieren, um die Mobilisation anschließend mit eigenen Worten zu erklären.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Es bestehen mehrere Möglichkeiten, die Aufgabe, je nach sprachlicher Kompetenz der Lernenden, anzupassen.

- Die Lernenden schreiben wichtige Informationen in Stichpunkten mit und selektieren die Aufgaben der Mobilisation im Anschluss anhand der dann vorliegenden schriftlichen Informationsquelle.

- Die Lernenden bearbeiten die Aufgabe in Partnerarbeit. Ein Partner liest den Text vor, der andere Partner macht sich zuerst die Notizen. Dann tauschen die Lernenden die Rollen.

2. Aufgabe: Sie sehen verschiedene Lagerungspositionen.



Verbinden Sie das passende Wort-Bild-Paar.

Lösung:

Von oben nach unten: Oberkörper-Hochlagerung, Halbmond-Lagerung, V-Lagerung, T-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.

Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe ist so gestaltet, dass sie den Lernenden die Möglichkeit bietet, die Arbeitsanweisung und die damit verbundenen einzelnen Handlungsaufforderungen eigenständig in einer Gruppe zu besprechen und durchzuführen.

Zur Vorbereitung der Aufgabenbearbeitung beachten Sie Folgendes:

Sie benötigen zwei Pflegebetten und Lagerungshilfsmittel. Achten Sie darauf, dass genügend Platz im Raum ist, damit die Lernenden gut praktisch üben können. Halten Sie verschiedenste Lagerungshilfsmittel in ausreichender Menge vor: unterschiedliche Kissen in vielen Größen und Längen, Decken, Rollen usw. Hilfreich sind farbige Kissen bzw. Bezüge, um die Positionen der Kissen bei den entsprechenden Lagerungen noch besser demonstrieren zu können.

Vor der Durchführung: Lüften Sie den Raum gut und achten Sie auf eine angenehme Temperatur. Die Lernenden sollten außerdem bequeme Kleidung tragen.

Wenn möglich, wäre eine weitere Dozentin oder ein Dozent optimal, welche die Rolle einer zweiten Pflegekraft übernimmt. Sollte dies nicht möglich sein, ziehen Sie eine/einen Lernenden für diese Rolle hinzu. Die Rolle der/des Pflegebedürftigen wird von einer/einem Lernenden übernommen.

Demonstrieren Sie die Lagerungen zunächst vor der gesamten Gruppe. Instruieren Sie die zu lagernde Person, sich möglichst passiv zu verhalten und auf Ihre Anweisungen zu hören. Damit wird die Fachkompetenz und kommunikative Kompetenz der Pflegekräfte gefordert und gefördert.

Nach der Demonstration teilen sich die Lernenden in Gruppen auf und erhalten das Arbeitsblatt mit der Arbeitsanweisung. Auch in diesem Fall wäre es hilfreich, wenn eine zweite Lehrkraft anwesend sein könnte, um gezielt die Gruppen beobachten und bei Bedarf korrigieren zu können.

Auswertungshinweis:

Diskutieren Sie mit den Lernenden auch die Form der Durchführung der Aufgabe: Wie reflektieren die Lernenden die selbstständige Bearbeitung? Wie sind die Lernenden vorgegangen? Was hat Ihnen bei dieser Bearbeitungsform gut gefallen? Wo gab es Schwierigkeiten?

Die Lernenden sollten am besten mit zwei Dozenten die unterschiedlichen Lagerungen üben. Sie sollten die Möglichkeit erhalten, die Handgriffe mehrfach zu wiederholen, bis die Lagerung selbständig und sicher beherrscht wird. Dabei sollte auch auf die konkrete Handhabung der Lagerungshilfsmittel eingegangen werden: Welche Hilfsmittel werden wann am besten eingesetzt?

Zudem sollten sowohl die Kommunikation (Information des Pflegebedürftigen und die Kommunikation zwischen den Pflegekräften) als auch die rückengerechte Arbeitsweise im Übungsprozess beachtet, korrigiert und bei Bedarf verbessert werden.

Für den gesamten Übungsprozess muss ausreichend Zeit eingeplant werden, damit es nicht zum Ende zu einem zeitlichen Engpass kommt und die Übungen ggf. abgebrochen werden müssen.

4. Aufgabe: Atmen Sie!



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

Durchführungshinweis:

Bringen Sie mehrere Gegenstände mit, bei denen unterschiedliche Atemtechniken eingesetzt werden, bspw. Luftballons, Strohhalm: unterschiedlich dick und lang, Wasserflasche, Wattebäusche, kleine Plastiktüten, Seifenblasen, Kerzen zum Ausblasen, kleinere und mittlere Styroporkugeln, Blumen oder Duftfläschchen = zum intensiven Riechen d. h. vertiefte Einatmung, Musikinstrumente wie Flöte, Mundharmonika.

Die Lernenden „beatmen“ die Gegenstände. Im Unterrichtsgespräch werden die unterschiedlichen Atemtechniken reflektiert.

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.

Durchführungshinweis zu b):

Bei dieser Suchübung geht es darum, alle Begriffe zu markieren, in denen entweder der Begriff Atmung enthalten ist (atem-, Atem-, -atm-, Atm-) oder die mit Atmen zu tun haben (z. B. blasen, pusten).

Auswertungshinweis:

Anknüpfend an das Erfahrungswissen der Lernenden (Aufgabenteil c), können Sie an dieser Stelle im Unterrichtsgespräch konkrete Situationen und Fallbeispiele aus dem Pflegealltag besprechen. Dies dient auch zur Vorbereitung auf die Bearbeitung der 6. Aufgabe.

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

a) Lesen Sie den Text.

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.

Durchführungshinweis:

Die Lernenden sollten sich zunächst in die Situation der/des Pflegebedürftigen einfühlen. Eine solche Übung dient der Selbstreflexion. Diskutieren Sie im Plenum den Sinn der Übungen und mögliche Reaktionen der Pflegebedürftigen.

In diesem Zusammenhang können Sie auch, wenn Sie es für sinnvoll erachten, die Zusammensetzung der Paare steuern.

Bevor das Rollenspiel stattfindet, können die Lernenden noch einmal den Atmungsvorgang rekonstruieren und verschiedene Formen der Atemgymnastik wiederholen.

Zudem sollten sie die Atemübungen selbst durchführen.

Halten Sie die Lernenden dazu an, paarweise die Aufgabe zu bearbeiten und selbstständig das Rollenspiel vorzubereiten. Machen Sie in Ihrer Anleitung zu dieser Aufgabe deutlich, dass die Lernenden den Rahmen des Gesprächs selbst vorbereiten sollen. Der Ablauf des Gesprächs kann gern improvisiert werden.

Auswertungshinweis:

Bei der Auswertung der jeweiligen Rollenspiele können Sie folgende Kriterien zu Grunde legen:

- Ist die Erklärung sprachlich verständlich?
- Ist die Erklärung fachpraktisch verständlich?
- Führt die Erklärung zur richtigen Handhabung des Geräts bei Herrn Schubert?
- Gibt die Pflegekraft korrekte und einführende Informationen an Herrn Schubert?
- Ist die Pflegekraft in der Lage, die korrekte Durchführung der jeweiligen Atemübung zu kontrollieren, weil er/sie diese selbst richtig verstanden hat?

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 – Infektionen vermeiden

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



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

Auswertungshinweis:

Genannt werden könnten:

- Schluckstörungen
- Austrocknung der Schleimhäute
- Störung der Mundflora, z. B. Pilzkrankung wie Mundsoor
- schlechte Mundhygiene, z. B. Speisereste zwischen Zähnen oder Zahnersatz
- eingeschränkte Mobilität
- psycho-soziale Ursachen, z. B. Stress, dadurch bedingt geschwächtes Immunsystem

2. Aufgabe: Für Infektionen gibt es verschiedene Ursachen.



a) Lesen Sie die Fallbeispiele.



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

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

Lösungsvorschlag:

Fallbeispiel 1: „psychisch-soziale“ Komponente Einstiegsursache; Prophylaxe: verbesserte Lungenbelüftung herbeiführen

Fallbeispiel 2: eingeschränkte Mobilität; Prophylaxe: Sekret verflüssigen

Fallbeispiel 3: Schluckstörung; Prophylaxe: Aspiration vermeiden

Fallbeispiel 4: ausgetrocknete Schleimhäute, schlecht abzuhustendes Sekret;
Prophylaxe: Absaugen von Sekret, Nasenpflege

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.

	<p><i>Ach, dieser fest sitzende Husten fühlt sich wirklich unangenehm an.</i></p>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>

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?
-

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.

Durchführungshinweis:

Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen. Jede Gruppe erhält alle Bilder farbig ausgedruckt in DIN-A 4-Größe und zudem das Arbeitsblatt in Tabellenform. Die Gruppen diskutieren Gefühle und Stimmungen bei Atemwegserkrankungen. Abschließend tragen sie in ihr Arbeitsblatt passend zum jeweiligen Bild einen entsprechenden Satz ein.

Auswertungshinweis:

Die Teilnehmenden sollen anhand der Fotos ihre Beobachtungsfähigkeit schulen. Sie sollen erkennen, wie sich der betroffene Mensch gerade fühlt/fühlen könnte. Hier können wiederum die eigenen (persönlichen) Erfahrungen der Teilnehmenden einfließen.

Dazu eignen sich Fotos sehr gut, da sie konkrete Impulse bei den Teilnehmenden auslösen. Zudem kann bei der Schilderung auf den korrekten Einsatz der passenden Adjektive Bezug genommen werden.

2. Aufgabe: Abhusten ist wichtig!



a) Lesen Sie den Text.



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

c) Besprechen Sie Ihre Unterstreichungen.

Durchführungshinweis:

Diese Übung kann in Partnerarbeit oder mit der Think-Pair-Share-Methode durchgeführt werden.

3. Aufgabe: Die Lippenbremse erleichtert das Atmen.



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



b) Üben Sie die Lippenbremse.

Durchführungshinweis:

Erklären Sie anhand des Fotos, wie die Lippenbremse funktioniert (Lippen aufeinanderpressen, ausatmen durch verengte Atemöffnung) und machen Sie sie vor. Anschließend üben die Lernenden die Lippenbremse in Partnerarbeit und kontrollieren sich gegenseitig.

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?

Auswertungshinweis zu a):

Luftballons (oder wenn zu schwer kleine Plastiktütchen) aufpusten; eine Flasche mit Flüssigkeit füllen und mit einem Strohhalm Luft hineinblasen (Blubber-Flasche); Wattebällchen wegpusten; Styropor-Kugeln mit Strohhalm ansaugen – etwas halten – und dann an einem anderen Ort ablegen; Kerzen ausblasen usw.

Bei allen Übungen sollte darauf geachtet werden, dass Pflegebedürftige erwachsene Menschen sind und die Übungen nicht als „Kinderei“ empfunden werden können.

zu b):

Das Einatmen vor dem Pusten ist bei diesen Atemübungen wichtiger, weil genügend Ausatemluft zur Verfügung stehen muss, um die Übungen korrekt durchführen zu können.

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

Besprechen Sie mögliche Komplikationen.

Auswertungshinweis:

Führen Pflegebedürftige die Atemübungen zu intensiv bzw. übermotiviert durch, kann eine Hyperventilation auftreten, das heißt, eine zu schnelle Atmung. Auch ist es möglich, dass durch zu intensives Üben eine Dyspnoe, also eine Atemnot ausgelöst wird.

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.

Lösung:

Man sollte

- mit aufrechtem Oberkörper im Bett oder auf einem Stuhl sitzen.
- in kurzen und kräftigen Stößen husten.
- das Sekret ausspucken. Es sollte nie geschluckt werden.
- das Husten erst dann wiederholen, wenn sich die Atmung beruhigt hat.
- bei einem Reizhusten die Luft nach der Einatmung anhalten. Anschließend oberflächlich weiteratmen, bis sich der Reiz beruhigt hat.
- wenn das Husten Schmerzen bereitet, entsprechende Arzneimittel vom Arzt verordnet bekommen.
- abends beruhigende Tees 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.

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

Durchführungshinweis:

In dieser Aufgabe üben die Lernenden die Klopfmassage mit einer Partnerin/einem Partner. Diese/r sollte möglichst selbst gewählt werden.

Der vorangestellte Aufgabenteil c) zielt darauf, unter Umständen gefährliche Fehler bei der Klopfmassage zu vermeiden. Dies sollte möglichst im Plenum besprochen werden. Dabei können Sie auch überprüfen, ob der Text wirklich verstanden wurde.

Demonstrieren Sie die Klopfmassage vor der Gruppe, bevor die Lernenden sie selbst ausprobieren.

Lösung zu a):

Massagen wirken durch Vibrationen auf die Förderung des Sekrets ein. Die Vibrationen übertragen sich durch die Brustwand auf das Lungengewebe. Dadurch wird die Selbstreinigung der Atemwege angeregt.

Lösung zu e):

Lungenembolie, Herzinfarkt, Osteoporose, Tumore in der Wirbelsäule, Kopfverletzungen, erhöhte Blutungsneigung

Auswertungshinweis:

Durch das Abklopfen werden Schwingungen auf den Brustkorb übertragen. Das Abklopfen kann mit den Händen der Pflegekraft erfolgen. Alternativ besteht die Möglichkeit mit einem Vibrationsgerät (z. B. Vibrax) zu arbeiten. Optimalerweise sitzt der Pflegebedürftige am Bettrand. Günstig ist es zudem, vorher eine Inhalation durchzuführen.

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?
-

Durchführungshinweis:

Besorgen Sie verschiedene Inhalationsgeräte, ätherische Öle für Einreibungen und Material für Wickel (Schüssel, Tücher, Tees etc.).

Teilen Sie die Gegenstände an die Lernenden aus, die sich zuvor in drei Gruppen (Inhalationen, Einreibungen, Wickel) zusammengefunden haben. Nun sollen die Gruppen die Funktion der Gegenstände und ihre Wirkung hinsichtlich der Sekretlösung ergründen. Hierfür können die eigenen Erfahrungen und das eigene Hintergrundwissen genutzt werden. Zusätzlich oder alternativ wäre auch eine Recherche im Internet möglich.

Im Anschluss stellen die Lernenden ihre Methode zur Sekretlösung im Plenum vor.

Lösungsvorschlag:

Inhalation: Eine Inhalation ist die Einatmung von Gasen, zerstäubten Flüssigkeiten oder pulverisierten Arzneimitteln. Inhalationen dienen der Prophylaxe oder der Behandlung von Krankheiten der Atemwege. Während einer Inhalation werden winzig kleine Flüssigkeitstropfen eingeatmet. Sie befeuchten die Atemwege und verflüssigen das Sekret. Das hilft, das Sekret nach außen zu befördern. Je kleiner die Flüssigkeit zerstäubt wird, desto tiefer kann sie in die Lunge eindringen.

Die klassische Methode für den Hausgebrauch ist eine Schüssel mit heißem Wasserdampf. Diese Methode eignet sich weniger für den stationären Gebrauch, da dabei Verbrühungsgefahr besteht.

Es gibt verschiedene Arten von Inhalationsgeräten, die ähnlich funktionieren wie die Wasserschüssel, jedoch haben sie ein Mundstück oder eine Maske. Damit kann der Dampf gezielter verabreicht werden. Diese Geräte arbeiten mit Kaltvernebelung.

Einreibungen: Bei Einreibungen werden die schleimlösenden Eigenschaften ätherischer Öle genutzt. Für Einreibungen eignen sich handelsübliche Erkältungssalben und reine ätherische Öle. Der Pflegebedürftige atmet die Wirkstoffe ein, die zu einer leichten Reizung und Durchblutungssteigerung der Schleimhaut führen. Das unterstützt das Abhusten von Sekret.

Zur Schleimlösung eignen sich Eukalyptus-, Thymian-, Pfefferminz-, Fichtennadel-, Fenchel- und Anisöl. Sie sollten immer auf Hautverträglichkeit getestet und sehr sparsam verwendet werden. Am besten werden wenige Tropfen mit einem Trägeröl, z. B. Mandelöl, vermischt.

Eine spezielle Form ist die atemstimulierende Einreibung. Sie hat vor allem das Ziel, die eigene Atmung wahrzunehmen.

Wickel: Feuchtwarme Wickel und Umschläge um den Brustkorb können die Atmung indirekt beeinflussen. Sie sind altbewährte Hausmittel. Sie fördern die Durchblutung, der Pflegebedürftige kann sich entspannen und beruhigen. Das Sekret kann besser aus den Atemwegen gelöst werden. Vor allem sind sie bei trockenem Reizhusten erfolgsversprechend.

Wickel sind immer nach dem gleichen Prinzip aufgebaut: ein Innentuch, auf das auch die Zusätze aufgetragen werden, ein Zwischentuch, das den Wickel abdeckt und die Wärme speichert und ein Außentuch, das den Wickel umhüllt und fixiert.

Einen Brustwickel kann man z. B. als heiße Kompresse mit Thymian durchführen (Tee oder ätherisches Öl aufgeben). Auch Bienenwachs- und Ölkompresen (fertig im Handel erhältlich) sind möglich.

LISA – Aspiration 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	<i>aspiriere</i>	<i>aspirierte</i>
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, t, ä	das R <u>ä</u> u <u>s</u> pe <u>r</u> n
e, e, u	d <u>_</u> r H <u>_</u> st <u>_</u> n
a, e, i, i	d <u>_</u> <u>_</u> P <u>_</u> n <u>_</u> k
e, i, o, u	d <u>_</u> <u>_</u> L <u>_</u> ftn <u>_</u> t
a, A, e, e, u, ä	d <u>_</u> s <u>_</u> t <u>_</u> mg <u>_</u> r <u>_</u> sch

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 Pflegbedürftige 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, andickt.
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 anreichern?

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.

LISA – Aspiration 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?

Durchführungshinweis:

Die Aufgabe kann in Einzelarbeit oder im Plenum durchgeführt werden.

2. Aufgabe: Was bedeutet der Begriff Aspiration?



a) Lesen Sie den Text.



b) Erklären Sie den Begriff mit eigenen Worten.

Durchführungshinweis:

Die Aufgabe kann in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden. Zunächst wird der Text gelesen. In Einzelarbeit soll der Teilnehmende einen Satz schriftlich formulieren, wie er mit eigenen Worten Aspiration beschreibt. Bei Partnerarbeit diskutieren die beiden Teilnehmenden über den Text und versuchen gemeinsam eine Bedeutung in eigenen Worten mündlich zu formulieren.

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



Lösung:

Pronomen	Präsens = Gegenwart	Präteritum = Vergangenheit
ich	<i>aspiriere</i>	<i>aspirierte</i>
du	<i>aspirierst</i>	<i>aspiriertest</i>
er/sie/es	<i>aspiriert</i>	<i>aspirierte</i>
wir	<i>aspirieren</i>	<i>aspirierten</i>
ihr	<i>aspiriert</i>	<i>aspiriertet</i>
sie	<i>aspirieren</i>	<i>aspirierten</i>

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Fortgeschrittene Lerner können diese Übung auch in anderen Zeitformen durchführen.

4. Aufgabe: Unterschiedliche Symptome deuten auf eine Aspiration hin. Ergänzen Sie die fehlenden Vokale und Umlaute.



Durchführungshinweis:

Für die Bearbeitung der Aufgabe bieten wir zwei Versionen an, die sich hinsichtlich ihrer Schwierigkeit unterscheiden.

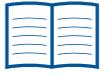
Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Version 1: Die zu ergänzenden Vokale sind in alphabetischer Reihenfolge vorgegeben.

Version 2: Die zu ergänzenden Vokale sind nicht angegeben.

Lösung:

das Räuspern | die Panik | die Luftnot | das Atemgeräusch

5. Aufgabe: Manche Menschen aspirieren häufig.

a) Lesen Sie den Text.



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

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Bei schwächeren Lernern kann ein Zwischenschritt bei der Bearbeitung sinnvoll sein: Nach dem Lesen der Aussagen zum Text, sollten die dazugehörigen Textabschnitte farblich markiert werden. Dies macht es leichter, die inhaltliche Übereinstimmung zu erkennen.

Lösung:

Aussagen 1, 3 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.

Lösungsvorschläge:

Ich überprüfe den Schluckreflex vor der Mahlzeit. | Ich setze den Bewohner aufrecht hin. | Ich überprüfe den Sitz der Prothese. | Ich verabreiche kleine Portionen. Ich lasse genügend Zeit zum Schlucken. | Ich dicke flüssige Speisen und Getränke an. | Ich führe eine sorgfältige Mundpflege durch. | Ich Sorge dafür, dass der Pflegebedürftige nach dem Essen aufrecht gelagert wird.

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 anreichern?
-

Auswertungshinweis:

- Welche körperlichen Probleme hat Frau Burisch vermutlich?
Durch ihre Halbseitenlähmung hat Frau Burisch vermutlich eine eingeschränkte Beweglichkeit in den Gelenken, kann sich nicht alleine fortbewegen und hat ein Schluck- und Sprechproblem.
- Was müssen Sie bei den Prophylaxen für Frau Burisch beachten?
Zunächst ist eine gute Beobachtung nötig: Beobachtung des Allgemeinzustandes, der Atmung inklusive des Schluckreflexes und der weiteren Vitalwerte wie Puls, Temperatur und Blutdruck (→ INA-Pflege-Toolbox 1, Beobachtung, 5. Beobachtung der Vitalfunktionen).

Die einzelnen prophylaktischen Maßnahmen richten sich nach ihren Problemen.

Schluckstörung: Schluckreflex muss vor Essensgabe immer überprüft werden
Speichel und Sekret kann nicht geschluckt werden: evtl. Absaugen; gute Inspektion der Mundhöhle, um einer Entzündung vorzubeugen; gute Mundpflege (= Infektionsprophylaxe)

- Wie müssen Sie Frau Burisch die Nahrung anreichern?
Flüssigkeiten sollten andickt werden, um ein Verschlucken zu verhindern. Die Kost sollte nicht krümelig sein, sondern möglichst glatt und gut schluckbar. Deshalb werden manche Speisen, z. B. Fleisch und Gemüse zerkleinert oder auch püriert.

Modul:	Prophylaxe
Baustein:	5. Sturz-Prophylaxe
Lerneinheiten:	<ul style="list-style-type: none"> • Der Sturz • Maßnahmen zur Prophylaxe

Lernziele	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • beschreiben Sturzursachen. Dabei unterscheiden sie zwischen intrinsischen und extrinsischen Faktoren. • erklären Maßnahmen zur Beseitigung von Sturzursachen. • erklären Maßnahmen zur Sturzprophylaxe <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • erarbeiten gemeinsam ein Beratungsgespräch nach einem Sturz und üben dieses.
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzursachen • Sturzprophylaxe
Didaktisch-methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Bildbeschreibung (LE 1) • Rollenspiel zum Beratungsgespräch nach einem Sturz (LE 2) <hr style="border-top: 1px dotted #ccc;"/> <p style="text-align: center;">Zeithorizont: ca. 7 Zeitstunden</p>

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.

intrinsische Faktoren	extrinsische Faktoren
<i>Osteoporose</i>	<i>alte Linoleumfußböden</i>

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?
-

Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe bildet den Einstieg in die Thematik.

Drucken Sie die folgende Definition von Stürzen (sog. „Beinahestürze“ werden hier nicht berücksichtigt) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit auf das Blatt oder schreiben Sie diese an die Tafel:

„Stürze sind Ereignisse, bei denen die betreffende Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer niedrigeren Fläche aufkommt“ (vgl. DNQP: 13).

Anschließend arbeiten die Teilnehmenden in Kleingruppen oder in Partnerarbeit. Dabei helfen ihnen die Fragen in Aufgabenteil c).

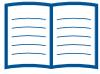
Auswertungshinweis:

Geben Sie bei der Besprechung weiterführende Informationen: Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Hälfte aller über 70-Jährigen bereits einmal oder mehrmals gestürzt ist.

Die Folgen sind oft schmerzhaft Blutergüsse und Prellungen. Von allen Stürzen haben ca. 15 % ernsthaftere Verletzungen zur Folge wie z. B. Oberschenkelhalsfrakturen, Frakturen des Oberarms und Frakturen der Schulter. Aber nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen sind betroffen.

Ursache ist oft Unachtsamkeit. Besonders gefährlich sind Stürze auf den Kopf, die eine Schädelfraktur oder ein subdurales Hämatom nach sich ziehen können. Sie werden in ihrer Gefährlichkeit zunächst oft nicht erkannt.

Doch auch Stürze ohne erkennbare Verletzungen können Folgen haben: aus Angst vor einem erneuten Sturz reagieren viele Betroffene mit reduzierter Aktivität und sozialem Rückzug. Dadurch kommt es zum Muskelschwund.

2. Aufgabe: Wie kommt es zu einem Sturz?

a) Lesen Sie das Fallbeispiel.

b) Unterstreichen Sie die Ursachen für Frau Schneiders Sturz.

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

Auswertungshinweis:

Anhand des Fallbeispiels lässt sich der typische Ablauf eines Sturzes nachzeichnen: keine Hilfestellung durch andere Personen (Sie wollte nicht auf ihre Tochter warten.), Schwindel am Morgen (Als sie bereits auf der Bettkante saß, wurde ihr schwindelig.), keine Haltegriffe (Sie konnte sich nirgends richtig festhalten.), zusätzliche Faktoren (Ihr linker Fuß rutschte unter den kleinen Teppich, der vor dem Bett liegt.).

Hier sollte ausgehend vom Fallbeispiel zusammenfassend auf die drei wesentlichen Faktoren eines Sturzgeschehens bei älteren Menschen hingewiesen werden: verminderte Schnellkraft der Muskulatur, Probleme der Koordinierung bei alltäglichen Problemen, mangelnde Kontrolle des Gleichgewichts. Diese Faktoren führen zu einer abnehmenden Kapazität der körperlichen Handlungskontrolle im zunehmenden Lebensalter.

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.

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.

Durchführungshinweis:

Hier bietet sich eine Bearbeitung in Kleingruppen an. Ggf. könnte auch eine Internetrecherche durchgeführt werden und die Ergebnisse auf einem Plakat gesammelt werden, das im Plenum vorgestellt wird.

Lösungsvorschlag:

Intrinsische Risikofaktoren im Fallbeispiel sind: Osteoporose, Bluthochdruck, Schwindel, Medikamenteneinnahme, verzögerter Balancereflex (Fähigkeit Stolpern abzufangen) und Unkenntnis von Stolpergefahren.

Weitere Risikofaktoren sind z. B. Erkrankungen wie Apoplex, Herzinfarkt, plötzlicher Bewusstseinsverlust, Seh- oder Hörstörungen, psychische Veränderungen (Angst, Unruhe, Depression), Gleichgewichtsstörungen, wesentliche Veränderungen des Gangbildes im Alter, nach vorn gebeugte Körperhaltung, weitere Medikamente wie z. B. Diuretika, Sedativa, Antidepressiva oder Abführmittel.

Extrinsische Risikofaktoren im Fallbeispiel sind: Fußbodenbelag, Teppich als Stolperfalle, schlechte Lichtverhältnisse, unpassende Hilfsmittel (Brille).

Weitere Risikofaktoren sind z. B. Stolperfallen wie umherliegende Kabel, nasse Fußböden, schlecht erkennbare Stufen, unpassende Höhe von Bett, Stuhl oder Toilette, instabile Möbel oder Hilfsmittel, zu lange Kleidung, die auf dem Boden schleift, ungeeignetes Schuhwerk, ungewohnte Umgebung (z. B. Klinik) etc.

Auswertungshinweis:

Weisen Sie darauf hin, dass unterschiedliche Einteilungen für die Risikofaktoren existieren. So unterscheidet der Expertenstandard Sturzprophylaxe z. B. zwischen personenbezogenen, medikamentenbezogenen und umgebungsbezogenen Risikofaktoren (vgl. DNQP 2013: 35 f.).

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...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> individuell einstellen. | <input type="checkbox"/> regelmäßig verändern. |
| <input type="checkbox"/> so hoch wie möglich einstellen. | <input type="checkbox"/> so niedrig wie möglich einstellen. |

Für eventuell auftretenden Schwindel sollte man...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tabletten bereithalten. | <input type="checkbox"/> sicheres Verhalten einüben. |
| <input type="checkbox"/> ein Glas Wasser bereitstellen. | <input type="checkbox"/> Bettgitter anbringen. |

Bei längeren Gehstrecken sollte man...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> das Tempo langsam beschleunigen. | <input type="checkbox"/> Turnschuhe anziehen. |
| <input type="checkbox"/> Einen Stuhl zum Ausruhen bereitstellen. | <input type="checkbox"/> möglichst kleine Schritte machen. |

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mehr Bewegung und Muskelkraft. | <input type="checkbox"/> das nötige Wissen zum Befestigen von Haltegriffen. |
| <input type="checkbox"/> weniger Medikamente im Alter. | <input type="checkbox"/> besseres Hören und Sehen. |

Für das Badezimmer gilt:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nicht mehr als zwei Haltegriffe anbringen! | <input type="checkbox"/> Boden trocken halten! |
| <input type="checkbox"/> Teppiche auslegen! | <input type="checkbox"/> 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.

Knieheben im Sitzen



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.

Durchführungshinweis:

Bei dieser Übung sollen sich die Lernenden in die Situationen von Frau Schneider und ihrer Tochter hineinversetzen und sich, möglichst allein, überlegen, welche Gründe es für die jeweiligen Wünsche geben könnte.

Auswertungshinweis:

Für die Wünsche von Frau Schneider und ihrer Tochter können unterschiedliche Begründungen gefunden werden:

Es ist anzunehmen, dass Frau Schneider so lange wie möglich in ihrer Wohnung bleiben möchte, da sie diese Umgebung gewohnt ist und hier ihren Alltag wesentlich unabhängiger und nach ihren Vorstellungen gestalten kann. Das Pflegeheim ist sicher auch deshalb abschreckend, da es oft als „letzte Station“ angesehen wird.

Dahingegen steht für Frau Schneiders Tochter vermutlich die Angst um ihre Mutter im Vordergrund. Sie geht wahrscheinlich davon aus, dass ihre Mutter im Pflegeheim unter regelmäßiger Beobachtung steht, und ihr deshalb dort nicht so viel passieren kann wie zu Hause. Möglicherweise könnte der Umzug der Mutter in ein Pflegeheim für die Tochter aber auch als Entlastung empfunden werden.

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.

Durchführungshinweis:

Diese Übung kann allein oder in Kleingruppen bearbeitet werden.

Lösungsvorschlag:

Ursache für den Sturz	Vorschlag zur Beseitigung der Ursache
Beim Hinsetzen wurde ihr schwindelig.	den Kreislauf langsam an den Lagewechsel gewöhnen, z. B. durch vorsichtiges Aufrichten, indem man das Kopfteil stufenweise aufrichtet (im elektrischen Pflegebett gut selbst möglich)
Sie konnte sich nirgendwo festhalten.	Haltegriff am Bett/in Bettnähe anbringen, den Patientenaufrichter am Bett benutzen
Sie ist über den Teppich vor ihrem Bett gestolpert.	Teppich wegnehmen

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.

Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe bietet sich die Arbeit in Dreiergruppen an. Die Fragen in Aufgabenteil a) sollen helfen, die Inhalte des Gesprächs und den Gesprächsverlauf zu strukturieren. Sowohl die 1. als auch die 2. Aufgabe können hierfür Argumente

liefern. U. U. könnte es auch sinnvoll sein, die Lernenden das Fallbeispiel aus der LE 1 „Der Sturz“, 2. Aufgabe noch einmal lesen zu lassen.

Das Gespräch selbst sollte dann auf einem Extrablatt notiert werden.

Unterstützen Sie die Gruppen in der Arbeitsphase ggf. mit konstruktiven Hinweisen. Erwähnen Sie z. B., dass Bewohner von Pflegeheimen viel häufiger stürzen als ihre noch in der eigenen Wohnung lebenden Altersgenossen.

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



Kreuzen Sie die richtigen Maßnahmen zur Sturzprophylaxe an.

Lösung:

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

Für eventuell auftretenden Schwindel sollte man sicheres Verhalten einüben.

Bei längeren Gehstrecken sollte man einen Stuhl zum Ausruhen bereitstellen.

Kursangebote für Senioren zur Verhütung von Stürzen sorgen vor allem für mehr Bewegung und Muskelkraft.

Für das Badezimmer gilt: Boden trocken halten!

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



Schreiben Sie zu jedem Bereich geeignete Maßnahmen.

Durchführungshinweis:

Diese Aufgabe sollte möglichst in Kleingruppen bearbeitet werden. Besprechen Sie die Vorschläge zu den einzelnen Bereichen der Sturzprävention im Anschluss im Plenum.

Lösungsvorschlag:

Verbesserung der Motorik: Kraftübungen z. B. Knieheben im Sitzen, Aufstehen ohne Armeinsatz; Balanceübungen wie Verlagerung des Gleichgewichts, Einbeinstand üben; Koordinationsübungen z. B. gegengleiche Übungen (rechter Arm – linkes Bein) usw. Weisen Sie auch auf verschiedene Präventionsprogramme hin, wie z. B. das Sturzpräventionsprojekt „Ulmer Modell“ (siehe z. B. Roick 2019).

Optimierung des Allgemeinzustandes: Überprüfung der Medikation, Überprüfung der Kognition, Ernährungs- und Flüssigkeitszufuhr checken, Kontrolle der Vitalwerte (Blutdruck und Puls) usw.

Beratung: über das ermittelte Risiko und angemessene Maßnahmen: Anpassung der Wohnumgebung z. B. Haltegriffe, bodengleiche Übergänge, gute Lichtquellen, ausreichend Platz für Wendeflächen z. B. mit dem Rollator, Hausnotruf/Rufanlage; Optimierung externer Faktoren wie z. B. festes Schuhwerk, rutschfeste Schuhsohlen, saubere Sehhilfen, funktionierendes Hörgerät, Stolperfallen entfernen wie z. B. lose Kabel usw.

Bewegungsförderung: Motivation zur Bewegung und Aufklärung, geplante Mobilisation in den Tagesablauf einbauen, allgemeine Bewegung z. B. Treppe statt Lift benutzen, Polsterung von Hüftknochen - auch mit Hüftprotektoren, um im Rahmen der Bewegungsförderung Ängste zu reduzieren, „Sturztraining“ – Anleitung zum Verhalten bei Schwindel, Rufanlage nutzen und zum Gehen Begleitung ermöglichen usw.

Modul:	Prophylaxe
Baustein:	6. Mobilitätsförderung als Querschnittsthema
Lerneinheiten:	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Bewegung • Maßnahmen zur Förderung der Mobilität • Bewegung von immobilen Menschen

Lernziele	<p>Fachkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Sozialkompetenz: Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilität • Bewegungsangebote • Hilfsmittel zur Mobilisation
Didaktisch-methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Collage zum Thema Mobilität (LE 1) • Arbeit mit Bewegungsgeschichten (LE 2) • Spielen zur Förderung von Bewegung (LE 2) • Schreibenanlässe (LE 3) <hr style="border-top: 1px dashed #ccc;"/> <p style="text-align: center;">Zeithorizont: ca. 4 ½ Zeitstunden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Expertenstandard-Entwurfs „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“ (ExMo). Abschlussbericht. URL: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandard/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.

•

•

•

Grundlagen der Bewegung

Einführung in das Thema: Warum Mobilitätsförderung als Querschnittsthema?

In der professionellen Pflege werden Expertenstandards verwendet. Aus diesen Richtlinien erarbeiten die jeweiligen Einrichtungen dann für sich entsprechende Pflegestandards.

Der Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität“ wurde nach seiner Erarbeitung bis 2016 modellhaft in verschiedenen Pflegeeinrichtungen implementiert. Es wurde eine Beobachtungsstudie durch die Universität Bremen durchgeführt (vgl. Görres/Rothgang 2016).

Die Erprobung ergab die Praxistauglichkeit dieses Expertenstandards sowie geringe Einführungskosten. Die Wirksamkeit an sich wurde hingegen noch nicht eindeutig nachgewiesen. Der erweiterte Qualitätsausschuss Pflege, der Vertreter der Kostenträger, schlug daraufhin im Februar 2018 eine freiwillige Einführung für zunächst 2 Jahre vor. Parallel dazu soll dieser Standard aktualisiert und eine Begleitforschung durchgeführt werden.

Die Förderung der Mobilität ist nicht explizit einer speziellen Prophylaxe zuzuordnen. Sie ist vielmehr als ganzheitlicher, umfassender Ansatz zu betrachten, der die verschiedensten mobilitätsfördernden Maßnahmen verschiedener Prophylaxen (z. B. in den Bereichen der Vorbeugung von Pneumonien, Stürzen, Thrombosen und Dekubitus etc.) abdeckt. Die Grundidee ist eine Vernetzung möglichst vieler Prophylaxen im Kontext der Mobilisierung.

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.

Durchführungshinweis:

Fordern Sie die Lernenden rechtzeitig vor dieser Unterrichtssequenz auf, Material zu sammeln, das aus ihrer Sicht etwas mit dem Thema Bewegung/Mobilität zu tun hat. Dies können z. B. Postkarten, Zeitungsartikel, Bilder aus Zeitschriften oder aus dem Internet sein. Stellen Sie auch eigenes Material zur Verfügung. Zudem sollte ein Moderationskoffer mit ausreichend Klebern, Scheren, bunten Kärtchen usw. verfügbar sein.

Die Herstellung der Collage erfolgt in Gruppenarbeit. Dafür werden Plakatkartons in unterschiedlichen Farben benötigt (Größe mind. A2, besser noch A1-Format). Im Raum sollten gute Arbeitsmöglichkeiten geschaffen werden: große Tischfläche, genügend Platz zwischen den einzelnen Gruppen bzw. weitere Ausweichräume. Zudem sollte es Möglichkeiten geben, die fertigen Collagen gut an den Zimmerwänden platzieren zu können. Auch sollte jederzeit die Option der Internet-Recherche gegeben sein.

Die beste Collage gewinnt einen Preis! Bewertungskriterien könnten der Bezug der Collage zur Aufgabenstellung, die sorgfältige Gestaltung, Phantasie/Kreativität und die (fachliche) Aussagekraft sein. Überlegen Sie sich im Vorfeld dieser Stunde, woraus der Preis bestehen könnte.

Auswertungshinweis:

Besprechen Sie im Anschluss, dass eine eindeutige Definition für Mobilität nicht existiert. Grundsätzlich wird unter dem Begriff Mobilität Beweglichkeit, Schnelligkeit oder Gewandtheit verstanden. Aber auch Veränderlichkeit, Unbeständigkeit oder Wankelmut kann mit Mobilität in Verbindung gebracht werden.

Im Entwurf des Expertenstandards „Erhaltung und Förderung der Mobilität“ wird der Terminus „als die Eigenbewegung des Menschen mit dem Ziel, sich fortzubewegen oder eine Lageveränderung des Körpers vorzunehmen“ (vgl. https://www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/qualitaet_in_der_pflege/expertenstandards/expertenstandards.jsp [30.10.2018]) verstanden.

In den neuen Begutachtungsrichtlinien des medizinischen Dienstes der Krankenkassen von 2017 zur Pflege-Einstufung wird Mobilität so formuliert: „Die Einschätzung richtet sich ausschließlich danach, ob die Person in der Lage ist, ohne personelle Unterstützung eine Körperhaltung einzunehmen/zu wechseln und sich

fortzubewegen“ (vgl. <https://www.mds-ev.de/themen/pflegebeduerftigkeit-und-pflegebegutachtung/begutachtungs-richtlinien.html> [30.10.2018]).

Mobilität und Bewegung sind sehr vielseitige und zum Teil nur schwer eingrenz-
bare Themen mit vielen Dimensionen. So beinhaltet die physische Mobilität psy-
chische, emotionale, kognitive und soziale Dimensionen (vgl. Huhn: 2017).

Häufig wird der Begriff jedoch eingeengt und in der Pflege v. a. auf Maßnahmen
zur körperlichen Aktivierung bei Bettlägerigen und das Durchbewegen von Ge-
lenken reduziert. Es ist daher wahrscheinlich, dass die Lernenden sich in ihren
Collagen vor allem hiermit befassen. Machen Sie deutlich, dass der Begriff aber
darüber hinausgeht und die Förderung von Mobilität als „Königin der Prophyla-
xen“ gesehen werden kann.

Diskutieren Sie in diesem Zusammenhang ggf. über den Satz:
„Der Mensch bewegt sich, wenn er ein Motiv zur Bewegung hat.“

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



a) Schreiben Sie Ihre Antworten in Stichpunkten auf.



b) Besprechen Sie Ihre Stichpunkte.

Dozentenhinweis:

Mit dieser Aufgabe werden die Collagen aus der 1. Aufgabe gedanklich fortgeführt.
Die Lernenden sollen dabei zunächst in Eigen- oder Partnerarbeit überlegen, wel-
che Faktoren die Mobilität älterer Menschen beeinflussen. Anschließend werden
diese Ideen im Plenum gesammelt.

Lösungsvorschlag:

- Ab dem 40. Lebensjahr nehmen Muskelstärke und Kraft ab. Davon ist am stärk-
sten die Beinmuskulatur betroffen.
- Die Motorik einfacher und sich wiederholender Bewegungen ist verlangsamt.
Auch die Reaktionszeit ist verlängert.
- Die Flexibilität und der Bewegungsradius von Gelenken nehmen ab.
- Muskeln und Sehnen nehmen an Elastizität ab.

- Veränderungen der Motorik, der Sensorik und der Kognition beeinflussen biomechanische Prozesse wie das Sitzen, das Stehen, sich Fortbewegen und die Balance.
- Die Gehgeschwindigkeit ist verlangsamt, die Schrittlänge wird kürzer und die Schritte werden unsicherer.
- Die Treppensteighöhe wird reduziert. Dies weist auf den Einfluss von Beinkraft, Muskelkoordination und Balance hin.
- Die Knochendichte verändert sich. Diese ist Ende 20 am höchsten, dann nimmt sie kontinuierlich ab. Besonders Frauen haben nach den Wechseljahren einen stärkeren Knochenverlust von ca. 2-3 Prozent pro Jahr.

3. Aufgabe: Immobilität kann verschiedene Folgen haben.



Schreiben Sie einen ↑ vor die Begriffe, die zunehmen.

Schreiben Sie einen ↓ vor die Begriffe, die abnehmen.

Lösung:

- ↓ Beweglichkeit | ↓ Balance | ↑ Risiko für Stürze | ↓ Muskelkraft |
↓ Ausdauer beim Gehen | ↓ geistige Aktivität | ↓ soziale Aktivitäten |
↑ Risiko für einen Dekubitus | ↑ Risiko für Thrombosen | ↑ 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.

Durchführungshinweis:

Dieser Beobachtungsauftrag sollte möglichst während einer Praxisphase der Lernenden durchgeführt werden. Alternativ ist es auch möglich, die Fragen anhand von Fallgeschichten gemeinsam zu rekonstruieren.

Geben Sie, wenn nötig, weitere Hinweise zu den Fragen in Aufgabenteil b):

- Wie viel Zeit verbringt der Bewohner liegend im Bett? Als bettlägerig gilt, wer weniger als 5 Stunden am Tag das Bett verlässt.
- Zu welchen Anlässen wird er mobilisiert? z. B. zur Körperpflege, zu den Mahlzeiten, zum Spaziergang, zur Gruppenstunde, zum Fernsehen, wenn Besuch kommt usw.
- Seit wann liegt der Bewohner dauernd im Bett? z. B. seit einem Sturz, seit einer Klinikeinweisung usw.
- Gibt es eine Ursache oder einen Auslöser dafür? z. B. Sturzereignisse, chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen, Einsamkeit, fehlende Motivation wegen erlebter Sinnlosigkeit des Lebens oder auch Krankheitsgewinn durch die Bettlägerigkeit („Ich muss bestimmte Dinge nicht mehr selbst tun, andere sorgen sich um mich“) usw.
- Kann man bereits Folgen der Immobilität feststellen? z. B. Bewegungseinschränkungen wie steife, unbewegliche Gelenke ggf. schon vorhandene Kontrakturen, defekte Hautbereiche (Dekubitus), bereits erlebte Stürze (Angabe wie viele/wie häufig, ggf. mit welchen Verletzungen und Folgen), erlittene Lungenentzündungen, Thrombose usw.

Im Anschluss an Aufgabenteil b) berichten die Lernenden sich gegenseitig von ihren Beobachtungen.

Aufgabenteil c) sollte im Plenum besprochen werden.

Lösung zu c):

- Kraftlosigkeit und Sturzereignisse z. B. Oberschenkelhalsbruch als Akutereignis
- sich langsam anbahnende Bettlägerigkeit durch zunehmende Schwäche, chronische Erkrankungen, hohes Lebensalter, Einsamkeit, alleine Leben
- fehlende Motivation oder möglicher Gewinn durch Bettlägerigkeit

Auswertungshinweis:

In der Pflege wird der Begriff „Bettlägerigkeit“ ständig verwendet. Hierfür gibt es jedoch keine allgemeingültige Definition, was häufig zu Missverständnissen führt, da der Begriff sehr unterschiedlich verwendet wird. Lassen Sie die Lernenden selbst nach einer Definition recherchieren oder stellen Sie eigene Informationen bereit (siehe z. B. Angelika Zegelin (2013): „Festgenagelt sein“ – Der Prozess des Bettlägerigwerdens).

Weisen Sie auf grundsätzliche Risikofaktoren für Einschränkungen der Mobilität hin:

1. Physische Faktoren: Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates (Muskeln, Gelenke), Nervensystem (Steuerung der Bewegung und des Gleichgewichts), Herz-Kreislauf-System, Lunge, Übergewicht, Schmerzen, schlechtes Sehen
2. Psychische Faktoren: kognitive Einschränkungen, Depressionen, Motivation zur Bewegung, Isolation, Müdigkeit und Erschöpfung, Angst z. B. vor Stürzen
3. Umgebungsfaktoren: mangelhafte Ausstattung und Zugänglichkeit der Wohnung, schlechte Infrastruktur

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.

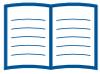


Welche Angebote zur Bewegungs-Förderung kennen Sie?

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 eignen 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
<p>Wir sind heute Morgen früh aufgestanden. Wir haben uns gedehnt, gewaschen und gefrühstückt. Wir haben sehr viel vor heute. Es ist unser großer Putztag.</p>	
<p>Zuerst wischen wir den Tisch ab.</p>	
<p>Nun kommt der Fußboden an die Reihe. Wir fegen überall gründlich. Anschließend wird der Boden gewischt.</p>	
<p>Die Fenster putzen wir auch noch. Aber wir müssen zuerst unseren Lappen und den Eimer aus dem Keller holen.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Jetzt schaffen wir nur noch unsere Hemden zu bügeln. Mit Musik geht alles besser. Deshalb schalten wir das Radio ein.</p>	
<p>Nun sind wir fertig und sehr erschöpft. Wir setzen uns auf unseren Sessel und ruhen uns aus.</p>	

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?

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.

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

Durchführungshinweis:

Bei dieser Aufgabe geht es darum, evtl. vorhandenes Vorwissen bei den Lernenden zu aktivieren. Die Entwicklung von Ideen und die anschließende Beantwortung der Fragen sollten möglichst in Kleingruppen erfolgen. U. U. ist es sinnvoll die unten vorgenommene Einteilung in Übungen für Auge und Gehör, Tastsinn usw. vorzugeben, um die Ideenfindung anzuregen.

Lösungsvorschlag:

Übungen für Auge und Gehör: Bewegungen werden verschiedenen Farben zugeordnet. Eine Farbe wird gezeigt oder genannt und die entsprechende Bewegung muss ausgeführt werden. Zum Beispiel wird bei „rot“ der rechte Arm über die Schulter angehoben, bei „gelb“ der linke Arm usw.

Übungen für den Tastsinn: Abwechselnd werden Körperteile benannt und berührt, einzelne Gesichtsteile werden abgetastet, z. B. ein Arm wird mit der Hand der anderen Seite abgeklopft.

Übungen für den Geruchssinn: Mit geschlossenen Augen werden die aktuellen Gerüche benannt bzw. Erinnerungen an Gerüche der Kindheit aufgezählt, z. B. Zimt für Weihnachten, Veilchenduft für den Frühling usw. Im Frühling bietet sich z. B. eine Bewegungsstunde im Freien an.

Übungen für den Geschmackssinn: Lebensmittel zu den Geschmäckern süß, sauer, bitter und salzig sollen benannt werden. Dazu kann man die Geschmacksrichtungen durch Mimik und Gestik darstellen, z. B. bei „sauer“ das Gesicht entsprechend verziehen.

Übungen für den Hörsinn: Nach Musik sich frei im Raum bewegen: Nach Aufforderung stellt man sich neben, auf, vor, hinter oder über etwas.

Übungen für den Gleichgewichtssinn: Beispielsweise über ein aufgeklebtes Band gehen oder auf einem Farbpunkt mit geschlossenen Augen ca. 30 Sekunden auf der Stelle gehen. Anschließend stellt man die Frage: Wo steht man?

Auswertungshinweis:

Besprechen Sie die in den Gruppen ausgearbeiteten Bewegungsangebote im Plenum. Weisen Sie darauf hin, dass die Übungen an jeden Pflegebedürftigen individuell angepasst werden müssen.

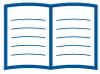
Geben Sie den Lernenden im Auswertungsgespräch Informationen zu grundsätzlichen Bewegungskonzepten, z. B. Kinästhetik/Kinaesthetics und Bobath:

Kinaesthetics beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens. Kinaesthetics basiert auf der Wahrnehmung und Erfahrung der eigenen Bewegung. Dabei interessiert v. a. die Interaktion durch Berührung und Bewegung. Aufgrund gewachsener Nachfrage ist Kinaesthetics heute ein europäisches Bildungsnetzwerk. Die Auseinandersetzung damit kann Menschen jeden Alters persönlich oder beruflich weiterbringen. In Berufen, in denen Körperkontakt selbstverständlich ist, wird Kinaesthetics besonders geschätzt. Es fördert die Qualität der eigenen Bewegung und die Qualität der Pflege, Betreuung oder Therapie (vgl. www.kinaesthetics.de, Asmussen 2009).

Das Bobath-Konzept eignet sich für Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Dabei handelt es sich um ein ganzheitliches Pflege- und Therapiekonzept, dessen Ziel das Wiedererlernen der Bewegungsfähigkeit des Betroffenen ist. In der Rehabilitation nach einem Schlaganfall zählt es zu den am häufigsten angewendeten Therapieformen bei der Behandlung der Halbseitenlähmung (vgl. www.bobath-konzept-deutschland.de, Hammerla 2016).

Für den Ansatz nach Bobath ist das 24-Stunden Konzept charakteristisch. Das bedeutet, die Therapie wird nicht zeitlich begrenzt durchgeführt, sondern in die individuellen, alltagstypischen Aktivitäten integriert. Ziele sind die Sicherung der Vitalfunktionen, die Vermeidung weiterer körperlicher Schäden, die Hemmung von Spastiken, die Anbahnung von normalen und beidseitigen Bewegungen, die Vermeidung einer Überbelastung der betroffenen Seite, die Normalisierung der Wahrnehmung, die Anbahnung einer normalen Schluckmotorik sowie die Selbstständigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens.

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



a) Lesen Sie den Text.



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



c) Stellen Sie Ihre Aktivitäten im Kurs vor.

Durchführungshinweis:

Erklären Sie den Lernenden, dass zu einer gelungenen Bewegungs-Geschichte auch ein guter Einstieg (z. B. eine allgemeine Lockerungsübung wie Strecken und Dehnen) sowie ein abrundendes Ende (z. B. verschiedene Körperpartien abklopfen oder austreichen) gehören.

Die praktische Darbietung sollte z. B. im Demo-Raum bzw. in einem Raum mit entsprechend Platz und Materialien erfolgen. Geben Sie bei Bedarf Hilfestellung oder ergänzen Sie die Übungen.

Lösungsvorschlag:

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.	<i>Arme im Wechsel rechts und links zur Decke strecken kreisende Bewegungen des Kopfes durchführen fiktiv kauen und Kaffee trinken</i>
Zuerst wischen wir den Tisch ab.	<i>Hände vor dem Körper kreisen, erst links herum, dann rechts herum</i>
Nun kommt der Fußboden an die Reihe. Wir fegen überall gründlich. Anschließend wird der Boden gewischt.	<i>beide Arme gleichzeitig von rechts nach links schwingen</i>
Die Fenster putzen wir auch noch. Aber wir müssen zuerst unseren Lappen und den Eimer aus dem Keller holen.	<i>schnelle Marschier-Bewegungen, um das Treppenlaufen nachzuahmen</i>
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.	<i>Hände vor dem Körper rechts und links schnell herum kreisen immer langsamer kreisen</i>
Jetzt schaffen wir nur noch unsere Hemden zu bügeln. Mit Musik geht alles besser. Deshalb schalten wir das Radio ein.	<i>(fröhliche Musik einschalten) die Arme in Schulterhöhe anwinkeln und zur Musik hin und her bewegen</i>
Nun sind wir fertig und sehr erschöpft. Wir setzen uns auf unseren Sessel und ruhen uns aus.	<i>(ruhige Musik zur Entspannung einschalten) bequem hinsetzen, die Augen schließen und der Musik lauschen</i>

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.

b) Spielen Sie eine Bewegungsrunde mit den von Ihnen ausgedachten Übungen.

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

Lösungsvorschlag zu a):

- Fingerübungen z. B. strecken und einkrallen
- Knie beugen und die Füße im Wechsel links und rechts anheben (Vorstellung auf eine Leiter zu steigen)
- Arme abwechselnd links und rechts zur Decke strecken (Vorstellung Wäsche aufzuhängen)
- Arme in Schulterhöhe anwinkeln und hin- und herbewegen (Vorstellung zu bügeln)
- Arme und Hände im Wechsel links und rechts ausschütteln (wie wenn man z. B. ein Staubtuch ausschüttelt) usw.

Auswertungshinweis:

Sammeln Sie die Ideen zu a) an der Tafel, besser noch am Flipchart als Plakat. Dieses Plakat kann man für weitere Übungen und zur Erinnerung aufheben, welche Ideen schon vorhanden waren.

Besprechen Sie im Anschluss an Aufgabenteil c) Möglichkeiten für weitere Spiele im Plenum.

Durchführungshinweis zu c):

Stellen Sie einen Schaumstoffwürfel mit durchsichtigen Einschubtaschen zur Verfügung, Größe ca. 15 x 15 cm, alternativ kann auch ein großer Pappwürfel gebastelt werden. Zudem werden Zettel/Karten zum Beschriften und dicke Filzstifte benötigt. Die Aufgaben sollten für alte Menschen gut lesbar sein. Sie können alternativ auch als Symbolbild dargestellt werden.

Führen Sie die Bewegungsrunde im Stuhlkreis durch. Bei alten Menschen kann es hilfreich sein, dabei an einem Tisch zu sitzen, damit sie sich nicht zum Würfeln bücken müssen. Dies kann aber auch ein zusätzlicher Bewegungsanreiz sein und muss individuell entschieden werden.

Für die Bewegungsrunde braucht man mindestens 8 Mitspieler, maximal ca. 20. Bei mehr Lernenden sollte die Gruppe geteilt werden.

Wenn ein Bewegungsangebot gewürfelt wurde, macht die gesamte Gruppe die Übung mit. Zu beachten sind die individuellen Grenzen der Teilnehmenden im Altenheim. In der Lernendengruppe können die Bewegungen natürlich etwas „sportlicher“ ausfallen. Zwischendurch werden immer wieder kleinere Pausen eingelegt, um z. B. gut durchzuatmen. Anschließend wird weitergewürfelt.

Die Spieldauer richtet sich nach den Teilnehmenden. Als Rahmenvorgabe sind 10 bis 20 Minuten geeignet. Ein ausreichend großer Gruppenraum sollte in jedem Fall zur Verfügung stehen.

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	

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

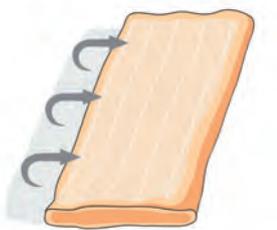


a) Sehen Sie sich die Bilder an.

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



_nt_r_rm-G_hstütz_



Gl__tm__tt_



P_t__nt_nl_ft_r



R_ll__t_r



R_ llst_hl



Dr_hsch__b__

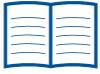


R_tschbr_tt



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
<i>aus dem Bett aufstehen</i>	<i>Pflegekraft stellt das Kopfteil vom Bett hoch, hilft Frau Leißner beim Auf-die-Seite-drehen und Aufstehen</i>

Schritt	Anregung für eine Bewegung

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.

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

- 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.

Lösung zu b):

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

Lösungsvorschlag zu c):

Phase der Immobilisierung	Beispiel
Instabilität	<i>Frau Celik geht zur Sicherheit mit Hilfsmittel z. B. Stock oder Rollator.</i>
Ereignis	<i>Herr Hausmann ist gestürzt und kommt in die Klinik.</i>
Immobilität	<i>Herr Diaz sitzt viel in seinem Zimmer in seinem Sessel und mag sich nicht bewegen.</i>
Ortsfixierung	<i>Frau Canetti kann nicht allein zur Toilette gehen und benötigt eine Pflegekraft, die ihr hilft.</i>
Bettlägerigkeit	<i>Herr Koslowski liegt auch tagsüber im Bett, steht zum Essen nicht mehr allein auf und benötigt immer Hilfe beim Aufstehen.</i>

Lösungsvorschlag zu d):

Frau Celik ist instabil, weil sie zur Sicherheit beim Gehen einen Rollator oder Stock benutzt.

Herr Hausmann kommt ins Krankenhaus, da er in seinem Zimmer gestürzt ist und sich verletzt hat.

Herr Diaz ist immobil, weil er viel in seinem Zimmer im Sessel sitzt.

Frau Canetti kann nicht mehr allein zur Toilette gehen, deshalb braucht sie die Hilfe der Pflegekraft.

Herr Koslowski liegt auch tagsüber oft im Bett, denn er kann nicht mehr allein aufstehen.

Auswertungshinweis:

Von Bettlägerigkeit spricht man erst dann, wenn ein großer Teil des Tages und der Nacht im Bett verbracht werden. Der Verlust von Mobilität passiert äußerst selten von jetzt auf gleich. Angelika Zegelin beschreibt dies als einen längerfristigen Prozess, der durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wird. Möglich sind anfängliche Gangunsicherheiten, die oft mit Hilfsmitteln über lange Zeit gut kompensiert werden können. Dann kann z. B. ein Ereignis eintreten, das sich ungünstig auf die gesamte Beweglichkeit auswirken kann (z. B. ein Krankenhausaufenthalt oder ein Sturz). Weitere Zunahme der Bewegungseinschränkungen führt dann zu einer Fixierung an den Ort. Ein Wechsel des Ortes ist nur noch mit Hilfe möglich. Dies kann in eine totale Bettlägerigkeit münden. Die Betroffenen beschreiben ihren Zustand „wie festgenagelt“ bzw. „ans Bett gefesselt“. Sie verlieren das Gefühl für die Zeit - ihr Leben stagniert (Zegelin 2013: 107 ff.).

Beeinflussende konstante Faktoren sind z. B.: Individualität, Krankheit(-sverlauf), Weltansicht/Perspektive, Perspektiven der Pflegenden, Liegepathologie.

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

Durchführungshinweis:

Aufgabenteil c) sollte in Partner- oder Kleingruppenarbeit gelöst werden. Möglich ist es auch, die Fotos der Hilfsmittel zu kopieren, auszuschneiden und verdeckt von den Lernenden ziehen zu lassen, die sie anschließend erklären.

Sollten einige der Hilfsmittel zur Verfügung stehen, können die Lernenden deren Funktionsweise im Anschluss praktisch testen.

Lösung zu b):

Unterarm-Gehstützen | Gleitmatte | Patientenlifter | Rollator | Rollstuhl | Drehscheibe | Rutschbrett

Lösung zu c):

Rollstühle helfen Menschen, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen nicht oder nicht gut gehen können, dabei, mobil zu sein. Innerhalb von Einrichtungen werden Pflegebedürftige damit von einem Ort zum anderen bewegt. Im Zimmer und im Wohnbereich dienen sie zur selbständigen Fortbewegung. Mit Hilfe eines Aufzugs ist Mobilität auch über verschiedene Etagen hinweg möglich. Rollstühle können z. B. bei Lähmungen dauerhaft genutzt werden.

Mit einem Rollator können sich Betroffene gehend fortbewegen. Sie werden dadurch in ihrer Selbständigkeit unterstützt. Rollatoren können in Pflegeeinrichtungen, in der eigenen Wohnung und auf der Straße eingesetzt werden. Sie sind dann den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend gestaltet. Rollatoren können Sitzflächen aufweisen und einen Korb, um Dinge zu transportieren.

Unterarmgehstützen werden häufig nach Operationen an der Hüfte, am Knie oder am Fuß eingesetzt. Um mit Unterarmgehstützen gut gehen zu können, muss der Patient trittsicher sein.

Um den Transfer vom Bett zum Stuhl oder von Bett zu Bett leichter zu machen, können Gleitmatten, Patientenlifter oder Rutschbretter zum Einsatz kommen. Mit einem Rutschbrett können Betroffene sich auch selbständig vom Stuhl zurück ins Bett bewegen. Ebenso kann für den Transfer vom Bett zum Stuhl eine Drehscheibe eingesetzt werden.

Ein Patientenlifter wird oft in Pflegeheimen zum Transfer eines Pflegebedürftigen in eine Badewanne verwendet.

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



a) Lesen Sie das Fallbeispiel.



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.

Durchführungshinweis:

Ziel dieser Aufgabe ist es, einen Plan zu erstellen, wie im Rahmen der Körperpflege mehr Bewegung angeregt werden kann. Dabei ist zu beachten, dass kein zusätzliches Personal eingeplant wird. Dies sollte möglichst im Rahmen einer Partnerarbeit überlegt werden. Die Auswertung erfolgt im Plenum.

Hinweis zur Binnendifferenzierung:

Ggf. ist es notwendig, bei dieser Aufgabe etwas Hilfestellung zu leisten: Geben Sie z. B. die bei der Körperpflege notwendigen Schritte vor und lassen Sie nur die Anregungen für Bewegungen von den Lernenden ausarbeiten.

Lösungsvorschlag:

- zur Nasszelle gehen → Pflegekraft (PK) begleitet Frau Leißner und gibt nur Unterstützung, wenn nötig, PK vermittelt Sicherheit und gibt Anleitung, gut mit dem Fuß abzurollen, gut durchzuatmen, die Balance zu halten, sich ggf. zu räkeln/zu strecken auf dem kurzen Weg
- Waschen vorbereiten → Frau Leißner versucht, im Bad möglichst alles allein zu machen, lässt zunächst das Wasser ins Waschbecken ein
- streckt sich, dreht den Wasserhahn auf, rückt sich ggf. Hocker heran, PK unterstützt bei Bedarf punktuell, PK gibt Anregung zum Dehnen
- ausziehen → Frau Leißner zieht sich selbst das Nachthemd aus, PK gibt Tipp, sich weit hoch zu strecken, zu dehnen, hilft ggf. das Nachthemd über den Kopf zu ziehen
- Waschlappen über die Hand streifen → PK legt ggf. den Waschlappen so bereit, dass Frau Leißners Hand leicht hineinschlüpfen kann

- Gesicht waschen und abtrocknen → PK reicht ggf. das Handtuch an oder fordert Frau Leißner auf, sich selbst nach dem Handtuch zu strecken oder zu neigen
- Waschlappen im Waschbecken auswaschen → PK fordert Frau Leißner auf, die Hände im Wasser zu baden, die Finger zu spreizen, zu beugen, das Handgelenk zu kreisen
- Brust und Bauch waschen und abtrocknen → PK unterstützt bei Bedarf, fordert Frau Leißner auf, sich auch seitlich nach rechts und links nach unten zu bewegen, um die Flanken zu dehnen
- Teil der Beine (Oberschenkel) waschen → PK hilft und unterstützt entsprechend, fordert Frau Leißner auf die Oberschenkelmuskeln einmal kräftig anzuspannen und wieder zu lösen oder sich auf die Ballen zu stellen, etwas zu halten und wieder die Fersen abzusetzen
- Intimbereich waschen → Frau Leißner zieht sich am Waschbecken selbst in den Stand, PK wäscht den Intimbereich und fordert Frau Leißner auf, gut die Beine durchzudrücken, die Muskeln der Beine anzuspannen, das Gewicht auf den Füßen entsprechend zu verlagern
- Füße baden → PK stellt alles bereit, fordert Frau Leißner auf, die Füße im Wasser zu bewegen, ein wenig zu planschen, zu versuchen die Zehen einzukrallen und wieder zu strecken, das Sprunggelenk zu kreisen