

# Pflege

## für ältere Menschen zu Hause

9  
Lernen  
Module

Bildungsressourcen für die  
Entwicklung von Kompetenzen  
und Fähigkeiten

★ Pflege für ältere Menschen  
★ Emotionale Intelligenz



# HomeCare Projekt

## Häusliche Pflege für Abhängige ältere Menschen



2019-1-PL01-KA204-065703

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

# Pflege

## für ältere Menschen zu Hause

# 9

Lernen  
Module

Bildungsressourcen für die  
Entwicklung von Kompetenzen  
und Fähigkeiten



## I N H A L T

### Teil 1: Pflege für ältere Menschen

#### Häufige Erkrankungen älterer Menschen

Einführung	8
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Hypertonie	12
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Atherosklerose	21
Alzheimer-Krankheit	31
Parkinson-Krankheit	39
Diabetes	47
Osteoporose	53
Inkontinenz	59

#### Einfache medizinische Prozeduren

Einführung	64
Messung der Körpertemperatur	67
Messung von Blutdruck und Puls	72
Messung der Sauerstoffsättigung	79
Blutzuckermessung	83

#### Körperhygiene

Einführung	90
Persönliche Hygiene älterer Menschen	94
Mundhygiene	96
Körperhygiene	101
Kopfwäsche	106
Unterwäsche wechseln	113
Wechseln der Bettwäsche	121
Bewegung und Positionswechsel	126
Wundliegen	130
Hygiene-Checkliste für ältere Menschen	138

## **Ernährung für ältere Menschen**

- Einführung 142
- Altern und Ernährung 146
- Energiebedarf 149
- Ernährungsbedarf: Protein 153
- Nährstoffbedarf: Vitamin D und Kalzium 163
- Ernährungsbedarf: Ballaststoffe, B12 und Kalium 168
- Prinzipien der Ernährung bei den älteren Menschen 183
- Ernährungsregeln für GERD 192
- Ernährungsregeln bei Verstopfung 196
- Ernährungsregeln bei Diabetes 200
- Ernährungsregeln gegen Krankheiten im Alter: Ausgewählte Diäten 203

## **Pflege und Hygiene**

- Einführung 206
- Virusinfektion 211
- Prävention von Virusinfektionen 219
- Hygiene und Desinfektion beim Händewaschen 223
- Rehabilitation nach COVID-19 231

## **Erste Hilfe für ältere Menschen in Notfällen**

- Einführung 236
- Diabetisches Koma 240
- Herzinfarkte 244
- Stürze und Brüche 246
- Ohnmacht und Bewusstlosigkeit 252
- Krampfanfälle 256
- Entzündungen und Wunden 260
- Nasenbluten 264
- Lebensmittelvergiftung 268

## Teil 2: Emotionale Intelligenz von informellen Pflegepersonen

### Emotionale Intelligenz in der Altenpflege

- Einführung 272
- Was ist Emotion? 275
- Welche Arte von Emotionen gibt es? 278
- Emotionen verstehen 281
- Emotionale Intelligenz 285
- Wie man mit Emotionen umgeht 288
- Emotionen in der Pflege 295
- Kernpunkte dieses Moduls 299

### Umgang mit dem Stress des Pflegepersonals

- Einführung 301
- Caregiver Stress Syndrome (CSS) 304
- Was ist CSS? 306
- Wer ist von CSS betroffen? 309
- Ursachen des Caregiver Stress Syndroms (CSS) 311
- Symptome von CSS 313
- Welche Symptome kann die Pflegeperson zeigen? 315
- Stufen von CSS 317
- Welche Implikationen hat CSS? 319
- Umgang mit CSS 321
- Was muss gemacht werden? 323
- Strategien zum Umgang mit CSS 328
- Kernpunkte dieses Moduls 333

### Burnout, Depression und soziale Ausgrenzung der Pflegeperson

- Einführung 334
- Was ist Burnout von Pflegekräften? 337
- Welche Auswirkungen hat das Burnout? 340

Anzeichen und Symptome von Burnout bei Pflegekräften 342  
Wie kann das Burnout von Pflegekräften vermieden werden? 344  
Burnout gegen Depressionen: Was ist eine Depression der Pflegekraft? 348  
Altersdepression: Anzeichen und Symptome 350  
Wie kann man Depressionen bei älteren oder süchtigen Menschen vermeiden? 354  
Soziale Ausgrenzung: wie man sie vermeidet. 357  
Wie kann soziale Ausgrenzung verhindert werden? 360  
Kernpunkte dieses Moduls 362

Teil 1:

# Pflege für ältere Menschen

# Häufige Erkrankungen älterer Menschen



Text von Fundacja “Małopolska Izba Samorządowa”, Krakau, Polen. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Je älter ein Mensch ist, desto ansteckbarer ist er für verschiedene Krankheiten. Einige von denen – Diabetes, Hypertonie, Parkinson, Alzheimer-Krankheit, Rheuma oder Osteoporose – sind bei älteren Menschen weit verbreitet, deshalb wir diese als Alterskrankheiten bezeichnen.

Das Alter ist jedoch nicht der einzige Grund, da diese Krankheiten auch von genetischen Faktoren und der Umwelt beeinflusst werden. Der Lebensstil spielt auch eine entscheidende Rolle. Übergewicht, schlechte Essgewohnheiten, Stress, Bewegungsmangel, mangelnde geistige Aktivität, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum sind unter den Faktoren, die den Krankheitsbeginn im Greisenalter beschleunigen.

## Lernziele

In diesem Modul machen Sie mit den häufigsten Erkrankungen im Alter bekannt.



Neurologische Erkrankungen



Stoffwechselerkrankungen (Diabetes)



Respiratorische Erkrankungen



Erkrankungen des osteoartikulären Systems



Demenz



Inkontinenz  
(Urin und/oder Exkrementen)

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



die wichtigsten Alterskrankheiten identifizieren und ihre Symptome erkennen;

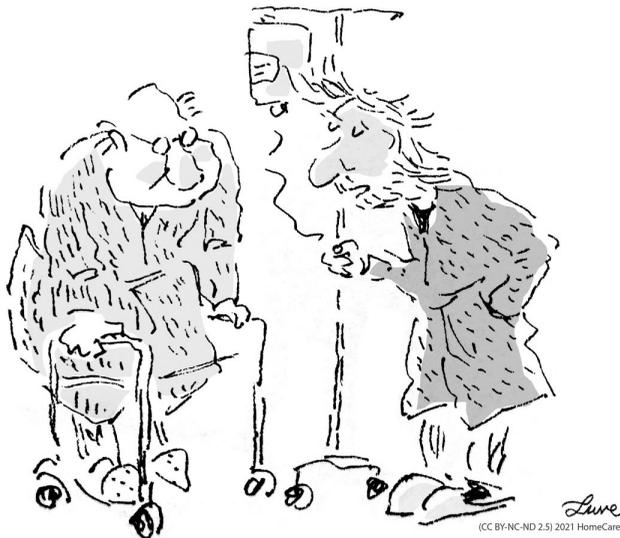


Erste Hilfe in solchen Situationen leisten, die die Gesundheit und das Leben älterer Menschen gefährden.

## Die Methodik

Dieses E-Learning-Modul ist eine offene Bildungsressource. Es ist mobilfreundlich und unabhängig vom Gerätetyp. Das Modul ist für individuellen Unterricht konzipiert, kann aber auch im Rahmen eines von Ausbildern geleiteten Programms eingesetzt werden.

# Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Hypertonie



– *Meine Frau hat mir immer gesagt, ich sei ein Wilder. Jetzt habe ich ihr das Gegenteil bewiesen, indem ich an einer Zivilisationskrankheit erkrankt bin!*

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden oft als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da die Entwicklung der Zivilisation maßgeblich für ihr Auftreten verantwortlich ist.

Leider sind sie eine der häufigsten Todesursachen für Menschen über 60. Experten und Mediziner gehen davon aus, dass dieser Zustand sicherlich durch altersbedingte Veränderungen in der Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems verursacht wird, aber auch durch das Fehlen geeigneter vorbeugender Maßnahmen.

Hypertonie, auch Bluthochdruck genannt, ist eine chronische Erkrankung, bei der der Blutdruck in den Arterien ständig erhöht ist. Der hohe Blutdruck verursacht normalerweise keine Symptome. Dies ist eine Krankheit, deren Auftreten mit zunehmendem Alter zunimmt. Es tritt bei 60-70% der älteren Menschen auf.

## **Wie misst man den Blutdruck?**

Der Blutdruck wird mit einem speziellen Instrument gemessen – einem Manometer, das zwei Werte anzeigt.

### **Systolischer Blutdruck**

(erster Wert)

Er zeigt, wie viel Druck Ihr Blut auf die Wände Ihrer Arterien ausübt, wenn Ihr Herz schlägt.

### **Diastolischer Blutdruck**

(zweiter Wert)

Er zeigt, wie viel Druck Ihr Blut auf die Wände Ihrer Arterien ausübt, während Ihr Herz zwischen den Schlägen ruht.

## Die Bedeutung der Blutdruckwerte:

(Die fünf Blutdruckbereiche gem *American Heart Association*)

Blutdruck Kategorie	SYSTOLISCH mm Hg (obere Zahl)	DIASTOLISCH mm Hg (untere Zahl)
normal	weniger als 120	weniger als 80
erhöhter	120 – 129	weniger als 80
Hoher Blutdruck (Hypertonie Stufe 1)	130 – 139	80 – 89
High blood pressure (Hypertonie Stufe 2)	140 oder höher	90 oder höher
Hypertensiven Krise	höher als 180	höher als 120

Quelle: American Heart Association [www.heart.org](http://www.heart.org)

## Normal

Die Blutdruckwerte unter 120 mm Hg systolischer Blutdruck und unter 80 mm Hg diastolischer Blutdruck gelten als normale Grenzwerte. Wenn die Ergebnisse in diese Kategorie fallen,

halten Sie sich an gesunde Gewohnheiten, wie z. B. eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.

## **Erhöht**

Erhöhter Blutdruck liegt vor, wenn die Messwerte zwischen 120 und 129 mm Hg systolisch und 80 bis 84 mm Hg diastolisch liegen. Menschen mit erhöhtem Blutdruck entwickeln mit größerer Wahrscheinlichkeit Hypertonie, wenn keine Maßnahmen ergriffen werden, um den Zustand zu kontrollieren.

## **Hypertonie 1. Stufe**

Hypertonie 1. Stufe liegt vor, wenn der Blutdruck konstant zwischen 130-139 mm Hg systolisch oder 85-89 mm Hg diastolisch schwankt. In diesem Stadium würden die Ärzte wahrscheinlich Änderungen des Lebensstils verschreiben und erwägen Blutdruckmedikamente hinzuzufügen, je nachdem, wie hoch das Risiko für atherosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankungen (ASCVD) wie Herzinfarkt oder Schlaganfall ist.

## **Hypertonie 2. Stufe**

Hypertonie der Stufe 2 liegt vor, wenn der Blutdruck stetig bei 140 mm Hg systolisch oder 90 mm Hg diastolisch oder höher schwankt. In diesem Stadium verschreiben die Ärzte wahrscheinlich eine Kombination von Medikamenten gegen Blutdruck und Änderungen des Lebensstils.

## Hypertonische Krise

Dieser Zustand erfordert ärztliche Hilfe. Wenn Ihr Blutdruckmesswert plötzlich 180/120 mm Hg übersteigt, warten Sie fünf Minuten und messen Sie dann Ihren Blutdruck erneut. Wenn die Messwerte immer noch ungewöhnlich hoch sind, wenden Sie sich sofort an einen Arzt. Möglicherweise befinden Sie sich in einer hypertonischen Krise.

Wenn Ihr Blutdruck höher als 180/120 mm Hg ist und es Anzeichen für mögliche Organschäden gibt, wie z. B. Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, Taubheitsgefühl/Schwäche, Sehstörungen oder Schwierigkeiten beim Sprechen, warten Sie nicht, um es zu sehen, ob der Blutdruck allein abnimmt.

Die Diagnose Hypertonie muss von einem Arzt bestätigt werden.



Welche Zahl ist die wichtiger?

---

Dem systolischen Blutdruck als Hauptrisikofaktor bei Menschen über 50 Jahren wird in der Regel mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Bei den meisten Menschen steigt der systolische Blutdruck mit zunehmendem Alter aufgrund zunehmender Steifheit der großen Arterien, langfristiger Plaquebildung und einer erhöhten Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen stetig an.

Erhöhter systolischer und diastolischer Blutdruck können zur Diagnose von Hypertonie herangezogen werden. Aktuellen Studien zufolge mit jedem systolischen Anstieg um 20 mmHg, bzw. 10 mmHg diastolischem Anstieg, verdoppelt sich das Risiko bei Menschen im Alter von 40 bis 89 Jahren, an koronarer Herzkrankheit und Schlaganfall zu sterben.

Zur Überwachung des Blutdrucks sollten ältere Menschen diesen mindestens einmal täglich (vorzugsweise zu einer bestimmten Zeit) messen. Es lohnt sich, die Messungen aufzuzeichnen, damit der Arzt sie überprüfen und eine geeignete Behandlung vorschlagen kann. Es ist auch sehr wichtig, dass ältere Menschen sich regelmäßig echokardiographischen Herzuntersuchungen unterziehen, um festzustellen, wie das Herz und die Arterien funktionieren.

## Wo liegt der Grund für Hypertonie?

Die häufigsten Ursachen für Bluthochdruck bei älteren Menschen sind:



**Vererbung**



**Übergewicht oder Fettleibigkeit**



**inadäquate Ernährung** (z. B. zu hoher Kaloriengehalt, zu viel Salz in der Ernährung)



**Stress**



**Mangel an körperlicher Aktivität**



**bestimmte Krankheiten** (Diabetes, vaskuläre Atherosklerose, Nierenerkrankungen, Nebennierenerkrankungen)

## Welche sind die Symptome der Hypertonie?

Die Symptome von Hypertonie bei älteren Menschen können folgende sein:



**Schwindel** (tritt morgens nach dem Aufstehen oder tagsüber, sowie bei körperlicher Anstrengung auf)



**Kopfschmerzen** (meist im Hinterkopf)



**Tinnitus** (kann zu unterschiedlichen Tageszeiten auftreten, bei manchen Menschen beginnt er morgens, bei anderen nur am Nachmittag)



**Herzklopfen** (tritt am häufigsten zu verschiedenen Tageszeiten auf, selten nachts, hört nach kurzer Zeit auf – von mehreren bis zehn Minuten)



**Hitzewallungen**



**starkes Schwitzen**



**Erstickung**



**Rötungen** im Gesicht und rund um das Dekolleté

## Behandlung und Vorbeugung

Für ältere Menschen, die an Hypertonie leiden, ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen eine angemessene Ruhe. Die Entspannung und der Schlaf helfen, Stress abzubauen, der sich negativ auf den Blutdruck auswirkt. Ein wichtiges Element der Prävention ist eine gesunde Ernährung. Körperliche Aktivität (altersgerecht) sowie geistige Unterstützung und Pflege älterer Menschen sind ebenfalls entscheidend.

Denken Sie daran, dass Arzneimittel gegen Hypertonie von

einem Arzt verschrieben werden sollten, insbesondere wenn die ältere Person andere Arzneimittel einnimmt.

# Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Atherosklerose



*- Ich entferne immer die Preisschilder, bevor mein Mann die Einkäufe sieht.  
Dies ist die beste Vorbeugung gegen Herzinfarkt.*

**Atherosklerose – eine der häufigsten Erkrankungen bei älteren Menschen – ist eine Verengung der Arterien, die durch die Ansammlung von Fettablagerungen in den Arterien verursacht wird.**

Die Arterien sind die Blutgefäße, die Sauerstoff und Nährstoffe vom Herzen zum Rest des Körpers transportieren. Die Ablagerungen von Fettstoffen, Cholesterin, Zellabfällen, Kalzium und anderen Substanzen sammeln sich in der

Innenauskleidung der Arterie an. Sie verursachen die Bildung von Blutgerinnseln, die den Blutfluss blockieren oder sich trennen können und in einen anderen Teil des Körpers wandern, was sehr gefährlich ist.

Mit zunehmendem Alter können sich Fette, Cholesterin und Kalzium in den Arterien ansammeln und Plaque bilden. Die Plaquebildung behindert den Blutfluss. Diese Ansammlung kann in jeder Arterie des Körpers auftreten, einschließlich Herz, Beinen und Nieren.

Dies kann zu Blut- und Sauerstoffmangel in verschiedenen Geweben des Körpers führen. Die Partikel der Plaque können sich auch abreißen und ein Blutgerinnsel verursachen. Unbehandelt kann die Atherosklerose zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzinsuffizienz führen.

## **Was verursacht Atherosklerose?**

Es gibt viele Faktoren, die das Risiko für Atherosklerose erhöhen. Die häufigen Ursachen sind folgenden:

### **Hoher Cholesterinspiegel**

Das Cholesterin ist eine wachsartige, gelbe Substanz, die natürlich im Körper sowie in einigen Lebensmitteln, die Sie essen, vorkommt. Wenn Ihr Blutcholesterinspiegel zu hoch ist, kann das Ihre Arterien verstopfen. Es verwandelt sich in eine

harte Plaque, die die Durchblutung des Herzens und anderer Organe einschränkt oder blockiert.

## **Ungesunde Diät**

Verzehr großer Mengen tierischer Fette, unzureichende Mengen gesunder pflanzlicher Fette, Verzehr großer Mengen einfacher Zucker.

## **Altern**

Mit zunehmendem Alter arbeiten das Herz und die Blutgefäße härter, um Blut zu pumpen und zu empfangen. Die Arterien werden schwächer und weniger elastisch, wodurch sie anfälliger für Plaquebildung werden.

## **Lebensstil**

Die Atherosklerose wird auch stark von genetischen Faktoren und familiärer Veranlagung beeinflusst. Sie entwickelt sich häufiger zusammen mit anderen chronischen Krankheiten wie Hypertonie, Übergewicht oder Adipositas und Diabetes.

## **Welche sind die Symptome der Atherosklerose?**

Die meisten Symptome der Atherosklerose treten erst auf, wenn ein Arterienverschluß auftritt. Die häufigsten Symptome sind:



**Schmerzen in der Brust oder Stenokardie**



**Schmerzen in den Beinen, Armen und anderswo mit einer verstopften Arterie** that has a blocked artery



**Erstickung**



**Ermüdung**



**Verwirrtheit**, die auftritt, wenn eine Verstopfung die Blutzirkulation in Ihrem Gehirn beeinträchtigt



**Muskelschwäche** in den Beinen aufgrund mangelnder Durchblutung

Es ist wichtig zu wissen, dass Herzinfarkt und Schlaganfall durch Atherosklerose verursacht werden können.

Wenn ein Gerinnsel ein Blutgefäß blockiert, das das Herz versorgt, verursacht es einen Herzinfarkt. Wenn es ein Blutgefäß blockiert, das das Gehirn versorgt, verursacht es einen Schlaganfall. Wenn die Blutzufuhr zu den Armen oder Beinen reduziert oder blockiert ist, kann dies zu Gehschwierigkeiten und schließlich zu Gangrän führen.

## Wie unterscheidet man einen Herzinfarkt von einem Schlaganfall?

### Symptome eines Herzinfarkts

---

- Beschwerden oder Schmerzen in der Mitte der Brust, die länger als ein paar Minuten anhalten oder die verschwinden und wiederkommen
- Beschwerden in anderen Bereichen des Oberkörpers (z. B. ein oder beide Arme, Rücken, Nacken, Kiefer oder Bauch)
- Erhöhter Puls
- Kurzatmigkeit
- Kalter Schweiß
- Brechreiz
- Benommenheit
- Blässe

### Symptome eines Schlaganfalls

---

- Taubheitsgefühl in Gesicht, Beinen, Armen (normalerweise auf einer Körperseite)
- Gebrabbel
- Akute Kopfschmerzen
- Schwindel
- Krampfanfälle
- Gleichgewichtsstörungen
- Sehstörungen auf einem oder beiden Augen
- Schräger Mundwinkel

 Erste-Hilfe

**Herzinfarkt und Schlaganfall  
sind medizinische Notfälle.**

**Wenn Sie diese Symptome bei der von  
Ihnen betreuten Person bemerken,  
rufen Sie sofort 112 an,**

um Hilfe zu erhalten (Emergency Notification Center -  
Einheitliche europaweite Notrufnummer).

**Denken Sie daran, dass Zeit in diesem  
Fall extrem wichtig ist!**

Bitte beachten Sie, dass die Person bis zum Eintreffen des Krankenwagens in einer sicheren Position bleiben muss. Es darf ihnen nichts zu trinken oder zu essen gegeben werden.



## Wie Atherosklerose diagnostiziert wird?

Bei Anzeichen einer Atherosklerose führt der Arzt eine körperliche Untersuchung durch. Der Arzt prüft auf:



**geschwächter Puls**



**Aneurysma**, abnormale Vorwölbung oder Erweiterung einer Arterie aufgrund einer Schwäche der Arterienwand



**langsame Wundheilung**, was auf eine eingeschränkte Durchblutung hinweist

Ein Kardiologe kann das Herz abhören, um festzustellen, ob es ungewöhnliche Geräusche gibt. Sie werden auf ein durchdringendes Geräusch achten, was darauf hinweist, dass die Arterie blockiert ist.

Ihr Arzt wird weitere Untersuchungen anordnen, wenn er Atherosklerose vermutet.

Die Tests können folgendes beinhalten:



**eine Blutuntersuchung** zur Überprüfung des Cholesterinspiegels



**Doppler-Ultraschall**, der Schallwellen verwendet, um ein Bild der Arterie zu erstellen, was eine eventuell vorliegende Verstopfung zeigen kann



**Knöchel-Arm-Index (ABI)**, der nach Blockaden in den Armen oder Beinen sucht, indem er den Blutdruck in jeder Extremität vergleicht



– **Magnetresonanz-Angiographie (MRA) oder Computertomographie-Angiographie (CTA)**, um Bilder von großen Arterien im Körper zu machen



**Herzangiogramm**, eine Art Röntgenaufnahme des Brustkorbs, die nach Injektion radioaktiver Farbstoffe in die Herzarterien ausgefertigt wird



**Elektrokardiogramm (EKG oder EKG)**, das die elektrische Aktivität in Ihrem Herzen misst, um nach Bereichen mit reduziertem Blutfluss zu suchen



**Stresstest oder Belastungstest**, wobei die Herzfrequenz und der Blutdruck während des Trainings auf einem Laufband oder Fahrradergometer überwacht werden.

## Behandlung und Vorbeugung

Die Behandlung umfasst die Änderung Ihres derzeitigen Lebensstils und die Reduzierung der bis jetzt aufgenommenen Fett- und Cholesterinmenge. Eine ältere Person muss möglicherweise mehr Sport treiben, um die Gesundheit des Herzens und der Blutgefäße zu verbessern. Wenn die Atherosklerose nicht schwerwiegend ist, kann der Arzt Änderungen des Lebensstils empfehlen, kann aber auch Medikamente oder sogar eine Operation vorschlagen.

Während der Behandlung kann die ältere Person eine Verbesserung ihres Gesundheitszustands feststellen, dies kann jedoch einige Zeit in Anspruch nehmen. Der Erfolg der Behandlung hängt davon ab:



**die Schwere des menschlichen Gesundheitszustands**



**wie schnell es behandelt wird**



**ob andere Organe betroffen sind.**

Die Behandlung der Atherosklerose ist vielfältig und umfasst:



**Eine gesunde Ernährung mit wenig gesättigten Fetten und Cholesterin**



**Vermeidung von fetthaltigen Speisen**



**Hinzufügen von Fisch zur Ernährung** (z. B. zweimal pro Woche)



**Verzicht auf Rauchen**



**körperliche Aktivität**



**Gewichtsabnahme (bei Übergewicht oder Adipositas) und Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts.**



**Behandlung von Erkrankungen im Zusammenhang mit Atherosklerose, wie Hypertonie, hoher Cholesterinspiegel und Diabetes**



**regelmäßige ärztliche Untersuchungen und Einnahme verordneter Medikamente**

Die Behandlung der Grundursache und eine gesunde Lebensweise und Ernährungsumstellung können dazu beitragen, den Prozess zu verlangsamen oder die Verschlimmerung zu verhindern.

# Alzheimer-Krankheit



*- Wieder habe ich vergessen, wie man die Schuhe schnürt. Ich muss  
Alzheimer-Krankheit haben...*

Die Alzheimer-Krankheit ist eine fortschreitende Form der Demenz. Die Demenz ist ein weiter gefasster Begriff für Zustände, die durch Hirnverletzungen oder Krankheiten verursacht werden, die das Gedächtnis, das Denken und das Verhalten negativ beeinflussen..

Diese Veränderungen stören den Alltag. Die meisten Menschen mit der Krankheit werden nach dem 65. Lebensjahr diagnostiziert. Wenn es vorher diagnostiziert wird, wird es normalerweise als früh beginnende Alzheimer-Krankheit bezeichnet. Es gibt keine Heilung für die Alzheimer-Krankheit,

aber es gibt Behandlungen, die Krankheitsfortschreitung verlangsamen können.

Die Alzheimer-Krankheit ist ein chronisch dauernder Zustand. Ihre Symptome treten allmählich auf und die Auswirkungen auf das Gehirn sind degenerativ, was bedeutet, dass sie einen langsamen Rückgang verursachen. Jeder kann an Alzheimer erkranken, aber manche Menschen haben ein höheres Risiko. Dazu gehören Personen über 65 Jahre und Personen mit einer Familienanamnese der Erkrankung.

Die Alzheimer-Krankheit und die Demenz sind nicht dasselbe. Die Begriffe „Demenz“ und „Alzheimer-Krankheit“ werden manchmal als Synonyme verwendet. Diese beiden Gesundheitszustände sind jedoch nicht identisch. Die Alzheimer-Krankheit ist eine Form der Demenz.

Die Demenz ist ein weiter gefasster Begriff für Befinden mit Symptomen, die mit Gedächtnisverlust einhergehen, wie Vergesslichkeit und Verwirrtheit. Die Demenz umfasst spezifischere Gesundheitszustände, wie Alzheimer-Krankheit, Parkinson-Krankheit, traumatische Hirnverletzung und andere. Die Ursachen, Symptome und die Behandlung können bei diesen Krankheiten unterschiedlich sein.

## **Was verursacht die Alzheimer-Krankheit?**

Die Experten haben keine spezifische Ursache der Krankheit, aber bestimmte Risikofaktoren identifiziert, darunter:

## **Alter**

65 oder mehr Jahre.

## **Familienanamnese**

Wenn Sie ein nahes Familienmitglied haben, das die Krankheit entwickelt hat, ist es wahrscheinlicher, dass Sie diese auch bekommen.

## **Genetik**

Einige Gene sind mit der Alzheimer-Krankheit verbunden.

Das Vorhandensein eines oder mehrerer dieser Risikofaktoren bedeutet, dass das Risiko, an der Alzheimer-Krankheit zu erkranken, steigt. Das bedeutet aber nicht, dass sie sich entwickeln wird.

## **Welche sind die Symptome der Alzheimer-Krankheit?**

Jeder hat von Zeit zu Zeit Episoden des Vergessens. Die Menschen mit Alzheimer-Krankheit aber zeigen bestimmte anhaltende Verhaltensweisen und Symptome, die sich mit der Zeit verschlimmern. Dazu können gehören:



**Gedächtnisverlust**, der die täglichen Aktivitäten beeinträchtigt, wie z. B. die Fähigkeit, Termine einzuhalten

-  **Probleme mit bekannten Aufgaben**, wie z. B. die Verwendung eines Mikrowellenherds
-  **Schwierigkeiten bei der Problemlösung**
-  **Sprach- oder Schreibprobleme**
-  **Desorientierung in Zeit oder Ort** about times or places
-  **Reduziertes Urteilsvermögen**
-  **Reduzierte persönliche Hygiene**
-  **Stimmungs- und Persönlichkeitsveränderungen**
-  **Rückzug** von Freunden, Familie und Gemeinschaft

Die Symptome variieren je nach Stadium der Erkrankung.

## **Stadien der Alzheimer-Krankheit**

Die Alzheimer-Krankheit ist eine fortschreitende Krankheit, was bedeutet, dass sich die Symptome im Laufe der Zeit allmählich

verschlimmern. Alzheimer-Krankheit wird in sieben Stadien eingeteilt:

### **Stadium 1**

In diesem Stadium gibt es keine Symptome, aber es kann ein frühes Diagnostizieren basierend auf einer Familienanamnese geben.

### **Stadium 2**

Die frühesten Symptome treten auf, wie Vergesslichkeit.

### **Stadium 3**

Leichte körperliche und geistige Beeinträchtigungen, wie Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, treten auf. Sie können nur von jemandem bemerkt werden, der der Person sehr nahesteht.

### **Stadium 4**

In diesem Stadium wird die Alzheimer-Krankheit häufig diagnostiziert, gilt aber immer noch als mild. Offensichtlich ist der Verlust des Gedächtnisses, sowie die Unfähigkeit, tägliche Aufgaben auszuführen.

### **Stadium 5**

Moderat ausgeprägte bis schwere Symptome, die die Hilfe von Verwandten oder Pflegekräften erfordern.

## **Stadium 6**

In diesem Stadium benötigt eine Person mit Alzheimer-Krankheit möglicherweise Hilfe bei grundlegenden Aufgaben, wie Essen und Anziehen.

## **Stadium 7**

Dies ist das schwerste und letzte Stadium der Alzheimer-Krankheit. Es kann zu einem Verlust der Sprache und des Gesichtsausdrucks kommen.

Wenn eine Person diese Phasen durchläuft, benötigt sie zunehmend Unterstützung durch eine Pflegeperson.

## **Diagnostizieren der Alzheimer-Krankheit**

Die Alzheimer-Krankheit ist schwer eindeutig zu diagnostizieren. Der Arzt kann mit Untersuchungen und Tests die geistigen Fähigkeiten beurteilen, Demenz diagnostizieren und andere Erkrankungen ausschließen. Der Arzt wird wahrscheinlich mit der Krankengeschichte beginnen. Zum Beispiel:



**Symptome**



**Familienanamnese**



**Andere aktuelle oder vergangene Gesundheitszustände**



**Aktuelle oder vergangene Medikamente**



**Ernährung, Alkohol oder andere Lebensgewohnheiten**

Der Arzt wird danach wahrscheinlich einige Tests durchführen, um festzustellen, ob eine Alzheimer-Krankheit vorhanden ist.

## **Behandlung der Alzheimer-Krankheit**

Es gibt kein bekanntes Heilmittel für die Alzheimer-Krankheit. Ihr Arzt kann jedoch Medikamente und andere Behandlungen empfehlen, um die Symptome zu lindern und das Fortschreiten der Krankheit so lange wie möglich zu verlangsamen. Ihr Arzt kann Ihnen auch Antidepressiva, Medikamente gegen Angstzustände oder Antipsychotika empfehlen, um die mit der Alzheimer-Krankheit verbundenen Symptome zu behandeln.

Zu diesen Symptomen gehören:



**Depressionen**



**Angst**



**Aggression**



**Erregbarkeit**



**Halluzinationen**

Das Alter ist der größte Risikofaktor und die größte Prädiktion dafür, ob jemand an der Alzheimer-Krankheit erkranken wird, aber auch Personen mit einem höheren genetischen Risiko für die Krankheit können Maßnahmen ergreifen, um das Risiko zu verringern oder mit dem Gesundheitszustand zurechtzukommen. Einer der wichtigsten Schritte ist es, einen angemessenen Lebensstil zu führen. Es gibt bedeutsame Hinweise darauf, dass dies das Alzheimer-Risiko verringern kann.

Zum Beispiel hilft aerobes Training nicht nur bei Alzheimer-Symptomen, sondern kann auch die krankheitsbedingte Degeneration des Gehirns verlangsamen und die Kontraktion des Teils des Gehirns, der für das Gedächtnis zuständig ist, verlangsamen. Eine gesunde Ernährung und die Kontrolle des Blutdrucks sind die wichtigsten Aktivitäten, die das Alzheimer-Risiko deutlich reduzieren.

# Parkinson-Krankheit



*war fest davon überzeugt, dass seine Krankheit eigentlich ein Geschenk ist.*

Die Parkinson-Krankheit (auch als Parkinson-Syndrom bekannt) stellt eine Degeneration der anatomischen Strukturen des Gehirns dar, die aus dem allmählichen Verschwinden der sogenannten dopaminergen Zellen darin besteht.

Die typischen Symptome sind langsame Bewegungen, Zittern in Ruhe, Muskelsteifheit und Haltungsstörungen, sowie Schwierigkeiten beim Gehen. Die Parkinson-Krankheit tritt nicht plötzlich auf – ihr gehen normalerweise verschiedene Arten von Symptomen voraus, die beim Menschen mehrere Jahre oder länger bestehen können.

## **Was verursacht die Parkinson-Krankheit?**

Bisher sind die Ursachen der Parkinson-Krankheit nicht eindeutig identifiziert. Einige Forscher argumentieren, dass dies mit den natürlichen Alterungsprozessen des Körpers zusammenhängt – Nervenzellen im Gehirn sterben mit dem Alter ab und als Folge davon sinkt der Dopaminspiegel im Körper. Vermutlich ist die Parkinson-Krankheit gewissermaßen vererbbar – einigen Studien zufolge sind zwischen 5 und 35 % der erblichen Fälle bei Patienten mit besonders charakteristischen Genmutationen.

## **Welche sind die Parkinson-Symptome?**

Zu den häufigsten Symptomen gehören:

### **Steifigkeit**

Erhöhte Muskelspannung (charakteristische gekrümmte Körperhaltung). Sie betrifft vor allem die Gliedmaßen, kann aber auch im Oberkörper und Nacken auftreten. Die Steifheit verursacht Unbehagen und Schmerzen beim Bewegen. In einem fortgeschritteneren Stadium kann dies auch die Mimik betreffen.

### **Verzögerte Bewegung**

(sogenannte Bradykinese) – tritt bei allen täglichen Aktivitäten auf – beim Toilettengang, Ankleiden, Essen oder Gehen (kleine Schritte machen).

## **Zittern**

Der sogenannte Ruhetremor tritt auf, wenn eine Person keine Aktivität ausführt. In dem Moment, in dem eine Person einen Gegenstand berührt, verschwindet das Zittern. Bei der Parkinson-Krankheit ist der Tremor in fast allen Körperteilen außer dem Kopf vorhanden. Im fortgeschrittensten Stadium der Erkrankung kann der Tremor nicht nur in Ruhe, sondern auch bei körperlicher Aktivität auftreten.

## **Gleichgewichtsstörungen**

Motorisches Defizit, Verwirrung bei den Schritten, manchmal Stürze.

## **Sprachstörungen**

Die Rede ist monoton, schlecht artikuliert, leise.

## **Kognitive Beeinträchtigung**

Beeinträchtigung des Gedächtnisses, langsames Denken, Konzentrationsschwäche.

## **Vegetative Symptome**

Seborrhoe im Gesicht, Sabbern, seltenes Blinzeln, paroxysmales Schwitzen, Verstopfung, Schließmuskelstörungen – Harninkontinenz.

## **Psychische Symptome**

Apathie, Depression, Ängstlichkeit, Überempfindlichkeit.

Die Krankheitssymptome treten nicht sofort in schwerer Form auf, sondern können sich im Laufe der Jahre entwickeln.

Die ersten Symptome von Parkinson können einige oder mehr Jahre vor der Diagnose der Krankheit auftreten. Sie sind nicht sehr konkret und können beinhalten:



**geschwächter Geruchssinn**



**Depressionen**



**Verstopfung**



**Schlafstörungen**

Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung ist das charakteristischste Symptom eine Verzögerung der motorischen Aktivität, die bei allen Aktivitäten des täglichen Lebens auftritt. Eine Person mit diesen Krankheiten spricht langsamer, geht langsamer, kleidet sich langsamer und isst langsamer. Es ist schwierig, Körperbewegungen zu starten und zu beschleunigen. Das nächste Stadium der Krankheit umfasst Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten, zunehmendes Zittern und Muskelsteifheit, Gangstörungen, einschließlich Stürze. Im letzten Stadium der Parkinson-Krankheit verbringt der Patient die meiste Zeit im Bett oder im Rollstuhl.

## **Behandlung und Vorbeugung**

Leider ist die Parkinson-Krankheit unheilbar. Eine Therapie kann nur ihre Entwicklung unterdrücken und die Lebensqualität eines leidenden Menschen verbessern.

Die Behandlung kann Medikamente und verbessernde Therapie (Rehabilitation) umfassen.

Die Unterstützung einer Person mit Parkinson-Krankheit zielt darauf ab, die Unabhängigkeit des Kranken so lange wie möglich zu bewahren, Hygieneanforderungen zu erfüllen, bei täglichen Aktivitäten zu helfen und den Kranken sowohl körperlich als auch geistig zu engagieren.

Die Aufgabe der Pflegekraft ist es, Komplikationen, insbesondere Stürze, zu vermeiden. Aufgrund des fortschreitenden Krankheitsverlaufs muss die Pflegekraft auf die zunehmende Behinderung vorbereitet sein.

Wenn jemand, den Sie pflegen, an der Parkinson-Krankheit leidet, sehen Sie die Auswirkungen auf den Zustand aus erster Hand. Symptome, wie steife Bewegungen, schlechtes Gleichgewicht und Zittern, werden Teil ihres täglichen Lebens und diese Symptome können sich mit fortschreitender Krankheit verschlimmern.

Sie können auf verschiedene Weise helfen, indem Sie zuhören, wenn die Kranken sprechen müssen, oder sie zu Arztterminen fahren.



## Ratschläge

Die besten Möglichkeiten, jemandem zu helfen, der an Parkinson-Krankheit leidet, sind:

### **Lernen Sie so viel wie möglich**

Lernen Sie so viel wie möglich über die Parkinson-Krankheit. Recherchieren Sie auf angesehenen Websites oder lesen Sie Bücher über diesen Gesundheitszustand. Nehmen Sie an medizinischen Untersuchungen teil und stellen Sie Fragen an den Arzt. Wenn Sie gut informiert sind, haben Sie eine bessere Vorstellung davon, was Sie erwartet und wie Sie am besten helfen können.

### **Hilfe bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Putzen etc.**

Manchmal brauchen die Menschen mit Parkinson Hilfe, aber sie sind vielleicht zu stolz oder verlegen, um darum zu bitten. Bieten Sie an, Bestellungen auszuführen, Mahlzeiten zuzubereiten, zu medizinischen Untersuchungen zu fahren, Medikamente aus der Apotheke zu nehmen und bei allen anderen alltäglichen Aufgaben zu helfen, die den Menschen Schwierigkeiten bereiten.

## **Ermutigen Sie zu Aktivität**

Die Bewegungen sind für jeden wichtig, aber besonders hilfreich für Menschen mit Parkinson-Krankheit. Studien zeigen, dass die Bewegung dem Gehirn hilft, Dopamin effektiver zu nutzen. Die Fitness verbessert die Kraft, das Gleichgewicht, das Gedächtnis und die Lebensqualität bei Menschen mit dieser Erkrankung. Wenn die Person, die Sie betreuen, nicht aktiv ist, ermutigen Sie sie, sich zu bewegen, indem Sie jeden Tag zusammen spazieren gehen.

## **Helfen Sie ihm, sich normal zu fühlen**

Eine Krankheit wie Parkinson kann das normale Leben beeinträchtigen. Die Menschen konzentrieren sich auf die Krankheit und ihre Symptome, und die Person, die Sie pflegen, kann beginnen, das Bewusstsein zu verlieren. Erinnern Sie beim Sprechen der Person nicht ständig daran, dass sie eine chronische Krankheit hat. Sprechen Sie über andere Dinge – wie den Lieblingsfilm oder das Lieblingsbuch.

## **Rausgehen**

Eine chronische Krankheit wie Parkinson kann sehr isolierend und einsam sein. Wenn die Person nicht ausgeht, versuchen Sie, so oft wie möglich zusammen rauszugehen. Geh zum Abendessen oder ins Kino. Sei darauf vorbereitet, deine Pläne anzupassen, wenn es der Person nicht gut genug geht, um auszugehen.

## **Zuhören**

Die Ängstlichkeit und die Depression sind bei Menschen mit Parkinson-Krankheit häufig. Ermutigen Sie sie, über ihre Gefühle zu sprechen, und zeigen Sie ihnen, dass Sie zuhören.

## **Achten Sie auf sich verschlechternde Symptome**

Die Parkinson-Symptome schreiten mit der Zeit fort. Denken Sie an alle Veränderungen im Gang, in der Koordination, im Gleichgewicht, in der Müdigkeit und in der Rede einer Person. Achten Sie auch auf Stimmungsschwankungen. Die meisten Menschen mit der Parkinson-Krankheit leiden irgendwann im Laufe ihrer Krankheit unter Depressionen. Ohne Behandlung kann eine Depression zu einem schnelleren körperlichen Verfall führen. Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe von einem Fachmann.

## **Seien Sie geduldig**

Parkinson kann die Fähigkeit einer Person beeinträchtigen, schnell zu gehen und laut und genug deutlich zu sprechen, um gehört zu werden. Ein Logopäde kann Übungen beibringen, um die Stimmstärke zu verbessern, und ein Physiotherapeut kann bei der Motorik helfen.

Seien Sie geduldig, wenn Sie mit einer Person mit Parkinson sprechen. Es kann länger als gewöhnlich dauern, bis sie antworten. Lächeln Sie und hören Sie zu. Passen Sie ihr Tempo an. Übereilen Sie nicht. Wenn das Gehen zu schwierig wird, ermutigen Sie sie, eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl zu benutzen. Wenn das Sprechen eine Herausforderung darstellt, verwenden Sie andere Kommunikationsformen.

# Diabetes



- Was meinst du mit "ungesund"?

**Der Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel aufgrund eines Mangels oder einer Fehlfunktion des Insulins ungewöhnlich ist.**

Bei älteren Menschen werden die Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels immer häufiger. Dies liegt daran, dass die Gewebe gegen Insulin resistent werden, dessen Produktion auch mit zunehmendem Alter abnimmt. Dieser Zustand wird als Diabetes bezeichnet.

## Wir unterscheiden zwei Haupttypen von Diabetes:

### Typ-1

Diabetes

(insulinabhängig)

---

■ Erhöhte Zuckerwerte werden **durch** Insulinmangel verursacht. Die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die Insulin produzieren, werden geschädigt, was zu einem vollständigen Stillstand ihrer Produktion führt.

■ **Kinder und Jugendliche** sind die Gruppe, die am wahrscheinlichsten an dieser Form von Diabetes erkrankt.

### Typ-2

Diabetes

(nicht insulinabhängig)

---

■ Erhöhte Zuckerwerte werden **nicht durch** Insulinmangel verursacht, sondern durch dessen Fehlfunktion im Körper (Insulinresistenz). Insulinmangel tritt später in der Krankheit auf.

■ **Ältere Menschen** sind die Gruppe, die am wahrscheinlichsten an dieser Form von Diabetes leidet.

Typ-2-Diabetes tritt am häufigsten bei Menschen auf, die körperlich inaktiv, übergewichtig oder fettleibig sind, und an Hypertonie und hohem Cholesterinspiegel leiden.



## **Merken Sie sich**

Unbehandelt kann der Diabetes im Alter zu vielen gefährlichen Komplikationen führen, die die Gesundheit und das Leben von Menschen gefährden. Die häufigsten davon sind Atherosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Komplikationen betreffen oft auch die Augen, die Nieren und das Nervensystem.

## **Welche sind die Symptome des Diabetes?**



**Erhöhter Durst**



**Häufiges Harnlassen**



**Erhöhter Appetit und Essen großer Portionen, ohne an Gewicht zuzunehmen oder im Gegenteil sogar abzunehmen**



**Juckreiz und Hautveränderungen, langsame Wundheilung**



**Körperliche Schwäche**



**Fettleibigkeit**



**Sehstörungen, verschwommenes Sehen,  
Schwierigkeiten beim Lesen**

## **Behandlung und Vorbeugung**

**Eine ausgewogene Ernährung** steht im Mittelpunkt der Behandlung von Diabetes im Alter. In diesem Fall ist es entscheidend, sich strikt an die Einnahme der Mahlzeiten zu halten, sowie auf die Vielfalt der Ernährungsqualität zu achten. Eine gesunde Lebensweise kann die Symptome der Krankheit lindern.



**Die Pharmakotherapie** umfasst orale Insulinstimulanzien und Insulininjektionen.



### **Merken Sie sich**

Sobald die regelmäßige Einnahme von Medikamenten und Nahrung einfach scheinen kann, ist dies bei älteren Menschen nicht immer der Fall. Deshalb lohnt es sich, sich um die Einnahme zu kümmern und die menschliche Gesundheit zu überwachen.

Ältere Menschen mit Mobilitätsproblemen sollten sich Hilfe von einem Physiotherapeuten holen. Es lohnt sich auch, in ständigem Kontakt mit Ihrem Hausarzt zu bleiben.

**Bei der Pflege eines Diabetikers** sind folgende Regeln zu beachten:



**Änderung der Ernährungsregeln** (nach Rücksprache mit einem Arzt) oder strenge Einhaltung der Diät, wenn die ältere Person bereits eine solche einhält



**Einhaltung einer Diät mit niedrigem glykämischen Index** und regelmäßigen Mahlzeiten



**Einnahme von Medikamenten, wie von dem Arzt verschrieben**



**Überwachung des Glukosespiegels** zu Hause mit einem Blutzuckermessgerät



**Überwachung des Körpergewichts und der Vitalfunktionen** älterer Menschen (z. B. Blutdruck)



**Die körperlichen Belastungen** sollten regelmäßig erfolgen und dem aktuellen Gesundheitszustand älterer Menschen angepasst sein. Empfehlenswert sind Gehen, Nordic Walking, Tanzen und dergleichen.

# Osteoporose



*- Oma, glaubst du nicht, dass du mit diesen Übungen zu weit gehst?*

Die Osteoporose ist eine Krankheit, die oft als „stiller Knochendieb“ bezeichnet wird. Es verursacht einen fortschreitenden Verlust von Knochenmasse, wodurch die Knochen viel schwächer werden als bei einem gesunden Menschen.

Auf diese Weise sind Menschen, die an Osteoporose leiden, anfälliger für Verletzungen. Die Frakturen sind häufig und betreffen hauptsächlich die Wirbelsäule, den Schenkelhals und den radialen Knochen.

Das Osteoporose-Risiko steigt mit dem Alter. Dieser Zustand neigt dazu, andere chronische Krankheiten zu begleiten, einschließlich Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion, Nierenprobleme, und kann sogar das Ergebnis der langfristigen Einnahme bestimmter Medikamente sein. Die älteren Menschen haben tendenziell eine geringere Kalziumaufnahme, was die Wahrscheinlichkeit einer Osteoporose erhöht.

## **Was verursacht Osteoporose?**



**Fortgeschrittener Alter**



**Überlastung der Gelenke**



**Verletzungen**



**Frühere entzündliche Zustände**



**Stoffwechselerkrankungen (z. B. Gicht)**



**Fettleibigkeit**

## Welche sind die Symptome der Osteoporose?

Die Krankheit entwickelt sich zunächst symptomlos und ist daher schwer zu identifizieren (sie zeigt nicht die typischen Symptome, anhand derer sie diagnostiziert werden könnte). Zu den häufigsten Symptomen, die auf Osteoporose hinweisen können, gehören:



**Häufige Knochenbrüche**, die durch kleinere Verletzungen verursacht werden (z. B. beim Sturz oder Aufprall mit einem Gegenstand)



**Gelenkschmerzen** eskaliert durch Überlastung nach längerer körperlicher Aktivität, verschwindet oft nach Ruhe



**Steifheit**, einschließlich der sogenannten Morgensteifigkeit



**Eingeschränkte Bewegung**



**Buckel und Schmerzen** in fortgeschritteneren Stadien.

## **Diagnostik und Behandlung**

Die Diagnose der Krankheit basiert auf ärztlichen Gesprächen und spezialisierten Untersuchungen.

Bei Symptomen, die auf Osteoporose hindeuten können, ist es notwendig, einen Arzt aufzusuchen. Der Arzt wird eine Untersuchung durchführen, um festzustellen, ob Risikofaktoren vorliegen, die zur Krankheitsfortschreitung beitragen (z. B. unangemessene Ernährung, Knochenbrüche, Familienanamnese der Frakturen, Abhängigkeiten, andere Gesundheitszustände, eingenommene Medikamente usw.).

Im nächsten Schritt wird der Arzt geeignete Tests empfehlen, um festzustellen, ob sich die Krankheit entwickelt hat und in welchem Stadium des Fortschritts sich die Krankheit befindet. Der Haupttest ist ein densitometrischer Test, der die Knochenmineraldichte misst (wenn der Index niedriger als -2,5 ist, bedeutet dies Osteoporose). Auf die vermutete Osteoporose folgen zusätzliche Tests, die es dem Arzt ermöglichen, das Frakturrisiko einzuschätzen und den Patienten genauer zu diagnostizieren.

## **Prävention und Hilfe**

Die Diagnose der Krankheit basiert auf fachärztlichen Untersuchungen.

Die Pflege eines an Osteoporose erkrankten älteren Menschen basiert in erster Linie auf der Entfernung von Risikofaktoren aus seinem Umfeld. Dazu können gehören:



**Ungebundene Teppiche**



**Schlechtes Licht**



**Fehlende Haltvorrichtungen im Haus** (z. B. Geländer bei hohen Treppen)



**Ungeeignete Schuhe**



**Verwendung eines Stocks**



**Unterstützung beim Gehen** (achten Sie auf unebene Gehwege, rutschige Oberflächen).

Das Erkrankungsrisiko kann durch folgende Faktoren gesenkt werden:



**Körperliche Aktivität**



**Calciumreiche Ernährung** (Milchprodukte)

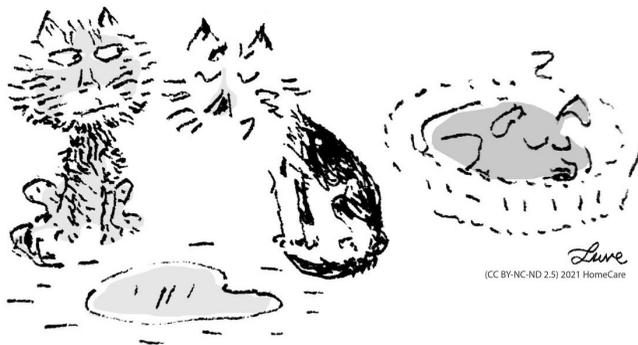


**Medikamentenumstellung**



**Begrenzung oder Eliminierung von  
Stimulanzien (Zigaretten, Alkohol)**

# Incontinence



*- Wir werden dem Hund die Schuld geben.*

**Harninkontinenz stellt die unwillkürliche und unkontrollierte Ausscheidung von Urin dar, die durch einen abdominalen Druckanstieg verursacht wird. Es wird durch plötzliche Aktivitäten wie Husten, Lachen oder Niesen herbeigeführt.**

Bei älteren Menschen ist dies ein ernsthaftes Problem, das ihre Lebensqualität verschlechtert und sehr oft zu einer verminderten Aktivität führt. Hinzu kommt, dass die Patienten es oft nicht wahrhaben wollen. Dies gilt als peinlicher Zustand und wird oft übersehen.

## Welche sind die Symptome einer Harninkontinenz?

Die Harninkontinenz entwickelt sich normalerweise langsam und kann auf verschiedene Weise auftreten. Das erste Signal ist die unerwartete Ausscheidung einer kleinen Menge Urin beim Husten oder häufigen Toilettenbesuchen.

Je nach Stadium der Erkrankung können die Symptome variieren – vom Austreten einiger Tropfen beim Lachen, Husten oder Niesen bis hin zur Unfähigkeit, den Urin bei voller Harnblase zurückzuhalten.

Es gibt drei Haupttypen von Harninkontinenz:

### **Stressharninkontinenz:**

Unwillkürliches Harnlassen, meist mit plötzlicher und starker Spannung in der Bauchwand

### **Harninkontinenz:**

Unkontrolliertes Wasserlassen bei Drück in die Blase, meist auf dem Weg zur Toilette

### **Harninkontinenz beim Überlauf der Blase:**

Der Urin wird normalerweise abgegeben, wenn die Blase voll ist

## Was verursacht Harninkontinenz?

Die hormonellen Veränderungen und der Zeitablauf verringern die Leistungsfähigkeit der Muskeln, die an Effizienz und

Flexibilität verlieren, was dazu führt, dass sie die Blasenöffnung nicht mehr dicht schließen können. Dies wiederum kann dazu führen, dass Urin gegen den Willen einer Person austritt.

Zu den häufigsten Ursachen für Inkontinenz gehören:

-  **Beckenbodenschwäche, Schwächung der Harnröhre und Senkung der Harnblase**
-  **Harnwegsinfektion**
-  **Urolithiasis**
-  **Verstopfung**
-  **Fettleibigkeit**
-  **Anzahl der Geburten**
-  **Gynäkologische und urologische Operationen**
-  **Vergrößerung der Prostata**



## **Unmöglichkeit, die Toilette schnell zu erreichen**

### **Behandlung und Vorbeugung**

Die Harninkontinenz ist nicht nur ein gesundheitliches, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Die älteren Menschen, die damit zu kämpfen haben, beginnen aufgrund des enormen Stresses und der potenziellen Verlegenheit, Verbindungen und Kontakte mit anderen zu vermeiden.

#### **Die Harninkontinenz kann und sollte behandelt werden.**

Die Pflegekraft eines an Harninkontinenz leidenden älteren Menschen spielt eine entscheidende Rolle. Es ist notwendig, über entsprechendes Wissen zu verfügen und adäquat reagieren zu können, ohne die Würde der älteren Person zu beeinträchtigen. Die Situation ist nicht angenehm, daher muss die Pflegekraft Einfühlungsvermögen und angemessenes Fingerspitzengefühl zeigen.

Bei Inkontinenz lohnt es sich, die ältere Person davon zu überzeugen:



**Durchführung von täglichen Übungen für die Beckenbodenmuskulatur (genannt Kegel-Übungen)**



**Beseitigung von Abhängigkeiten wie Rauchen, die den Husten verschlimmern können**



**ausreichendes Trinken von Flüssigkeiten**



**Benutzung einer kleinen Fußstütze beim Urinieren**

# Einfache medizinische Prozeduren



Text von Fundacja “Małopolska Izba Samorządowa”, Krakau, Polen. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Mit Hilfe der notwendigen Messgeräte ist es möglich, die grundlegenden Vitalfunktionen des Körpers zu Hause zu messen.

**Diese Vitalzeichen sind:**



**Körpertemperatur**



**Puls (Herzfrequenz)**



**Blutdruck**



**Atemfrequenz**



**Sauerstoffsättigung**

Die regelmäßige Messung von Schlüsselindikatoren ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention und der Behandlung. Sie ermöglicht unter anderem eine genaue und aktuelle Einschätzung der Wirkung der eingesetzten Medikamente und verbessert so beispielsweise die Zusammenarbeit mit dem Arzt.

## Lernziele

In diesem Modul lernen Sie:



So führen Sie grundlegende Messungen richtig durch.

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:

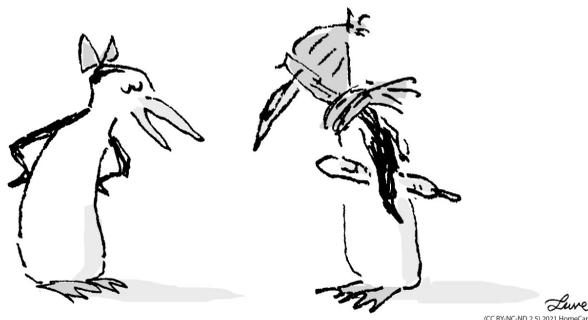


Sie messen die Körpertemperatur und die Herzfrequenz, den Blutdruck, den Blutzuckerspiegel richtig.



Interpretieren Sie die Messergebnisse.

# Messung der Körpertemperatur



*– Liebling, ich habe dir gesagt, du sollst dieses Wochenende nicht fischen gehen, oder?*

Obwohl sich die normale Temperatur des menschlichen Körpers im Laufe des Tages ändert, bleibt sie unter der strengen Kontrolle des Thermoregulationszentrums. Wenn es richtig funktioniert, ist der menschliche Körper in der Lage, eine relativ konstante Temperatur aufrechtzuerhalten, da das thermoregulierende Zentrum die Wärmeerzeugung (aus der Stoffwechselaktivität von Muskeln und Leber) ausgleicht, während es Wärme aus dem Körper (über die Haut und die Lunge) gleichzeitig abgibt.

Zur Messung der Körpertemperatur werden verschiedene Arten von Thermometern verwendet: kontaktlos, mit Quecksilber oder elektronisch.

## Messung der Körpertemperatur:



in der Achselhöhle



in der Mundhöhle



im Rektum



im Ohr



an der Stirn



in der Scheide

Die Zeit für die Temperaturmessung hängt von der Art des Thermometers ab. Das Quecksilberthermometer benötigt die längste Zeit, um die Temperatur zu messen, kürzer – das elektronische und die kürzeste Zeit – das kontaktlose Thermometer. Die Temperaturwerte variieren je nachdem, wo

die Messstelle am Körper ist. Die Abweichungen zwischen den Ergebnissen können teilweise mehr als 1 Grad betragen.

## **Messen der Temperatur in der Achselhöhle**

Das Thermometer sollte in der Achselhöhle platziert werden. Die Spitze des Thermometers muss während der gesamten Messdauer fest und direkt auf die Haut der Achselhöhle gedrückt werden.

Die richtige Temperatur in der Achselhöhle beträgt **35,5-37°C**.

## **Messung der Mundtemperatur**

Vor der Messung muss das Thermometer mit Salizyl- oder Ethylalkohol desinfiziert und mit Wasser gespült werden. Legen Sie die Spitze tief unter die Zunge und messen Sie die Temperatur mit geschlossenem Mund. Achten Sie darauf, dass das Thermometer nicht gebissen worden sein. Die im Mund gemessene Temperatur darf zwischen **36,1 to 37,5°C** variieren.

## **Messung der rektalen Temperatur**

Tragen Sie vor der Messung eine bestimmte Menge vom Gel auf Wasserbasis auf das Thermometer auf. Platzieren Sie es vorsichtig maximal bis zur Hälfte der Länge im Rektum.

Die richtige Temperatur liegt bei **37,6°C**.

## **Messung der Ohrtemperatur**

Die Infrarot-Thermometer messen in Sekundenschnelle die Temperatur des Trommelfells. Befestigen Sie eine Einwegkappe am Thermometer. Schalten Sie es dann ein und wenn die Messbereitschaft signalisiert wird, schieben Sie es vorsichtig in das Ohr. Obwohl die Messung nur eine Sekunde dauert, ist sie sehr genau.

Die richtige Temperatur liegt bei **37,6°C**.

## **Messung der Stirntemperatur**

Die Temperatur wird mit einem kontaktlosen Thermometer gemessen. Halten Sie das Thermometer senkrecht zur Mitte der Stirn und versuchen Sie, es hin und her zu bewegen, bis ein heller Fleck auf der Stirn erscheint. Das bedeutet, dass das Thermometer im richtigen Abstand ist, um die genaue Körpertemperatur abzulesen.

Die richtige Temperatur liegt bei **37,4°C**.

Lassen Sie die Taste los und halten Sie das Gerät fest, bis die Lichter leuchten. Lesen Sie den Messwert vom Display ab. Bei

Bedarf kann sofort eine weitere Messung wiederholt werden.  
Nach etwa 20 Sekunden schaltet sich das Thermometer aus.

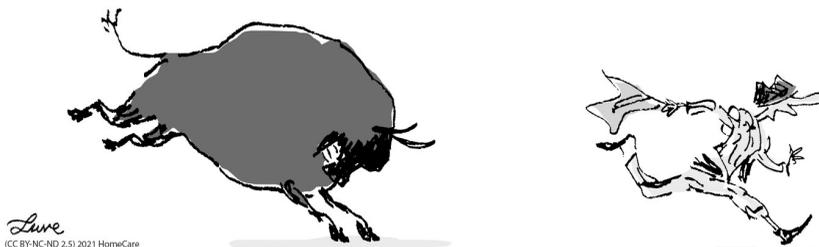


### **Häufige Fehler bei der Temperaturmessung:**

Ein unangemessener Abstand zwischen dem Thermometer und der Stirn. Um die Temperatur mit einem kontaktlosen elektronischen Thermometer richtig zu messen, ist es notwendig, es höchstens 5 Zentimeter von der Stirn entfernt zu halten. Größere Entfernungen können zu Umgebungstemperaturmessungen führen.

Der betrachtete Normalwert variiert je nach Messstelle. Am besten messen Sie die Temperatur an der gleichen Stelle des Körpers.

# Messung von Blutdruck und Puls



Der arterielle Blutdruck ist die Kraft des Blutdrucks auf die Wände der arteriellen Gefäße.

**Bei der Messung mit einem Manometer werden zwei Werte berücksichtigt:**



Systolischer Druck, d.h. die maximale Kraft, mit der das Herz während einer Kontraktion Blut pumpt.



Diastolischer Druck, d.h. der minimale Druck, der während der Diastole in den Arterien verbleibt.

## Normaler Blutdruck bei Erwachsenen

Der normale und optimale Druckwert beträgt 120/80, aber eine gewisse Abweichungsgrenze wird bei Menschen unterschiedlichen Alters toleriert.

### Der normale Blutdruck:

#### Alter 60-64 Jahre

---

■ minimum 121/83

■ Norm 134/87

■ maximal 147/91

#### Alter über 65 Jahre

---

■ minimum 123/85

■ Norm 135/88

■ maximal 148/94

Der normale Blutdruck bei Erwachsenen weicht etwas vom Standard ab.

## Puls

**Die Pulsfrequenz (auch bekannt als Herzfrequenz)** ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute. Sie wird am häufigsten an

der Radialarterie oder äußerer Halsschlagader gemessen, da dort die Herzfrequenz am besten zu spüren ist. Die Herzfrequenz kann mit einem speziellen Gerät gemessen werden oder indem der Zeige- und der Mittelfinger auf die Halsschlagader oder die Radialarterie gelegt werden und die Anzahl der Herzschläge pro Minute gezählt wird.

Moderne elektrische Manometer ermöglichen Ihnen auch, Ihre Herzfrequenz selbst zu messen.

## Die Herzfrequenz wird aufgrund folgender Faktoren bewertet:



**Rhythmus** – nachfolgende Herzfrequenzwellen sollten in regelmäßigen Abständen auftreten



**Stärke** – die Geschwindigkeit, mit der die Arterie mit Blut gefüllt und entleert wird



**Spannung** – fühlt sich während des Tests wie ein spürbarer Effekt an

Der normale Blutdruck und die Herzfrequenz variieren mit dem Alter, weshalb gelten unterschiedliche Werte als normal bei älteren Menschen, Menschen mittleren Alters, Kindern oder Jugendlichen.

## **Normale Herzfrequenz bei einem Erwachsenen**

Die normale Herzfrequenz beträgt ca. 70 Schläge pro Minute. Bei älteren Menschen ist die optimale Herzfrequenz etwas anders als bei jüngeren Altersgruppen. Die normale Herzfrequenz eines Erwachsenen sollte etwa 60 Schläge pro Minute betragen. Zeigt die Herzfrequenzmessung niedrigere Werte an, spricht man von Bradykardie. Wenn die Herzfrequenz die Norm überschreitet, handelt es sich um Tachykardie.

Es wird empfohlen, die oben genannten Parameter regelmäßig zu überwachen. Wenn Auffälligkeiten auftreten, ist es notwendig, einen Hausarzt oder Kardiologen zu konsultieren. Durch die Früherkennung möglicher Druck- oder Herzfrequenzstörungen können Sie schnell mit der notwendigen Behandlung beginnen und weitaus schwerwiegenderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Die Überwachung der Herzfrequenz und des Blutdrucks ist bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wichtig. Normale Herzfrequenz und normaler Druck bei Erwachsenen können ein Indikator für die Wirksamkeit von Medikamenten sein. Sehr oft empfiehlt der Arzt bei Menschen, die mit Herzerkrankungen zu kämpfen haben, ein Tagebuch über den Blutdruck und die Herzfrequenz zu führen. Aufgrund von Langzeitbeobachtungen ist der Kardiologe in der Lage, die erzielten Ergebnisse zu bewerten und den sogenannten Weißkittel-Effekt zu vermeiden. Er stellt eine künstlich erhöhte Messung der Herzfrequenz und des Blutdrucks infolge des Stresses eines Arztbesuchs dar. Eine Verzerrung der Ergebnisse

kann auch auftreten, wenn der Test durchgeführt wird, nachdem man in Eile ist oder die Treppe zur Arztpraxis hinaufgestiegen ist.

## Atemfrequenz

Die Atmung ist neben der Durchblutung und der Aktivität des zentralen Nervensystems eine lebenswichtige Körperfunktion. Der Atmungsprozess ist dafür verantwortlich, den Körperzellen Sauerstoff zuzuführen und Kohlendioxid zu entfernen.

### Der gesamte Atmungsprozess besteht aus:



**Externe Atmung** – hängt von der Lungenventilation, der Gasenddiffusion (Sauerstoff und Kohlendioxid zwischen den Alveolen und dem Blut der Lungenkapillaren) und der Lungenperfusion ab



**Innere (Gewebs-) Atmung** – wird unter Beteiligung von Atmungsenzymen durchgeführt

Das Atmen ist eine Aktivität, die aus zwei Phasen besteht: Einatmen und Ausatmen. Die Messung der Atemfrequenz sollte in Ruhe erfolgen, indem die Brustbewegungen beobachtet

werden und die Anzahl solcher Bewegungen pro 1 Minute berechnet werden.

Die normale Atemfrequenz bei gesunden Menschen beträgt 12-18 Atemzüge pro Minute.

### **Zu den Bedingungen, die die Atmung beschleunigen, gehören:**



Emotionen



körperliche Belastung



Fieber



Lungeninfektionen



Gestörte Gewebedurchblutung (Kreislaufversagen)



Schmerzen (Verletzungen, Operationen)

## **Zu den Bedingungen, die die Atmung verlangsamen, gehören:**



Erkrankungen des zentralen Nervensystems



Endogene Vergiftung (z. B. Urea, diabetisches Koma)



Exogene Vergiftung (Stoffe, die dem Zentralnervensystem dämpfend wirken, z. B. Ethylalkohol, Benzodiazepin, Morphin)

# Messung der Sauerstoffsättigung



– Entschuldigung, ich habe Höhenkrankheit.

Die Sättigung bezieht sich auf den Sauerstoffgehalt im arteriellen Blut. Die nicht-invasive Sättigungsmessung wird durch ein Pulsoxymeter durchgeführt. In den letzten 30 Jahren hat sich diese Methode in allen Gesundheitseinrichtungen zum Standard entwickelt und die Sättigung wird heute als „fünfter Vitalparameter“ bezeichnet. Dies ist auch zu Hause möglich.

## Das Pulsoximeter kann befestigt werden an:

-  Finger oder Zehe
-  Ohrmuschel
-  Nasenflügel
-  Stirn

Neben dem Sättigungstest kann das Pulsoximeter auch den Puls messen und aufzeichnen, d.h. die Herzfrequenz.

Der Test wird durchgeführt, indem ein Pulsoximeter am Finger der Hand angeklemt wird. Wenn der Finger kalt ist, ist es wichtig, ihn zu erwärmen, da an solchen Stellen die Durchblutung gering ist und die Ergebnisse verfälscht werden können.

Die Sättigungsmessung erfolgt auf Basis der Absorptionsspektrophotometrie. Der Sensor sendet Strahlung aus, die teilweise von dem durch die Blutgefäße strömenden Blut absorbiert wird. Der eingebaute Fotodetektor misst das zurückgesendete Signal, das aus zwei Komponenten besteht – konstant und variabel. Die variable Komponente, auch als pulsierende Variable bekannt, zeigt die Sättigung an.

## Sättigung – Normbereich

Die normale Sauerstoffsättigung des Blutes beträgt etwa 95-98 %. Bei Personen, die sich einer Sauerstofftherapie unterziehen, beträgt die Sättigung 98-100 %. Bei Menschen über 70 sowie bei Rauchern liegen die Grenzwerte bei 93-95 %

Die Sättigung ist unter dem Normalwert, wenn sie unter 90 % liegt, und dies weist normalerweise auf eine schwere respiratorische Insuffizienz hin. Es sollte jedoch daran erinnert werden, dass der Sauerstoffwert selbst bei hoher Sättigung auf aerober Ebene niedrig sein kann. Der Sättigungstest befasst sich nicht mit dem aeroben Stoffwechsel in Zellen.

### **Das Ergebnis des Sättigungstests ist nicht immer korrekt. Die verzerrten Sättigungsergebnisse können verursacht werden durch:**



Faktoren, die den peripheren Blutfluss stören



Geringe Gewebepfusion



Messung an einer kühlen Stelle



Mangelnde Kontrolle über den Körper, z.B. Krämpfe



anomales Hämoglobin



Art des Lichts im Raum



Diverse Veränderungen an den Nägeln, z.B. dunkler Lack  
oder Infektion

# Blutzuckermessung



*– So eine süße Oma willst du doch nicht essen, oder? Dein Blutzucker wird explodieren.*

**Blutzucker (Glykämie) – Tests werden hauptsächlich zur Diagnose von Diabetes durchgeführt, aber der Glukosespiegel sollte auch bei gesunden Menschen überwacht werden.**

**Es ist notwendig, den Glukosespiegel im Blut zu untersuchen:**



Bei Symptomen einer **Hypoglykämie** oder **Hyperglykämie**



**Routinemäßig** – insbesondere für Menschen mit einem Risiko für Diabetes (bei Menschen über 40, mit Übergewicht oder Fettleibigkeit, mit einer genetischen Veranlagung zum Diabetes);



**Regelmäßig** – Menschen mit Diabetes messen ihren Zuckerspiegel sogar mehrmals täglich;



Die Diabetiker testen ihren Blutzuckerspiegel zu Hause mit einem Blutzuckermessgerät.



### Vermerk

Glycaemic Der Blutzuckertest mit einem Blutzuckermessgerät zu Hause ist kein diagnostisches Ergebnis. Der Test muss in einem Labor durchgeführt werden. Das Ergebnis eigenes Blutzuckermessgeräts kann einen Messfehler von bis zu 15 % des Ergebnisses ergeben (ISO-Norm ISO 15197:2015).

## Der Blutzuckertest kann durchgeführt werden:



Beim Absetzen von Speisen und Getränken außer Wasser 8 Stunden vor dem Test



Nach den Mahlzeiten – Der Blutzuckertest nach den Mahlzeiten wird 2 Stunden nach den Mahlzeiten durchgeführt



Jederzeit – ein Blutzuckertest kann jederzeit durchgeführt werden, ein falsches Ergebnis des Zuckerspiegels ist nicht die Grundlage für die Diagnose von Diabetes. In diesem Fall sind zusätzliche Tests erforderlich (Blutzuckertest im nüchternen Zustand; oraler Glukosetoleranztest)

## **Blutzuckerspiegel – im Normbereich**

Der Diabetes wird durch Blutzuckermessung im nüchternen Zustand (Doppelmessungen) durch oralen Glukosetoleranztest (OGGT) diagnostiziert.

Normale Blutzuckerwerte variieren zwischen 70 und 99 mg/dl. Bei einem höheren Ergebnis (126 mg/dL oder mehr) sollte der Test einige Tage später wiederholt werden.



## Niedriger / hoher Blutzucker – Ursachen und Symptome

### Niedriger Blutzucker – Ursachen

-  Nicht diagnostizierter Diabetes
-  Lebensmittelvergiftung – mit Erbrechen und Durchfall
-  Intensive körperliche Anstrengung
-  Einige Diäten zur Gewichtsabnahme (zu wenig Kohlenhydrate in der Ernährung)
-  Konsum großer Mengen starken Alkohols
-  Stress
-  Verzehr größerer Portionen einfacher Kohlenhydrate (bei reaktiver Hypoglykämie)
-  Bei Diabetikern: zu viel Insulin verabreichen, Mahlzeiten auslassen, zu wenig Essen

## Symptome einer Hypoglykämie



Frühsymptome: Hungergefühl, Übelkeit, Schwäche, Blässe, erweiterte Pupillen, Ängstlichkeit, Schwitzen (sog. kalter Schweiß), zitternde Hände



Schwere Hypoglykämie: Orientierungsstörungen, Sprachstörungen, Krampfanfälle, Koma

## Hoher Blutzucker – Ursachen



Nicht diagnostizierter Diabetes, Insulinresistenz



Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)



Posttraumatischer Stress



Cushing-Syndrom



Endokrinologische Erkrankungen



Bei Diabetikern: schlecht behandelter Diabetes (z. B.

falsche Insulindosierung, vergessene Dosis)

## **Symptome einer Hyperglykämie**



Übermäßiges Harnlassen



Erhöhter Durst



Trockener Mund



Unwohlsein, Schwäche, Schläfrigkeit, Kopfschmerzen



Verschwommene Sicht

# Körperhygiene



Text von Fundacja “Małopolska Izba Samorządowa”, Krakau, Polen. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Die motorischen Funktionen lassen mit zunehmendem Alter allmählich nach. Aktivitäten, die noch nie ein geringstes Problem verursacht haben, werden eine Herausforderung. Mangelnde Hygiene ist oft das erste Anzeichen dafür, dass der pflegbedürftige Mensch mit dem Alltag nicht mehr allein zurechtkommt. Alles ist mit eingeschränkter Mobilität, dem Angst, in eine rutschige Badewanne zu fallen, oder mit der Gesundheit verbunden.

Die älteren Menschen können Schwierigkeiten haben, unter der Dusche zu stehen, in die Badewanne ein- und auszusteigen oder das Gleichgewicht zu halten, um vor dem Waschbecken zu stehen. Sie können die Hilfe bei der persönlichen Hygiene ablehnen, was zu einem ständigen Kampf zwischen der Pflegekraft und dem älteren Menschen führt. In einigen Fällen vergessen unsere Verwandten einfach, sich zu waschen und zu baden. In solchen Situationen ist es wichtig, Unterstützung zu leisten und Hilfe bei wesentlichen Hygieneaufgaben anzubieten.

In solchen Situationen kann die Pflege für den älteren Menschen unangenehm sein. Es ist wichtig, Vertrauen und Respekt aufzubauen, wenn man bei Hygienetätigkeiten hilft.

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie älteren Menschen dabei helfen können, mit der Körperpflege umzugehen und dabei ihre Würde zu wahren..

## Lernziele

In diesem Modul lernen Sie:



Grundlegende Hygieneverfahren, die die Aufrechterhaltung der Sauberkeit und der persönlichen Hygiene älterer Menschen gewährleisten



Regeln für die Durchführung hygienischer Verfahren bei älteren Menschen und ihre Besonderheiten in Abhängigkeit von dem Gesundheitszustand und der Unabhängigkeit älterer Menschen

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Sie pflegen die persönliche Hygiene eines älteren Menschen und die Hygiene seiner Umgebung



Sie helfen dem älteren Menschen bei Aktivitäten, die sich auf Veränderungen der Körperhaltung beziehen



Sie organisieren die Wohnbedingungen – ein Zimmer und eine Grundausstattung für Senioren vorbereiten



Sie gewährleisten dem älteren Menschen Komfort und Sicherheit und respektieren seine persönliche Würde

# Persönliche Hygiene älterer Menschen



Die Bedürfnisse jedes einzelnen Individuums variieren je nach seiner allgemeinen Gesundheit und Mobilität. Es ist wichtig, den Umfang der erforderlichen Unterstützung zu beurteilen.

Je nach dem Gesundheitszustand des älteren Menschen und dem Grad seiner Abhängigkeit ist es wichtig, ihn bei der selbstständigen Durchführung von Hygienemaßnahmen zu unterstützen und zur Aktivität anzuregen. Führen Sie nicht diese Aktivitäten anstatt ihm aus, sobald und solange das möglich ist.

## Hygienische Verfahren

Der Umfang der Pflege- und Hygieneverfahren für den älteren Menschen ist derselbe wie für andere Personen. Die Unterschiede stellen das Ergebnis aus biologischen, psychologischen und sozialen Verschiedenheiten im Zusammenhang mit dem Alterungsprozess dar.

Die hygienischen Verfahren, die eine Sauberkeit und persönliche Hygiene gewährleisten, umfassen:



Körperwaschen – Baden oder Duschen. Körperwaschen im Liegen



Mundtoilette



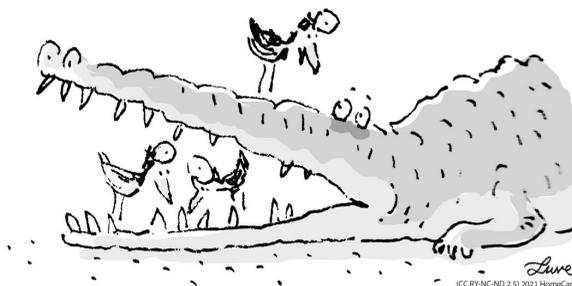
Haarewaschen und Kämmen



Wechsel der Unter- und Bettwäsche

Alle diese hygienischen Verfahren können mit verschiedenen Techniken durchgeführt werden. Ihre Wahl hängt von der körperlichen und gesundheitlichen Verfassung der von uns betreuten Person, sowie von der unterstützenden Ausrüstung bei der Pflege ab. Wir werden einige Techniken anwenden, wenn der ältere Mensch sich selbstständig bewegen kann, und andere, falls er im Bett liegt.

# Mundhygiene



– *Noch nicht spucken.*

**Der Alltag in der Mundhygiene eines älteren Menschen kann etwas spezieller sein, da er durch das Alter, die Schwäche oder das Tragen von Zahnersatz beeinflusst werden kann.**

Die Zähne älterer Menschen müssen wie gewohnt zweimal täglich geputzt werden. Dann folgen gegebenenfalls ein Gurgeln und eine Zahnseide. Die Prothesen brauchen in einer geeigneten Lösung eingeweicht und anschließend gebürstet werden. Empfehlenswert sind weiche Zahnbürsten.

Wenn Sie irgendwelche Anzeichen bemerken, die Sie stören, wie Karies, abgebrochene Zähne, lockere Zähne und

ungewöhnliches Zahnfleisch usw., fragen Sie die ältere Person, ob sie Schmerzen oder Beschwerden im Mund hat. Finden Sie heraus, ob sie beim Essen Schmerzen oder Unbehagen verspüren. Das Kauen oder das Schlucken können Schwierigkeiten bereiten. Dies ist ein sicheres Zeichen dafür, dass eine Zahnarztuntersuchung nötig ist.

Im Falle eines selbstständigen älteren Menschen kann sich unsere Zahnputzhilfe darauf beschränken, diese Aktivität zu unterstützen oder die Person an Zähneputzen zu erinnern. Anders verhält man sich bei einem liegenden Menschen.

**Das Zähneputzen bei einer Person in Rückenlage ist wie folgt:**

## **Schritt 1**

Legen Sie ein Einweghandtuch oder ein Lätzchen unter dem Kinn.

## **Schritt 2**

Legen Sie einen flachen Teller (oder eine spezielle Nierenschale) unter dem Kinn, heben Sie den Kopf der Person an und geben Sie ein Glas Wasser, um den Mund auszuspülen.

## **Schritt 3**

Geben Sie Zahnpasta auf die Zahnbürste. Wenn die Person ihre Zähne nicht selbst putzen kann, tun Sie es.

## Schritt 4

Beginnen Sie mit dem Zähneputzen:



Beginnen Sie an der Außenseite der Zähne, damit Sie keinen Teil der Zähne auslassen



Stellen Sie die Bürste senkrecht auf und bürsten Sie die Innenseite der Zähne durch kreisende Bewegungen



Reinigen Sie die Kauflächen der Zähne



Bürsten Sie vorsichtig die Zunge – dies hilft, den Atem zu erfrischen und überschüssige Bakterien aus dem Mund zu entfernen

**Gehen Sie bei einem älteren Menschen mit Zahnprothese wie folgt vor:**



Nehmen Sie die Prothese heraus und waschen Sie diese mit Zahnbürste und Zahnpasta, dann unter fließendem Wasser abspülen



Geben Sie der Person Mundspülung



Legen Sie eine Schüssel unter dem Kinn, damit die Flüssigkeit ausgespuckt werden kann



Wenn Schleimhautläsionen vorhanden sind, reiben Sie durch ein Ohrstäbchen das von dem Arzt verschriebene Arzneimittel ein



Wischen Sie den Mund der Person mit einem Handtuch ab



Tragen Sie Lippenbalsam oder Vaseline auf ihre Lippen auf

Das Zähneputzen und die Mundpflege können für ältere Menschen peinlich sein, besonders wenn sie es nicht allein schaffen können und die Hilfe eines anderen benötigen. Daher müssen Sie taktvoll sein und die menschlichen Hygienegewohnheiten einhalten und Aktivitäten entschlossen, aber gleichzeitig sorgfältig ausführen, um älteren Menschen keine zusätzliche Missempefindung zu bereiten.

Die Behandlung oraler Infektionen sollte von einem Arzt verordnet werden. Einige Medikamente sind ohne Rezept erhältlich. Daher können Sie diese anwenden, nachdem Sie die

Läsionen bemerkten und Ihren Apotheker konsultierten. Bei Mundtrockenheit versuchen Sie den Mund mit Kamillen-, Minze- oder Leinsamenaufgüssen zu spülen.



## Einige praktische Tipps zur Mundhygiene



Besuchen Sie regelmäßig den Zahnarzt



Putzen Sie regelmäßig mit einer Bürste und verwenden Sie Zahnseide, egal ob natürliche Zähne oder Zahnprothesen



Waschen und massieren Sie das Zahnfleisch täglich mit einem weichen Handtuch



Lassen Sie nicht in der Nacht die Zahnprothese im Mund, um Ihren Mund und Ihr Zahnfleisch auszuruhen und ein mögliches Ersticken zu verhindern

# Körperhygiene



Wenn keine Kontraindikationen vorliegen, sollte das Baden eines älteren Menschen in einer Badewanne erfolgen. Die älteren Menschen meiden oft das Baden aus Angst vor Stürzen oder wegen eines Gefühls, dass sie sich allein nicht setzen oder aufstehen können. Die Sicherheit beim Baden sollte von der Pflegekraft gewährleistet werden, um ein Ausrutschen zu verhindern oder bei Bewusstlosigkeit zu helfen.

Das Körperwaschen umfasst: Waschen des Gesichts, der Ohren, des Halses, der oberen Gliedmaßen, der Brust, der unteren Gliedmaßen, des Rückens und des Gesäßes, des Intimbereichs des Körpers (äußere Genitalien und Anus).

Die älteren Menschen sollten immer ermutigt und motiviert werden, sich selbstständig zu waschen, wenn ihre Gesundheit und körperliches Befinden dies zulassen. Sie können ihnen helfen, wenig zugängliche Körperteile (wie Rücken oder Beine) zu waschen.

## **Grundregeln beim Körperwaschen eines älteren Menschen**



Baden oder Duschen sollten frühestens 2 Stunden nach einer Mahlzeit erfolgen.



Erwärmen Sie das Badezimmer vor dem Baden.



Wenn die Person Schwierigkeiten hat, in die Wanne hinein- oder herauszukommen, lassen Sie sie auf einem Stuhl neben der Wanne sitzen und tauchen Sie dann die Füße des älteren Menschen ein. Greifen Sie den Rücken der Person unter den Armen und helfen Sie ihr, langsam ins Wasser einzutauchen. Wenn die Person nicht in die Wanne rutschen kann, stellen Sie einen niedrigen Hocker in die Wanne oder

verwenden Sie einen speziellen Sitz, der an den Rändern der Wanne befestigt ist.



Verwenden Sie warmes Wasser (38 – 41 Grad Celsius) und Babyseife oder spezielle Produkte für ältere Leute.



Nach dem Waschen sollte die Haut mit Olivenöl, Lotion oder Creme eingerieben werden, besonders an Stellen, die zu Wundliegen neigen. Verwenden Sie an abriebgefährdeten Stellen ein Körperpuder.

Besonderes Augenmerk sollte auf das Waschen des Intimbereichs gerichtet werden. Je nach dem Grad der Abhängigkeit kann die ältere Person in unterschiedlichem Maße Hilfe benötigen.

Die Sicherstellung der Hygiene des Intimbereichs ist doppelt schwieriger, da sie viel Sorgfalt, aber auch Umgang mit den Emotionen und der Scham der älteren und der pflegenden Person erfordert.

## **Ältere Frau**

Wenn die ältere Frau sich waschen kann, legen Sie ein Seifenhandtuch auf ihre Hand, gießen Sie den Intimbereich mit Wasser über und bitten Sie sie, sich zu waschen. Wenn Sie dies tun, ziehen Sie Einweghandschuhe an und waschen Sie den

Intimbereich – immer in Richtung von den Genitalien zum Anus (diese Richtung verhindert die Übertragung von Bakterien vom Anus auf die Genitalien). Geben Sie der älteren Frau ein Handtuch zum Trocknen oder, falls dies nicht möglich ist, tun Sie es selbst.

Nachdem Sie das Handtuch entfernen, spülen Sie die Hand der alten Frau ab und trocknen Sie sie dann ab.

## Älterer Mann

Wenn der ältere Mann sich selbst waschen kann, achte darauf, dass er es gründlich tut, wenn nicht – zieh dir Einweghandschuhe an und erledige die Arbeit selbst.



### Ein paar praktische Tipps



Stellen Sie sicher, dass das Badezimmer warm und der Boden nicht nass oder rutschig ist



Überprüfen Sie, ob das Wasser nicht zu heiß oder zu kalt ist



Stellen Sie sicher, dass die Seife, das Shampoo und das Handtuch leicht zugänglich sind



Seien Sie vorsichtig – die Haut eines älteren Menschen kann leicht verletzt werden



Fragen Sie den älteren Menschen, ob er Haarwaschen möchte. Er möchte vielleicht keine frisch gemachte Frisur ruinieren.



Tragen Sie überall eine gute Feuchtigkeitscreme auf die Haut auf, um ein Austrocknen zu verhindern.

# Kopfwäsche



Der Zustand der Haare der älteren Menschen und wie die Haare geformt sind, stellt ein wichtiger Teil ihrer Identität dar. Die Haarpflege sollte – soweit möglich – nach ihren Wünschen erfolgen. Das Waschen und das Stylen der Haare eines älteren Menschen trägt dazu bei, das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden zu steigern.

Die Haarpflege beim älteren Menschen ermöglicht es, die Kopfhaut auf Anzeichen von Liegeschäden, Schuppen oder trockener Haut, und anderen Hauterkrankungen zu beobachten.

Das tägliche Kämmen der Haare regt die Durchblutung der Kopfhaut an, entfernt die Unreinheit und trennt die Epidermis. Es wird empfohlen, dies 1-2-mal am Tag und immer nach dem Waschen und dem Abtrocknen zu tun. Die Häufigkeit des Waschens richtet sich nach dem Allgemeinbefinden, dem Zustand der Haare und den Gewohnheiten des älteren Menschen.

Das Haar sollte gewaschen werden, wenn es schmutzig aussieht. Bei einem Liegendkranken ruht sein Kopf ständig auf dem Kissen und neigt dazu, stärker zu schwitzen. Dies erfordert häufiges Reinigen der Kopfhaut und tägliches Kämmen der Haare.

## Grundlegende Ausrüstung zum Haarwaschen



Haarwaschschale



Krug mit ausreichend sauberem warmem Wasser



Eimer für gebrauchtes Wasser



Folienauflage, die das Kissen und den Schalenplatz abdeckt



Handtücher: mindestens zwei – eines zum Abdecken von Nacken und Schultern und eines zum Haartrocknen



Shampoo



Kamm oder Haarbürste

## Haarewaschen eines Bettlägerigen – Schritt für Schritt



Bereiten Sie das Nötige zum Waschen vor und vergewissern Sie sich, dass alles greifbar ist, um die Zeit zu minimieren, in der sich die ältere Person hinlegt.



Schließen Sie die Fenster und prüfen Sie, ob die Raumtemperatur nicht unter 22 Grad Celsius liegt.



Erklären Sie der Person konsequent, was Sie tun werden



Platzieren Sie die liegende Person auf einem gefalteten Kissen auf Schulterhöhe. Decken Sie das Kissen und die Matratze mit Folie ab



Stellen Sie eine Schüssel unter den Kopf der Person.  
Bedecken Sie ihren Hals und ihre Schultern mit einem Handtuch



Kämmen Sie das Haar sorgfältig





Nehmen Sie mit dem Krug Wasser aus der Schüssel und befeuchten die Haare. Beginnen Sie am vorderen Haaransatz und lassen Sie das Wasser herunterfließen, indem Sie die Augen und die Ohren schützen



Tragen Sie das Shampoo auf und reiben Sie es in das Haar. Spülen Sie das Haar mit Hilfe des Krugs aus. Zweimal wiederholen, wobei immer den Schaum von dem Haar ausspülen.





Tragen Sie bei Bedarf Haarspülung auf und spülen Sie das Haar erneut aus



Überprüfen Sie regelmäßig, ob sich die Person wohlfühlt



Trocknen Sie mit einem Badetuch das Haar, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Vermeiden Sie die ziehenden Bewegungen



Entfernen Sie die Schüssel und wickeln Sie ein Handtuch um den Kopf der Person, um die Haare zu trocknen



Trocknen Sie die Haut ab und achten Sie dabei besonders auf die Hautfalten um den Hals



Wechseln Sie die nasse Bettwäsche



Legen Sie die Person so, dass sie sich wohlfühlt. Helfen Sie der Person beim Anziehen.



Formen Sie das Haar der Person nach ihren Vorlieben

*Fundacja TZMO*

In einer Situation, in der sich der ältere Mensch selbstständig bewegen kann und stark genug ist, um aus dem Bett aufzustehen, ist es einfacher, den Kopf im Badezimmer neben dem Waschbecken zu waschen. Der ältere Mensch legt dann seine Hände auf das Waschbecken, beugt seinen Kopf darüber und die Pflegekraft wäscht seinen Kopf unter fließendem Wasser.

# Unterwäsche wechseln



In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen vor, wie Sie einem älteren Menschen schnell und effektiv diskret beim Wechseln seiner Unterwäsche helfen können.

## Wäschewechsel (z. B. Nachthemd)



Bereiten Sie nachts saubere Unterwäsche vor



Beugen Sie die Beine des älteren Menschen an den Knien und bitten Sie ihn, sein Gesäß anzuheben. Wenn dies nicht

möglich ist, heben Sie das Gesäß an und schieben Sie das Nachthemd nach oben.



Heben Sie die Person hoch oder bitten Sie sie, sich hinzusetzen (sie kann sich an einem Bett oder einer Rehabilitationsleiter festhalten) und schieben Sie die Unterwäsche bis zu ihren Schultern.





Entfernen Sie die Unterwäsche von der nahen Hand, dann über dem Kopf und von der entfernten Hand:



Ziehen Sie saubere Unterwäsche an und falten Sie sie von hinten, über den Kopf, über den entfernten Arm, dann über den nahen Arm. Schieben Sie die Unterwäsche nach unten und richten Sie sie aus.



*Fundacja TZMO*



## Tipp

Wechseln Sie am besten während der täglichen Toilette die Unterwäsche eines älteren Menschen, dass er nicht unnötig der Kälte ausgesetzt sein.

## Wechsel der zweiteiligen Unterwäsche (z. B. Schlafanzug)



Knöpfen Sie den Pyjama auf und binden Sie die Schnur des Unterteils auf (falls vorhanden)



Beugen Sie die Beine des Menschen an den Knien und bitten Sie ihn, sein Gesäß anzuheben. Wenn dies nicht möglich ist – heben Sie mit einer Hand den Rücken des Menschen an und schieben Sie mit der anderen das Hemd nach oben, wie beim Wechsel des Hemdes.





Drehen Sie die Person herum, so dass ihre Hand zur gegenüberliegenden Schulter geht, entfernen Sie das Oberteil von der nahestehenden Hand, dann von der entfernten Hand:



Ziehen Sie ein sauberes Oberteil an – zuerst den Ärmel der entfernteren Hand, dann der nahestehenden



Heben Sie die Person wie beim Abnehmen des Oberteils an und richten Sie es auf dem Rücken aus.



Legen Sie die Person ins Bett, machen Sie die Knöpfe zu.

Stützen Sie den Rücken der Person mit einer Hand, schieben Sie mit der anderen das Pyjama-Unterteil nach unten und ziehen Sie es aus.



Ziehen Sie das saubere Unterteil auf die abgewinkelten Beine an und schieben Sie es bis zum Rücken der Person.



Heben Sie das Gesäß wie beim Ausziehen des Unterteils an (oder bitten Sie die Person, die Beine anzuwinkeln und das Gesäß selbst anzuheben), ziehen Sie das Unterteil zur Taille, machen Sie Knöpfe zu oder binden Sie einen Gürtel, ziehen Sie das Oberteil über das Gesäß.



Stellen Sie das Kissen ein und heben Sie ggf. den Seitenschutz an.



*Fundacja TZMO*

# Wechseln der Bettwäsche



*– Au! Mein Bett ist wieder voller Krümel!*

Das Wechseln der Bettwäsche eines älteren Menschen gehört zu den Hauptaufgaben der Pflegekraft. Das ist in der Regel nicht kompliziert. Es ist viel schwieriger, diese Aufgabe auszuführen, wenn die ältere Person die ganze Zeit im Bett liegt.

**Wie können Sie die Bettwäsche und die Hygieneauflage wechseln**



Falten und stecken Sie die schmutzige Hygieneauflage und das Laken so weit wie möglich unter den Rücken der Person, während sie auf einer Seite liegt



Legen Sie an dieser Stelle ein sauberes Laken. Schieben Sie den hängenden Teil des Lakens unter die Matratze, ziehen Sie die andere Seite des Lakens so weit wie möglich unter den Rücken der Person.





Legen Sie saubere Hygieneauflage auf, obere Hälfte zum Rücken der liegenden Person falten, andere Hälfte auf dem Bett ausbreiten.

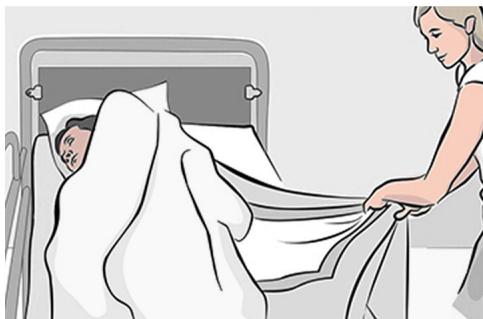


Drehen Sie die Person auf den Rücken, sichern Sie das Bett auf Ihrer Seite durch den Seitenschutz, gehen Sie auf die andere Seite des Bettes und senken Sie den Seitenschutz ab.





Drehen Sie den Menschen auf die andere Seite und bedecken Sie seinen Rücken. Entfernen Sie die schmutzige Hygieneauflage und das Laken.



Legen Sie an dieser Stelle ein sauberes Laken und eine Hygieneauflage auf.





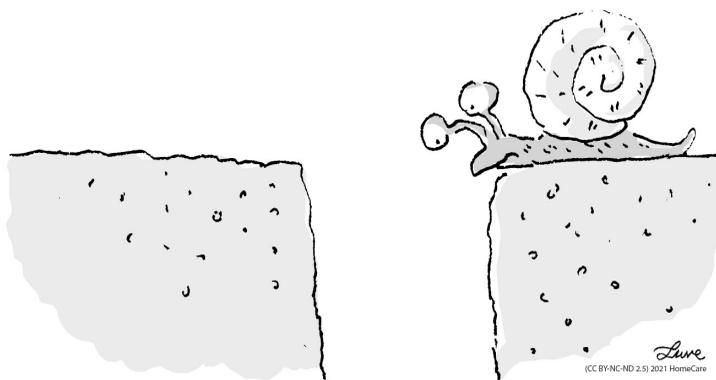
Lassen Sie die Person sich strecken, wenn sie in einem Rehabilitationsbett liegt – sichern Sie sie mit Seitenschützen



Legen Sie Kissen unter den Kopf. Wenn das Bett einen verstellbaren Tisch hat, stellen Sie ihn auf Wunsch auf

*Fundacja TZMO*

# Bewegung und Positionswechsel



Die Unterstützung bei der Veränderung der Position von älteren Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist wichtig, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

**Die Hauptpflege für die Mobilität beinhalten:**



Bewegen Sie den Körper nach Bedarf im Bett, jedoch mindestens einmal alle zwei Stunden



Übertragung vom Bett in den Rollstuhl oder Sessel mindestens 4-mal täglich



Hilfe beim Gehen, Transportieren im Rollstuhl,  
mindestens 4-mal täglich



Hilfe beim Gehen oder Bewegen zur Toilette, zum  
Badezimmer, zum Esszimmer usw.



Unterstützung bei der Verwendung von Hilfsgeräten

Wenn Sie die Körperposition eines älteren Menschen ändern,  
sorgen Sie für seine und für Ihre Sicherheit. Sie sollten sich  
immer Ihrer körperlichen Fähigkeiten bewusst sein. Nutzen Sie  
die verfügbaren Hilfsmittel, Geländer, Aufzüge und Rollstühle,  
die den älteren Menschen die Fortbewegung erleichtern.

## Beispiele für Ausstattung



Krücken



Gehhilfe



Rollstuhl



Sessel



Sanitärstuhl



Höhenverstellbares Bett



Bettgitter



Aufzug

## **Das Zimmer des älteren Menschen**

Es lohnt sich, auf den Raum zu achten, in dem sich die ältere Person aufhält. Die beste Lösung für ältere Menschen ist ein eigenes Zimmer, das ihnen Privatsphäre und Intimität bietet. Falls das nicht möglich ist, sollte ausreichend Platz der älteren Person in einem anderen Zimmer zur Verfügung gestellt werden.

Das Zimmer der älteren Menschen sollte für ihre Bedürfnisse geeignet sein, aber auch für die Pflegekraft komfortabel sein. Eine wichtige Sache – vor allem wenn ein älterer Mensch liegt – ist der Standort des Bettes. Es muss so angeordnet sein, dass die Person von beiden Seiten zugänglich ist. Neben dem Bett sollte ein gut fixierter Teppich liegen, damit er nicht auf dem Boden verrutscht.

Neben dem Bett sollte ein Schrank stehen, auf dem sich persönliche Gegenstände wie Fotos von Verwandten und kleine Souvenirs befinden.

Der Raum sollte regelmäßig belüftet und gereinigt werden. Die Fenster sollten mit Vorhängen oder Jalousien ausgestattet sein, damit der Raum bei Bedarf abgedunkelt werden kann und das Tageslicht die älteren Menschen nicht stört.

# Wundliegen



Die schwerwiegendsten Folgen falscher Hautpflege beim Liegenden stellen das Wundliegen dar. Das Wundliegen tritt als Folge einer Ischämie auf, die durch anhaltenden Druck verursacht wird, z.B. wenn eine Person sich zu lange hinlegt, ohne ihre Position zu ändern.

Das Wundliegen entwickelt sich am häufigsten auf der Haut, die die knöchernen Körperteile bedeckt, wie Fersen, Knöchel, Oberschenkel und Steißbein. Das Wundliegen kann sich innerhalb von Stunden oder Tagen entwickeln. Die meisten Wunden heilen durch die Behandlung, aber einige heilen nie

vollständig. Sie müssen Maßnahmen ergreifen, um deren Auftreten zu verhindern und sie unverzüglich zu behandeln.

## Warnanzeichen:



Ungewöhnliche Veränderungen der Hautfarbe oder -struktur



Schwellung



Eiter



Hautbereich, der palpabel kühler oder wärmer ist



Empfindliche Bereiche

Das Wundliegen wird aufgrund seiner Tiefe, des Schädigungsgrades und anderer Merkmale in mehrere Gruppen eingeteilt. Der Grad der Schädigung von Haut und Gewebe variiert von geröteter Haut bis hin zu tiefen Verletzungen der Muskeln und der Knochen.

## Häufige Plätze des Wundliegens

**Bei Menschen, die Rollstühle benutzen, tritt Wundliegen häufig an folgenden Stellen der Haut auf:**



Steißbein und Gesäß



Schulterblätterbereich und Wirbelsäule



Die Stellen der Arme und Beine, wo sie auf den Armlehnen aufliegen

**Bei Erwachsenen im Bett kann Wundliegen auftreten auf:**



Rücken oder Kopfseite



Schulterblätterbereich



Oberschenkel, unterer Rücken oder Steißbein



## Fersen, Knöchel und Haut hinter den Knien

Wenn Sie die oben genannten Warnanzeichen bemerken, ändern Sie die Position des älteren Menschen, um den Druck auf den Bereich zu verringern. Wenn Sie innerhalb von 24 bis 48 Stunden keine Besserung bemerken, wenden Sie sich an den Arzt.

Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Sie Anzeichen einer Infektion bemerken, wie z. B. Fieber, sekretierende Wunde, eine schlecht riechende Wunde oder verstärkte Rötung, Hitze oder Schwellung um die Wunde herum.

## Ursachen des Wundliegens

Das Wundliegen wird durch Druck auf die Haut verursacht, der den Blutfluss einschränkt. Dies macht die Haut anfällig für Schäden und führt zum Dekubitalgeschwür.

## Es gibt drei Hauptfaktoren, die zum Wundliegen beitragen:



**Drücken.** Ständiger Druck auf einen Teil des Körpers kann die Durchblutung des Gewebes verringern. Der Blutfluss spielt eine große Rolle für die Versorgung mit Sauerstoff und

anderen Nährstoffen. Schließlich werden die Haut und das umliegende Gewebe geschädigt und können absterben.



Bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität tritt diese Art von Druck normalerweise in Bereichen auf, die nicht gut mit Muskeln oder Fett ausgekleidet sind, wie Wirbelsäule, Steißbein, Schulterblätterbereich, Oberschenkel, Fersen und Ellbogen.



**Reibung.** Die Reibung entsteht, wenn die Haut an Kleidung oder Bettwäsche reibt. Dies kann empfindliche Haut anfälliger für Verletzungen machen, insbesondere wenn die Haut auch feucht ist.



**Schramme.** Die Schramme tritt auf, wenn sich zwei Oberflächen in entgegengesetzte Richtungen bewegen. Zum Beispiel, wenn das Bett angehoben wird und die Person nach unten rutscht. Zum Beispiel bewegt sich das Steißbein nach unten und die Haut darüber kann an Ort und Stelle bleiben – tatsächlich zieht es in die entgegengesetzte Richtung.

## Risikofaktoren

Das Risiko, Wundliegen zu entwickeln, ist höher, wenn die ältere Person Schwierigkeiten hat, sich zu bewegen und ihre Position im Sitzen oder im Bett nicht leicht ändern kann. Zu den Risikofaktoren gehören:



**Immobilisierung.** Dies kann auf eine schlechte Gesundheit, Wirbelsäulenverletzungen und andere Ursachen zurückzuführen sein.



**Inkontinenz.** Die Haut wird bei längerem Kontakt mit Urin und Kot verwundbarer.



**Fehlende Sinneswahrnehmung.** Verletzungen des Rückenmarks, neurologische Störungen und andere Erkrankungen können zu einem Verlust der Sensibilität führen. Das Ausbleiben von Schmerzen oder Unbehagen kann dazu führen, dass die Warnanzeichen und die Notwendigkeit einer Positionsänderung nicht erkannt werden können.



**Schlechte Ernährung und Hydrierung.** Die Menschen brauchen in ihrer täglichen Ernährung genügend Flüssigkeit, Kalorien, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, um eine gesunde Haut zu erhalten und den Gewebeabbau zu verhindern.



**Gesundheitsstörungen, die den Blutfluss beeinträchtigen.** Gesundheitsprobleme, die die Blutversorgung beeinflussen können, wie Diabetes und Gefäßerkrankungen, können das Risiko von Gewebeschäden und Wundliegen erhöhen.

## Prävention

Sie können Wundliegen vorbeugen, indem Sie ältere Menschen oft verlagern, um Stress auf der Haut zu vermeiden. Weitere Strategien umfassen eine gute Hautpflege, eine gute Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme, sowie tägliche Körperübungen.

### **Tipps zur Neupositionierung: Berücksichtigen Sie die folgenden Empfehlungen zur Neupositionierung im Bett oder Stuhl:**



Ändern Sie häufig die Position der älteren Person – im Durchschnitt alle zwei Stunden.



Verwenden Sie Kissen oder eine spezielle Matratze zur Druckentlastung, und sorgen Sie für eine gute Körperlage.



Stellen Sie die Höhe des Bettes ein. Wenn das Bett am oberen Teil angehoben werden kann, heben Sie es nicht mehr als 30 Grad an. Dies hilft, Schramme zu vermeiden.

## Tipps zur Hautpflege:



**Halten Sie die Haut sauber und trocken.** Waschen Sie die Haut mit einem milden Reinigungsmittel und trocknen Sie sie ab. Tun Sie dies regelmäßig, um den Kontakt der Haut mit Feuchtigkeit, Urin und Kot zu vermeiden.



**Schützen Sie die Haut.** Verwenden Sie Feuchtigkeitscremes, um die Haut vor Urin und Kot zu schützen. Wechseln Sie oft die Bettwäsche und die Kleidung. Achten Sie auf Knöpfe an der Kleidung und Falten in der Bettwäsche, die die Haut reizen können.



**Untersuchen Sie die Haut täglich.** Untersuchen Sie die Haut jeden Tag sorgfältig auf Anzeichen von Wunden.

# Hygiene-Checkliste für ältere Menschen

## 1. Erstellen Sie eine Routine

Es ist für ältere Menschen leichter, ihre Hygiene zu vergessen oder zu vernachlässigen, wenn sie keine bestimmte Routine haben. Beginnen Sie den Morgen richtig und helfen Sie der Person, sich zu erfrischen. Vor einer heißen Dusche oder Badewanne vergewissern Sie sich, dass das Shampoo, die Seife und andere wichtigen Dinge verfügbar sind. Nach dem Waschen führen Sie mit dem Zähneputzen fort und danach folgt die Haarpflege. Da viele ältere Menschen eine eher bewegungsarme Lebensweise führen, müssen sie vielleicht nicht täglich baden. Die Routine kann das Baden dreimal pro Woche beinhalten.

## 2. Treffen Sie Sicherheitsmaßnahmen

Wenn die entsprechenden Maßnahmen nicht getroffen werden, kann es zu Unfällen durch Ausrutschen und Stürze kommen. Im Badezimmer sind die Stürze aufgrund von rutschigen Böden, niedrigen Toilettensitzen und ungeeigneten Handtuchhaltern sehr häufig. Installieren Sie einen erhöhten Toilettensitz, der die Höhe um ca. 8 cm erhöht. Legen Sie rutschfeste Matten auf den Duschboden oder in die Badewanne. Ältere Menschen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit aufrecht zu stehen, können einen Duschstuhl oder eine Badewannen-Transferbank nutzen.

Bringen Sie auch Griffe an, um Ihrem Liebling das Ein- und Aussteigen in die Wanne zu erleichtern.

### **3. Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre**

Einige ältere Menschen fühlen sich unwohl, dass sie Hilfe beim Baden und bei der Hygiene benötigen. Eine Möglichkeit, dass sie sich beruhigen, besteht darin, eine entspannende Umgebung und eine lässige Atmosphäre zu schaffen. Versuchen Sie, die gesamte Kommunikation natürlich und entspannt zu halten, um der Person zu helfen, von Hygieneaufgaben abzulenken. Versuchen Sie, der Person zu ermöglichen, dass sie so viel Unabhängigkeit wie möglich bewahrt, aber scheuen Sie sich nicht, einzugreifen, wenn Hilfe eindeutig benötigt wird.

### **4. Respektieren Sie die Privatsphäre der Person**

Einige ältere Menschen finden es vielleicht demütigend, wenn jemand ihnen beim Baden hilft. Falls möglich bewahren Sie den Eigenraum des älteren Menschen auf. Lassen Sie ihn die Körperteile, die gerade nicht gereinigt werden, mit einem Handtuch abdecken. Erlauben Sie ihm/ihr, dass sie/er Ihnen beim Waschen der Intimbereiche helfen. Bereiten Sie ein Handtuch und saubere Kleidung für die Person vor, wenn sie aus der Dusche oder Badewanne kommt. Diese Tätigkeiten werden das Gefühl der Selbstkontrolle über den Hygieneprozess unterstützen.

## **5. Investieren Sie in Hygieneprodukte**

Es gibt verschiedene Produkte auf dem Markt, die entwickelt wurden, um häufig auftretende Hygieneprobleme bei älteren Menschen zu lösen. Duschstühle oder -bänke können für ältere Leute mit Kraft- oder Gleichgewichtsproblemen hilfreich sein. Reinigungstücher, langstielige Duschbürsten, nicht ausspülende Shampoos und griffige Nagelscheren können für ältere Menschen, die sich an ihrer Hygiene beteiligen möchten, unschätzbar sein. Auch Hilfsmittel, wie Haarwaschbecken, können den Pflegekräften bei der schnellen und beschwerdefreien Durchführung von Hygieneaufgaben behilflich sein.

## **6. Verwenden Sie Feuchtigkeitscremes für die Haut**

Der natürliche Alterungsprozess kann zu trockener und dünner Haut führen. Indem Sie Produkte zur Feuchtigkeit, wie Lotionen oder Cremes, auf die Haut auftragen, können Sie die Haut weich und hydratisiert halten. Da die ältere Person empfindliche Haut hat, sollten Sie beim Auftragen des Produkts delikat sein. Erwägen Sie eine wohltuende Massage, während Sie eine Lotion oder Creme auftragen. Wählen Sie eine geruchlose oder leicht duftende Feuchtigkeitscreme, weil starke Gerüche bei manchen älteren Leuten, die auf bestimmte Gerüche empfindlich reagieren, Übelkeit verursachen können. Feuchtigkeitscremes mit Antioxidantien und Vitamin C und E sind nützlich für alternde Haut.

## **7. Konzentrieren Sie sich auf die Zahnpflege**

Die Zahnpflege sollten Sie nicht vernachlässigen. Wenn der ältere Mensch noch seine natürlichen Zähne haben, sind das Zahnputzen und die Zahnseide zweimal täglich ein Muss. Ältere Menschen mit Zahnprothese sollten ihre Prothese nach dem Essen spülen, den Mund nach dem Entfernen der Prothese reinigen, die Prothese täglich waschen und über Nacht einweichen. Zur Zahnpflege gehören auch regelmäßige Besuche beim Zahnarzt zur Vorsorgeuntersuchung. Denken Sie daran, dass die Mundgesundheit nicht nur den Mund betrifft, sondern auch mit anderen Erkrankungen wie Herzerkrankungen verbunden ist.

Eine gute Hygiene stellt ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebens dar. Erstellen Sie eine Liste der persönlichen Hygiene und fügen Sie Aktivitäten bei, die den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen. Sie können diese Liste mit einem Arzt besprechen, um wichtige Schritte und Empfehlungen zur Gewährleistung von Gesundheit und Komfort nicht zu verpassen.

# Ernährung für ältere Menschen



Text von Fundacja “Małopolska Izba Samorządowa”, Krakau, Polen. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Laut Weltgesundheitsorganisation hängen 50 % der Gesundheit von dem Lebensstil und der Ernährung ab. Die älteren Menschen leiden an verschiedenen chronischen Krankheiten und einer der Risikofaktoren ist eine unsachgemäße Ernährung. Die richtige Ernährung stellt ein wichtiges Element bei der Vorbeugung und Behandlung dieser Krankheiten dar.

Ausreichende Ernährung ist einer der Schlüsselfaktoren für die Erhaltung einer guten Gesundheit. Die Ernährungsbedürfnisse, bestimmte diätetische Einschränkungen sowie die chronischen Alterskrankheiten machen die Ernährung eines älteren Menschen sehr spezifisch.



Die richtige Ernährung einer älteren Person kann den Alterungsprozess verlangsamen.

## Lernziele

In diesem Modul lernen Sie:



Der Energiebedarf eines älteren Menschen



Nährstoffe, die in die tägliche Ernährung aufgenommen werden sollten



Die wichtigsten Prinzipien gesunder Ernährung



Spezifische Merkmale der Ernährung älterer Menschen



Regelungen bei bestimmten Erkrankungen im Alter

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Sie erstellen ein Menü unter Berücksichtigung der Grundprinzipien der Ernährung für ältere Menschen



Sie berechnen den Bedarf an Nährstoffen in der Ernährung eines älteren Menschen



Bereiten Sie Mahlzeiten unter Berücksichtigung spezieller Diäten für bestimmte Krankheiten zu.

# Altern und Ernährung



– In unserem Zeitalter waren die Bäume definitiv weicher.

Das Altern ist ein universeller, allmählicher, spontaner und irreversibler Prozess. Die Weltgesundheitsorganisation unterscheidet zwischen: vorangehendem Alter (45-59 Jahre), frühem Alter, auch drittes Alter genannt (60-74 Jahre), spätem Alter, auch viertes Alter genannt (75-89 Jahre) und Langlebigkeit (über 90 Jahre).

Die Funktion der menschlichen Organe verändert sich mit dem Alter. Der Alterungsprozess wirkt sich auch auf den Verdauungstrakt aus.

In der Mundhöhle wird die Schleimhaut dünner und trockener. Die Speichelproduktion ist reduziert und ältere Menschen können Schwierigkeiten beim Schlucken von Nahrung haben. Es gibt auch ein Problem mit der Verringerung der Zähne oder deren Verlust. Geschmacksstörungen werden auch beobachtet, da der Speichel beim Geschmackssinn hilft. Normalerweise verschlechtert sich das Gefühl von süß und sauer, und die Wahrnehmung von bitterem Geschmack nimmt zu.

Der Magensaft wird in geringeren Mengen ausgeschieden. Daher können einige der Inhaltsstoffe, die aus der von den älteren Menschen verzehrten Nahrung erhältlich sind, später nicht im Darm aufgenommen werden. Sie leiden häufiger an Verstopfung, die aus Veränderungen im Verdauungssystem, der Ernährungsumstellung und verminderter körperlicher Aktivität resultieren.

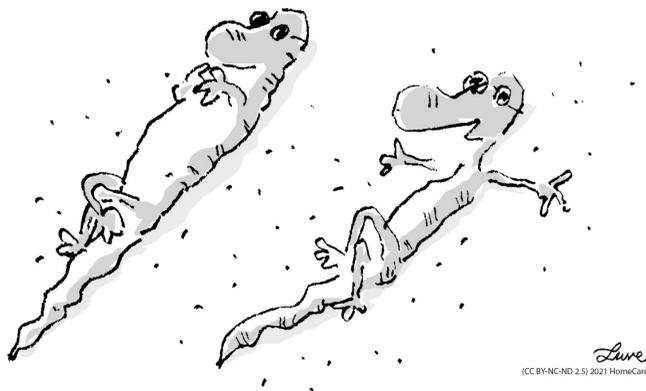
Dies sind nur einige der Veränderungen, die mit zunehmendem Alter im Körper auftreten. Die Zeit beeinflusst alle menschlichen Systeme und Organe. Die Immunität des Körpers nimmt ab und damit steigt das Infektionsrisiko.

Bei verschiedenen chronischen Krankheiten sind die richtige Ernährung und die anpassende Diät sehr wichtig, um den Ernährungsbedarf der älteren Menschen zu decken.



Der Ernährungszustand ist einer der wichtigsten Faktoren, die die menschliche Gesundheit und daher auch die Lebensdauer beeinflussen. Seine Bedeutung für die Gesundheit wird oft unterschätzt, obwohl er einen erheblichen Einfluss auf den Alterungsprozess hat

# Energiebedarf



*– Mit der Zeit werde ich immer kohlenstoffneutraler!*

**Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf aufgrund einer Verlangsamung des Grundstoffwechsels und einer verminderten körperlichen Aktivität.**

Da die reine Muskelmasse abnimmt und das Fettgewebe zunimmt, werden viele Menschen mit zunehmendem Alter weniger aktiv. Die älteren Menschen haben weniger Muskeln und mehr Fett, was zu einer Abnahme der basalen Stoffwechselrate (BMR) führt.

Der Energiebedarf ist abhängig von dem Alter, dem Geschlecht, körperlicher Aktivität, Begleitkrankheiten. Der Energiebedarf

älter Menschen sinkt sogar bei ähnlicher körperlicher Aktivität, wie in jüngeren Jahren. Zwischen dem 45. und 75. Lebensjahr kann diese Veränderung bei Frauen etwa 500 kcal und bei Männern etwa 800 kcal betragen. Bei abnehmender körperlicher Aktivität kann der Unterschied noch deutlicher sein.



**Die basale Stoffwechselrate (BMR)** ist die Anzahl der Kalorien, die benötigt werden, um den Körper im Ruhezustand funktionsfähig zu halten. Jede Zunahme des Stoffgewichtes erhöht die BMR.

Um Ihre basale Stoffwechselrate zu erhalten, können Sie diesen BMR-Rechner verwenden:

[www.inchcalculator.com/bmr-calculator](http://www.inchcalculator.com/bmr-calculator)

Geben Sie in die entsprechenden Felder ein: Größe, Geschlecht, Alter und Gewicht.

Der einfachste Weg, den Energiewert einer Diät abzuschätzen, ist die Unveränderlichkeit des Körpergewichts. Bei konstantem Körpergewicht deckt die Energiezufuhr den Bedarf des Körpers. Bei Gewichtsabnahme oder -zunahme ist diese Zufuhr entsprechend zu wenig bzw. zu viel.

Das Übergewicht und die Fettleibigkeit erhöhen das Risiko für chronische Erkrankungen, und die Mangelernährung kann zu

nachteiligen körperlichen Veränderungen, kognitiven Beeinträchtigungen und Funktionsbeeinträchtigungen führen.

**Der Körpermaße** eines älteren Menschen muss bei der Bestimmung des Energiebedarfs in seiner Ernährung berücksichtigt werden.

**Der Body-Mass-Index (BMI)** errechnet sich aus dem Gewicht einer Person in Kilogramm, dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern (kg/m<sup>2</sup>). Beispielsweise hat ein Erwachsener mit 70 kg und einer Körpergröße von 1,75 m einen BMI von 22,9.

$$70 \text{ (kg)} / 1.75^2 \text{ (m}^2\text{)} = 22.9 \text{ BMI}$$

Die folgende Tabelle zeigt den Ernährungszustand nach BMI für einen Erwachsenen über 20 Jahre: T12

BMI	Ernährungs- zustand
Unter 18.5	Untergewicht
18.5–24.9	Normalgewicht
25.0–29.9	Präfettleibigkeit
30.0–34.9	Adipositas Klasse I
35.0–39.9	Adipositas Klasse II
Über 40	Adipositas Klasse III

Werte über 25 kg/m<sup>2</sup> weisen eine zu hohe Körpermaße und ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen auf. Die Untersuchungen zeigen, dass Werte unter 23 kg/m<sup>2</sup> und über 33 kg/m<sup>2</sup> mit einem höheren Sterberisiko verbunden sind.

Daher sollte bei älteren Menschen mit normalem Gewicht die Körpermaße beibehalten werden. Eine Gewichtsabnahme wird bei erheblicher Fettleibigkeit und zusätzlichen medizinischen Indikationen empfohlen. Allerdings muss darauf geachtet werden, weil eine Gewichtsabnahme zu einem Muskelabbau führen kann.

# Ernährungsbedarf: Protein



*– Schauen Sie, der Kanincheneintopf ist nichts Persönliches, der Arzt hat eine proteinreiche Ernährung empfohlen..*

Das Protein ist ein wichtiges lebensnotwendiges Makroelement. Jeder Mensch braucht diesen Nährstoff, um am Leben zu bleiben. Das Protein spielt eine Rolle für die Immunität, Muskelerhaltung und Aufrechterhaltung der körperlichen Funktion. Der Protein ist ein Baustein für die Haut, die Haaren, das Blut, die Knochen usw.

Der Protein besteht aus Bausteinen, die Aminosäuren genannt werden. Es gibt 20 verschiedene Aminosäuren, die wir brauchen. Davon gelten 9 als essentiell, da der menschliche

Körper sie nicht bauen kann und über die Nahrung aufgenommen werden muss.

Das tierische Eiweiß wird oft als vollständig bezeichnet, weil es alle essentiellen Aminosäuren enthält. Dies sind Fleisch, Eier und Milchprodukte.

Das Eiweiß pflanzlichen Ursprungs wird oft als unvollständig bezeichnet, da es nicht alle essentiellen Aminosäuren enthält.

Die älteren Menschen haben aufgrund des häufigen Vorliegens chronischer Erkrankungen und der Gefahr an Sarkopenie-Erkrankung einen erhöhten Proteinbedarf.

**Sarcopenia** is the gradual loss of muscle with aging, caused by adverse changes throughout life.

There are **primary sarcopenia** which is a consequence of the aging process, and **secondary sarcopenia**, which results from the presence of chronic diseases, especially inflammation state. Ensuring an adequate supply of macronutrients, especially proteins, allows not only prophylaxis, but also treatment of sarcopenia.

## Proteinbedarf bei älteren Menschen

Die empfohlene Zufuhr beträgt 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Die Untersuchungen deuten jedoch

darauf hin, dass die älteren Menschen möglicherweise mehr Protein benötigen. Die PROT-AGE-Studiengruppe der European Union Geriatric Medicine Society – EUGMS empfiehlt, dass ältere Menschen 1-1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.

Das Alter	Die empfohlene Proteinzufuhr (kg Körpergewicht)
■ 18 und älter	■ 0.8
■ 65 und älter	■ 1.0 – 1.2

The Dietary Reference Intake (DRI); The PROT- AGE Study Group; The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN)

Es gibt Situationen, in denen ältere Menschen mehr Protein benötigen, z. B. bei einer nicht heilenden Wunde oder Verletzung. Es gibt auch Situationen, in denen ältere Menschen weniger Protein zu sich nehmen müssen, beispielsweise bei Nierenerkrankungen.

Es ist wichtig, mit einem Arzt oder geriatrischen Ernährungsberater zu sprechen, um den individuellen Bedarf zu ermitteln.

## Wie bekomme ich genug Proteine?

Lebensmittel mit dem höchsten Proteingehalt sind überwiegend tierischen Ursprungs. Wie zum Beispiel:



## Rindfleisch



**Joghurt**



**Lachs**



**Huhn**



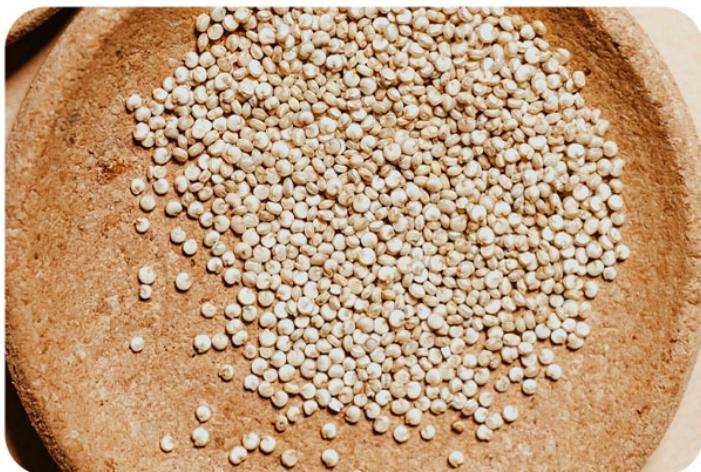
**Linsen**



**Mandeln**



**Milch**



**Quinoa**



**Kichererbsen**



**Eier**



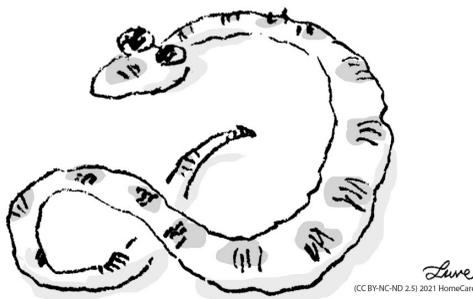
**Haferflocken**



## Grüne Erbsen

Die älteren Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sollten eine große Auswahl an proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln essen, um sicherzustellen, dass sie alle essentiellen Aminosäuren erhalten.

# Nährstoffbedarf: Vitamin D und Kalzium



Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit. Der Vitamin-D-Mangel wird mit einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter kognitiver Rückgang, Depression, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Krebs. Das Risiko eines Vitamin-D-Mangels steigt mit zunehmendem Alter deutlich an.

Ältere Menschen über 70 benötigen mehr Kalzium als in jüngeren Jahren. Um diesen Bedarf zu befriedigen, wählen Sie kalziumreiche Lebensmittel und Getränke für Senioren.

## Vitamin D

Die Hauptrolle bei der Aufrechterhaltung des Körperbedarfs an Vitamin D spielt seine Produktion in der Haut aus 7-Dehydrocholesterin unter dem Einfluss von UVB-Strahlung mit einer Wellenlänge von 290-315 nm. Auf diese Weise können bis zu 90 % des Körperbedarfs gedeckt werden.

Ohne ausreichende Sonneneinstrahlung ist es fast unmöglich, einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel allein aus Nahrungsquellen zu erreichen.

Die größten Mengen finden sich in Fischöl und Produkten wie Milch, Eigelb, Leber, Lachs, Sardinen, Hering usw. Spuren von Vitamin D sind in einigen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Viele Experten raten, Vitamin D zur Ernährung hinzuzufügen, um einen Mangel zu behandeln.

Die empfohlene Vitamin-D-Dosis für Erwachsene beträgt 600 IE für Personen unter 71 Jahren und 800 IE für Personen ab 71 Jahren.

### **Einige Möglichkeiten, sich Vitamin D anzuschaffen:**



**Die Sonne** ist die beste Alternative. Gehen Sie bei sonnigem Wetter spazieren und verwenden Sie in den kalten Monaten **eine UV-Lampe**.



Ein **Esslöffel Lebertran** liefert 170 % der empfohlenen Tagesdosis.



Vier bis fünf **Steinpilze** liefern die Hälfte der benötigten Tagesdosis an Vitamin D.



In 85 Gramm **gekochtem Lachs** sind etwa 80 % des benötigten Vitamin D enthalten.



Ein **Glas mit Vitamin D angereicherte Milch** enthält 20 % der empfohlenen Tagesdosis.

## Kalzium

Die empfohlene tägliche Zufuhr von Calcium beträgt 1200 mg pro Tag. Eine Überschreitung wird nicht empfohlen, da dies keinen zusätzlichen Nutzen bringt und das Risiko für Nierensteine, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle erhöhen kann.

(<https://www.nof.org/>)

Die Tagesdosis kann täglich durch drei Portionen fettarmer Milchprodukte gewährleistet werden. Andere Quellen sind angereichertes Getreide und Fruchtsäfte, dunkelgrüne Blattgemüse, Fischkonserven und angereicherte Säfte.

**Hier sind einige Ideen, wie Sie Ihre Kalziumaufnahme erhöhen können:**

### **Beim Frühstück**



Mischen Sie die Haferflocken mit Milch anstatt mit Wasser.



Fügen Sie Fruchtjoghurt zu Frühstückscerealien hinzu.



Mischen Sie Milch oder Joghurt mit Banane oder Beeren. Sie können die Milch durch Sojamilch oder mit Kalzium angereicherten Orangensaft ersetzen.

### **Beim Mittag- und Abendessen**



Machen Sie Sandwiches von mit Kalzium angereichertem Brot, fügen Sie eine Scheibe Käse für noch mehr Kalzium hinzu.



Verwenden Sie Lachs anstelle von Thunfisch in Sandwiches.



Bestreuen Sie Parmesan auf Suppen und Salate.



Verdünnen Sie Suppen mit Milch statt Wasser.



Übergießen Sie Nudeln und Gemüse mit einer cremigen Sauce aus Ricotta, Milch und Kräutern.

## **Snack-Ideen**



Machen Sie aus Joghurt eine Soße für frisches Gemüse.

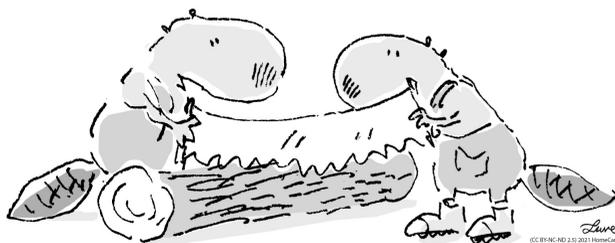


Haben Sie kalziumreiche Snacks wie Käse, Pudding und Joghurt in der Schublade.



Käse auf einer Tortilla schmelzen und mit Salsa für einen würzigen Snack garnieren.

# Ernährungsbedarf: Ballaststoffe, B12 und Kalium



*– Weißt du, die Bäume sind ein großartiges Nahrungsmittel – das Holz enthält alle Ballaststoffe, die du brauchst..*

## Ballaststoffe

Die älteren Menschen sollten für eine gute Verdauung ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich nehmen. Die Ballaststoffe können das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes Typ-2 verringern.

Die Ballaststoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten enthalten. Es gibt zwei Arten: lösliche und unlösliche. Die löslichen Stoffe lösen sich in Wasser auf und werden gelartig, sie heften sich an Toxine und

andere Abfallpartikel und entfernen diese aus dem Körper. Die unlöslichen Stoffe ziehen das Wasser wie ein Schwamm an, reinigen den Darm und erhöhen die Darmmotilität. Die Verstopfung ist eine Folge der verminderten Darmperistaltik aufgrund einer sitzenden Lebensweise und einer ballaststoffarmen Ernährung.

Die empfohlene Dosis für über 50-jährige Menschen beträgt mindestens 30 Gramm pro Tag für Männer und 21 Gramm für Frauen.

### **Ballaststoffquellen:**

Vollkornbrot und Nudeln, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, brauner Reis sind gute Quellen für Ballaststoffe. Auch die Nüsse und die Samen enthalten Ballaststoffe, aber bei Problemen mit Zähnen oder Zahnersatz sollten weichere Quellen wie Bohnen und Vollkornbrot gewählt werden.

### **Top 10 ballaststoffreiche Lebensmittel:**



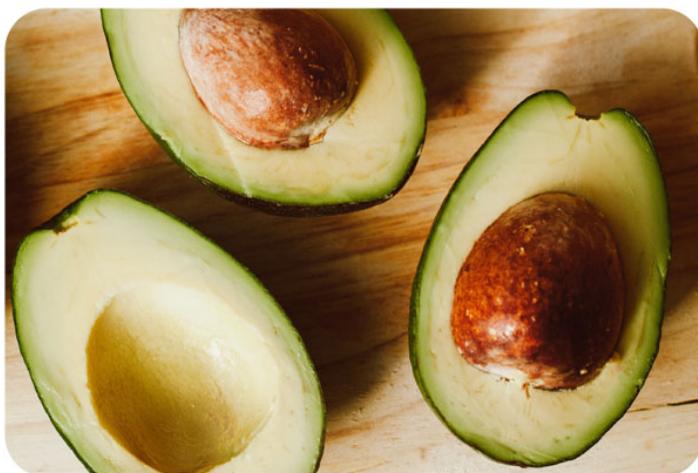
## **Bohnen und Linsen**



## **Brokkoli**



## Waldfrüchte



## Avocado



**Popcorn**



**Vollkorn**



Äpfel



Äpfel

## Vitamin B12

Der B12-Mangel kann Alzheimer, multiple Sklerose und andere neurologische Störungen, psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände oder bipolare Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Krebs verschlimmern.

Manchmal kann ein B12-Mangel weniger ausgeprägt sein und unbemerkt bleiben. Als Beispiele können Gedächtnisverlust, kognitiver Rückgang, vages Bewusstsein, verminderte Mobilität und Schmerzen im ganzen Körper erwähnt werden.



Der Weg um herauszufinden, ob Sie einen Vitamin-B12-Mangel haben, ist durch einen Bluttest.

### Einige körperliche Anzeichen für einen Mangel an Vitamin B12:



**Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Händen, Füßen oder Beinen**



**Schwierigkeiten beim Gehen**



**Anämie**



**Geschwollene, entzündete Zunge**



**Vergilbte Haut**



**Paranoia oder Halluzinationen**



**Ermüdung**

Ein schwerwiegender B12-Mangel kann sich in einer verminderten Produktion roter Blutkörperchen, einem verminderten Stoffwechsel, einer beeinträchtigten Nervenfunktion und schwächeren Knochen äußern. So ein Mangel wird mit neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz in Verbindung gebracht. Die Behandlung besteht in der Regel in der Aufnahme von B12 durch Nahrungsergänzungsmittel oder einer Ernährungsumstellung, was solche Lebensmittel, die reich an diesem Vitamin sind, umfassen sollte.

Menschen über 60 sollten ca. 2,4 Mikrogramm von B12 pro Tag erhalten.

**Beispiel für Lebensmittel, die reich an Vitamin B12 sind:**



## Angereichertes Getreide



## Eier



**Schinken**



**Hühnerbrust**



## Regenbogenforelle



## Kalbsleber



## Gekochte Muscheln



## Joghurt



## Käse



## Milch



**Schellfisch**



**Lachs**

## **Kalium**

Die Einnahme von Kalium hilft, die Knochen gesund zu halten. Dieses essentielle Mineral ist für die Zellfunktion von entscheidender Bedeutung. Die Einnahme von Kalium kann zusammen mit der Begrenzung der Aufnahme von Natrium (Salz) das Risiko von Bluthochdruck verringern. Das Kalium reduziert das Risiko von Nierensteinen.

Die empfohlene Tagesdosis von Kalium für einen Erwachsenen beträgt 4700 mg.

Obst, Gemüse, Bohnen und Milchprodukte sind Kaliumquellen. Wenn Sie Essen für einen älteren Menschen zubereiten, kochen Sie mit wenig oder gar keinem Salz. Würzen Sie die Speisen mit Kräutern und Gewürzen.

# Prinzipien der Ernährung bei den älteren Menschen



*Lewe*  
(CC BY-NC-ND 2.5) 2021 HomeCare

*Onkel Peter beschloss, seine Ernährung auszugleichen..*

**Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu guter Gesundheit. Die Ernährung der älteren Menschen sollte den Grundsätzen der richtigen Ernährung entsprechen.**

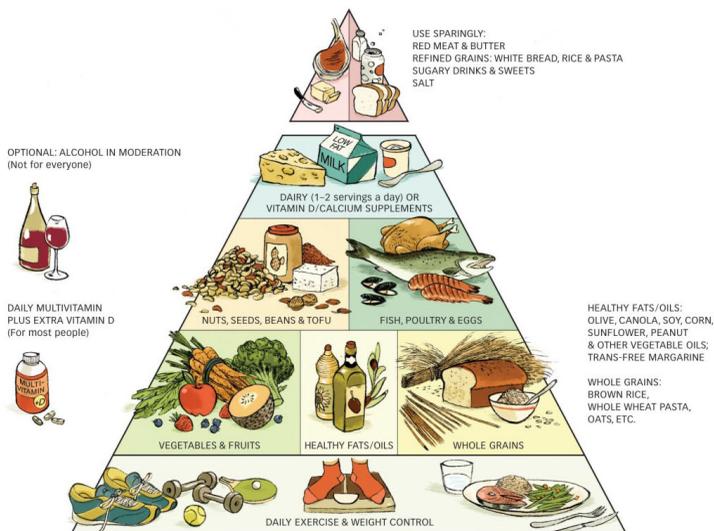
Es gibt keine ideale Ernährungsweise. Der Anteil einzelner Makronährstoffe kann bis zu einem gewissen Grad verändert

werden, um den Ernährungsbedürfnissen des älteren Menschen zu entsprechen.

**Die gesunde Ernährungspyramide** ist der einfachste und leichteste Weg, die richtige Ernährung zu visualisieren. Sie zeigt die optimale Anzahl von Portionen, die jeden Tag von jeder der Hauptnahrungsmittelgruppen verzehrt werden sollten. Je höher die Stufe der Pyramide, desto geringer die Menge und Häufigkeit der konsumierten Produkte.

## THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



Copyright © 2008. For more information about The Healthy Eating Pyramid, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), and Eat, Drink, and Be Healthy, by Walter C. Willett, M.D., and Patrick J. Skerrett (2005), Free Press/Simon & Schuster Inc." [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org)

Die erste (unterste) Ebene der Pyramide besteht aus **Gemüse**

**und Obst.** which should be eaten as often as possible and constitute at least half of what is eaten. The elderly may find it difficult to eat vegetables and fruit, especially if they have a lack of dentition. Partially (1-2 portions), vegetables and fruit can be replaced with juices (200-400 ml). Adding them to the diet may increase the nutritional value of the diet, but also make it easier to achieve an adequate intake of vegetables and fruits.

Die zweite Ebene ist **Getreide**. Die älteren Menschen sollten Vollkornprodukte mit niedrigem glykämischen Index (Vollkornbrot, Naturgetreide, Hartweizennudeln) zu sich nehmen. Andere Getreidearten sollten mäßig verzehrt werden. Für ältere Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden, die eine leicht verdauliche Ernährung erfordern, wählen Sie Nahrungsmittel aus Weißmehl, Brei und traditionelle Teigwaren.

Die dritte Ebene sind **Milchprodukte**. Es wird empfohlen, täglich mindestens drei Gläser zu sich zu nehmen, hauptsächlich fermentierter Kefir, Joghurt. Diese Produkte können teilweise durch Käsen ersetzt werden. Sie sind eine reichhaltige Kalziumquelle in der Ernährung und liefern vollständiges Protein. Der Milchfettgehalt sollte nicht hoch sein und ein mäßiger Verzehr wird empfohlen.

Die vierte Ebene besteht aus **proteinhaltigen Produkten**wie Fisch, Eiern, magerem Fleisch und Hülsenfrüchten. Idealerweise sollte zweimal pro Woche fetter Seefisch in die Ernährung aufgenommen werden, da er Omega-3-Fettsäuren liefert. Bei Fleisch und Fleischprodukten sollten magere Produkte gewählt werden. Die Hülsenfrüchte sind eine reiche Quelle an pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen. Sie sind schwer

verdaulich und sollten ohne Magen-Darm-Beschwerden verzehrt werden.

Die letzte Ebene ist **Fett und Nüsse**. Die Nahrungsfette verbessern den Geschmack von Speisen und erhöhen den Energiewert von Lebensmitteln erheblich. Sie sind auch eine Quelle für essentielle Fettsäuren. Zu wenig Fett in der Ernährung, insbesondere bei Menschen mit vermindertem Appetit, kann die Freude am Essen weiter absinken. Bei älteren Menschen mit Übergewicht sollte die aufgenommene Fettmenge kontrolliert werden.

### **Hinweise für eine gesunde Ernährung:**



**Getreide: 3 – 5 Schalen**



**Gemüse:** mindestens 3 Portionen



**Früchte:** mindestens 2 Portionen



**Fleisch, Fisch, Eier: 200–240 Gramm**



**Milch und Alternativen: 1 – 2 Portionen**



**Fett, Salz und Zucker: begrenzt**



**Flüssigkeiten: 6 – 8 Gläser**

Die obigen Empfehlungen sind nur für gesunde Personen bestimmt. Menschen mit chronischen Krankheiten und besonderen Ernährungsbedürfnissen sollen ihren Hausarzt und Ernährungsberater konsultieren.

Zucker und Süßigkeiten sollen vermieden werden. Die älteren Menschen, die Süßigkeiten mögen, sollten ermutigt werden, ihren Konsum zu reduzieren.

Für ältere Menschen, die einen reduzierten Appetit haben, ist es sinnvoll, zuckerhaltige Snacks aufzunehmen, um den Energiegehalt ihrer Ernährung zu erhöhen. Die Süßigkeiten werden am besten nach einer Mahlzeit als Nachtisch serviert.

**Eine weitere Empfehlung ist, Salz in der Ernährung zu begrenzen.** Dies bedeutet nicht den vollständigen Verzicht auf Salz, da dies den Geschmack von Gerichten verschlechtern und die verzehrte Menge reduzieren könnte.

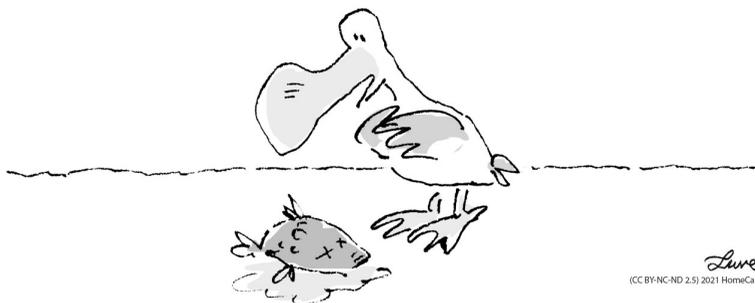
Verschiedene **Gewürze und Kräuter** sind ein sehr wertvoller Bestandteil der Ernährung. Ihre Wahl hängt von den Geschmacksbevorzungen älterer Menschen und bestehenden Erkrankungen des Verdauungstraktes ab.

**Auch für ausreichend Flüssigkeit sollte man gesorgt werden.** Die EFSA empfiehlt 2 Liter für Frauen und 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag für Männer. In verschiedenen Ländern variieren die Empfehlungen für eine Mindestmenge an Flüssigkeit zwischen 1 und 3 Litern pro Tag.



Bei der Ernährungswahl für ältere Menschen sollen Veränderungen des Körpers durch Immobilität und bestehende chronische Erkrankungen berücksichtigt werden.

# Ernährungsregeln für GERD



*– Mist! In meiner Ernährung ist etwas faul!*

Die Erkrankungen des Verdauungstraktes bei den älteren Menschen sind mit dem Alter und den auftretenden pathologischen Veränderungen verbunden. Alle Funktionen des Verdauungssystems sind betroffen: Peristaltik, Sekretion von Enzymen und Hormonen, Verdauung und Absorbierung.

Das Verdauungssystem spielt eine Schlüsselrolle bei der Aufnahme und Verstoffwechslung von Arzneimitteln, die von älteren Menschen oft in großen Mengen eingenommen werden und Nebenwirkungen auf die Verdauung haben.

Einige altersbedingte Verdauungsstörungen können eine angemessene Anpassung der Ernährung erfordern.

## Gastroösophageale Refluxkrankheit

Die gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD) tritt auf, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückkehrt und die Schleimhaut reizt.

### Anzeichen und Symptome von GERD sind:



Ein brennendes Gefühl in der Brust, normalerweise nach dem Essen, was sich nachts verschlimmern kann.



Brustschmerzen



Schluckbeschwerden



Aufstoßen von Speisen oder sauren Flüssigkeiten



Kloßgefühl im Hals

Bei Erwachsenen kann GERD durch eine verminderte Speichelproduktion verursacht werden. Auch von ösophagealen Motilitätsstörungen im Zusammenhang mit Begleiterkrankungen wie Parkinson, Typ-2-Diabetes, Atemwegs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Medikamenteneinnahme etc.

Eine Ernährungsumstellung kann die Schwere und die Häufigkeit der Symptome verringern.

### **Empfohlene Ernährungsumstellung:**



**Täglich 5-6 kleine Portionen** regelmäßig verzehren



**Essen Sie langsam** und in entspannter Atmosphäre (verhindert das Schlucken von Luft)



**Kauen Sie die Nahrung sorgfältig** dies erleichtert den Verdauungsprozess und verringert die Kontraktilität des Magens



**Die letzte Mahlzeit sollte 3 Stunden vor dem Schlafengehen sein**, da es im Liegen schwierig ist, den Magen-Darm-Inhalt aus der Speiseröhre zu entfernen



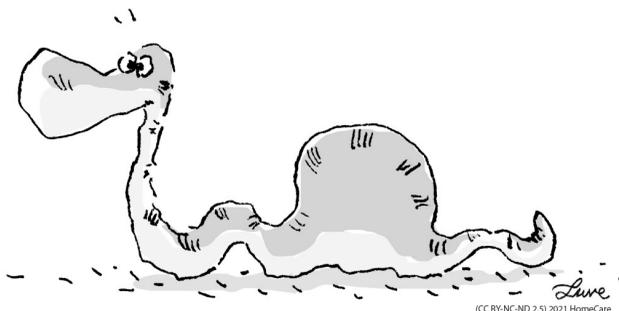
**Vermeiden Sie eine übermäßige Flüssigkeitsaufnahme**

**während der Mahlzeiten**, da dies die Menge des Magen-Darm-Inhalts erhöht



**Wenden Sie eine Eliminationsdiät an** – schließen Sie Produkte aus, die Krankheiten hervorrufen (z. B. Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze, Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke, Schokolade, Kakao- und Schokoladenprodukte, Zwiebelgemüse, frittierte Produkte, fettes Fleisch, Käse).

# Ernährungsregeln bei Verstopfung



Die Verstopfung ist die häufigste Ursache für Verdauungsprobleme bei älteren Menschen. Die Gründe dafür können Ernährungsfehler sein, sowie ein weniger aktiver Lebensstil, Einnahme von Medikamenten, Begleiterkrankungen, z. B. metabolisch oder krebsartig.

Die Verstopfung ist ein Zustand, bei dem es weniger als drei Stuhlgänge pro Woche gibt, die Exkreme harte, trocken und klein sind, was sie schmerzhaft und schwer auszuscheiden macht.

## Häufigste Ursachen für Verstopfung:



**Ballaststoffarme Ernährung**



**Schlechte Hydratation des Körpers** – das Wasser sorgt für die Elastizität der Darmwände und macht den Stuhlabgang weicher, was die Ausscheidung erleichtert



**Mechanische Hindernisse** – z.B. Darmkrebs, Fäkaliensteine, Crohn Krankheit, Colitis



**Systemerkrankungen** – z.B. Schilddrüsenerkrankungen, Mukoviszidose, Diabetes



**Erkrankungen des Nervensystems** – Parkinson-Krankheit, multiple Sklerose, Rückenmarksverletzungen



**Einige Medikamente** – Beruhigungsmittel, Antiepileptika, nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente, Mineralsalze (Kalzium, Eisen)



**Bewegungsmangel, Immobilität im Bett**



**Chronischer Stress**

Die Nahrung für einen an Verstopfung leidenden älteren Menschen soll in geeigneter Weise zusammengesetzt sein.

## **Empfohlene Ernährungsumstellungen:**



**Regelmäßige Fütterung** alle 3-4 Stunden



**Erhöhung der Ballaststoffaufnahme** – Gemüse, Obst und Vollkornprodukte



**Täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.** Wasser macht den Stuhlgang weicher und erleichtert das Ausscheiden. Einnahme von Säften – aus Karotten, Tomaten, Rüben, Fruchtpüree (Apfel, Erdbeere, Orange) und auch grünem Tee



**Ausschluss einiger Lebensmittel** aus der Ernährung: Bohnen, Erbsen, Kohl, Zwiebeln



**Verzehr von fermentierten Milchprodukten** – Joghurt usw. Es ist eine Quelle für Milchsäure und unterstützt die Entwicklung einer normalen Bakterienbesiedelung im Körper



**Vermeiden Sie Zucker** und Süßigkeiten



**Verzicht auf frittierte Speisen.** Am besten bereiten Sie die Speisen gedämpft oder in Folie gebacken zu.

# Ernährungsregeln bei Diabetes



– *Oh, es wird ihm gut gehen. Das Bienengift heilt die Sucht nach Süßigkeiten.*

**Der Diabetes ist eine ernstzunehmende Krankheit und ältere Menschen gehören zu den am stärksten gefährdeten Gruppen. Die Altenpflege soll alle Aspekte der körperlichen und geistigen Gesundheit umfassen, und die Ernährung ist ein Schlüsselfaktor.**

Die Diabetikerdiät zielt hauptsächlich darauf ab, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Die Verhinderung von Spitzen im Glukosespiegel hilft dabei, den vom Körper produzierten Insulinspiegel zu kontrollieren. Es ermöglicht auch

die Gewichtskontrolle, was besonders wichtig für die älteren Menschen mit Diabetes und eingeschränkter Mobilität ist.

## **Empfohlene Ernährungsumstellungen:**

### **Kontrolle der Portionen**

Die Kohlenhydrate sind der Makronährstoff, der den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Das Wichtigste ist die richtige Wahl – statt verarbeiteter, raffinierter Kohlenhydrate, wie Süßspeisen und Desserts, sollen Obst, Hülsenfrüchte und Gemüse verzehrt werden. Sie enthalten zusammengesetzte Kohlenhydrate, die viel langsamer aufgenommen werden und daher keine Spitzen im Blutzuckerspiegel verursachen. Dies ist einer der wichtigsten Punkte im Diabetes-Management.

### **Regelmäßige Ernährung**

Dies hilft, den Glukosespiegel zu regulieren. Der Zeitpunkt ist genauso wichtig wie die Art der Nahrung. Um Schwankungen im Zuckerspiegel zu vermeiden, sollte die Mahlzeit zur gleichen Zeit eingenommen werden. Wenn die älteren Menschen Insulin zu den Mahlzeiten einnehmen, wird es empfohlen, alle 4-5 Stunden etwas zu essen, um Hypoglykämien vorzubeugen.

### **Begrenzung der Zuckeraufnahme**

Süßigkeiten und Desserts, Erfrischungsgetränke, Honig und andere Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index

sollten ganz gemieden oder nur selten in kleinen Mengen verzehrt werden. Das Verlangen nach Süßem soll mit frischem oder gefrorenem Obst kontrolliert werden. Vermeiden Sie Fruchtsäfte, da sie viel Zucker enthalten. Auch fettarme Lebensmittel wie Fruchtojoghurt u.ä. sollten vermieden werden.

## **Ballaststoffe**

Die Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil der Diabetes-Diät. Sie haben auf verschiedene Weise positive Auswirkungen, wie zum Beispiel die Verlangsamung der Zuckeraufnahme und die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Die älteren Menschen mit Diabetes sollen mehr ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse essen.

## **Eine Ernährung mit viel Vollkorn und wenig verarbeiteten Lebensmitteln**

Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten übermäßige Mengen an Natrium, Zucker und gesättigten Fettsäuren. Das Kochen zu Hause ist eine gute Möglichkeit, überschüssiges Salz und Zucker zu vermeiden.

## **Vermeidung von übermäßigem Salz**

Die Diabetiker haben ein höheres Risiko für Herzerkrankungen. Das überschüssige Natrium kann zu vielen Komplikationen führen, darunter Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Schlaganfall.

# Ernährungsregeln gegen Krankheiten im Alter: Ausgewählte Diäten



*“Long story short, I learned to choose my nutrients wisely.”*

Spezielle Diäten für ältere Menschen werden je nach den individuellen Bedürfnissen und dem Gesundheitszustand der älteren Menschen von einem Arzt oder Ernährungsberater festgelegt.

## **Glutenfreie Diät**

Der Verzehr von Weizen, Roggen, Gerste und Hafer ist ausgeschlossen. Die wichtigste Indikation ist eine diagnostizierte Zöliakie, Glutenunverträglichkeit, Glutenallergie und Duhringsche Krankheit. Es wird manchmal für Patienten empfohlen, die an der Hashimoto-Krankheit und dem Reizdarmsyndrom leiden.

## **Leicht verdauliche Ernährung**

Ziel ist es, die gleichen Mengen an Energie und Nährstoffen bereitzustellen, wie die Ernährung gesunder Menschen. Es werden Produkte verwendet, die das Verdauungssystem nicht belasten. Es wird bei Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen, Parodontitis, die sich chirurgischen Eingriffen unterzogen haben, angewendet.

## **Fettarme Ernährung**

Ziel ist es, den täglichen Verzehr von Fetten, hauptsächlich tierischen Ursprungs, zu reduzieren und durch pflanzliche Fette und Fisch zu ersetzen. Eine fettarme Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei, senkt das LDL-Cholesterin im Körper und wirkt zudem gerinnungshemmend.



Die speziellen Diäten werden von einem Arzt oder Ernährungsberater verordnet. Es gibt viele Diäten, die für den Menschen gefährlich sein können (zum Beispiel erhöht eine kohlenhydratarme Diät das Risiko für Atherosklerose, Lebererkrankungen und Nierensteine). Jede Änderung der Essgewohnheiten sollte mit einem Spezialisten konsultiert werden.

# Pflege und Hygiene



Text von Fundacja “Małopolska Izba Samorządowa”, Krakau, Polen. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Die Virusinfektionen sind für ältere Menschen besonders gefährlich, da ihr Immunsystem oft durch andere chronische Krankheiten (z. B. Bluthochdruck, Diabetes oder Atherosklerose) geschwächt und ihr Körper nicht gut gegen Viren geschützt ist.

In den letzten Jahren sind neue, bisher unbekannte Viren aufgetaucht. Aber erst mit dem Aufkommen des neuen Coronavirus SARS-CoV-2 wurde das Gefühl der Bedrohung weltweit spürbar und die Weltgesundheitsorganisation erklärte die COVID-19-Pandemie.

In der ersten Phase der COVID-19-Pandemie (Frühjahr 2020) waren die meisten Todesfälle in den größtenteils betroffenen Ländern bei älteren Menschen. Das hängt mit den sogenannten Begleiterkrankungen zusammen, die das Immunsystem deutlich schwächen. Anhand der gesammelten Daten zum Verlauf der Pandemie hat die WHO Krankheiten identifiziert, die die Vermehrung des SARS-CoV-2-Virus anregen können. Dazu gehören Diabetes, koronare Herzkrankheit, Lungenkrankheit, Asthma etc.

Menschen, die an COVID-19 erkranken, sind gefährdet, das sogenannte Post-Covid-Syndrom zu entwickeln, das sich mit Myokarditis, Funktionsstörungen des Nervensystems, Nierenfunktionsstörungen oder arteriellen Schäden äußern kann.

Aus diesen Gründen sind die älteren Menschen einem erhöhten Risiko einer Virusinfektion ausgesetzt. Sie bedürfen besondere Pflege, insbesondere im Falle einer Epidemie oder Pandemie.



## Epidemie oder Pandemie

Die griechische Präposition epi(-) bedeutet Verfolgung und Demos bedeutet Menschen. Eine Epidemie ist das Auftreten von Infektionen oder Infektionskrankheiten in einem bestimmten Gebiet in erheblicher Anzahl von Krankheitsfällen oder das Auftreten solcher Krankheiten, die zuvor nicht existierten.

Die berühmteste Epidemie der Geschichte ist die Pest, die im 14. Jahrhundert in Europa ausbrach. Der Schwarze Tod tötete ein Drittel der Bevölkerung des Kontinents. Die Epidemie begann in Asien und breitete sich über die Seidenstraße aus. Die Pest wird durch ein Bakterium verursacht – *Yersinia pestis*.

Im Gegensatz zu einer regional begrenzten Epidemie ist eine Pandemie global. Erleichtert wird dies durch die niedrige Todesrate – weniger Opfer bedeuten eine höhere Ansteckungsrate.

Zu den Faktoren, die die Ausbreitung begünstigen, gehören das Fehlen einer biologischen Immunität der Bevölkerung, eine lange Ansteckungszeit, Ansteckung während der asymptomatischen Krankheitsperiode, schwer diagnostizierbare Symptome.

Die berühmteste Pandemie der Geschichte war die sogenannte „Spanische Grippe“ im Jahr 1918, die 50 Millionen Menschen das Leben kostete.

Heute ist die ganze Welt mit der COVID-19-Pandemie konfrontiert, die durch das SARS-Cov-2-Coronavirus verursacht wird.

Eine Pandemie wird von der Weltgesundheitsorganisation, basierend auf der Anzahl der Fälle und der geografischen Abdeckung, erklärt.

## **Lernziele**

In diesem Modul lernen Sie:



Ursachen für Virusinfektionen und wie man ältere Menschen vor durch Viren verursachten Krankheiten schützt



Symptome im Zusammenhang mit der SARS-CoV-2-Coronavirus-Infektion



Die Grundprinzipien der persönlichen Hygiene der älteren Menschen und ihrer Umgebung bei erhöhtem Risiko einer Virusinfektion



Rehabilitation eines älteren Menschen, der an einer Krankheit im Zusammenhang mit COVID-19 gelitten hat.

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Wie schützen Sie eine ältere Person vor Infektionskrankheiten, einschließlich Viruserkrankungen



Wie man sich um die persönliche Hygiene einer älteren Person kümmert, insbesondere während einer Virusepidemie



Wie pflegen wir eine ältere Person während einer durch einen Virus verursachten Krankheit und nachdem die Symptome verschwunden sind

# Virus Infection



Die älteren Menschen leiden häufiger an chronischen Krankheiten, die das Immunsystem schwächen. Dies erhöht das Risiko für eine Virusinfektion. Die schnell mutierenden Viren sind die häufigste Ursache für Atemwegsinfektionen.

## Hauptquellen von Virusinfektionen der Atemwege

Viren, die Atemwegsinfektionen verursachen, können durch die Luft oder durch direkten Kontakt mit einer kranken Person übertragen werden.

## Die häufigsten Erreger für respiratorische Virusinfektionen sind:



Influenza A (Flu A) , Influenza B (Flu B) viruses,

-  Metapneumovirus (MPV)
-  RSV – Respiratory Syncytial Virus
-  Parainfluenza virus (PIV)
-  Adenovirus (AdV)
-  Rynovirus (HRV A/B/C)
-  SARS-CoV-2 Coronavirus

Um zu bestätigen, welches Virus die Atemwege befallen hat, ist es notwendig, eine Probe aus Nase oder Rachen zu entnehmen. Die Entnahme einer Probe zum Testen auf das Vorhandensein eines bestimmten Virus erfolgt am besten im Labor.

### **Die typischen Symptome einer Virusinfektion sind:**

-  Verwirrtheit
-  Schwäche



Unwohlsein



Schmerzen



Halsschmerzen



Rötung des Rachens



erhöhte Temperatur



laufende Nase



Husten



Schüttelfrost

Diese Symptome werden manchmal von Konjunktivitis, Übelkeit oder Erbrechen begleitet. Wenn die Symptome länger als 3 Tage anhalten, wird es empfohlen, einen Arzt aufzusuchen, um die Infektionsquelle zu bestimmen und Bakterien im Körper auszunehmen.

## **Viren, die Grippe verursachen**

Die Grippe ist gekennzeichnet durch einen schnellen Beginn und eine Temperatur über 38 Grad, Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Schwäche, Halsschmerzen und Trockenhusten. Bei der Grippe ist eine laufende Nase ein ziemlich mildes Problem. Die Grippe-Symptome dauern normalerweise bis zu einer Woche an, aber die Schwäche und der Husten können länger anhalten.

Die Behandlung umfasst Isolation des Patienten, Ruhe und Trinken von viel Flüssigkeiten. Schmerzmittel werden auch symptomatisch eingesetzt, ebenso wie Medikamente gegen Fieber und Halsschmerzen. Eine Behandlung von Viren ist auch möglich, beschränkt sich aber meist auf schwere Fälle oder Komplikationen durch die Grippe. Es ist wichtig, keine Antibiotika zur Behandlung der Grippe zu verwenden.

## **Viren, die Erkältungen verursachen**

Eine Erkältung ist kürzer und milder als eine Grippe. Es kann durch mehr als 200 verschiedene Arten von Viren verursacht werden.

Viele Menschen durchleben eine Erkältung ohne Symptome, während andere leichte Symptome haben. Meistens stellen das Kopf- und Muskelschmerzen, schlechtes Allgemeinbefinden,

starker Schnupfen, Halsschmerzen und Husten – zunächst trocken, später nässend dar.

Manchmal kann eine Erkältung ein leichtes Fieber mit Schüttelfrost verursachen. Das unangenehmste Symptom ist in der Regel eine laufende Nase, begleitet von einer verstopften Nase, einer Verschlechterung des Geruchssinns sowie einem Nasensekret, das auf den Rachen herabfließt.

Die Symptome verschwinden normalerweise nach 7-10 Tagen, und in einigen Fällen hält der Husten länger an. Sie verschwinden normalerweise spontan infolge genügender Ruhe. Schmerzmittel (z. B. Paracetamol) und Hustenmittel sowie Lösungen vom Meeressalz für die Nase können symptomatisch eingesetzt werden. Echinacea- und Zinkmedikamente in Dosen über 75 mg können ebenfalls hilfreich sein.

Bei einer Erkältung kann eine bakterielle Infektion entwickelt werden, die zu einer Entzündung der Nasennebenhöhlen, des Mittelohrs oder der Lunge führen kann. Dennoch sollten Antibiotika nicht prophylaktisch eingesetzt werden, da sie das Komplikationsrisiko nicht mindern.

## **Schwere Fälle von Virusinfektionen**

Die Virusinfektionen verlaufen nicht immer leicht. In einigen Fällen kann eine Virusinfektion schwerwiegende Folgen haben. Beispielsweise können sie bei älteren Menschen mit schwacher

Immunität schwere Lungenentzündungen verursachen. Dies führt zu vermehrter Atemnot und Apnoe.

Das SARS-CoV-2-Coronavirus ist ebenfalls eine Virus-Art, die schwerwiegende Folgen haben und zu gefährlichen Komplikationen und sogar zum Tod führen kann.

Die älteren Menschen haben nicht immer typische Symptome von COVID-19 wie Fieber, trockener Husten und Atembeschwerden. Es gibt Fälle, in denen diese allgemeinen Symptome nicht auftreten, aber es gibt andere Fälle, die auf eine Coronavirus-Infektion hinweisen.

In den frühen Stadien der Infektion kann ungewöhnliches Verhalten auftreten, wie Appetitlosigkeit, Schläfrigkeit, Apathie oder Orientierungslosigkeit. Als Folge kann es der älteren Person schwindelig werden und sie stürzen, aufhören zu sprechen oder verlieren das Bewusstsein. Die älteren Menschen können anders auf eine Infektion reagieren, weil das Alter die Immunantwort des Körpers schwächt. Die reduzierte Fähigkeit, die Körpertemperatur zu regulieren, und begleitende chronische Erkrankungen können Anzeichen einer Infektion verschleiern. Im Folge eines Schlaganfalls oder neurologischer Probleme haben manche älteren Menschen einen veränderten Hustenreflex.

Das Risiko, die ersten Symptome von SARS-CoV-2 zu ignorieren, ist das Hauptproblem, woraus sich der ungewöhnliche Infektionsverlauf bei älteren Menschen ergibt. In Unkenntnis der Situation kann ein infizierter älterer Mensch das

Virus weiterverbreiten. Wenn die ersten Symptome des Coronavirus nicht genug früh bemerkt werden, können sie sehr schwerwiegende Komplikationen verursachen.

**Zu den atypischen Anzeichen einer SARS-CoV-2-Infektion bei älteren Menschen gehören unter anderem auch:**



Verhaltensänderungen



Delirium



Gleichgewichtsverlust



Ermüdung



Apathie



niedriger Blutdruck



schmerzhafte Schwellung



Krampfanfall



Magenschmerzen



Durchfall, Übelkeit und Erbrechen



Geschmacks- oder Geruchsverlust

Es sollte darauf geachtet werden, dass einige Symptome, insbesondere die der atypischen Gruppe, immer noch als anekdotisch gelten. Es müssen mehr Daten zu atypischen Symptomen gesammelt und systematisiert werden.

# Prävention von Virusinfektionen



Wie kann das Risiko einer Virusinfektion verhindert oder minimiert werden?

## Vermeidung eines Kontakts mit infizierten Personen

Die Viren werden durch die Luft übertragen. Ein paar Niesen reichen aus, um die Infektion zu übertragen. Um dies zu verhindern, wird es Ihnen empfohlen, den Kontakt mit kranken Menschen oder Personen mit Symptomen einer Erkältung oder einer Virusinfektion zu vermeiden.

Die Wahrung sozialer Distanz ist im Fall des SARS-CoV-2-Virus wichtig. Es ist besonders gefährlich für Menschen, die an chronischen Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen, Diabetes oder Immunschwäche leiden, sowie für die älteren Menschen im Allgemeinen. Es ist notwendig, den Kontakt mit Personen zu minimieren, die möglicherweise ohne Symptome krank sind. Um das Infektionsrisiko zu verringern, wird empfohlen, einen Abstand von 1,5 Metern oder mehr einzuhalten.

Der Austritt aus der Wohnung sollte begrenzt werden (insbesondere in Zeiten erhöhter Infektionszahlen). Es ist lebenswichtig sicherzustellen, dass die ältere Person die Behandlung fortsetzt und die Medikamente weiterhin gemäß den Anweisungen ihres Arztes einnimmt. Wichtig ist ein Vorrat von mindestens zwei Wochen für das Medikament.

Regelmäßige ärztliche Untersuchungen sollten nicht versäumt werden. Es ist gut, wenn die Pflegekraft der älteren Person hilft, die notwendige telefonische Beratung oder das E-Rezept zu erhalten, ohne die Klinik persönlich zu besuchen.

## **Schutzmaske**

Bis zu einem gewissen Grad kann das Tragen einer Schutzmaske die älteren Menschen vor einem in der Luft zirkulierenden Virus schützen. Dies begrenzt die Ausbreitung des Virus, insbesondere an öffentlichen Orten und ausdrücklich beim Kontakt mit asymptomatischen Virusträgern.

Achten Sie darauf, die Maske ordnungsgemäß abzunehmen, ohne das Gesicht zu berühren, und sie so oft, wie empfohlen, zu ersetzen.

## **Richtige Handhygiene**

Die Händehygiene ist sehr wichtig zur Vorbeugung von Virusinfektionen. Orte, wie Geschäfte, öffentliche Verkehrsmittel und Kirchen, sind Brutstätten für Viren. Eine große Anzahl von Menschen im selben Raum erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung des Virus.

Es ist auch wichtig, daran zu denken, dass Sie nicht essen dürfen, ohne sich vorher die Hände zu waschen. Berühren Sie nicht die Schleimhaut (Mund, Augen, Nase) mit schmutzigen Händen.



Die Hände sollen regelmäßig und richtig gewaschen werden (siehe Abschnitt: Hygiene beim Händewaschen). Dies kann mit Seife und Wasser (normal oder antibakteriell) oder mit antibakteriellen Präparaten erfolgen.

## **Verwendung von Vitaminen**

Bei regelmäßiger Einnahme bietet Vitamin C (Dosen von 200 mg pro Tag) einen guten Schutz vor einer

Infektionsentwicklung. Vitamin C stärkt das Immunsystem, um Viren zu bekämpfen. Wenn die Infektion bereits aufgetreten ist, lindert die Einnahme von Vitamin C die Symptome. Auf gleicher Weise wird die Immunität durch Vitamin D gestärkt.

Erfahren Sie mehr über die Vitaminpräparate im Modul “Ernährung älterer Menschen”.

## **Impfungen**

Die Impfungen gehören zu den präventiven Maßnahmen, um Virusinfektionen vorzubeugen oder für einen milderen Krankheitsverlauf zu sorgen. Die Grippeimpfstoffe werden seit vielen Jahren eingesetzt. Basierend auf den bereits bestehenden Mutationen des Grippevirus und den gebildeten Hypothesen werden jedes Jahr neue Grippeimpfstoffe entwickelt.

Alle antiviralen Impfungen sind freiwillig. Sie werden für Gruppen mit hohem Risiko einer Virusinfektion empfohlen. Zu dieser Gruppe gehören auch die älteren Menschen. Die Vorgabe für die Verabreichung eines antiviralen Impfstoffs wird von einem Hausarzt gegeben.

# Hygiene und Desinfektion beim Händewaschen



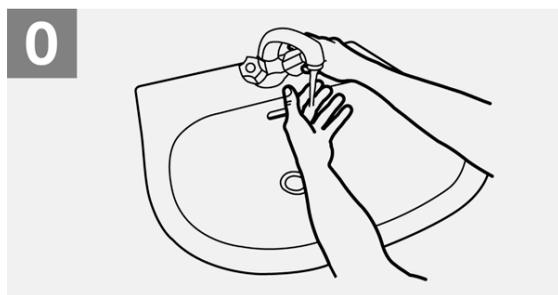
*– Schau, Mama, jedes Mal, wenn ich mir die Hände wasche, bleibt die Hälfte der Keime übrig. Selbst wenn ich tausendmal wasche, bleiben immer noch Keime. Daher macht es überhaupt keinen Sinn zu waschen. Mathematisch bewiesen.*

Das richtige Waschen und die Händehygiene reduzieren das Infektions- und Krankheitsrisiko um mindestens die Hälfte. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist das Händewaschen mit Wasser und

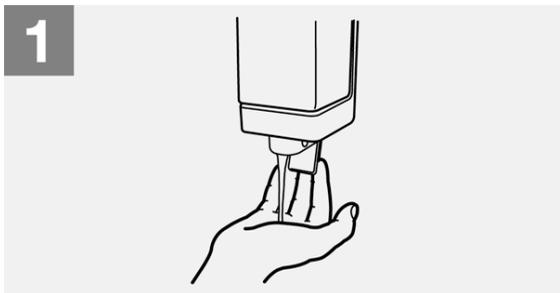
**Seife tatsächlich der beste Weg zur Verhinderung der Krankheitsausbreitung. Die optimale Wirkung wird durch ein 30 Sekunden langes Händewaschen mit antibakterieller Seife oder zusätzlicher Desinfektionsflüssigkeit erzielt.**

Die Hände sollen etwa 5-7 Mal am Tag gewaschen werden, insbesondere nach dem Verlassen der Toilette, Kontakt mit Tieren, sowie vor dem Zubereiten von Speisen und vor dem Essen. Durch das Ablecken der Finger, das In-den-Mund-stecken verschiedener Alltagsgegenstände (zum Beispiel eines Kugelschreibers) oder durch kontaminierte Lebensmittel können Keime von den Händen in den Verdauungstrakt gelangen. Es reicht aus, unwissentlich den Bereich um Nase, Mund oder Augen mit schmutzigen Händen zu berühren, um sich zu infizieren.

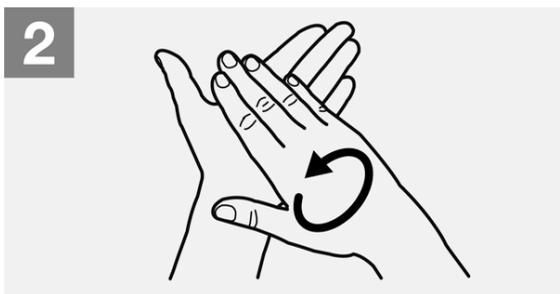
## **Händewaschen – Schritt für Schritt**



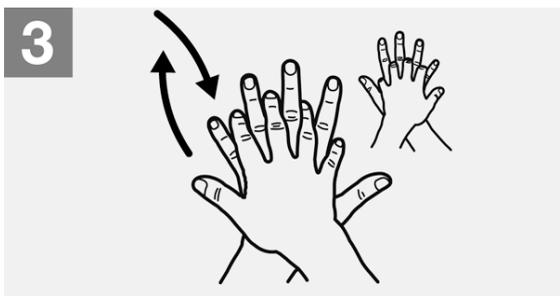
**Befeuchten Sie Ihre Hände mit Wasser**



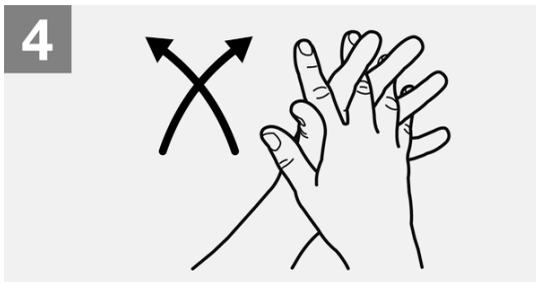
**Tragen Sie genug Seife auf, um alle Seiten zu bedecken**



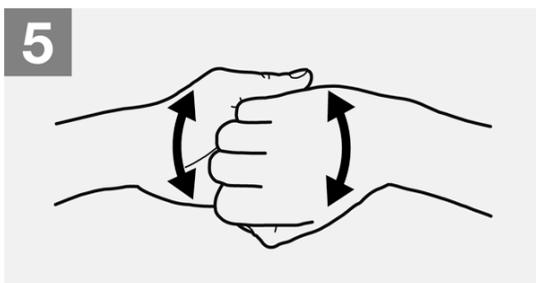
**Reiben Sie Ihre Hände Handfläche an Handfläche**



**Rechte Handfläche über linke mit verschränkten Fingern und umgekehrt**



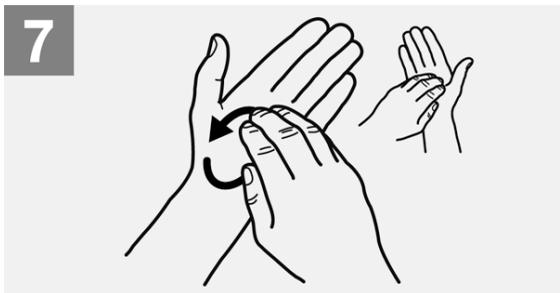
**Handfläche an Handfläche mit verschränkten Fingern**



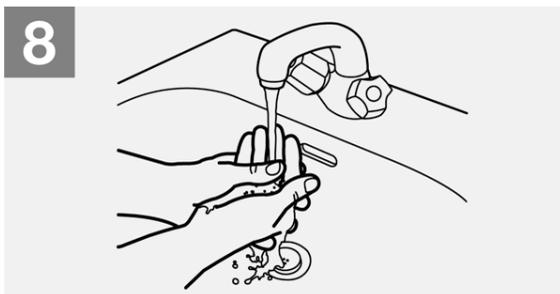
**Die Oberseite der Finger zur gegenüberliegenden Handfläche mit verschränkten Fingern**



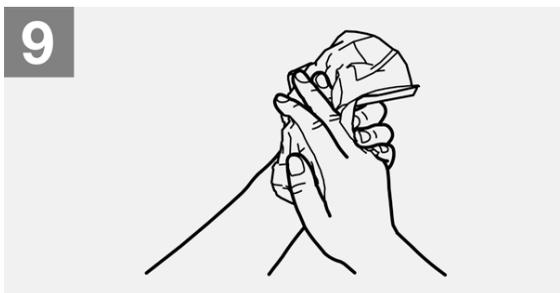
**Rotationsreibung des linken Daumens in die rechte Handfläche gedrückt und umgekehrt**



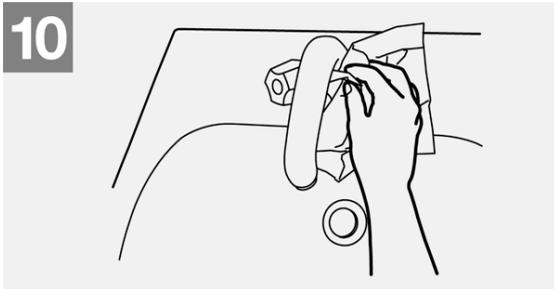
**Rotationsreibung, hin und her mit geballten Fingern der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt**



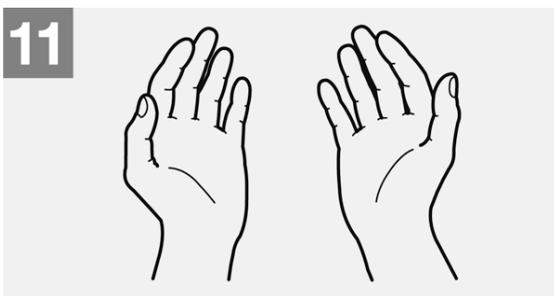
**Spülen Sie Ihre Hände mit Wasser ab**



**Trocknen Sie Ihre Hände gründlich mit einem Einweghandtuch ab**



**Verwenden Sie ein Handtuch, um den Wasserhahn zu schließen**



**Ihre Hände sind jetzt sauber**

World Health Organization. How to Handwash?

## **Desinfektion**

Die Viren können sich auf verschiedenen Oberflächen aufhalten und von dort übertragen werden, und einen Menschen infizieren – es reicht aus, einen infizierten Griff und dann Mund, Nase

oder Augen zu berühren. Wir sollten Griffe und andere Alltagsgegenstände, wie Computertastaturen und Mobiltelefone, regelmäßig desinfizieren.



### Denken Sie daran:

Each Jedes Mal, wenn eine Person eine Türklinke, Geldscheine, Münzen oder Handläufe an öffentlichen Orten berührt, kommen die Hände mit 10.000 bis 100.000 Mikrobenezellen in Kontakt. Bereits eine halbe Minute gründliches Händewaschen reicht aus, um unsere Hände von etwa 90 % der Bakterien zu reinigen.

Es ist auch wichtig, die Wohnung, in der die ältere Person lebt, zu desinfizieren.

## **Belüftung der Wohnung**

Das Lüften der Wohnung ist eine der einfachsten und effektivsten Methoden, um die Luft in der Wohnung von Viren und anderen Schadstoffen zu reinigen. Es reicht dazu aus, die Fenster einige Minuten weit zu öffnen (die ältere Person sollte sich zu diesem Zeitpunkt in einem anderen Raum aufhalten). Das ist viel effizienter, als das Fenster längere Zeit leicht geöffnet zu lassen. Darüber hinaus wirkt sich die Belüftung des Hauses positiv auf den Zustand der Schleimhäute aus, die eine der Schutzbarrieren des Körpers darstellen.

## **Plätze in der Wohnung, die besondere Aufmerksamkeit erfordern**

Besonderes Augenmerk sollte auf die Desinfektion der am häufigsten berührten Stellen gelegt werden: Türgriffe und solche in der Wohnung. Reinigen Sie gründlich Türgriffe, Lichtschalter, Türfernsprecher, Möbelgriffe, Fernbedienungen, Schalter und Knöpfe für alle Haushaltsgeräte und Geräte allgemein, Telefone sowie Schlüssel.

Um krankheitserregende Mikroorganismen vollständig zu neutralisieren, werden Reinigungsmittel mit Chlor oder solche auf Basis von Äthylalkohol, vorzugsweise mit mehr als 60 % Ethanol-Anteil, verwendet. Sie können auch ätherische Öle mit antiviralen Eigenschaften verwenden, z.B. Teebaum-, Eukalyptus- oder Thymianöl. Die Öle können in Kombination mit Flüssigkeiten auf Alkohol- oder Seifenbasis verwendet werden.

# Rehabilitation nach COVID-19



Die gesammelten Daten zum Verlauf von COVID-19 zeigen, dass viele Menschen nach Ansteckung mit der Krankheit eine lange Rehabilitationsphase benötigen, um eine vollständige Genesung zu erreichen.

**Bei Menschen, die an der Krankheit leiden, ist es möglich zu bemerken:**



allgemeine Schwäche des Körpers

-  Atembeschwerden
-  Muskelschwäche
-  eingeschränkte Brustbeweglichkeit
-  flache Atmung
-  verminderte Arbeitsfähigkeit des Körpers
-  Mangel an Kraft
-  erhöhte Müdigkeit bei körperlicher Aktivität

### **In schwereren Fällen:**

-  Probleme, sich im Haus zu bewegen
-  Mangel an Gleichgewicht und Koordination

## **Diese Effekte werden am häufigsten verursacht durch:**

-  Unmöglichkeit das Haus zu verlassen
-  Bewegungsmangel während der Quarantäne
-  Mangel an Geräten für körperliche Aktivität zu Hause
-  verminderte Lungenleistung aufgrund der Krankheit
-  reduzierte Oxidation des Körpers
-  Stress im Zusammenhang mit der Krankheit

Die Experten weisen darauf hin, dass eine angemessene Rehabilitation ein Schlüsselement zur Vorbeugung dieser Probleme ist. Wenn Sie eines der oben genannten Symptome bei der von Ihnen betreuten älteren Person bemerken, wenden Sie sich wegen der weiteren Behandlung an einen Arzt.

Die Weltgesundheitsorganisation hat einen speziellen Leitfaden unter dem Titel „Rehabilitationsunterstützung: Selbsthilfe nach Krankheit im Zusammenhang mit COVID-19“ entwickelt. Das

Schriftstück enthält Ratschläge, was zu tun ist und welche Übungen von einer Person durchgeführt werden sollen, die COVID-19 und eine Krankenhausbehandlung erlebt hat.

Die Publikation beschreibt Rehabilitationsübungen, die zu Hause durchgeführt werden können: Aufwärmen, Fitnessübungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Es beschreibt, wie bei Atemnot vorzugehen ist und welche Körperhaltungen eingenommen werden sollten, um die Atmung zu regulieren.

Der Text gibt auch Ratschläge zur Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, insbesondere für diejenigen, die künstlich beatmet wurden. Diese Menschen können Schwierigkeiten haben, feste Nahrung und Flüssigkeiten zu schlucken.

Die Publikation zeigt auch, wie man mit Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung von Konzentration, Gedächtnis, logischem Denken, Stress und alltäglichen Aktivitäten umgeht.



Vergessen Sie nicht, dass die Rehabilitation nach einer Erkrankung mit COVID-19, insbesondere bei älteren Menschen, sorgfältig und nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen sollte.

Die Grundlagen der professionellen Rehabilitation nach Covid-19 beinhalten allgemeine, individuell auf den Patienten abgestimmte Übungen durch einen Physiotherapeuten. Die Art und die Intensität der Übungen werden nach einer ärztlichen und physiotherapeutischen Untersuchung festgelegt. Ein wichtiges Element der Rehabilitation ist die Atemgymnastik, bei der eine Person lernt, richtig zu atmen. Bei Menschen, die über Schmerzen oder Komplikationen im Zusammenhang mit den Gliedmaßen klagen, werden physiotherapeutische Verfahren eingesetzt. Die Therapeuten bereiten auch verschiedene Aktivitäten vor, die das Gedächtnis und die Konzentration verbessern. Die systematische Umsetzung der vorbereiteten Empfehlungen ermöglicht eine vollständige Genesung.

# Erste Hilfe für ältere Menschen in Notfällen



Text von Fundacja “Małopolska Izba Samorządowa”, Krakau, Polen. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Ältere Menschen stehen verschiedenen Krankheiten gegenüber, deren Symptome sich jederzeit verschlimmern können. Angstsymptome und eine rasche Verschlechterung des Gesundheitszustands eines älteren Menschen können unerwartet auftreten.

In solchen Situationen müssen sofortige Maßnahmen ergriffen werden, um der älteren Person zu helfen, ohne sie zu verletzen. Es darf nicht vergessen werden, dass wir allein einer Person, deren Gesundheitszustand sich plötzlich verschlechtert, nicht immer helfen können. Es gibt Situationen, in denen wir unverzüglich ärztliche Hilfe aufsuchen sollten.

In folgenden Notfällen können wir uns selbst helfen und danach einen Arzt aufsuchen: Blutzuckersenkung bei Diabetikern, Blutdrucksprung, verstärkte Schmerzen, z. B. bei Menschen mit Krebs, erhöhte Kurzatmigkeit bei Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen.

Zur zweiten Gruppe der sich verschlechternden Gesundheitszustände bei älteren Menschen gehören: Fieber, Durchfall, Husten, Verstopfung, Atemnot, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Appetitlosigkeit oder Verschlechterung des Allgemeinbefindens. Diese Symptome sollten nicht unterschätzt werden, da die Behandlung mit Hausmitteln negative Auswirkungen haben kann. Obwohl diese nicht

lebensbedrohlich sind, suchen sie einen Arzt auf, um die geeignete Behandlung zu bestimmen.

Es gibt auch Symptome, die einen unverzüglichen Kontakt mit einem Arzt und einen Krankenwagenruf erfordern. Dazu gehören: Brustschmerzen oder andere starke Schmerzen, starke Atemnot, Blutungen, Krampfanfälle, plötzliche Seh-, Hör- und Sprachstörungen, Schwellungen der Extremitäten, Verletzungen, z. B. Knochenbrüche, Verschiebungen, Verbrennungen, Bewusstlosigkeit, Lebensmittelvergiftung.

Sie müssen auch einen Krankenwagen rufen, wenn Sie nicht wissen, zu welcher Kategorie das Symptom gehört. Jeder Fehler kann negative Folgen haben, einschließlich des Todes der Person, die Sie betreuen.

## Lernziele

In diesem Modul lernen Sie:



Wie man mit einer plötzlichen Verschlechterung des Gesundheitszustands einer älteren Person umgeht, die durch verschiedene Faktoren verursacht wird



So vermeiden Sie Komplikationen im Zusammenhang mit der Immobilisierung einer älteren Person

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Erste Hilfe für ältere Menschen mit diabetischem Koma oder Verdacht auf Herzinfarkt



Umgang mit Knochenbrüchen, Erkältungen und anderen Notfällen im Zusammenhang mit der Verschlechterung des Gesundheitszustands einer älteren Person



Verhinderung von Verbrennungen und Dekubitus, wenn sie bei älteren Menschen auftreten

# Diabetisches Koma



Diabetes ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter. Wenn bei einer Person mit Diabetes ein signifikanter Abfall des Blutzuckers auftritt (z. B. durch Auslassen von Mahlzeiten oder starke körperliche Belastung), kann dies zu einem diabetischen Koma führen.

Zu den Symptomen des diabetischen Komats gehören übermäßiges Schwitzen, Schwäche, Kurzatmigkeit und Muskelzittern.

## In einer solchen Situation:



Wenn die ältere Person bei Bewusstsein ist, legen Sie zwei Zuckerwürfel unter die Zunge oder geben Sie ihr gesüßtes Wasser.



Wenn die ältere Person bewusstlos ist, bringen Sie sie an einen sicheren Ort und decken Sie sie mit einer Decke oder Jacke zu, damit sie nicht erkält.



**In beiden Situationen ist es notwendig, einen Krankenwagen zu rufen.**

## Stabile Seitenlage

Wenn die Person bewusstlos ist, aber atmet und keine anderen lebensbedrohlichen Symptome aufweist, bringen Sie sie in eine stabile Seitenlage.

Wenn Sie jemanden in eine stabile Seitenlage bringen, wird die Durchgängigkeit der Atemwege gewährleistet. Es stellt auch sicher, dass Erbrechen nicht zum Erstickern führt.



*MIS Foundation*

## **Gehen Sie wie folgt vor, um eine Person in eine stabile Seitenlage zu bringen:**



Wenn die Person auf dem Rücken liegt, knien Sie sich neben sie auf den Boden



Strecken Sie seinen nahen Arm im rechten Winkel zum Körper aus, die Handfläche nach oben



Fassen Sie die andere Hand und beugen Sie sie so, dass der Handrücken auf der nächsten Wange aufliegt, und halten Sie sie fest.



Verwenden Sie Ihre freie Hand, um das andere Knie der Person im rechten Winkel zu beugen.



Beugen Sie die Person vorsichtig zur Seite und ziehen Sie das gebeugte Knie.



Der gebeugte Arm sollte den Kopf stützen und der gestreckte Arm verhindert, dass Sie die Person herumrollen



Achten Sie darauf, dass das gebeugte Bein im rechten Winkel steht.

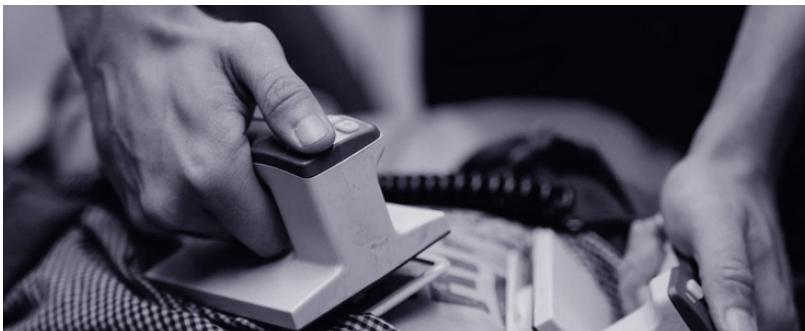


Öffnen Sie die Atemwege, indem Sie den Kopf der Person leicht nach hinten neigen und ihr Kinn anheben.



Stellen Sie sicher, dass nichts die Atemwege blockiert

# Herzinfarkte



Zu den Symptomen eines Herzinfarkts gehören scharfe, brennende Schmerzen im Brustbein, kalter Schweiß, blasse Haut sowie Übelkeit und Erbrechen.

## Bei Verdacht auf Herzinfarkt:



Bringen Sie die Person in eine halb sitzende Position, sodass ihr Rücken auf etwas Stabilem ruht.



Überprüfen Sie die Vitalfunktionen und lockern Sie die Kleidung, insbesondere unter dem Hals.



Wenn die Person Herzmedikamente einnimmt, helfen Sie ihr, sie einzunehmen



Suchen Sie einen Arzt auf und kümmern Sie sich dann um das geistige und körperliche Wohlbefinden der älteren Person.



Wir müssen nicht vergessen, dass jede Minute wichtig ist, wenn ein Verdacht auf einen Herzinfarkt besteht. Rufen Sie so schnell wie möglich einen Facharzt an. Je früher eine Person fachärztliche Hilfe erhält, desto weniger Herzschäden auftreten können.

# Stürze und Brüche



Bei älteren Menschen sind Stürze und Knochenbrüche ein ernsthaftes Problem. Stürze kommen am häufigsten bei täglichen Aktivitäten, z. B. Aufstehen, Sitzen, Bücken oder Gehen vor. Schon ein leichter Sturz kann viele negative Folgen haben, darunter Brüche, deren Behandlung oft langwierig und durch viele Faktoren eingeschränkt ist.

Die Sturzfaktoren in dieser Altersgruppe lassen sich in zwei Hauptgruppen einteilen – **innere** und **äußere**.

## **Interne Sturzfaktoren**

Interne Sturzfaktoren sind mit altersbedingten atrophischen Prozessen aller Körpersysteme verbunden. Dazu gehören Verzögerungen der Reaktion des Nervensystems auf Reizeinwirkungen, Schwächung der Muskelkraft, Ungleichgewicht, Durchblutungsstörungen, Seh- und Hörstörungen oder Bewegungskoordination. Zudem wird die Funktion des alternden Organismus durch Begleiterkrankungen, wie kardiovaskuläre, neurologische (Morbus Parkinson, Schlaganfall), metabolische (Diabetes, Osteoporose) oder Erkrankungen der Gliedmaßen (degenerative Veränderungen, Fehlbildungen nach Vorverletzungen) beeinflusst.

Ältere Menschen werden oft von psychischen Erkrankungen wie Demenz, Depressionen und Angstzuständen betroffen. Die Einnahme von Medikamenten kann Nebenwirkungen wie Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten oder niedrigen Blutdruck haben, die sich in vielen Fällen negativ auf ihr Allgemeinbefinden auswirken. All diese Faktoren können die Bewegungsabläufe älterer Menschen erheblich verschlechtern und das Sturzrisiko erhöhen.

## **Externe Sturzfaktoren**

Hierzu gehören alle Gefahren im Alltag, sowie das Umfeld, die die Bewegung älterer Menschen behindern, z. B. rutschiger Untergrund, Treppen, zu hohe Schwellen, fehlende Haltegriffe in Fahrzeugen, unzureichende Beleuchtung oder schlechte

Witterungsverhältnisse (Schnee, Eis auf den Gehwegen).

## **Sturzfolgen**

Zu den häufigsten Sturzfolgen bei älteren Menschen zählen Hämatome, Prellungen, Muskelzerrungen, Knochenbrüche und Schädelverletzungen (Gehirnerschütterung, Hirnblutung), die nach einiger Zeit auftreten können.

Erwähnenswert ist auch das sogenannte Post-Fall-Syndrom, das aus der Angst vor einem erneuten Sturz und der Einschränkung der täglichen körperlichen Aktivität entsteht, damit Wahrscheinlichkeit eines erneuten Sturzes minimiert wird. Dies beeinträchtigt die Funktion der Atemwege, der Blutgefäße, der Organe und den psychischen Zustand älterer Menschen erheblich und führt direkt zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.

Die häufigsten Arten von Frakturen aufgrund von Stürzen sind solche des Oberschenkelknochens, des Oberarmknochens und Teilen des Unterarms direkt über dem Handgelenk. Wirbel- und Rippenfrakturen treten seltener auf.

Am gefährlichsten für ältere Menschen sind die Brüche an den unteren Extremitäten (auch einfache), da sie viele Komplikationen verursachen können. Dies liegt vor allem an der notwendigen Ruhigstellung, die zu sehr schwerwiegenden Nebenwirkungen führen kann, z. B. Lungenentzündung,

periphere Durchblutungsstörungen, tiefe Venenthrombose, Druckstörungen, Harnwegsinfektionen, Darmerkrankungen (Verstopfung), Verschlimmerung von Osteoporose, Muskelschwund u.a.

Die Dauer der Ruhigstellung hängt in erster Linie von der verwendeten Behandlung ab. Je länger es dauert, desto mehr Nebenwirkungen kann es verursachen. Der Zustand einer älteren Person lässt eine Operation nicht immer zu, was die Zeit, die eine Person benötigt, um in Rückenlage zu bleiben, erheblich verlängert und im schlimmsten Fall zum Tod führen kann.

## Wie schützt man einen älteren Mensch vor Knochenbrüchen?

### **Prävention**

Verhindern Sie den Sturz älterer Menschen – zu diesem Zweck ist es gut, den Bereich zu sichern, in dem sich die Person befindet, z. B. die Wohnung. Das Anbringen von Geländern oder Badezimmergriffen, Stützen oder Anti-Rutsch-Pads wird es älteren Menschen definitiv erleichtern.

### **Passende Schuhe**

Die vom älteren Mensch verwendeten Schuhe sollten leicht, mit rutschfesten Sohlen und an mögliche Verformungen des Fußes

angepasst sein. Außerdem muss auf eine ausreichende Stabilisierung des Sprunggelenks geachtet werden.

## **Hilfsmittel**

In einigen Fällen ist es notwendig, geeignete Hilfsmittel auszuwählen, um die Bewegung älterer Menschen zu erleichtern: Gehstock, Krücken, Gehhilfe.

## **Vorbeugende Behandlung**

Wenn die Person eine Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands bemerkt hat, sollte einen Arzt aufgesucht werden, der eine geeignete Behandlung vorbereitet oder die Dosierung bereits eingenommener Medikamente ändert.

## **Physioprofylaxe**

Systematische Arbeit an dem körperlichen Zustand des älteren Menschen hilft bei der täglichen, selbstständigen Funktionsfähigkeit und minimiert das Sturzrisiko. Ein Physiotherapeut muss eine Reihe geeigneter Übungen entwickeln. Das Trainingsprogramm sollte Übungen umfassen, die auf eine angemessene Beweglichkeit der Gelenke und Flexibilität des umgebenden Gewebes, Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordination und Gesamtleistung abzielen.



Wie ist im Falle einer Fraktur der unteren oder oberen Extremität bei einem älteren Mensch vorzugehen?



Stellen Sie die Extremität nicht abrupt ein oder bewegen Sie sie nicht abrupt, damit die Verletzung nicht verschlimmert wird.



Immobilisieren Sie die Extremität in beiden Gelenken um die Fraktur – z. B. bei Verdacht auf eine Tibiafraktur sollte das Bein vom Knöchel bis zum Knie gesichert werden.



Geben Sie der Person nichts zu essen oder zu trinken

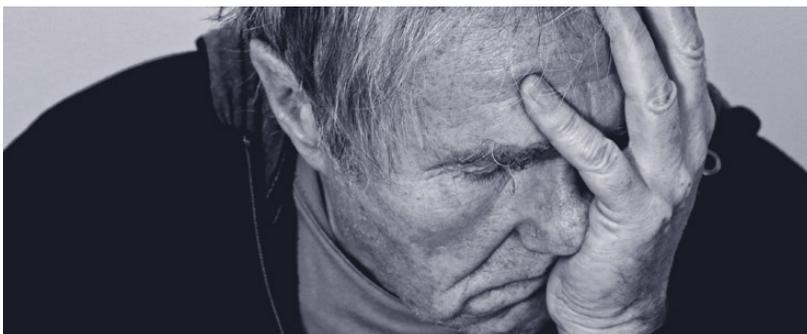


Decken Sie die Person mit einer Decke oder Jacke zu



Rufen Sie sofort einen Krankenwagen

# Ohnmacht und Bewusstlosigkeit



## Ohnmacht

Ältere Menschen, die an Herz- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, Medikamente gegen Diabetes, Blutdruck oder Herzerkrankungen einnehmen, sowie Menschen, die unterernährt oder dehydriert sind, sind einem hohen Krampfanfallsrisiko ausgesetzt.

Die häufigsten Symptome vor Anfällen sind Schwäche, verschwommenes Sehen, Schwindel, Blässe und kalte Haut.

## In solchen Situationen ist wie folgt vorzugehen:



Legen Sie den alten Mensch auf den Rücken und stellen Sie die Gliedmaßen leicht über dem Oberkörper



Lockern Sie ihre Kleidung und sorgen Sie für Zugang zu frischer Luft



Messen Sie den Blutdruck oder den Zuckerspiegel einer Person, um festzustellen, ob er zu niedrig ist (je nachdem, woran sie leidet).



Suchen Sie einen Arzt auf

## Bewusstlosigkeit

Wenn ein älterer Mensch das Bewusstsein verliert, auf keine Reize reagiert oder Krämpfe auftreten, könnte dies auf einen Atem- oder Kreislaufstillstand zurückzuführen sein.

Was auch immer der Grund sein mag, Bewusstlosigkeit ist immer lebensbedrohlich und Sie müssen sofort einen Krankenwagen rufen.

## The procedure in such situations is as follows:



Das Vorgehen in solchen Situationen ist wie folgt:



Legen Sie den älteren Mensch auf den Rücken



Neigen Sie Ihren Kopf nach hinten, um Ihre Atemwege zu reinigen



Wenn die Person keine Herzmassage benötigt, reicht es aus, sie in eine stabile Seitenlage zu bringen



Entfernen Sie alle Gegenstände, einschließlich Zahnersatz, aus dem Mund



**Wie kann man die Herzfrequenz einer bewusstlosen Person überprüfen?**

### **Methode 1**

Überprüfen Sie die Herzfrequenz einer Person, indem Sie zwei Finger gegen ihre Halsschlagader drücken.

## **Methode 2**

Legen Sie den Zeige- und Mittelfinger auf das Handgelenk der Person an der Daumenbasis. Zählen Sie mit einer Uhr oder einer Uhr, die Sekunden zählt, wie viele Schläge Sie in einer Minute fühlen können, oder zählen Sie sie in 30 Sekunden und multiplizieren Sie die Zahl mit 2.

Wenn der Puls nicht zu spüren ist, sollten Sie eine Herzmassage beginnen, indem Sie Ihre Hand auf einer Höhe von  $\frac{1}{3}$  des Brustbeins platzieren und auf die Brust drücken. Die Kompression sollte 4-5 cm betragen, wobei das Verhältnis von 2 Atemzügen je 30 Kompressionen beibehalten wird. Setzen Sie diese Handlungsweise fort, bis der Krankenwagen ankommt oder die Person ihr Bewusstsein wiedererlangt.

# Krampfanfälle



Symptome von Krampfanfällen können leicht mit anderen Erkrankungen verwechselt werden, von Demenz bis Schlaganfall. Eine solche Verwirrung kann die richtige Reaktion schwierig machen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was zu tun ist, wenn eine ältere Person einen epileptischen Anfall hat, was nach einem Anfall zu tun ist und wie die Symptome bei älteren Menschen aussehen können. Selbst das Lernen ein paar einfacher Vorsichtsmaßnahmen kann in Zukunft jemandem das Leben retten.

## **Ursachen für Krampfanfälle bei älteren Menschen**

Es gibt mehrere Dinge, die bei älteren Menschen Anfälle verursachen können. Krampfanfälle bei älteren Menschen werden am häufigsten durch Epilepsie verursacht. Da die Risikofaktoren für Epilepsie mit Krankheiten verbunden sind, die die Gehirnfunktion beeinträchtigen, wie Schlaganfälle und Kopfverletzungen, entwickeln ältere Menschen viel häufiger Epilepsie.

Es ist darauf hinzuweisen, dass Krampfanfälle bei älteren Menschen infolge vieler Faktoren auftreten können. Beispielsweise kann ein nicht-epileptischer Anfall durch ihre körperlichen Zustand oder Stress verursacht werden und die gleichen Symptome wie ein epileptischer Anfall haben. Aber wie sieht es aus?

## **Arten von Anfällen**

Krampfanfälle stellen im Wesentlichen eine elektrische Störung im Gehirn dar.

Die Art des Anfalls hängt vom Bereich der Störung ab. Beispielsweise umfasst ein allgemeiner Anfall die gesamte elektrische Aktivität des Gehirns. Dies kann zu Krämpfen, Stürzen, unerwarteten Zuckungen und Bewusstlosigkeit oder Sprachverlust führen. Sogar die Atmung kann für einige Minuten aussetzen.

In anderen Fällen konzentriert sich die elektrische Aktivität nur auf einen Bereich des Gehirns, was zu einem partiellen Anfall führt. Dieser Typ tritt bei älteren Menschen mit Epilepsie am häufigsten ab. Bei einem komplexen partiellen Anfall erscheint die Person verwirrt, sie murmelt oder wiederholt Handlungen wie verrückt. Wie bei Demenz kann die vertraute Umgebung ungewohnt erscheinen. Diese Ereignisse werden oft für eine Weile ignoriert, weil sich die Menschen nicht daran erinnern, unter partiellen Anfällen gelitten zu haben.

Generalisierte Anfälle sind in der Regel dadurch gekennzeichnet, dass sich der menschliche Körper auf ungewöhnliche Weise anspannt und zu zittern beginnt. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass epileptische Anfälle bei älteren Menschen nicht immer solche dynamischen Symptome verursachen. Manchmal fällt eine Person, die einen epileptischen Anfall hat, einfach hin, als hätte sie plötzlich das Bewusstsein verloren.

## **Wie man einer älteren Person im Falle eines Anfalls hilft**

Jemand, der in Ohnmacht fällt, kann möglicherweise nicht sprechen, kann aber auf einfache Anfragen reagieren. Die Symptome von Krampfanfällen verschwinden normalerweise innerhalb von drei Minuten, obwohl sie bis zu einer Stunde dauern können, bevor die Person das volle Bewusstsein wiedererlangt. Nach dem Anfall neigt die ältere Person dazu, die Kontrolle über die Blase zu verlieren oder übermäßig zu schwitzen.

## **In dieser Situation ist wie folgt vorzugehen:**



Wenn die Person zum ersten Mal einen epileptischen Anfall erleidet, sollte sofort ärztliche Hilfe aufgesucht werden.



Wenn bei der Person Epilepsie diagnostiziert wird und regelmäßig Anfälle auftreten, kann Ihr Arzt Ihnen raten, etwa drei Minuten zu warten, bevor Sie einen Arzt aufsuchen.

## **Bis zum Eintreffen ärztlicher Hilfe kann der Person wie folgt geholfen werden:**



Schützen Sie den Kopf der älteren Person vor Verletzungen, indem Sie ihn mit Ihren Händen halten



Reinigen Sie die Atemwege



Geben Sie keine Gegenstände in den Mund



Sobald der Anfall aufhört, suchen Sie nach Verletzungen

# Entzündungen und Wunden



Bei älteren Menschen können Hautentzündungen in allen Bereichen des Körpers auftreten, am häufigsten treten sie jedoch an Stellen auf, die Feuchtigkeit ausgesetzt sind – wie Urin, Schweiß (Achseln, Beine, Hautfalten), Sekrete (Speichel um Mund und Hals – bei Menschen mit Fazialisparese). Bei übergewichtigen Menschen tritt eine Entzündung zwischen den Hautfalten auf.

**Die ersten Symptome sind:**



Rötung, Schwellung



Austreten von seröser Flüssigkeit von der Oberfläche des betroffenen Bereichs



Brennen und/oder Juckreiz, Schmerzen



Die betroffenen Bereiche sind bakteriellen und/oder Pilzinfektionen ausgesetzt.

## **Wege zur Vermeidung von Schürfwunden und Wunden:**



Achten Sie auf die Hygiene



Stellen Sie sicher, dass die Person keine feuchte Bettwäsche oder Unterwäsche hat (durch Fieber verursachtes Schwitzen, Schmerzen, Stress, hormonelle Störungen usw.)



Verwenden Sie beim Windelwechsel Einlagen



Achten Sie auf Sekrete (z. B. Speichel), die sich auf der Haut oder den Schleimhäuten angesammelt haben



Trocknen Sie die Haut nach dem Waschen, insbesondere dort, wo die Oberflächen in Kontakt kommen



Verwenden Sie lockere, nahtlose Unterwäsche und Kleidung aus natürlichen Stoffen



Überwachen Sie regelmäßig besonders gefährdete Bereiche: den Körperbereich unter der Brust, den Bauch, zwischen dem Gesäß, um die Leiste, die Achselhöhlen, die Innenseite des Oberschenkels



Windeln vorsichtig anziehen und wechseln. Wechseln Sie diese mindestens 2 Mal am Tag und nach jedem Stuhlgang



Lüften Sie den Raum



Verwenden Sie Schutzcremes, um eine effektive Prävention sicherzustellen, zum Beispiel mit Zink oder Talkum

### **Wenn eine Entzündung auftritt:**



Verwenden Sie vorbeugende Maßnahmen wie oben beschrieben



Vereinbaren Sie eine ärztliche Untersuchung und Notfallbehandlung



Sorgen Sie für die Luftzufuhr in die betroffenen Bereiche

Wenn zwischen den Hautfalten eine Entzündung auftritt, trennen Sie die Falten mit Gaze. Zum Beispiel müssen Sie in den Bereichen unter den Brüsten Gaze befestigen und sicherstellen, dass die Person einen Büstenhalter trägt.

# Nasenbluten



Nasenbluten tritt häufig auf. Manchmal kann dies ein Symptom einer Krankheit sein. Blutungen aus der Nase äußern sich durch Blutungen aus dem Gefäßsystem.

Die Nase besteht aus Muskel-, Knorpel- und Hautteilen. Die Nase ist in zwei Nasenhöhlen unterteilt, in denen sich eine Schleimhaut befindet, die bestimmte Funktionen erfüllt. Die Lufttemperatur in der Nase kann 32-34° erreichen, da es in der Nase viele Gefäße gibt. Das Blut, das durch die erweiterten Blutgefäße in der Nase zirkuliert, wirkt wie eine Art Heizkörper. Die in die Nasenhöhle eintretende Luft wird gereinigt, da alle am Naseneingang eingeschlossenen Verunreinigungen dank der Zilien und des Speichels in den Rachen transportiert werden.

## Die Ursachen für Nasenbluten können unterschiedlich sein:



Hypertonie



Infektionskrankheiten mit Fieber



Angeborene hämorrhagische Defekte (Hämophilie und verwandte Krankheiten, Thrombozytopenie) oder erworbene Defekte (Leberschaden, erworbene Thrombozytopenie)



Verformung der Nasenscheidewand, Verletzung der Nase



Übermäßige Sonneneinstrahlung oder Überhitzung des Körpers



Körperliche Anstrengung



Atherosklerose



Andere Erkrankungen (z. B. Krebs, Schleimhautentzündung, Fremdkörper usw.)



Nasengefäße, die in der inneren und äußeren Halsschlagader beginnen

## Vorgehen bei Nasenbluten:



Stellen Sie sicher, dass die Person mit leicht nach vorne geneigtem Kopf sitzt



Man muss durch den Mund atmen



Legen Sie eine kalte Kompresse auf Hals und Stirn, z. B. ein in kaltes Wasser getauchtes oder um Eiswürfel gewickeltes Handtuch



Legen Sie Gaze oder ein Taschentuch auf Ihre Nase, drücken Sie das blutende Nasenloch zusammen und halten Sie es etwa 10 Minuten lang



Wenn die Nasenblutung stark ist und nach diesen Eingriffen anhält (länger als 15-20 Minuten) oder wenn eine Kopf- oder Nackenverletzung oder Bewusstseinsstörung vorliegt, rufen Sie einen Krankenwagen

## Wie kann man Nasenbluten vorbeugen?



Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht (besonders im Herbst und Winter). Zu diesem Zweck können Luftbefeuchter verwendet werden



Vermeiden Sie es, sich in der Nase zu bohren, was zu Mikroverletzungen und Blutungen führen kann



Wenn eine Person Schleimhautkonstriktoren verwendet, muss daran erinnert werden, dass die Verwendung dieser Art von Medikamenten für mehr als 5 Tage nicht empfohlen wird, da sie den ordnungsgemäßen Fluss und die Reinigung der Luft in der Nase beeinträchtigen und die Schleimhäute schädigen können. Sicherer ist die Verwendung einer isotonischen Meerwasserlösung, die die Schleimhäute sanft befeuchtet und über einen längeren Zeitraum angewendet werden kann.



In allen Fällen von Nasenbluten (besonders stark) sollte einen Arzt aufgesucht werden



Zeichnen Sie Blutdruckwerte auf, wenn die Person Probleme mit Bluthochdruck hat, da das Risiko von Nasenbluten steigt

# Lebensmittelvergiftung



Eine Lebensmittelvergiftung kann bei Menschen jeden Alters auftreten. Die Ursachen einer Lebensmittelvergiftung sind leicht zu bestimmen. Die Krankheit entsteht durch den Verzehr von Lebensmitteln oder Getränken, die Mikroben und die von ihnen produzierten Toxine enthalten.

Die am häufigsten für Lebensmittelvergiftungen verantwortlichen Bakterien sind **Escherichia coli (E. coli)**, **Salmonellen** oder **Clostridium**. Sie können in halbgarem Fleisch, nicht pasteurisierter Milch, rohen Eiern, Fisch, ungekochtem Wasser und allen daraus hergestellten Produkten enthalten sein.

## Symptome einer Lebensmittelvergiftung

**Die Symptome einer Lebensmittelvergiftung sind ziemlich typisch – hierzu gehören am häufigsten Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Blähungen.** In den meisten Fällen werden sie von Bauchschmerzen unterschiedlicher Intensität begleitet, die normalerweise in Höhe des Magens lokalisiert sind. Dies sind nicht die einzigen möglichen Symptome einer Lebensmittelvergiftung. Sie können auch eine Verschlechterung Ihres Allgemeinzustandes, Schwäche, Schwindel, Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, vermehrten Durst, Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost und Muskelschmerzen bemerken.

Bei einer schweren Lebensmittelvergiftung werden Symptome wie Sehstörungen, übermäßiger Speichelfluss, Schluckbeschwerden, schneller Herzschlag und Bewusstseinsstörungen beobachtet. Wenn diese Symptome auftreten, ist es notwendig, dringend einen Arzt aufzusuchen.

## Wie behandelt man eine Lebensmittelvergiftung?

In den meisten Fällen ist es möglich, eine Lebensmittelvergiftung zu Hause zu behandeln. **Die Krankheit hört spontan auf, aber es ist wichtig, Komplikationen wie Dehydration und Elektrolytstörungen zu vermeiden.** Dazu wird oft empfohlen, kleine Mengen Wasser mit Elektrolyten zu trinken. Es ist gut, ein Probiotikum einzunehmen, das hilft, die natürliche Bakterienflora des Darms wiederherzustellen. Diese Arten von Arzneimitteln sind ohne Rezept erhältlich.

Symptome einer Lebensmittelvergiftung können 30-60 Minuten nach dem Verzehr kontaminierter Lebensmittel auftreten, in den meisten Fällen treten sie jedoch nach 12-48 Stunden auf (je nach Vergiftungsquelle). Seltener treten diese zu einem späteren Zeitpunkt auf. **Die Krankheit dauert nur kurze Zeit, normalerweise 1-3 Tage, aber in einigen Fällen kann die Genesung bis zu einer Woche dauern.**

**Die Ernährung bei einer Lebensmittelvergiftung sollte leicht verdauliche Zutaten enthalten.** Als Vorspeise ist es für ältere Menschen gut, Reisbrei oder Grieß, gekochtes Gemüse und Weizenbrot zu essen. Wenn sich eine Person besser fühlt, ist es möglich, andere Produkte einzuführen. Es ist wichtig, dass die Menschen keine verarbeiteten, frittierten, fettigen oder süßen Lebensmittel einnehmen.

Teil 2:

# Emotionale Intelligenz

# Emotional Emotionale Intelligenz in der Altenpflege



Text von Media Creativa, Bilbao, Spanien. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Als Pfleger/Pflegerin befinden Sie sich oft in schwierigen und herausfordernden Situationen. Deswegen ist es wichtig, dass Sie die Fähigkeit entwickeln, mit Emotionen umzugehen und eine reife und ausgewogene Reaktion zu bieten. Sodass Sie eine gute Pflegequalität gewährleisten, ist es wichtig, dass Sie Ihre eigenen Emotionen und diese der Person, die Sie pflegen, verstehen.

Daher zielt dieses Modul darauf ab, Informationen über emotionale Intelligenz bereitzustellen und wie Ihnen zu helfen, den Bedürfnissen älterer Menschen durch bestmögliche Aufmerksamkeit und Pflege gerecht zu werden. Außerdem werden Sie auch verstehen, was Emotionen sind und die verschiedenen Arten von Emotionen.

Darüber hinaus hilft Ihnen die emotionale Intelligenz mit „Werkzeugen“ zum emotionalen Management, verbessert Ihre Kondition und ermöglicht Ihnen, vorbereitete Herausforderungen im täglichen Leben als Pfleger/Pflegerin zu meistern. Sie emotionale Intelligenz und die effektive Kommunikation werden Ihnen dabei behilflich sein, Ihre Lebensqualität zu verbessern und eine zufriedenstellende Lebenserfahrung zu erhalten.

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Wissen über emotionale Intelligenz und Emotionen zu bekommen



Sie verschiedenen Arten von Emotionen und Reaktionen bei älteren Menschen zu identifizieren und zu erkennen



Finden Sie heraus, wie Sie mit Ihren eigenen Emotionen und den Emotionen einer älteren Person oder Süchtigen umgehen können



Erhöhen Sie Ihr Vertrauen in Ihr Wissen über das Thema

# Was ist Emotion?



*Der kleine Jumbo hatte für seine Pflegemutter einen speziellen “Ich liebe dich”-Sprung.*

Die Bestimmung der Emotionen ist keine einfache Aufgabe, da ihre Entstehung verschiedene Gründe hat. Deswegen werden wir für die Zwecke dieses Kurses unser Verständnis dessen, was Emotionen sind, auf eine einzige Definition basieren.

## “ Laut der Amerikanische Schule für Psychologie sind Emotionen:

„Ein komplexes Reaktionsmodell, das Erfahrungen, Verhaltenselemente und physiologische Elemente umfasst, durch die das Individuum versucht, mit einem persönlich bedeutsamen Problem oder Ereignis umzugehen. Die spezifische Qualität der Emotion (z. B. Angst, Scham) wird durch die spezifische Bedeutung des Ereignisses bestimmt. Wenn beispielsweise Bedeutung mit einer Bedrohung verbunden ist, entsteht wahrscheinlich Angst; wenn die Bedeutung die Missbilligung durch einen anderen umfasst, wird wahrscheinlich Scham erzeugt.“ (APA, 2020).

Deswegen ist die Bedeutung des Ereignisses der Grund dafür, dass Emotionen in unterschiedlichen Formen dargestellt werden und bestimmte Funktionen erfüllen, die verschiedene Konsequenzen haben können. (Retana, 2012).

Es ist zwar möglich, die Art und Weise, wie wir reagieren oder mit einer Situation umgehen, zu kontrollieren, da dies durch emotionale Bildung gelernt werden kann. Wir können aber die Emotion selbst nicht kontrollieren, da diese unbeabsichtigt ist. (Retana, 2012).

Es ist daher möglich zu behaupten, dass die Emotionen biologische und kognitive Phänomene oder Ereignisse

sind, die soziale Konsequenzen haben, und diese Auswirkungen können folgende sein:



**Positiv**, wenn sie mit angenehmen Gefühlen wie Liebe oder Glück assoziiert werden.



**Negativ**, wenn sie mit unangenehmen Gefühlen wie Angst verbunden sind.



Oder **neutral** wenn sie keine verbundenen Gefühle wie Hoffnung oder Überraschung haben.

Darüber hinaus ist eine andere Unterscheidung möglich:



Entsprechend der Antwort, die die Person auf eine bestimmte Situation gibt, kann diese als **hoch-** oder **niedrig-energetisch** klassifiziert werden. (Retana, 2012)

In den meisten Fällen werden Emotionen gemeinsam ausgedrückt. Es ist ungewöhnlich, dass eine Person Emotionen individuell erlebt, da in einer Situation normalerweise mehr als eine Emotion entstehen, die normalerweise miteinander verbunden sind. (Retana, 2012)

# Welche Arte von Emotionen gibt es?



Es gibt weder ein einheitliches Schema, das alle Emotionen umfasst, noch eine Übereinstimmung im akademischen Bereich, welche davon in die Klassifikation enthalten werden sollen.

Je nach Autor, auf dem Ihre Recherche basiert ist, finden Sie viele unterschiedliche Klassifizierungen und Listen von Emotionen. (Raypole, 2019)

Paul Ekman, ein amerikanischer Psychologe und führender Forscher zum Thema Emotionen, hat jedoch den sogenannten *Atlas of Emotions* entwickelt, der uns ermöglicht, die Charakteristika unserer Emotionen zu sehen, sogar wenn sie für uns nicht offensichtlich sind.

## **Dementsprechend können Emotionen in fünf Hauptkategorien unterteilt werden, wie folgt:**



**Zorn (Wut)**



**Angst**



**Traurigkeit**



**Ekel**



**Genuss (Vergnügen)**

*(Raypole, 2019)*

Gleichzeitig umfassen diese Kategorien eine breitere Palette von Emotionen:

### **Zorn (Wut):**

Ärger, Frustration, Irritation, Wahnsinn, Rache

### **Angst:**

Angst, Zweifel, Entsetzen, Panik, Verzweiflung, Stress usw.

### **Traurigkeit:**

Einsamkeit, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit, Unglück, Versöhnung usw.

### **Ekel:**

Feindseligkeit, Ekel, Missbilligung, Rückzug, Vermeidung usw.

### **Genuss (Vergnügen):**

Glück, Liebe, Erleichterung, Zufriedenheit, Spaß, Freude, Stolz, Aufregung usw.

*(Raypole, 2019)*

Es ist angemessen, dass diese verschiedenen Arten von Emotionen identifiziert werden, da Emotionen ein wichtiger Teil unseres Lebens sind. Eigentlich betreffen Emotionen nicht nur uns, sondern auch andere, und wir werden auch von den Emotionen anderer Menschen beeinflusst.

Je mehr Sie über Ihre Emotionen wissen, desto einfacher wird es daher sein, diese zu kontrollieren. Sie werden in der Lage sein, rationaler zu handeln und die beste Option auszuwählen. Wenn Sie Emotionen verstehen, werden Sie in der Lage sein, sie intelligent zu nutzen, da Emotionen beeinflussen auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der Person, die Sie betreuen. Wenn Sie emotional intelligent sind, werden Sie in der Lage sein, älteren und süchtigen Menschen positive Emotionen und Gedanken zu vermitteln.

# Understanding Emotions



- *Ich lerne immer noch, Roccas Emotionen zu lesen.*

Im Pflegeprozess werden die Pflegebedürftigen in einen Kontext gestellt, der nicht nur für sie selbst, sondern auch für die Familie und die Pflegeperson ein schwieriges und belastendes emotionales Umfeld schafft.

Die individuellen Erfahrungen eines jeden von ihnen sind breit gefächert und variieren von Traurigkeit bis Hoffnung und von Wut bis Dankbarkeit.

Subjektivität und Glaubenssätze, Vorurteile und Lebenserfahrungen gewinnen in dieser Situation an Gewicht. In

der Beziehung zwischen älteren Menschen und Betreuern werden Emotionen auf eine Weise ausgedrückt, die objektive Realitäten und persönliche Bedeutungen schafft und neu erschafft. (*Arroyo Rueda & Soto Alanís, 2013*)

**Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Pflegenden die Gefühle und Emotionen der Personen verstehen, die sie pflegen.**

Ihre Emotionen müssen verstanden werden, sodass ihnen die bestmögliche und individuelle Betreuung angeboten wird. Es sollte berücksichtigt werden, **dass verschiedene Pathologien zu bestimmten Emotionen führen.**

Es stimmt jedoch, dass es bei älteren oder süchtigen Menschen einige Emotionen gibt, die immer wieder auftreten, wenn sie von einer Pflegeperson betreut werden. Tatsächlich sind laut einer Studie von Arroyo Rueda und Soto Alanís aus dem Jahr 2013 existenzielle Emotionen mit der Etablierung bestimmter Muster in diesem Zusammenhang verbunden. (*Arroyo Rueda & Soto Alanís, 2013*)

**Diese Emotionen sind die folgenden:**

## **1. Angst**

Das Auftreten dieser Emotion hängt weitgehend mit der Krankheit und der Verschlechterung zusammen, die sie im täglichen Leben erfahren. Sie machen sich Sorgen dafür, dass sie süchtig sind und haben Angst, dass sich ihr Zustand verschlechtert.

## **2. Schuld**

Dies ist eine andere Emotion, die erfahren wird, wenn sie das Gefühl haben, dass sie die Privatsphäre der Pflegeperson beeinträchtigen. Außerdem haben sie das Gefühl, dass sie nicht die Pflege bekommen, die sie verdienen.

## **3. Schande**

Suchtkranke älteren Menschen schämen sich, dass sie sich nicht selbst versorgen können, dass sie um Hilfe bitten müssen, sodass sie die meisten ihrer täglichen Grundbedürfnisse decken.

## **4. Hoffnung**

Trotz körperlicher Verletzlichkeit und sozialer Isolation bewahren ältere Menschen ein Gefühl der Hoffnung und des Glaubens daran, dass sich die Dinge verbessern können. Diese Gefühle wurzeln in religiösen oder spirituellen Überzeugungen, die sie ihr ganzes Leben lang aufrechterhalten haben.

## **5. Hoffnungslosigkeit**

Dies sind die häufigsten und typischsten Emotionen der süchtigen Menschen in Bezug auf ihre Situation, die verschiedenen Verluste, die sie in dieser Phase überwinden müssen usw.

## **6. Traurigkeit und Depression**

Dies sind die häufigsten und typischsten Emotionen der süchtigen Menschen in Bezug auf ihre Situation, die verschiedenen Verluste, die sie in dieser Phase überwinden müssen usw.

## **7. Dankbarkeit**

Dankbarkeit gegenüber denen, die sich um sie kümmern, ist für viele Menschen ein Wert.

## **8. Mitgefühl**

An diejenigen, die sich um sie kümmern, weil sie sich der Bemühungen ihrer Pflegepersonen bewusst sind.

# Emotionale Intelligenz



Der Begriff wurde zum ersten Mal von den Psychologen Mayer und Salovey eingeführt, die die emotionale Intelligenz als “die Fähigkeit einer Person, die Bedeutung von Emotionen und deren Beziehungen zu externen Faktoren zu erkennen, zu denken und darauf basierende Probleme zu lösen” definierten. (Farnell, n.d.)

Mit anderen Worten, Emotionale Intelligenz (EI) umfasst die notwendigen Fähigkeiten oder Kompetenzen, um eigene Emotionen sowie die Emotionen anderer zu erkennen, zu managen und zu kontrollieren. Emotionen bestimmen und lenken unseren Alltag. Durch die Identifizierung von Emotionen

können Sie feststellen, wie sich diese auf Ihre Arbeit, persönliche Beziehungen und andere Lebensbereiche auswirken.

Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman hat **fünf verschiedene Kategorien von Fähigkeiten identifiziert, die die Schlüsselmerkmale von EI darstellen, die erlernt oder verbessert werden können, und diese sind:**

**Selbstwahrnehmung:**

die Fähigkeit, Ihre Emotionen zu erkennen.

**Selbstregulation:**

Die Fähigkeit, Ihre Emotionen zu kontrollieren.

**Motivation:**

Handlungsfähigkeit und Zielerreichung.

**Empathie:**

die Fähigkeit, die Wünsche, Bedürfnisse und Ansichten anderer zu erkennen und zu verstehen.

**Soziale Fähigkeiten:**

Fähigkeit, Beziehungen, sowie gute Kommunikation mit anderen aufzubauen und zu pflegen.

Die Bedeutung der EI ist nicht zu unterschätzen, sie spielt eine wesentliche Rolle für den Studienerfolg, die psychische und

körperliche Gesundheit sowie Leistungen im beruflichen Bereich.

Die Emotionale Intelligenz ist eine Grundkompetenz, Emotionen zu verstehen und zu managen, was der erste Schritt zur Verwirklichung Ihres wahren Potenzials ist. EI bietet Ihnen die Möglichkeit, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Es hilft Ihnen, Ihren Geist zu öffnen, um durch rationaleres Denken verschiedene Lösungen zu finden. Diese gibt Ihnen die Möglichkeit, herauszufinden, was Sie als richtig oder falsch empfindet, und können Situationen ändern, die für Sie nicht angenehm sind.

**Wenn Sie emotional intelligent sind und Ihre emotionale Intelligenz entwickeln, wird mit Ihnen Folgendes passieren:**



**Sie werden sich bei der Arbeit besser fühlen.**



**Sie werden mit Ihrer Arbeit zufriedener sein.**



**Sie werden die Qualität Ihrer Pflege verbessern.**

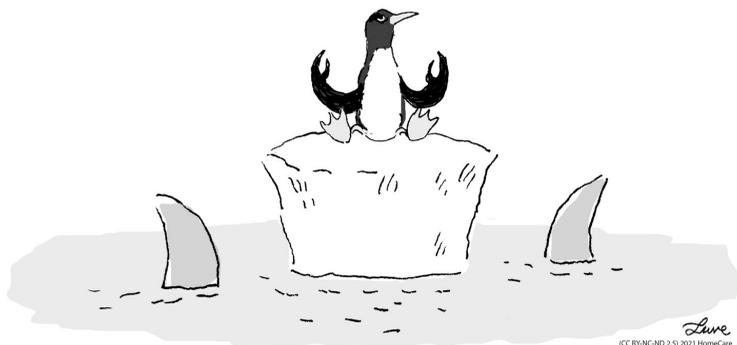


**Sie werden produktiver sein.**



**Sie werden Ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen verbessern.**

# Wie man mit Emotionen umgeht



**Ihr emotionaler, physischer und sozialer Zustand hat einen erheblichen Einfluss auf die Qualität der von Ihnen erbrachten Pflege.**

Es ist deswegen unerlässlich, dass Sie EI-Kompetenzen entwickeln und bearbeiten, nicht nur in Bezug auf die Pflege, sondern auch in Bezug auf die Selbstpflege (dieser Punkt wird in den folgenden Modulen näher erläutert).

Wenn Sie sich um jemanden kümmern, stehen Sie ständig unter Druck und erleben unterschiedliche Emotionen. Diese ergeben

sich aus Ihrer Beziehung zu der älteren Person und anderen potenziellen Pflegekräften.

Die von Ihnen betreute Person oder andere Pfleger haben möglicherweise andere Ansichten als Sie, und dies kann zu Missverständnissen oder Unterschätzung führen. In dieser Situation ist es wichtig, mit Ihren Emotionen selbstbewusst umgehen zu können.

**EI ist an einem guten Emotionsmanagement beteiligt und bietet auch Leitlinien für die Stressbewältigung und die emotionale Selbstregulation. Das ist notwendig, um in schwierigen Situationen positiv reagieren zu können.**

Es ist daher wichtig, dass Sie EI entwickeln, **um “Werkzeuge” für das emotionale Management zu haben**, um den Herausforderungen Ihres täglichen Lebens zu begegnen. EI kann Ihnen dabei helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern und eine Pflegesituation in eine befriedigende Lebenserfahrung zu verwandeln.

**Emotional intelligente Pfleger wissen, wie sie ihre Emotionen managen müssen, damit sie auch in kritischen Situationen aufmerksam bleiben und klar denken können.** Angst verringert die Fähigkeit, rational zu denken. Wenn Sie Angst oder übermäßigen Stress haben, fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen, was sich negativ auf die Qualität Ihrer Arbeit auswirken kann. *(Ibarrola, n.d.)*

Die Forschungen zeigen: um die schweren und komplizierten Situationen zu bewältigen, brauchen Sie folgende Kompetenzen weiterzuentwickeln:

## **Flexibel und adaptiv**

Sie müssen annehmen, dass die Dinge nicht solche sind, wie erwartet, und Sie müssen kreative und innovative Lösungen finden können.

## **Sehen Sie sich nicht als Opfer**

Wenn Sie sich als Opfer fühlen, Sie verlieren das Potenzial, die Realität zu ändern.

## **Hoffnungsvoll und positiv**

Es ist wichtig zu glauben, dass alles besser wird, sowie Umstände positiv zu betrachten.

*(Ibarrola, n.d.)*

Also, welche sind die Eigenschaften des emotional intelligenten Menschen? Gemäß Ibarrola sind dies die Eigenschaften, die Sie entwickeln müssen:



**Positivismus**



**Bewusste Wahrnehmung Ihrer eigenen Gefühle und Emotionen**



**Fähigkeit der Emotions- und Gefühlsäußerung**



**Fähigkeit der Emotions- und Gefühlskontrolle**



**Empathie**



**Fähigkeit zu passenden Entscheidungen**



**Entwicklung von Motivation, Hoffnung und Interesse**



**Selbstbewusstsein**



**Wissen, wie man geben und wie man bekommen**



**Volle Palette mit persönlichen Werten**



**Fähigkeit zur Bewältigung der Schwierigkeiten und**

## der Herausforderungen



**Integrieren Sie die Polaritäten:** z.B.  
Erkenntnisprozessen und Emotionen oder Pflichten und Rechte

*(Ibarrola, n.d.)*

**Hier sind einige Ratschläge zur Bewältigung Ihrer Emotionen:**

### 1. Befriedigen Sie Ihre Bedürfnisse

Das menschliche Wesen hat Bedürfnisse (Hunger, Schlaf usw.) und wenn diese Bedürfnisse nicht befriedigt sind, sind wir mehr emotionell und feinfühlig. Auf diese Weise, damit wir emotionell möglichst ausgeglichen sind, ist es sehr wichtig zu garantieren, dass unsere Bedürfnisse befriedigt sind. Wenn wir uns nicht befriedigt fühlen, sind wir zum Gedanken geneigt, dass unser Leben sinnlos ist und wir den emotionalen Problemen ausgesetzt sind.

### 2. Denken Sie rationell

Sie werden von den Emotionen gezwungen, ins Blinde hinein zu handeln, und manchmal auf irrationale Weise. Deswegen ist es wichtig, dass Sie eine objektive Denkfähigkeit entwickeln, um Ihre Emotionen zu managen und zu richten.

### **3. Bedeutung des Atmens**

Man sagt, dass die Emotionen in unserem Gedanken entstehen. Die Wahrheit ist es aber, dass mehrere von Emotionen eine körperliche Reaktion der gegebenen Situation gegenüber darstellen. Im Endeffekt ist es wichtig, dass wir die körperlichen atmungsbedingten Veränderungen berücksichtigen. Es ist wichtig passendes Moment zu finden, um Atemübungen zur Entspannung zu machen.

### **4. Beobachten Sie, wie die anderen ihre eigenen Emotionen effektiv managen**

Sie können mehr lernen, indem Sie analysieren, wie die anderen ihre eigenen Emotionen managen. Es ist wichtig aber auch, dass Sie von passenden Leuten lernen, sodass diese das beste Vorbild werden.

### **5. Verändern Sie Ihre Stimmung**

Sie können Ihre Stimmung kontrollieren, z.B. falls es Ihnen beim Anschauen langweiliger TV-Sendungen langweilig ist, machen Sie eine Veränderung – ein Spaziergang kann Ihre Stimmung verändern und Sie munter machen.

### **6. Finden Sie sich wieder**

Es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Einstellungen und

emotionalen Veränderungen kennen. Das Emotionsmanagement bedeutet nicht, dass Sie die Emotionen verstecken, sondern ganz im Gegenteil. Sie dürfen sich erlauben zu fühlen, was Sie in jedem einzelnen Moment fühlen und den Grund jedes Gefühls analysieren.

## **7. Kontrollieren Sie Ihre Emotionen, indem Sie vorankommen**

Die Emotionen können mehr intensiver sein und uns zwingen, dass wir Dinge sagen oder machen, und danach wir dafür bedauern werden. Manchmal, wenn wir wirklich geärgert oder beunruhigt sind, können wir sogar die Zukunft vergessen. Ebendeshalb ist es wichtig, dass Sie alles zweimal überlegen und sich ein wenig beruhigen, bevor Sie etwas machen.

# Emotionen in der Pflege



Das Älterwerden umfasst verschiedene Gesundheitsprobleme, die das Hörvermögen und die Sehkraft der älteren Menschen betreffen. Alle diese Einschränkungen können verschiedene kommunikative Schranke bereiten.

Aufgrund der körperlichen und psychischen Veränderungen braucht die Kommunikation mit älteren Menschen mehr Geduld und kostet viel Zeit. In den meisten Fällen kann dieses Erlebnis enttäuschend sein, wenn es euch nicht gelingt, effektiv zu kontaktieren.

Sie müssen aber erfahren, **dass es Techniken gibt, die beim fruchtbringenden Umgang mit älteren Menschen und Pflegebedürftigen helfen.** (Cuideo, n.d)

## Erstmals ist es wichtig, dass die bestehenden Kommunikationsbarrieren erkannt werden:



**Krankheiten und Pathologien**, wie Demenz und Alzheimer-Krankheit, können Kommunikationsbarrieren schaffen. Diese Krankheiten sind zwischen den alten Menschen oftmals zu beobachten und beeinträchtigen das Gedächtnis und sogar das Reden. Für Sie ist es wichtig zu wissen, wie sich diese Krankheiten und Pathologien auf den Pflegebedürftigen schlagen.



**Sprachstörungen**



**Gedächtnis-, Seh- und Hörverlust**

*(Cuideo, n.d)*

Es ist wichtig zu berücksichtigen, dass die effektive Kommunikation mit den Menschen, die Sie pflegen, diese stimuliert und motiviert, sowie auch ihre Lebensqualität verbessert.

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Bedürfnisse, sowie die Lieblingsfilme und Hobbys dieser alten Menschen kennen.

## **Vergessen Sie nicht ihre Gesundheitsprobleme**

Lassen Sie nie außer Acht, dass die Fähigkeiten der Pflegebedürftige nicht wie Ihre Fähigkeiten sind, sodass können das Reden und das Begreifen des von Ihnen Gesagten mehr Zeit kosten.

## **Äußern Sie sich gut**

Mit Rücksicht darauf, dass die Menschen wahrscheinliche Gehörstörungen haben, ist es wichtig möglichst deutlich zu sprechen.

## **Achten Sie auf das Umfeld, in dem die Kommunikation passiert**

Das Kommunikationsumfeld ist wichtig, weil das Geräusch ein beeinflussender Faktor darstellt, falls es um eine Zusammenwirkung handelt. Vergewissern Sie sich, dass kein Geräusch hörbar ist, um einen Konzentrationsverlust zu verursachen.

## **Adaptieren Sie Ihre Stimmstärke**

Ihre Stimmstärke ist auch wichtig. Verwechseln Sie nicht das deutliche Sprechen mit dem lautstarken Sprechen. Beim Kontakt müssen Sie Ihre Stimme gemäß individuellen Bedürfnissen der einzelnen Person adaptieren.

## Verwenden Sie klare Sätze und Fragen

Die gute Kommunikation liegt daran, inwieweit der Empfänger Sie versteht. Wenn Sie mit einem alten Menschen reden, ist es wichtig einfache und präzise Sätze zu verwenden, um diesen nicht zu verwirren.

## Seien Sie geduldig und lächeln

*(Cuideo, n.d)*

Mehrmals vergessen wir bei der Kommunikation die Bedeutung **der nonverbalen Sprache**.

Das Berühren, das Lächeln, das Umarmen können Ruhe verleihen. **Die gute Verwendung der nonverbalen Sprache erleichtert die Kommunikation und hilft den alten Menschen sich komfortabler zu fühlen.**

In den nächsten Modulen werden wir den Stress und das Burnout der Pflegeperson behandeln, weil wenn wir uns gestresst fühlen und nicht im Zustand sind, unsere Emotionen richtig zu managen, werden wir keine gute Kommunikation haben. Ebendeswegen ist es wichtig, dass Sie lernen, sich um sich selbst zu kümmern, um sich um die anderen besser zu kümmern. (Cuideo, n.d)

# Kernpunkte dieses Moduls



**Die Emotionen sind biologische und kognitive Erscheinungen oder Ereignisse, die soziale Folgen herausfordern.** Deswegen je mehr Sie für Ihre Emotionen wissen desto einfacher Sie diese beim Aufstoß mit den Emotionen des pflegebedürftigen Menschen kontrollieren können.



**Es ist von wichtiger Bedeutung für die Pfleger, dass diese die Gefühle und die Emotionen der pflegebedürftigen Menschen verstehen.** Es ist wichtig die Pathologien und die existentiellen Emotionen, die mit der Feststellung bestimmter Pflegemodelle verbunden sind, zu verstehen.



**Die emotionale Intelligenz ist eine notwendige Kompetenz, damit Sie Ihre eigenen Emotionen, sowie die Emotionen der anderen, identifizieren, managen und kontrollieren können.**



**Wenn Sie einen Menschen pflegen, stehen Sie ständig unter Druck, empfinden verschiedene Emotionen und ebendeswegen ist es wichtig diese intelligent und effektiv zu managen.**



Aufgrund der körperlichen und psychischen Veränderungen braucht **edie Kommunikation mit alten Menschen viel Geduld und Zeit**. Es ist wichtig zu wissen, **dass die effektive Kommunikation mit den pflegebedürftigen Menschen die letzten stimuliert und motiviert, sowie ihre Lebensqualität verbessert**.

# Umgang mit dem Stress des Pflegepersonals



Text von Media Creativa, Bilbao, Spanien. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luvé.

# Einführung

Die Pflege eines alten oder pflegebedürftigen Menschen ist nicht immer einfach und oft mit Stress verbunden. Fürsorge ist mit emotionaler und körperlicher Überlastung und Selbstaufopferung verbunden. Dies wirkt sich sehr wahrscheinlich auf das Privatleben der Pflegeperson (Arbeit und/oder Studium, Familienleben, Partner, Gesundheit und Freizeit) aus.

In diesen Fällen besteht für die Pflegekraft das Risiko eines Informieren Sie sich über das Stresssyndrom der Bezugsperson. CSS tritt bei Menschen auf, die an der Langzeitpflege einer älteren oder chronisch kranken Person beteiligt waren. Eine solche Hingabe und eine enorme Verantwortungslast können zu Frustration und sogar Depressionen sowie zu schwerwiegenderen Konsequenzen führen.

Dieses Modul zielt darauf ab, Anweisungen, Ratschläge und Strategien zum Erkennen und Verstehen von CSS sowie die Fähigkeit bereitzustellen, Stresssymptome zu identifizieren und zu überwachen, um zu wissen, wann Schritte zur Bekämpfung oder Vorbeugung von CSS unternommen werden müssen.

## Erwartete Lerneffekte

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Informieren Sie sich über das Stresssyndrom der Pflegeperson – Caregiver Stress Syndrom (CSS)



Sie kennen die Merkmale und Symptome von CSS



Achten Sie auf CSS-Warnzeichen



Vertiefen Sie Ihr Wissen über CSS-Präventionsstrategien

# Caregiver Stress Syndrome (CSS)



*Labor für katzengestützte Therapie bei Stress*

Die Pflege kann Belohnung, aber auch Herausforderung sein. In akademischen Gesellschaften besteht ein breiter Konsens zu den potenziell schädlichen Stressfolgen bei der Altenpflege.

Aktuell gibt es eine große Menge an empirischen veröffentlichten Abhandlungen, die den Stress und die informelle Pflege betreffen. Zwanzig Jahre vor hat Professor

Zarit, einer der Pioniere in diesen Forschungen, das Bedürfnis nach mehr Stressforschungen bei der Pflege festgestellt. (Zarit, 1989)



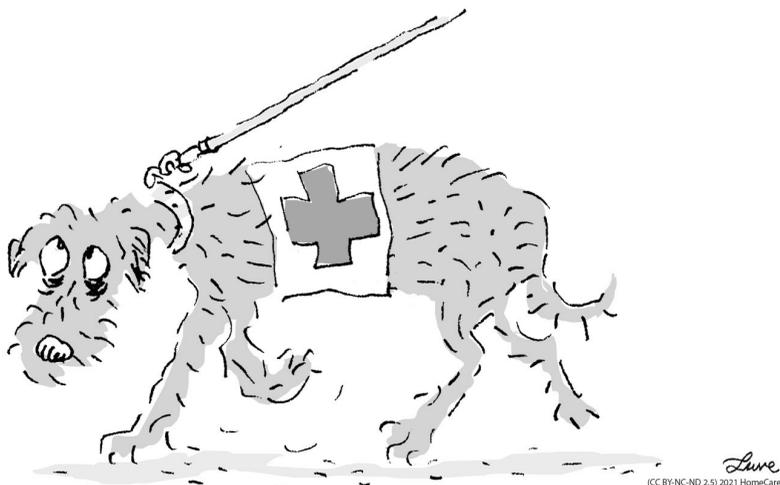
## **Definition für Pflegeperson**

**Die Pflegeperson pflegt Menschen mit Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen.**

Die Zeitschrift *Psicología y Salud* veröffentlichte eine Recherche, die zeigte, dass 52% der Pflegepersonen in der Recherche unter dem Stresssyndrom der Pflegeperson leiden, 36% Depression hatten, und 98% unter Angststörung litten.

Der Stress der Pflegeperson ist eine häufige Erscheinung, die zu gesundheitlichen Problemen, Depressionen oder Ängstlichkeit führt. Aber was genau das Stresssyndrom der Pflegeperson ist?

# Was ist CSS?



- O, Gott, ich brauche dringend ein Eichhörnchen, um mich zu entspannen.

**Pedraza** definiert das  
Betreuer-Stresssyndrom wie folgt:

■ Eine unzureichende Reaktion auf chronischen emotionalen Stress, deren Hauptmerkmale körperliche und/oder psychische Erschöpfung sind und die sich nicht unbedingt in allen Fällen manifestieren müssen.

Laut **Zambrano**:

■ Der Zusammenhang zwischen der Akkumulation von Stress und dem Fehlen adäquater Strategien zur Anpassung an die Pflegesituation spielt eine wichtige Rolle bei der Zunahme des Pflegestresssyndroms.

Zambrano bezog darauf auch andere Faktoren, wie wenige oder gar keine Kontrolle auf die negative Situation, soziale Interesse, Geschlecht, Persönlichkeitsmodell oder erhöhte emotionale Anforderungen.

Im Gegensatz dazu haben Menschen mit einer stärkeren Psyche ein Gefühl der Hingabe an sich selbst und ihre Arbeit, sie haben ein Gefühl der Kontrolle über das, was um sie herum passiert. Bei ihnen wird das Auftreten des Caregiver Stress Syndrome reduziert.

**Die Pflegepersonen haben höheres Stresslevel und weniger Zeit** für ihre Aufgaben, andere Familienmitglieder oder Freunde. Sie fühlen sich überfordert mit der Aufmerksamkeit und der Hilfe für die pflegebedürftige Person.

“

Gemäß der transaktionalen und interaktiven Stresskonzeption von Lazarus und Folkman (1984):

„Der Stress stellt einen dynamischen Interaktionsprozess zwischen dem Subjekt und dem Umfeld dar, bei dem sowohl die Bewertung des Stressereignisses vom Individuum, als auch seine Stressbewältigungsstrategien entscheidend sind.“

Folglich wird die Pflegewirkung für alten pflegebedürftigen Verwandten von der situationsbedingten Bewertung der Pflegeperson und von den zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen stark beeinflusst.

Folglich wird die Pflegewirkung für alten pflegebedürftigen Verwandten von der situationsbedingten Bewertung der Pflegeperson und von den zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen stark beeinflusst.

Demgemäß ist es offensichtlich, **dass die Gesundheit der Pflegeperson als Priorität** betrachtet werden soll, damit ihr Wohlstand unterstützt wird, sodass die Pflegenden ihre Aufgaben als Pfleger der pflegebedürftigen Menschen erfolgreich ausführen.

# Wer ist von CSS betroffen?



– Ist sie tot oder ist einfach totmüde?

Jeder kann unter dem Stresssyndrom der Pflegeperson leiden. Er ist aber öfters zwischen den Frauen zu beobachten, die mit folgenden Situationen zurechtkommen:



Wenn sie einen Liebling pflegt, was eine ständige medizinische Hilfe und Aufsicht braucht.



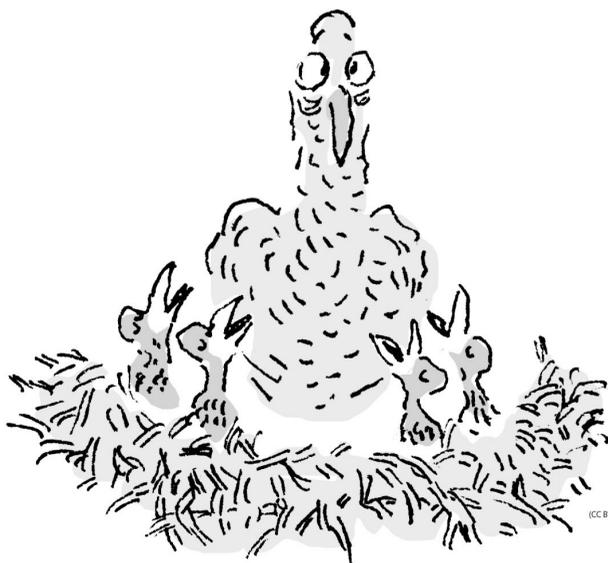
Wenn sie ihren Ehemann pflegt, **ist es mehr wahrscheinlich, dass sie vermutlich Hochblutdruck, Zuckerkrankheit, hohes Cholesterol hat und zweimal**

**häufiger unter Herzkrankheiten als diese leiden, die andere Verwandten wie Eltern oder Kinder pflegen.**

Beispiel:

**Pflegekräfte von Menschen mit Alzheimer oder Demenz leiden häufiger unter Stress und Depressionen als diejenigen, die Menschen mit gesundheitlichen Problemen pflegen, die keine ständige Hilfe benötigen.**

# Ursachen des Caregiver Stress Syndroms (CSS)



*Lewe*  
(CC BY-NC-ND 2.5) 2021 HomeCare

Es wird angenommen, **dass die Hauptursache für das Stresssyndrom der Pflegeperson den anhaltenden Stress ist**, dem die Pflegekraft ausgesetzt ist. Der Stress ist durch die ständige Notwendigkeit zur Aufmerksamkeit und Pflege bedingt.

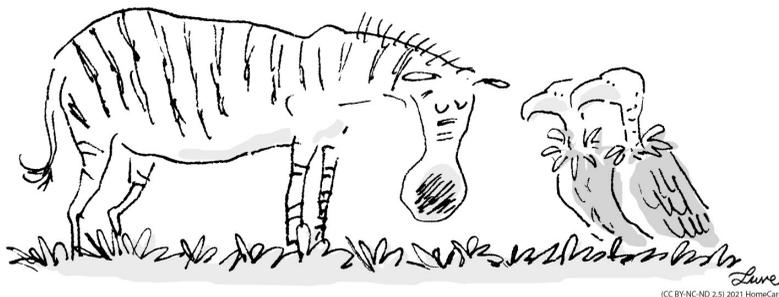
Nach mehreren Berufsjahren leiden viele Pflegepersonen unter körperlichen, emotionalen und sozialen Störungen, was viele

Aspekte ihres Arbeits- und Privatlebens, sowie die Gesundheit außer Gewicht bringen kann.

Es stimmt auch, dass die Pflegepersonen manchmal **hohe Erwartungen** an ihren Beitrag zur Gesundheit des Patienten haben. Sie glauben fest daran, dass ihre Hilfe dazu beitragen wird, die Lebensqualität der pflegebedürftigen Personen zu verbessern, und dies manchmal nicht möglich ist. In anderen Fällen führt die Unfähigkeit, die Situation zu kontrollieren, zu großer Frustration aufgrund des Geldmangels, Ressourcen und Fähigkeiten, um den Pflegeprozess für die älteren Menschen zu managen, zu planen und zu organisieren.

Deshalb ist es lebenswichtig, realistisch zu sein, besonders wenn der Patient an irgendeiner Art von psychischer Krankheit leidet.

# Symptome von CSS



*– Ich bin am Ende meiner Kräfte...*

Die Pflegepersonen können von dem Ausmaß der Umstände überfordert sein, indem ihre emotionale und körperliche Gesundheit die Grenzlinie des Burnouts erreicht.

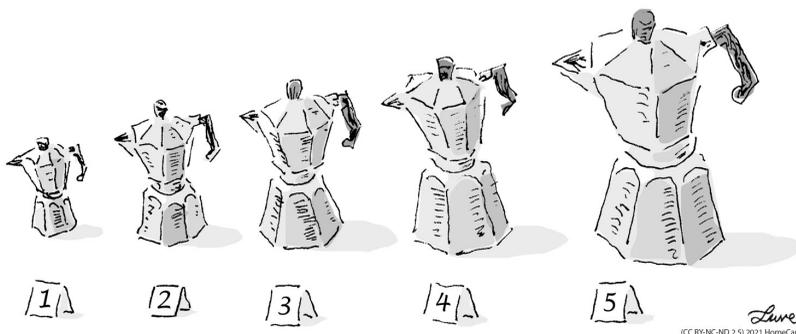
Die Pflege beinhaltet das Reagieren auf eine Reihe von Anforderungen, Aufgaben und die daraus resultierende Anstrengung und Belastung, was Folgen für die Pflegepersonen und ihre Umgebung haben kann.

Sie können sich oft enttäuscht fühlen. Die Pfllegetätigkeit engagiert sie auf solche Weise, dass sie gezwungen sind, weniger Zeit mit ihren Kindern, ihrem Partner oder ihren

Freunden zu verbringen, und sie aufhören mit den Dingen, die ihnen Spaß machen

Darüber hinaus ist es üblich, dass sie sich **hilflos und wütend fühlen**, sowie sich verlassen fühlen oder das Gefühl haben, dass die anderen Familienmitglieder die Situation und die Pflegebedürfnisse der zu pflegenden Person vernachlässigen. Diese Kombination aus Emotionen, Gefühlen und Gedanken kann leicht zu **körperlichen und physischen Problemen führen**.

# Welche Symptome kann die Pflegeperson zeigen?



*Tabelle mit Kaffeedosen:*

1. Montag 2. Freitagsparty 3. Die Prüfung ist morgen  
4. Noch 500 km zu fahren 5. Pflegeperson

Es ist sehr wichtig, dass die Warnzeichen wahrgenommen werden, die die emotionalen Veränderungen des Stresssyndroms der Pflegeperson vorausgehen, und präventiv hineinzuziehen, anstatt auf sie zu warten, bis sie chronisch und irreversibel werden.

Das Auftauchen von dem CSS **geschieht allmählich**, deshalb ist es wichtig, die häufigsten Symptome zu identifiziert, die folgende sein können:

## **Körperliche Symptome**

Schlafstörungen, Erschöpfung und chronische Müdigkeit, Muskelschmerzen, Herzklopfen, Verdauungsbeschwerden, erhöhter oder ermäßigter Appetit, übermäßiger Konsum von alkoholischen Getränken, Tabak und/oder anxiolytisch-hypnotische Medikamente, Selbstvernachlässigung, ständige Müdigkeit und Verlust der Energie und Lebenskraft.

## **Emotionale Symptome**

Traurigkeit und Apathie, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, emotionale Labilität, kognitive Schwierigkeiten, Depression und Ängstlichkeit, Gedächtnisverlust, hohe Stressgrad, Hilflosigkeit und Schuldgefühl.

## **Soziale Symptome**

Isolation, Desinteresse an sozialen Tätigkeiten und Menschen, Arbeits- oder ökonomische Probleme und Veränderungen in den Familienbeziehungen.

# Stufen von CSS



*“Taking care of our human is so exhausting.”*

## **Etappe 1:**

### Auseinandersetzung mit der neuen Situation

Nach der Plötzlichkeit und den unerwarteten Aspekten eines Gehirntraumas übernimmt oft ein einziges Familienmitglied die Rolle der primären Pflegeperson und fühlt sich verantwortlich mit allem zurechtzukommen, was die neue Situation erfordert.

## **Etappe 2:**

### Nichtübereinstimmung zwischen Anforderungen und Ressourcen

Es besteht ein Missverhältnis zwischen dem Nötigen für die

Pflege und die persönlichen und materiellen Ressourcen, die der Pflegeperson zur Verfügung stehen. Dies bringt die Pflegeperson in eine Situation der Überanstrengung, was allmählich ihre Kräfte erschöpft.

## **Etappe 3:** Reaktion auf die Überanstrengung

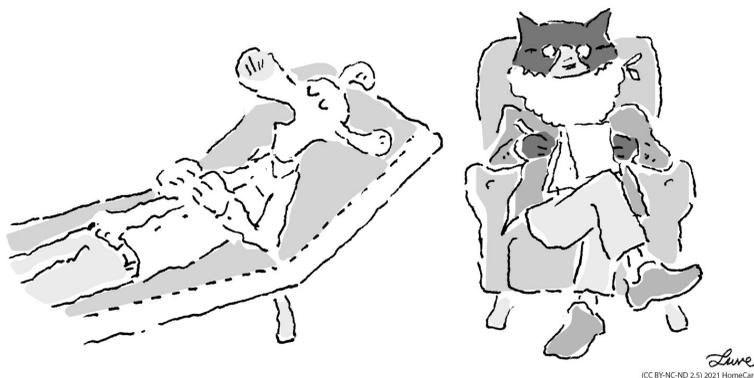
In diesen Stadien können folgende Gefühle auftreten: Ängstlichkeit, Nervosität, Traurigkeit, mentale und körperliche Müdigkeit, Reizbarkeit, Stress und übermäßige Besorgnis um unvorhergesehene Ereignisse, aggressives Verhalten, Spannung oder Einsamkeit.

**Tatsache:**

Es entsteht eine Reihe widersprüchlicher Gefühle:

- Wir möchten uns um die betroffene Person richtig kümmern, aber manchmal haben wir das Gefühl, dass die Situation außerhalb unserer Kontrolle liegt.
- Wir fühlen uns schlecht, weil wir mit der Situation nicht „richtig“ umgegangen sind.
- Wir haben das Gefühl, dass wir nicht „richtig“ reagieren
- Wir fühlen uns schuldig, weil wir uns Zeit für uns nehmen oder uns sogar Zeit nehmen wollen

# Welche Implikationen hat CSS?



*- Herr Doktor, ich habe mich gewundert, ob die Verfolgung von Katzen meine Stressgrad ermäßigen wird...*

**Der langfristige Stress jeder Art, einschließlich CSS, kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, zum Beispiel:**

## **Depression und Ängstlichkeit**

Die Frauen entwickeln häufiger als Männer Symptome von Ängstlichkeit und Depression. Diese Gefühle erhöhen auch das Risiko für andere Gesundheitsprobleme, wie Herzerkrankungen und Schlaganfall.

## **Schwaches Immunsystem**

Die ausgelasteten Pflegepersonen können ein schwächeres Immunsystem haben. Das schwache Immunsystem kann die Effektivität der Impfungen, wie zum Beispiel Impfung gegen Grippe, abschwächen, und die Genesung nach jeder Art von Operation kann mehr Zeit brauchen.

## **Erhöhtes Risiko von chronischen Erkrankungen**

Die hohe Stressgrad, besonders in Kombination mit Depression, kann das Risiko von Gesundheitsproblemen, wie Herzerkrankungen, Krebs, Zuckerkrankheit oder Arthritis, erhöhen.

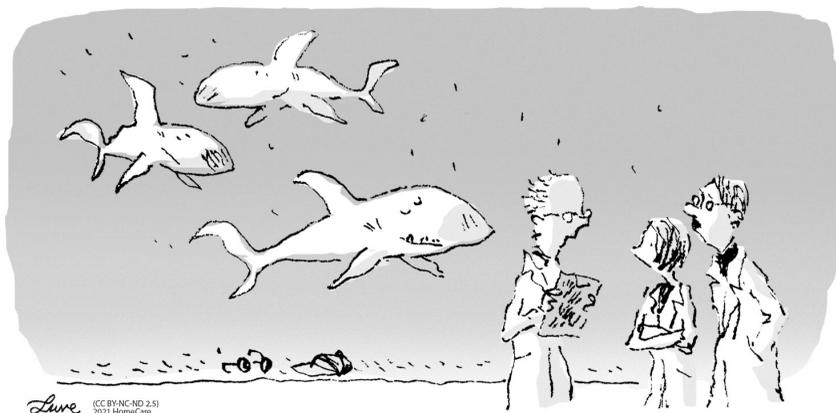
## **Fettleibigkeit**

Der Stress verursacht eine Zunahme des Gewichts, die zur Verfettung führen kann; die Fettleibigkeit erhöht das Risiko von anderen Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Zuckerkrankheit.

## **Kurzfristige Gedächtnisstörung oder Aufmerksamkeitsprobleme**

Die Pflegepersonen für die Menschen mit der Alzheimer-Krankheit sind einem erhöhten Risiko von kurzfristigen Gedächtnisstörungen und Konzentrationsproblemen ausgesetzt.

# How to Deal With CSS



- Bisher gibt es keine eingereichten Beschwerden in Bezug auf die neue Anti-Stress-Wassertherapie.

**Der erste Schritt in der CSS-Bewältigung ist zu erkennen, ob man davon betroffen ist.**

Zurzeit gibt es einen rechtskräftigen Test, der hilft festzustellen, ob die Pflegeperson vom CSS beeinflusst ist: **der Test ZARIT über die Belastung der Pflegeperson**. Dieser erteilt Ihnen Auskunft über die Stufe, bei der die Pflege für eine pflegebedürftige Person Ihr körperliches, psychologisches,

ökonomisches und soziales Wohlergehen verändert und über die Stufe, bei der Sie überfordert sind.

Um die Belastungsstufe herauszufinden, müssen Sie einfach die Ergebnisse aus jeder Frage addieren, und dies wird Ihnen ein Gesamtergebnis bereitstellen, das von 22 bis 110 Punkten variiert; je höher das Gesamtergebnis ist, desto höher ist die Belastungsstufe, welcher die Pflegeperson unterliegt.

# Was muss gemacht werden?



*Seltsam, Doktor Ursusow war als Therapeut für Stressmanagement nicht sehr beliebt..*

Viele Experten sind einverstanden, dass die ersten Reaktionen die wichtigsten sind, sodass Sie bereit sein müssen, mit Situationen solcher Art zurechtzukommen. Demzufolge müssen Sie:



**akzeptieren**, dass es ein Problem gibt



**mehr Menschen in den Pflegeprozess einbeziehen**



**versuchen, die Autonomie der Verwandten zu fördern, um ihre Unabhängigkeit zu ermutigen (damit Sie nicht rund um die Uhr gebraucht werden)**



**im Voraus das Management der Konfliktsituationen planen, um den Stress zu vermeiden.**



**Das positive Verhalten ist von Vorteil für Sie; es ist wichtig optimistisch zu sein**

Außerdem müssen zusätzliche, wichtige Schritte zur Erleichterung vom CSS und zur Verhinderung der Gesundheitsprobleme vorgenommen werden.

**Tipp:**

**Denken Sie daran, dass es wichtig ist, sich um sich selbst zu kümmern, um Ihrem geliebten Menschen gute Hilfe zu leisten und die Zufriedenheit zu genießen, die die Fürsorge bieten kann.**

**Hier sind ein paar Vorschläge, die Ihnen helfen können, den Stress der Pflegeperson zu verhindern und zu managen:**

## **1. Nehmen Sie alles wieder im Griff**

Sie müssen eine medizinische Urkunde über den/die Patienten/Patientin, sowie eine geeignete Ausbildung erhalten, um ihn/sie zu helfen.

### **Erlernen Sie Verfahren, wodurch Sie der geliebten Person besser helfen können**

Manche Krankenhäuser bieten Kurse für bestimmte Krankheiten oder Verletzungen an.

**Tipp:**

**Um diese Kurse zu finden, fragen Sie Ihren Arzt oder rufen Sie Ihre örtliche Agentur für ältere Menschen an.**

### **Finden Sie Ressourcen für Pflegepersonen in ihrer Gemeinde**

Viele Gemeinden bieten Tagesbetreuung für alte Menschen und Dienstleistungen an, die Ihnen eine kurze Erholung bringen können.

## **Bitten Sie um Hilfe und nehmen Sie diese an**

Erstellen Sie eine Liste mit den Verfahren, wodurch die anderen Ihnen helfen können und lassen Sie sie sich entscheiden, wie sie es tun möchten.

## **2. Vergessen Sie sich selbst nicht und bleiben Sie motiviert**

Damit man einen anderen Menschen gut pflegen kann, muss man sich zuerst um sich selbst kümmern.

### **Treten Sie einer Selbsthilfegruppe für Pflegepersonen bei**

Sie können Geschichten teilen, Ratschläge und Unterstützung von Menschen erhalten, die vor denselben Herausforderungen stehen.

### **Organisieren Sie sich**

Erstellen Sie To-do-Listen und legen Sie eine Routine fest.

### **Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst**

Bleiben Sie in Kontakt mit der Familie und den Freunden, und

unternehmen Sie angenehme Aktivitäten mit Ihren geliebten Menschen.

### **3. Wenden Sie sich an Fachleuten**

Versuchen Sie nicht, alles an einem Tag zu erledigen, suchen Sie sich das Dringendste und Wichtigste aus.

#### **Passen Sie auf Ihre Gesundheit auf**

Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Aktivität, essen Sie gesund und schlafen Sie ausreichend.

#### **Lassen Sie sich regelmäßig durch den Arzt untersuchen**

Teilen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenschwester unbedingt mit, dass Sie eine Pflegeperson sind. Informieren Sie sie über alle Symptome, die Sie haben können.

# Strategien zum Umgang mit CSS



*Sir Henrys Militärpferd war dem Kampfstress besonders feindlich gesinnt.*

**Die emotionalen und körperlichen Belastungen für Pflegepersonen können selbst die widerstandsfähigsten unter ihnen belasten.**

Deshalb ist es sehr wichtig, alle verfügbaren Ressourcen und Hilfsmittel zu nutzen. Hier sind einige Strategien, die Ihnen bei der CSS-Bewältigung helfen können:

## **Bitten Sie um Hilfe und nehmen Sie Hilfe an.**



Warten Sie nicht, bis Sie sagen müssen: „Ich kann es nicht ertragen.“



Wenn Sie Hilfe brauchen, fragen Sie offen, ohne zu warten.



Seien Sie klar, welche Hilfe Sie benötigen.



Machen Sie Besprechung mit Ihrem Arzt oder Gesundheitszentrum

## **Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie geben können.**



Es ist normal, dass Sie sich schuldig fühlen, aber verstehen Sie, dass es keine „perfekte“ Pflegeperson gibt. Denken Sie daran, dass Sie Ihr Bestes geben und jederzeit die bestmöglichen Entscheidungen treffen.

## **Setzen Sie sich realistische Ziele**



Teilen Sie große Aufgaben in kleinere Schritte auf, die

Sie nacheinander erledigen können. Setzen Sie Prioritäten, erstellen Sie Listen und machen Sie es zur Routine

## Setzen Sie sich persönliche Gesundheitsziele



Leben Sie ein gesundes Leben



Genügend Schlaf. Der Schlafmangel wirkt sich negativ auf Ihre Gesundheit aus



Treiben Sie regelmäßig Sport

## Organisieren Sie Ihre Zeit



Antizipieren Sie mögliche Misserfolge



Leben Sie ein geordnetes Leben, was es Ihnen ermöglicht, verfügbare Ressourcen zuzuweisen



**Übernehmen Sie nicht mehr, als man braucht:** z.B. Anziehen, Essen usw. Tun Sie dies nicht, weil die Person damit aufhören wird und Ihre Belastung erhöhen wird

## Wenden Sie die Durchsetzungsrechte der Pflegeperson an



Das Recht, ohne Schuldgefühl Zeit und Aktivitäten für sich selbst zu reservieren



Das Recht, selbst zu entscheiden, was Sie können, und Fragen zu stellen, wenn Sie nicht verstehen



Das Recht auf Respekt von denen, die wir für Rat und Hilfe suchen

## Suchen Sie soziale Unterstützung



Versuchen Sie, mit der Familie und den Freunden, die ohne Verurteilung emotionale Unterstützung anbieten können, in Kontakt zu bleiben



Isolieren Sie sich nicht

## Verwenden Sie Entspannungstechniken, die helfen können, den Stress abzubauen.



Visualisierung (Stellen Sie sich mental einen

entspannenden und beruhigenden Ort oder eine solche Situation vor)



Meditation



Atemübungen (Atmung verlangsamen und auf tiefe Atmung fokussieren)



Progressive Muskelentspannung (Jede Muskelgruppe nacheinander anspannen und entspannen)

# Kernpunkte dieses Moduls



**Das Stresssyndrom der Pflegeperson (CSS) ist eine Störung, die bei Pflegern einer älteren oder pflegebedürftigen Person zu beobachten ist und tritt auf, wenn die Menschen mit neuen Situationen, auf die sie nicht vorbereitet sind, konfrontiert werden. Es zeichnet sich durch körperliche und psychische Erschöpfung aus.**



**Der Beginn von CSS erfolgt allmählich, daher ist es wichtig, die häufigsten Symptome zu identifizieren, die körperlicher, emotionaler oder sozialer Natur sein können.**



**Sich um sich selbst zu kümmern ist unerlässlich, um Ihrem geliebten Menschen gute Hilfe zu leisten und die Zufriedenheit zu genießen, die die Fürsorge bieten kann.**



**Es gibt verschiedene Strategien, die Ihnen bei der CSS-Bewältigung helfen können. Daher ist es sehr wichtig, alle verfügbaren Ressourcen und Hilfsmittel zu nutzen, was Ihnen bei der Pflege für den Liebling helfen kann.**

# Burnout, Depression und soziale Ausgrenzung der Pflegerperson



Text von Media Creativa, Bilbao, Spanien. Design und Layout von e-Training Solutions, Berlin, Deutschland. Cartoons von Boris Luve.

# Einführung

Die Rolle der Pflegekraft zu übernehmen, ist zwar lohnend, kann aber auch anstrengend sein und eine Quelle von Burnout und Depressionen sein. Die Pflegekraft muss die Verantwortung für die Bedürfnisse der zu pflegenden Personen übernehmen, was schwer zu erreichen sein kann und auch zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung führen kann.

Burnout hat Auswirkungen in Bereichen wie Arbeit, emotionale Stabilität, körperliche Verfassung und Gesundheit. Es kann negative Gefühle hervorrufen, wie beispielsweise Gefühle der Leere.

Ziel dieses Moduls ist es, den Lernenden einen umfassenden Einblick in die Themenbereiche Burnout, Depression und soziale Ausgrenzung zu geben. Ein weiteres Ziel ist es, den Lernenden Tipps zu geben, die ihnen helfen können, frühe Symptome sowie Strategien zum Umgang mit diesen Risiken zu erkennen.

Es ist wichtig, den Lernenden mit dem Thema Depressionen bei Bezugspersonen vertraut zu machen, was manchmal verwirrend sein kann. Depressionen bei älteren oder süchtigen Menschen können leicht verwechselt werden und unterscheiden sich von

Depressionen, an denen jüngere Menschen leiden. Es ist von entscheidender Bedeutung, ein klares Bild davon zu haben, wie sich diese Krankheit bei informell Pflegebedürftigen zu erkennen ist.

## **Erwartete Lerneffekte**

Nach Abschluss dieses Moduls können Sie:



Achten Sie auf die Warnzeichen von Burnout



Verhindern Sie die Anzeichen von Burnout

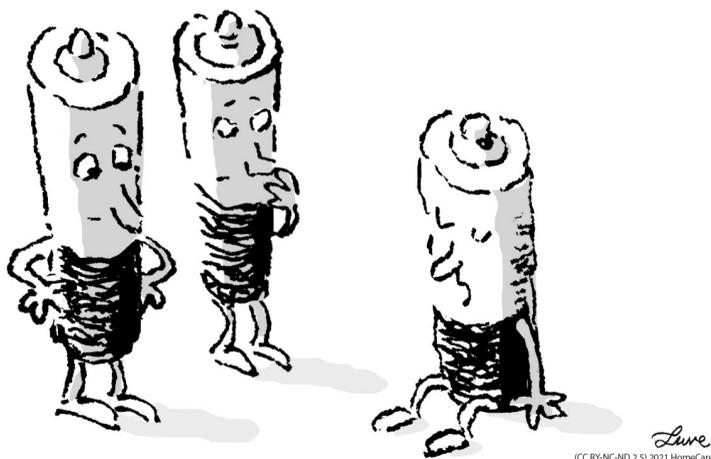


Erkennen Sie die Anzeichen von Burnout und Depressionen



Wege und Methoden identifizieren, um Burnout und Depressionen entgegenzuwirken

# Was ist Burnout von Pflegekräften?



– Gott. . . Ich bin wirklich erschöpft...

Das Burnout der Pflegeperson wurde erstmals 1974 von Freudengerger definiert, als er in einer Rehabilitationsklinik für Drogenabhängige in den Vereinigten Staaten arbeitete. Er stellte fest, dass die Freiwillige nach einem Jahr Arbeit mit Patienten in der Klinik oft Burnout und Demotivation zeigen.

“  
Freudenberger definiert das Burnout der  
Pflegeperson als:

“Gefühle des Misserfolges und der Erschöpfung infolge  
Überlastung der Energie, der persönlichen Ressourcen oder  
der geistigen Kraft der Arbeitskraft.“ (*Freudenberger, 1974*)

“  
Maaslach and Jackson definieren es als:

“Dreidimensionales Syndrom, gekennzeichnet durch  
emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und verminderte  
persönliche Zufriedenheit.” (*Maslach and Jackson, 1981*)

## Emotionale Erschöpfung

Körperliche Überbelastung und emotionale Erschöpfung, die aus  
den ständigen Interaktionen resultieren, die die Mitarbeiter  
untereinander und mit Kunden haben müssen.

## Depersonalisation

Entwicklung zynischer Einstellungen und Reaktionen gegenüber  
den Menschen, denen die Arbeitnehmer ihre Dienste anbieten.

## Reduzierte Selbstverwirklichung

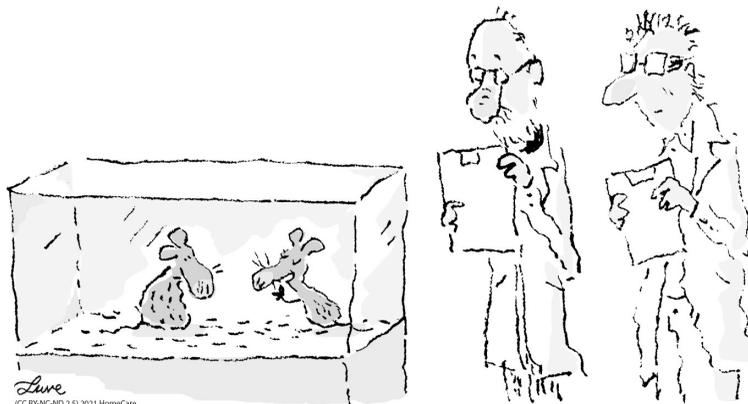
Vertrauensverlust in der Selbstverwirklichung und Vorhandensein eines negativen Selbstkonzepts als Folge unangenehmer Situationen

Das Leben der Pflegeperson verändert sich durch die geforderte Eigenverantwortung und Hingabe radikal, was zu einer deutlichen Veränderung der Lebensqualität führt. Die Pflegeperson muss die Verantwortung dafür übernehmen, den steigenden Bedürfnissen ihrer Pflegebedürftige gerecht zu werden.

**Das Burnout der Pflegeperson verursacht tiefe emotionale und körperliche Erschöpfung**, wenn man mit der pflegebedürftigen Person zusammenlebt, weil man über längere Zeit Faktoren ausgesetzt ist, die letztendlich die Privatsphäre aufzehren. Die Pflegeperson ist durch die Erkrankung der zu pflegenden Person ständig chronischem Stress ausgesetzt und hat monotonen und repetitiven Aufgaben nachzugehen. García Izquierdo (1991) definiert, **dass das Burnout ein typisches Problem für die sogenannten menschlichen Dienstleistungen ist**. Eines der Merkmale des Syndroms ist die emotionale Abnutzung der Pflegeperson.

Diese Situation stellt anhaltenden Stress sehr schädlich für die Pflegeperson dar, die möglicherweise tiefe Frustrationsgefühle verspürt, was zu schweren Depressionen führen kann.

# Welche Auswirkungen hat das Burnout?



*– Ich habe das Gefühl, dass diese Typen in weißen Kitteln nicht ohne uns auskommen.*

**Das Burnout betrifft mehrere Lebensbereiche wie Arbeit, emotionale Stabilität, körperliche Verfassung und Gesundheit (Müdigkeit, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen und Ängstlichkeit).**

Das Leeregefühl kann auch auftreten, nachdem die Person nicht mehr gepflegt wird, sei es durch die Aufnahme in ein Pflegeheim oder durch ihren Tod. Diese Leere kann jahrelang nach dem Ende der Pflege andauern.

## Die Pädagogen haben das Gefühl, dass ihre berufliche Tätigkeit folgendes beeinträchtigt:



**Psychophysische Gesundheit, wirtschaftliche Situation** (Kosten wie Wohnungsanpassung, Einkommensverlust bei Ausscheiden aus dem Beruf ...)



**und soziale Beziehungen**, einschließlich der Provozierung von Familienkonflikten

Es stimmt jedoch, dass es nicht alle gleichermaßen betrifft. **Menschen mit geringer Resilienz** (Fähigkeit, nachteilige Situationen erfolgreich zu meistern) leiden stärker unter Burnout, was sie anfälliger für die Entwicklung dieses Syndroms macht. Auch Menschen mit einem negativen Selbstbild und geringem Selbstwertgefühl sind auch geneigt, an Burnout der Pflegeperson zu leiden.

# Anzeichen und Symptome von Burnout bei Pflegekräften



*- Armer Hans! Keine Holzkohle sollte so großem Druck ausgesetzt werden!*

Unter den Ursachen und Risikofaktoren für das Burnout der Pflegeperson lassen sich folgende identifizieren:



**Stress und Ängstlichkeit** und Unfähigkeit, sich zu entspannen



**Depressionen und schlechte Laune**



**Müdigkeit**, Energiemangel und anhaltende Erschöpfung



**Enttäuschung**, Demotivation und  
Konzentrationschwierigkeiten



**Reizbarkeit** und häufige Stimmungsschwankungen



**Schlafstörungen**: Schläfrigkeit, Schlaflosigkeit



**Ständige Apathie**, familiäre und soziale Ausschließung



**Negative Einstellungen und Gefühle** gegenüber der  
pflegebedürftigen Person oder psychosomatische Störungen wie:  
Leid, Allergien, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen,  
Rückenschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen etc.



**Erhöhter oder verminderter Appetit**



**Muskelschmerzen**, Herzklopfen, Verdauungsprobleme,  
Kopfschmerzen



**Übermäßiger Konsum von Getränken und  
Medikamenten**

# Wie kann das Burnout von Pflegekräften vermieden werden?



*“Das Sommer-Ausbrennen ist gerade vorbei und die Winterdepression hat  
begonnen. . .”*

**In diesem Kapitel erhalten Sie 10 grundlegende Tipps  
zur Vorbeugung des Burnout-Syndroms:**

**Um sich gut um andere zu kümmern, müssen Sie  
sich zuerst um sich selbst kümmern**

Es ist wichtig, sich gut zu ernähren, ausreichend zu schlafen und sich zu bewegen, was Ihnen gestattet entstandenen Stress abzubauen. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, kümmern Sie sich um sich selbst und geben Sie nicht auf, da dies zu Kraftverlust führt und Ihre Erschöpfung verstärkt.

## **Bitten Sie um Hilfe bei der Pflege eines älteren Menschen oder pflegebedürftigen Angehörigen**

Tragen Sie nicht die volle Last. Manchmal entsteht Erschöpfung dadurch, dass die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen nur in der Verantwortung einer Person liegt. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich sowohl von Familienmitgliedern als auch von Fachleuten Hilfe holen. Sprechen Sie mit anderen Familienmitgliedern, damit alle in die Verantwortung für die Pflege des älteren Menschen eingebunden werden, indem sie gemeinsam verschiedene Wechselschichten oder Aufgabenteilungen einrichten.

## **Fördern Sie die Autonomie der pflegebedürftigen Person**

Eigenständiges Handeln muss gefördert werden. Davon profitiert sowohl die Pflegeperson als auch der Pflegebedürftige. Sie werden ihm helfen, dass er seine Autonomie verbessert, indem er sich selbständiger fühlt, und dies wird eine große Unterstützung für die Pflegeperson und die Familie sein.

## **Informieren Sie sich rund um das Thema häusliche Pflege**

Sie sollten sich niemals schuldig fühlen, wenn Sie um Hilfe bitten. Merken Sie sich die goldene Regel: Wenn Sie sich nicht um sich selbst kümmern, können Sie sich nicht um die pflegebedürftige Person kümmern.

## **Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Stunden Zeit für sich selbst**

Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die Sie ablenken; der Sport ist eine der besten Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Nehmen Sie sich Zeit, um ein paar Stunden mit Dingen zu verbringen, die Sie als lohnend finden.

## **Halten Sie Ihre persönlichen und sozialen Beziehungen aktiv**

Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Freunden und Kollegen. Die Kontakte mit ihnen ermöglichen es Ihnen, mit der Außenwelt in Kontakt zu bleiben.

## **Heilen Sie sich nicht selbst**

Nehmen Sie keine Medikamente gegen Burnout ohne die Verschreibung Ihres Arztes ein. Antidepressiva können zu schweren Vergiftungen, Herzrhythmusstörungen und sogar Krampfanfällen führen.

## **Suchen Sie professionelle Hilfe**

Wenden Sie sich an Verbände, bei denen Sie auf Unterstützung von Fachleuten und anderen Personen, die die gleiche Situation wie Sie durchmachen, zugreifen können. Nehmen Sie an Selbsthilfegruppen teil.

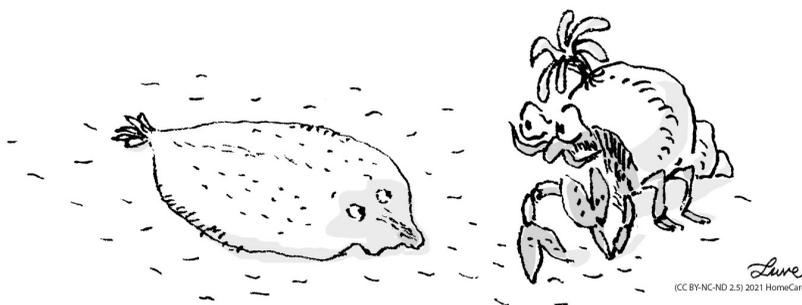
## **Lernen Sie, die Situation zu akzeptieren**

Wenn Sie mit der Krankheit eines geliebten Menschen leben, kann dies zu Ihrer psychischen Erschöpfung, Frustration und Depression führen. Lernen Sie, die Krankheit zu akzeptieren und sich auf kleine Aufgaben und Ziele zu konzentrieren. Schätzen Sie die kleinen täglichen Erfolge und seien Sie stolz auf Ihre Arbeit in der Altenpflege.

## **Bewahren Sie realistische Erwartungen bezüglich der Krankheit Ihrer pflegebedürftigen Person**

Trotz bester Pflege kann es vorkommen, dass die Erkrankung des Angehörigen schleichend fortschreitet. Dies kann zu Gefühlen der Hilflosigkeit und Frustration führen, und oft verspürt die Pflegeperson Leere- und Schuldgefühle, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Fallen Sie nicht darauf herein und bleiben realistisch.

# Burnout gegen Depressionen: Was ist eine Depression der Pflegekraft?



*– Ich fühle mich total niedergeschlagen, es muss eine Depression sein*

“

Depressionen können definiert werden als:

“Eine der Arten von Stimmungsstörungen, bestehend aus niedergeschlagener Stimmung, mit unterschiedlich starkem Interessenverlust oder Schwierigkeiten, Freude an normalen Aktivitäten zu empfinden, begleitet von verschiedenen psychischen Symptomen (Traurigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, usw.) und körperlichen Symptome (verringerte Libido, Anorexie usw.)”

Die Pflege verursacht keine Depressionen, sowie werden nicht alle Pflegepersonen die negativen Depressionsgefühle erleben.

In dem Bemühen, einem Familienmitglied oder Freund die bestmögliche Pflege zu bieten, opfern pflegende Personen jedoch oft ihre eigenen emotionalen und körperlichen Bedürfnisse. Die Erlebnisse, die sie durchmachen, können sogar für die widerstandsfähigsten Pflegepersonen schädlich sein.

Die daraus resultierenden Gefühle, wie Wut, Ängstlichkeit, Traurigkeit, Erschöpfung und Schuld können eine schwere Belastung sein.

# Altersdepression: Anzeichen und Symptome



*Hr. Huxley ging schwimmen, wenn er sich deprimiert fühlte.*

Die Menschen, einschließlich die älteren und pflegebedürftigen Menschen, erleben Depressionen auf unterschiedliche Weise; die Art und Schwere der Symptome können von Person zu Person variieren und sich im Laufe der Zeit ändern.

Es ist jedoch wichtig zu berücksichtigen, **dass die Depressionen bei älteren oder abhängigen Menschen leicht mit den Symptomen verschiedener Krankheiten** oder mit den Medikamenten, die zu ihrer Behandlung verwendet werden, verwechselt werden können. *(Casarella, 2020)*

Die Quelle der Depressionen bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen kann auf einer Vielzahl von Faktoren beruhen, wie z. B. das Vorhandensein von einer oder mehreren chronischen Krankheiten (nämlich Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ischämische Herzkrankheit, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Krebs usw.).

Es ist auch wahr, dass es Medikamente gibt, die Depressionen hervorrufen können. *(ORPEA, 2019)*

Generell ist eine Depression bei älteren Menschen anders zu verstehen als eine Depression bei jungen Menschen. Bei älteren Menschen ist dies mit einem höheren Risiko für Herzerkrankungen, sowie mit wahrscheinlichem Tod an einer Krankheit, an der sie leiden, verbunden. Darüber hinaus verringert die Depression die Genesungsfähigkeit älterer Menschen, d. h. die Depression erhöht erheblich die Wahrscheinlichkeit, an diesen Krankheiten zu sterben. *(Casarella, 2020)*

Aus diesem Grund ist es wichtig sicherzustellen, dass Ihre pflegebedürftigen Personen auch bei einer leichten Depression untersucht und behandelt werden. Sie kann sich durch verschiedene Symptome zeigen, die sich, wie bereits erläutert, mit den Symptomen anderer Erkrankungen überschneiden können.

## Sie können folgendes beinhalten:



**Gefühle von Traurigkeit**, Weinen, Leere oder Hoffnungslosigkeit



**Interessen- oder der Freudeverlust** an den meisten täglichen Aktivitäten



**Schlafstörungen** und Veränderungen des Schlafmusters



**Müdigkeit** und Energielosigkeit



**Änderung der Essgewohnheiten**, was zu einer unfreiwilligen Gewichtszunahme oder -abnahme führt



**Ängstlichkeit**, Erregung, Reizbarkeit oder Beunruhigung



**Verzögerung beim Denken**, Sprechen oder bei Körperbewegungen



**Schwierigkeiten zu denken**, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen oder sich an Dinge zu erinnern



**Gefühl der Nutzlosigkeit**



**Schuld oder Selbstvorwürfe** für Dinge, die nicht in Ihrer Verantwortung liegen



**Anhaltende körperliche Symptome**, die nicht auf die Behandlung ansprechen, wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und chronische Schmerzen

# Wie kann man Depressionen bei älteren oder süchtigen Menschen vermeiden?



*Je eins zweimal täglich einnehmen.*

Es gibt keine einheitliche Formel zur Depressionsbewältigung bei älteren Menschen. Sie können aber diese Tipps befolgen, die die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu leiden, sicherlich verringern werden. (Msolucion, 2020)

## **Unterstützung durch die Familie**

Die Familie spielt eine große Rolle im täglichen Leben älterer Menschen, da sie sich in einer Lebensphase befinden, in der sie bereits schwacher, eingeschränkter und abhängiger sind. In diesem Sinne ist es wichtig, diese zuzuhören und sie mit großer Liebe zu behandeln. In vielen Fällen sind die Reizbarkeit und die Stimmung bei älteren Menschen nur ein Mittel, Aufmerksamkeit zu erregen. Es ist wichtig, Zeit mit ihnen zu verbringen und sie zu motivieren, damit sie das hohe Alter in gute Laune überstehen.

## **Bleiben Sie in Kontakt mit anderen älteren oder pflegebedürftigen Menschen**

Mehrere von ihnen erreichen ihr hohes Alter allein, nachdem sie ihr Ehepartnern verloren haben und ohne eine Familie, die mit ihnen lebt und sie unterstützt. Eine solche Verschlechterung des sozialen und familiären Umfelds einer Person schadet ihrer psychischen und emotionalen Gesundheit. Daher ist die Kommunikation mit anderen älteren Menschen sehr vorteilhaft für die emotionale Gesundheit, und sie können auch Gefühle und Probleme teilen.

## **Teilnahme an Unterhaltungsaktivitäten**

Es wird dringend empfohlen, an Aktivitäten wie Gartenarbeit, Nähen, Basteln, Hobbys, Gedächtnisübungen teilzunehmen, bzw. an allen Aktivitäten, die sensorische, emotionale und mentale Stimulation fördern.

## **Körperliche Übungen**

Körperliche Übungen, zwei- oder dreimal pro Woche, sind gut, um die Laune zu heben und die Durchblutung zu verbessern. Beim Sport werden Endorphine ausgeschüttet und wir fühlen uns ruhig und wohl. Vergewissern Sie sich, dass der ältere Mensch spazieren geht oder ab und zu schwimmt.

## **Achten Sie auf eine gute und ausgewogene Ernährung**

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und Eigenschaften Depressionen bei älteren Menschen vorbeugen können. Zum Beispiel: Fettfisch, Haferflocken, brauner Reis und Vitamin-C-haltige Früchte wie Zitrone, Orange und Kiwi. Es ist auch sehr gesund, Ingwer zu unseren Speisen hinzuzufügen, da er dem Gehirn bei der Endorphinfreisetzung hilft. Vergessen Sie nicht – ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.

## **Ausgehen und Spaß haben**

Bei schönem Wetter ist es für ältere Menschen unerlässlich, in grünen und sonnigen Bereichen zu spazieren. Die vom Körper absorbierten Ultraviolettstrahlen regen die Produktion von Serotonin an, dem Hormon, das uns glücklicher und zufriedener macht. Aus diesem Grund ist es für uns wichtig, jeden Tag zu lachen und eine positive Einstellung zu haben.

# Soziale Ausgrenzung: wie man sie vermeidet



*Lave*  
(CC BY-NC-ND 2.5) 2021 HomeCare

*Jane hatte die Gabe, soziale Kontakte zu vermeiden.*

“

Der Begriff soziale Ausschließung wird verwendet, um Folgendes zu beschreiben:

“ Eine spezifische Situation, die aus einem zunehmenden Prozess der Trennung, des Verlustes persönlicher und sozialer Kontakte resultiert und es den Zugang zu den der Gesellschaft zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Ressourcen für eine Person oder Gruppe sehr erschwert.” (Subirats, 2004)

## **Die soziale Ausschließung zu verstehen ist nur möglich, wenn man die komplexe Realität dieses Phänomens versteht:**



**Es besteht aus Dimensionen, die miteinander verbunden sind**



**Dies führt zur Anhäufung und Fortsetzung von Problemen und Mängeln in vielen Bereichen**



**Dies setzt einen fehlenden Zugang zu Ressourcen und Grundbedürfnissen voraus, die normalerweise eine vollständige Inklusion in die Gesellschaft ermöglichen**



**Dies impliziert einen Mangel an Teilhabe an der Soziodynamik**

Bei den Pflegekräften ist es nicht verwunderlich, dass sie angesichts des hohen Engagements in ihrer Arbeit glauben, dass alle anderen Bereiche ihres täglichen Lebens betroffen sind. Es ist Tatsache, dass die Pflege einen großen Einfluss auf das normale Leben der Pflegepersonen hat und mit Problemen unterschiedlicher Art verbunden ist, die sich besonders bei der primären Pflegeperson zeigen.

Deshalb werden sie manchmal als **“versteckte Opfer oder Patienten”**. (*Crespo López et al., 2008*)

**Die Ausschließung kann durch Probleme mit anderen Familienmitgliedern verursacht werden** was eine Stressquelle darstellt. Das Vorhandensein eines älteren pflegebedürftigen Menschen aktiviert oft alte Familienkonflikte oder schafft neue. Tatsächlich ist eines der größten Probleme für Pflegepersonen das Gefühl der Einsamkeit und des Missverständnisses, selbst von ihren engsten Verwandten (wie Ehepartner oder Partner). (*Crespo López et al., 2008*)

Manchmal entsteht eine Abhängigkeit von dem alten Menschen, da sich viele Pflegepersonen von ihren Sozialbeziehungen isolieren und nur für das pflegebedürftige Familienmitglied leben. Dadurch entsteht ein geschlossenes System, das weitere Ausschließung verursacht. (*Crespo López et al., 2008*)  
Darüber hinaus ist es üblich, dass einige Pflegepersonen ihre Freizeit nicht voll nutzen können, selbst wenn sie sie haben, weil das Schuldgefühl eines der größten Hindernisse dafür ist, dass sie ihre Freizeit optimal nutzen. (*Spanish Red Cross, n.d.*)

# Wie kann soziale Ausgrenzung verhindert werden?



*Schäfer-Strahlendweiss: Express-Farbstoff für Vlies.*

Um Ausschaltung, Einsamkeit und Unverständnis zu vermeiden, ist es wichtig, folgende Voraussetzungen zu berücksichtigen:

## **Priorisieren Sie Ihre täglichen Bedürfnisse**

Denken Sie daran, dass Sie sich selbstbewusst und stark fühlen müssen, um das Maximum aus sich herauszuholen. Deshalb ist

es wichtig, bestimmte Zeit für sich selbst einzuplanen, damit Sie Ihren Urlaub genießen und Aktivitäten ausüben können, die Ihre Energie steigern und Sie entspannen.

## **Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre körperlichen Bedürfnisse**

Bewegen Sie sich mindestens eine halbe Stunde am Tag – Sie können Ihren Lieblingssport treiben oder spazieren gehen. Versuchen Sie außerdem, genug Schlaf zu bekommen – mindestens sieben Stunden. Achten Sie schließlich darauf, dass Ihre Ernährung auch angemessen ist und Sie Ihre Ernährungsbedürfnisse nicht vernachlässigen.

## **Achten Sie auf Ihre geistige und seelische Gesundheit**

Ihre Bedürfnisse und Wünsche sollten nicht außer Acht gelassen werden, um als Pflegeperson erfolgreich zu sein. Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und soziale Aktivitäten, und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

## **Bitten Sie um Hilfe, falls Sie das brauchen**

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen in Ihrer Gemeinde, die Ihnen in Ihrer Rolle helfen können, aber soeben einen ganz neuen Sozialkreis bieten.

*Prestige Nursing Care, 2019*

# Kernpunkte dieses Moduls



Das Leben der Pflegepersonen verändert sich durch die geforderten Aufgaben radikal, was zu einer deutlichen Veränderung der Lebensqualität führt. **Infolgedessen sind sie für Burnout gefährdet, was eine tiefe emotionale und körperliche Erschöpfung herbeiführt.** Es ist wichtig, die Symptome zu erkennen, um dies zu verhindern.



Die Pflege von sich selbst verursacht keine Depression, aber die Pflegepersonen können negative Gefühle erleben, die mit Depressionen einhergehen. In dem Bemühen, einem Familienmitglied oder Freund die bestmögliche Pflege zu bieten, **opfern die Pflegenden oft ihre eigenen emotionalen und körperlichen Bedürfnisse.**



**Die Depression bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen ist eine ziemlich häufige Erscheinung,** die oft mit anderen Krankheiten oder Pathologien verwechselt wird. Daher ist es wichtig, auf die für Depressionen charakteristischen Symptome zu achten.



Angesichts der hohen Hingabe, die für die Pflege eines pflegebedürftigen Menschen erforderlich ist, glauben Pflegepersonen, dass alle anderen Bereiche ihres täglichen Lebens betroffen sind, was im Endeffekt zu sozialer Ausschließung führen kann. **Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich zuerst um sich selbst kümmern, damit Sie Ihrem geliebten Menschen angemessen helfen können.**

## Pflege älterer Menschen zu Hause

Bildungsressourcen für die Entwicklung von Kompetenzen und Fähigkeiten  
für die Pflege älterer Menschen zu Hause

HomeCare Projekt  
Home care for Dependent Elderly People  
Educational Path for Informal Carers

2019-1-PL01-KA204-065703

(cc) 2019-2022