

Begleitung außer Haus

Körperliche Bewegung ist für Menschen in jedem Lebensabschnitt von großer Bedeutung, da erst dadurch eine selbstständige Lebensführung ermöglicht wird. Der Verlust der Beweglichkeit, bedeutet daher auch immer eine Einschränkung der Lebensqualität und birgt die Gefahr einer sozialen Isolation. Gemeinsame Ausflüge und Spaziergänge sind daher für pflegebedürftige Personen sehr wichtig.



Abbildung 1

Begleitung bei Arztbesuchen oder anderen wichtigen

Terminen

Auch bei Arztbesuchen oder anderen wichtigen Terminen ist eine unterstützende Person oftmals hilfreich. Wichtig ist hier eine vermittelnde Kommunikation. Das heißt, häufig spricht der Arzt/ die Ärztin dann mit der Begleitperson, das sollte vermieden werden indem die pflegebedürftige Person durch direkte Ansprache am Gespräch beteiligt wird. Schreiben Sie bei Arztbesuchen alle Informationen auf und geben Sie diese ggf. an das Case Management oder an Angehörige weiter.

Mobilität von pflegebedürftigen Personen

Vorbereitung

Bevor Sie mit der pflegebedürftigen Person das Haus verlassen, sollten vorneweg die nötigen Informationen zur Mobilität eingeholt werden. Welche Krankheiten müssen berücksichtigt werden? Gibt es Seh Einschränkungen?

Unterstützen Sie die Person beim Schuhe anziehen und beim Schnürsenkel binden. Es sollte immer festes Schuhwerk getragen werden! Planen Sie bei dem Ausflug genügend Zeit ein und schauen Sie nach Sitzmöglichkeiten und Ruhepausen unterwegs. Stolperfallen oder Hindernisse sollten von Ihnen entfernt oder ein anderer Gehweg genutzt werden.

Durchführung

Wenn Sie mit der pflegebedürftigen Person unterwegs sind, leiten Sie bestenfalls stets die Person schrittweise an und geben dabei Zeit, das Gesagte zu verarbeiten. Beim Aufstehen, eignet es sich, vor der pflegebedürftigen Person zu stehen und mit einer Hand den Oberkörper zu stabilisieren, mit der anderen Hand kann das Becken unterstützt werden.

Nach Bedarf können Sie Hilfestellung geben, indem Sie neben der pflegebedürftigen Person stehen und mit einer Hand in seiner/ihrer Hand und mit der anderen Hand die Hüfte unterstützt.

Beobachten Sie dabei die pflegebedürftige Person dauerhaft und achten Sie auf die Gesichtsfarbe, das Befinden, etc.!

Mobilität bei seheingeschränkten Personen

Bei seheingeschränkten Personen, eignet sich die Führtechnik- hier greift die seheingeschränkte Person Ihren Arm oberhalb des Ellenbogens und läuft einen Schritt weiter hinten.

Achten Sie darauf, dass der Weg breit genug für zwei Personen ist und informieren Sie stets über Hindernisse oder Treppen. Ggf. kann auch ein Blindenstock zum besseren Ertasten des Bodens genutzt werden.

Treppensteigen

Sobald Treppen benutzt werden, sollte die pflegebedürftige Person sich sicher beim Gehen fühlen und über ausreichend Gleichgewichtsgefühl verfügen. Lassen Sie die Person selber entscheiden, auf welcher Seite der Handlauf der Treppe liegt. Geben Sie der Person Sicherheit, indem Sie auf der anderen Seite oder hinter der pflegebedürftigen Person stehen. Dies sollte vorweg mündlich kommuniziert werden. Jede Stufe sollte einzeln genommen werden, eventuell kann der zweite Fuß für einen sicheren Stand ebenfalls auf dieser Stufe abgesetzt werden.

Maßnahmen bei Sturzereignissen

Sollte die Person hingefallen sein, ist es wichtig die nötigen Maßnahmen zu ergreifen. Zuallererst sollte das Bewusstsein kontrolliert werden und mit gezielten Ansprechen die Beschwerden erfragt werden. Kontrollieren Sie die Person vorsichtig auf Verletzungen. Danach fragen Sie die pflegebedürftige Person, ob er/sie sich hinknien kann.

Ist dies möglich, sollten Sie einen stabilen Stuhl oder Rollstuhl (mit angezogenen Bremsen!) in die Nähe stellen, hieran kann sich die Person dann hochziehen. Sollte dies nicht funktionieren, können Sie versuchen die Person hochzuheben.

Bitten Sie die Person die Knie anzuwinkeln und stellen Sie sich hinter ihn/sie. Greifen Sie von hinten unter die Achseln und ziehen Sie die Person auf den bereitgestellten Stuhl hoch. Wenn Sie die Person nicht durch Ihre Hilfe aufrichten können, sollten Sie Hilfe holen.

Nach einem Sturz, sollte der Sturzhergang nachvollzogen werden und für die Zukunft vermieden werden (z.B. durch eine Teppichkante, lockeres Schuhwerk, etc.).



Abbildung 2

Dokumentieren Sie bitte jeden Sturz und geben Sie die Informationen an das Case-Management weiter!

Unterstützung zur Mobilität

Gehhilfe

Eine Gehhilfe kann bei Personen mit einer leichten Gangunsicherheit eingesetzt werden. Achten Sie stets auf intakte und rutschhemmende Gummikappen auf der Unterseite der Gehstöcke. Bei Personen mit einer halbseitigen Lähmung, sollte die andere Seite zum Führen genutzt werden.

Rollstuhl

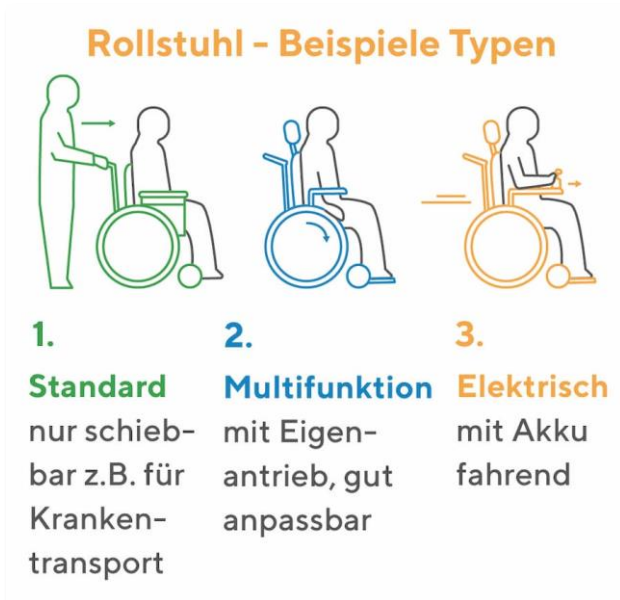


Abbildung 3

Hier sollte eine individuelle Einweisung durch das Case Management durchgeführt werden – diese erhalten Sie in unseren Präsenzs Schulungen. Bei einer Hilfestellung beim Transfer in den Rollstuhl, muss stets auf festgestellte Bremsen geachtet werden, um Stürze zu vermeiden.

Rollator

Ein Rollator wird bei starker Gangunsicherheit, z. B. nach einem Schlaganfall oder bei Personen mit Parkinson eingesetzt. Der Rollator setzt die Fähigkeit voraus, sich stützen und stehen zu können.

Achten Sie jederzeit auf das Feststellen der Bremsen und stellen Sie den Rollator in die Reichweite der pflegebedürftigen Person. Einstellungen an dem Rollator selber, dürfen nur durch Physiotherapeut*innen vorgenommen werden.

Fragen zur Überprüfung des Wissens

- 1) Worauf sollten Sie achten, wenn Sie eine pflegebedürftige Person zu einem Arzttermin begleiten?

Antwort:

- *Pflegebedürftige Person mit in Gespräche einbinden*
- *Wichtige Informationen aufschreiben und nach Bedarf an Angehörige/ Case Management weitergeben*

- 2) Worauf muss geachtet werden, wenn sie mit einer pflegebedürftigen Person das Haus verlassen möchten?

Antwort:

- *Auffestes Schuhwerk achten (ggf. Hilfestellung beim Schuhe anziehen und Schnürsenkel binden)*

- 3) Was sollte nach jedem Sturzereignis getan werden?

Antwort:

- *Sturz dokumentieren und ans Case Management melden*

- 4) Welche verschiedenen Mittel zur Unterstützung der Mobilität gibt es und wofür werden sie gebraucht?

Antwort:

- *Gehhilfe – leichte Gangunsicherheit*
- *Rollstuhl – bei stark eingeschränkter Mobilität*
- *Rollator: - starker Gangunsicherheit, z.B. nach Schlaganfall*