



Pflegeratgeber



protea care

gemeinsam – gemütlich – geborgen



protea care

Die Protea Care GmbH wurde in 2015 gegründet und ist ein privater Betreiber von Senioreneinrichtungen in Nordrhein-Westfalen, der eine hervorragende Versorgung und Betreuungsqualität von älteren Menschen gewährleistet. Somit ist uns auch die optimale Beratung von Senioren und Ihren Angehörigen ein Anliegen.

Zusätzlich zu den persönlichen Beratungsgesprächen möchten wir Ihnen mit unserem Pflegeratgeber einen kleinen Überblick über pflegerelevante Themen geben.

Unser Leitungsteam verfügt über drei Jahrzehnte Erfahrung im Aufbau und Betrieb von privaten Senioreneinrichtungen. Mit diesem Wissen entwickeln wir moderne Pflegekonzepte ausgerichtet an neuesten Erkenntnissen und mit dem Ziel unseren Bewohnern ein herzliches Zuhause zu schaffen.



Für uns ist es selbstverständlich die höchsten Pflege- und Qualitätsstandards zu bieten und hierbei den Menschen – gleich ob Mitarbeiter oder Bewohner – in den Mittelpunkt zu stellen. Wir unterstützen und wertschätzen die Eigenständigkeit jedes Einzelnen, damit die Bewohner unserer Seniorenzentren bei uns nicht nur wohnen, sondern ein Zuhause finden.

Das Leben genießen in einer herzlichen und geselligen Gemeinschaft, mit der Sicherheit gut versorgt zu sein.

Wir schaffen für Sie ein Zuhause – gemeinsam, gemütlich, geborgen.

protea care – die Experten für Seniorenpflege und Betreuung

Jürgen Dietz, Norbert Dietz und Bernd Kaffanke



Unsere Pflege Themen

Bewegung	6
Chronische Wunden	7
Dekubitus	8
Demenz	9
Diabetes mellitus	10
Essen und Trinken	11
Freiheitsentziehende Maßnahmen	12
Harninkontinenz	13
Schmerzen	14
Sturz	15



Bewegung

Unter Bewegung versteht man die körperliche Aktivität, also das Bewegungsverhalten des Menschen. In der Regel ist dieses in jungen Jahren sehr ausgeprägt und lässt mit zunehmenden Alter nach. Gründe hierfür können physische und psychische Beeinträchtigungen, aber auch mangelnde Motivation sein. Wichtig ist zu wissen, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität eine Vielzahl von Krankheitsrisiken, u. a. Schlaganfall, Bluthochdruck, Demenz und Depression senkt. Zusätzlich wird durch Bewegung das Wohlbefinden, die Möglichkeit zur Teilnahme am sozialen Leben und somit das Selbstwertgefühl gesteigert. Und nicht zu vergessen „Bewegung belebt den Geist“.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Tägliche Bewegung außerhalb des Hauses im Rahmen Ihrer Möglichkeiten
- Tägliche Bewegung innerhalb des Hauses im Rahmen Ihrer Möglichkeiten
- Tägliche Bewegung im Bett im Rahmen Ihrer Möglichkeiten
- Erinnern Sie sich an Ihre früheren, auch sportlichen, Aktivitäten und die Freude, die Sie dabei empfunden haben
- Nutzen Sie jede Möglichkeit, die sich Ihnen bietet



Chronische Wunden

„Als chronische Wunden werden alle Wunden bezeichnet, die nach 4 bis 12 Wochen unter fachgerechter Therapie keine Heilungstendenz zeigen.“ Dies sind z. B. offene Wunden am Bein, bedingt durch Gefäßerkrankungen, Diabetes (siehe auch Seite 10) oder Dekubitus (siehe auch Seite 8). Die Behandlung chronischer Wunden dauert meist sehr lange und ist in der Regel von Schmerzen begleitet. Des Weiteren kommt es häufig zu Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit, unangenehmem Wundgeruch, sozialer Isolation und dadurch bedingt zu einer deutlichen Verschlechterung der Lebensqualität.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Nehmen Sie genügend Kalorien zu sich
- Ernähren Sie sich eiweiß – und vitaminreich
- Trinken Sie ca. 1,5 Liter am Tag (falls ärztlich nichts anders verordnet)
- Bewegen Sie sich mehrmals täglich
- Rauchen Sie nicht
- Achten Sie auf Hautveränderungen, besonders an den Beinen, Füßen und Zehenzwischenräumen
- Nehmen Sie die ärztlich verordneten Medikamente
- Falls Sie an Diabetes mellitus erkrankt sind, achten Sie auf konstante Blutzuckerwerte
- Akzeptieren Sie, falls ärztlich verordnet, die Kompressionstherapie in Form von Strümpfen oder Wickeln



Dekubitus

„Ein Druckgeschwür (Dekubitus) ist eine lokal begrenzte Schädigung der Haut und/oder des darunter liegenden Gewebes, in der Regel über knöchernen Vorsprüngen, infolge von Druck oder von Druck in Kombination mit Scherkräften.“ Menschen in höherem Alter leiden häufig an Erkrankungen, die ihre Bewegungsfähigkeit einschränken. Es ist für sie schwieriger, sich ohne Hilfe fortzubewegen oder die Lage ihres Körpers zu verändern. Durch langes Sitzen oder Liegen in unveränderten Positionen wird ein hoher Druck auf das Gewebe ausgeübt und es kommt zu einer Minderdurchblutung des Gewebes. Durch diese Mangeldurchblutung erreicht das sauerstoff – und nährstoffreiche Blut dieses Gewebe nicht mehr. Findet dieser Prozess über einen längeren Zeitraum statt sterben die betroffenen Körperzellen ab und es entsteht ein Druckgeschwür.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Verlassen Sie das Bett so häufig wie möglich
- Setzen Sie sich an den Bettrand oder in einen Stuhl
- Wenn Sie bettlägerig sind verändern Sie Ihre Position im Bett so häufig wie möglich
- Wenn Sie bettlägerig sind und Ihre Position nicht alleine verändern können akzeptieren Sie die regelmäßige Unterstützung durch die Pflegekräfte, auch kleine zusammengerollte Handtücher oder kleine Kissen können zu einer Druckentlastung an den entsprechenden Positionen sorgen
- Vermeiden Sie zu enge Kleidung und zu enges Schuhwerk
- Wechseln Sie feuchte Kleidungsstücke zeitnah
- Falls Sie Prothesenträger sind achten Sie auf den korrekten Sitz der Prothese

Demenz

Demenz bezeichnet alle Erkrankungen, die durch den Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit gekennzeichnet sind. Die bekannteste Form der Demenz ist die Alzheimer Krankheit.

Menschen mit dementieller Erkrankung verändern sich. Sie sind nicht mehr so, wie Sie den Menschen kennen. Sie

- stellen wiederholt dieselben Fragen
- vergessen kurz zurückliegende Ereignisse
- können sich nicht orientieren
- verlegen persönliche Gegenstände
- haben Probleme bei Alltagshandlungen wie Körperpflege, Anziehen, Nahrungsaufnahme, etc.
- sind unruhig, laufen viel hin und her
- können verbal herausfordernd sein oder handgreiflich werden

Eine Demenz geht somit weit über den Verlust der geistigen Fähigkeiten hinaus. Sie verändert das komplette Sein des Menschen. Leider ist eine primäre Demenzerkrankung nicht heilbar. Das Ziel muss deshalb sein, die Lebensqualität der betroffenen Menschen zu verbessern. Dies kann erreicht werden, indem die Demenzerkrankten so angenommen werden, wie sie sind. Sicherheit kann über feste Tagesabläufe und ein vertrautes Umfeld gegeben werden. Die Erhaltung der verbliebenen Fähigkeiten wird gefördert, dies kann in Form von Einbeziehung in Haushaltstätigkeiten, gemeinsamem Musizieren und dem Wiederbeleben alter Erinnerungen erfolgen.

Unsere Empfehlung für Sie als Angehöriger:

- vermeiden Sie Streit und Diskussionen
- überhören Sie Vorwürfe und Beschimpfungen
- geben Sie Orientierungshilfen, sprechen Sie viel über die Vergangenheit, nutzen sie Erinnerungsgegenstände wie Fotoalben, Haushaltsgegenstände, Dekorationsartikel, etc.
- schaffen Sie eine positive Atmosphäre
- seien Sie geduldig
- sprechen Sie viel Lob aus
- halten Sie sich an einen festen Tagesablauf
- fördern Sie Aktivität und Bewegung, damit kein zwanghafter Bewegungsdrang entsteht.
- nehmen Sie sich Zeit für sich, nutzen Sie unsere Kurzzeit- oder Tagespflege oder unsere ambulanten Dienste

Als weiterführende Literatur verweisen wir gerne auf den Ratgeber des Bundesministeriums für Gesundheit „Wenn das Gedächtnis nachlässt“

Diabetes mellitus

Der Diabetes (Zuckerkrankheit) ist eine Bezeichnung für eine Gruppe von Stoffwechselkrankheiten, bei denen eine dauerhafte Erhöhung der Blutzuckerwerte vorliegt. Grund dafür ist eine Störung der Insulinproduktion oder -verwertung. Eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte erfolgt, um die richtige Einstellung zu kontrollieren und eine Unter- oder Überzuckerung rechtzeitig feststellen zu können.

- Anzeichen für eine Unterzuckerung sind Zittern, Kopfweg, Schwäche und Sprachstörungen
- Eine Überzuckerung zeigt sich u. a. durch häufigen Harndrang, großen Durst und Herzrasen
- Auch zur Vermeidung von Spätschäden wie z. B. dem diabetischen Fuß, der zu Zehen-, Fuß- oder Unterschenkelamputationen führen kann, ist eine gute Blutzuckereinstellung sehr wichtig

Unsere Empfehlung für Sie:

- Achten Sie auf einen gut eingestellten Blutzuckerwert
- Nehmen Sie Ihre ärztlich verordneten Medikamente
- Legen Sie Wert auf eine der Zuckerkrankheit angemessene Ernährung
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Achten Sie auf passendes Schuhwerk



Essen und Trinken

Ernährung ist ein wichtiges Element im Alter. Mit zunehmendem Alter lassen aber häufig der Appetit und auch das Durstgefühl nach. Durch eine unzureichende Ernährung kommt es zur sogenannten „Alterschwäche“ mit dem Verlust von Muskelmasse, der wiederum verbunden ist mit Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Bei einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme sind u. a. trockene Schleimhäute, Schwindel und Verwirrtheit zu beobachten. Bei einem anhaltenden Flüssigkeitsmangel kann es zu einer schweren Exsikkose (Austrocknung des Körpers) kommen.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Nehmen Sie an allen Mahlzeiten teil
- Teilen Sie uns Ihre Lieblingsgerichte und Getränke mit und sagen Sie uns, was Sie nicht mögen
- Essen und trinken Sie kalorienreiche Lebensmittel, z. B. Schokolade, Kekse, Sahnequark, Kakao, Säfte
- Trinken Sie ca. 1,5 Liter am Tag (falls ärztlich nichts anderes verordnet)
- Gewöhnen Sie sich an, auch zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken
- Lassen Sie sich einen Trinkplan anlegen
- Informieren Sie uns, wenn Sie Probleme mit dem Kauen oder Schlucken haben
- Achten Sie als Angehöriger darauf ob es Auffälligkeiten beim Essen oder Trinken gibt und informieren uns dann

Als weiterführende Literatur empfehlen wir „Mangelernährung im Alter“ und „Trinken im Alter“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – Fit im Alter



Freiheitsentziehende Maßnahmen

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass es sich dann um freiheitsentziehende Maßnahmen handelt, wenn die Bewegungsfreiheit einer Person ohne Ihre Zustimmung eingeschränkt wird.

Art. 2 Absatz 1 Grundgesetz regelt das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit, somit wird deutlich, dass für jede freiheitsentziehende Maßnahme entweder die Einwilligung des Betroffenen oder ein richterlicher Beschluss nötig ist. Der Entschluss, freiheitsentziehende Maßnahmen z.B. in Form von Bettgittern, Stecktischen, Gurten und sedierenden Medikamenten einzusetzen, bedarf somit einer sorgfältigen Überprüfung und muss immer mit dem Bestreben verbunden sein, Alternativen zu finden. Da häufig freiheitsentziehende Maßnahmen zur Verhinderung von Sturzereignissen zum Einsatz kommen sind auch die Empfehlungen zum Thema „Sturz“ relevant. Sollte die freiheitsentziehende Maßnahme trotz aller Bemühungen nicht zu vermeiden sein, muss sie mit der geringstmöglichen Einschränkung der Bewegungsfreiheit und der Selbstbestimmung für einen möglichst kurzen Zeitraum zum Einsatz kommen.

U.a. stehen folgende Alternativen zur Verfügung und können in gemeinsamen Gesprächen mit dem Betroffenen, dem Arzt, den Angehörigen und ggfs. dem Betreuer diskutiert werden:

- Sensormatten werden vor das Bett oder den Sitzplatz des Bewohners positioniert und melden wenn Druck auf die Matte ausgeübt wird. Eine Fixierung im Bett oder am Stuhl ist damit nicht nötig
- Hüftprotektoren werden vom Bewohner akzeptiert. Es handelt sich hier um spezielle Hosen mit eingenähten Schutzelementen. Bei Stürzen wird somit der Gefahr eines Bruches vorgebeugt. Die Notwendigkeit zur Fixierung am Stuhl kann somit entfallen
- statt sedierender Medikamente können alternative Beruhigungsmethoden wie z. B. Aromatherapie, Musiktherapie oder Beschäftigungstherapie in Form von bekannten Tätigkeiten, z.B. Tisch decken, Wäsche falten und Gartenarbeit zur Anwendung kommen

Weitere Informationen finden Sie in dem Leitfaden des Bayerischen Landespflegeauschusses „Verantwortungsvoller Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen in der Pflege“ oder unter www.eure-sorge-fesselt-mich.de

Harninkontinenz

Die Harninkontinenz (Blasenschwäche) ist jeglicher unwillkürliche Harnverlust. Die Fähigkeit, Urin sicher in der Blase zu speichern, ist verloren gegangen. Funktioniert diese nicht mehr oder nur noch teilweise, spricht man von Inkontinenz. Ein unwillkürlicher Harnabgang kann z. B. schon beim Husten oder Lachen erfolgen. Die Blasenschwäche ist eine weit verbreitete Erkrankung, aber trotzdem häufig ein Tabu-Thema, sodass viele Betroffene sich schämen und nicht darüber reden möchten. Durch die geeigneten Inkontinenzprodukte, zu denen wir Sie gerne beraten, kann die Lebensqualität deutlich erhöht werden.



Unsere Empfehlung für Sie:

- Suchen Sie regelmäßig eine Toilette auf
- Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, gerne leiten wir Sie an
- Trinken Sie ausreichend, ca. 1,5 Liter am Tag (falls ärztlich nichts anders verordnet) - unzureichende Flüssigkeitsaufnahme erhöht das Risiko einer Inkontinenz
- Nehmen Sie den größten Teil Ihrer Trinkmenge vor dem Beginn des Abends ein, somit vermeiden Sie nächtliche Toilettengänge
- Lassen Sie sich durch unser Pflegepersonal bei der Auswahl von Inkontinenzprodukten beraten

Weiterführendes Informationsmaterial können Sie auch über die Hersteller der Produkte erhalten.

Schmerz

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, welches mit einer echten oder potentiellen Gewebeschädigung einhergeht oder als solche beschrieben wird. Schmerz ist immer subjektiv“. Man unterscheidet zwischen akuten und chronischen Schmerzen. Akute Schmerzen müssen therapiert werden, damit sie nicht zu chronischen Schmerzen werden. Der Körper hat ein sogenanntes „Schmerzgedächtnis“. Zur Einschätzung der Schmerzen und zur Überprüfung des Erfolgs der Schmerztherapie werden unterschiedliche Schmerzskalen verwandt.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Informieren Sie uns wenn Sie Schmerzen haben
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit wenn Sie Schmerzen haben
- Nehmen Sie Ihre ärztlich verordneten Schmerzmedikamente
- Seien Sie offen für alternative Schmerztherapien, z. B. Wickel, Auflagen, Einreibungen, Massagen und Aromatherapie
- Halten Sie keine Schmerzen aus, denken Sie daran: Schmerz ist individuell





Sturz

„Stürze sind Ereignisse, bei denen die betreffende Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer anderen niedrigeren Fläche aufkommt. Besonders Menschen über 65 Jahre haben ein erhöhtes Sturzrisiko, da die Bewegungssicherheit, die Sehfähigkeit und das Gehör nachlassen. Weitere Risikofaktoren sind die Einnahme bestimmter Medikamente und das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit. Neben leichten Verletzungen wie Schürf- oder Platzwunden können Stürze aber auch einen Knochenbruch zur Folge haben. Dies ist bei älteren Menschen häufig eine Oberschenkelhals- oder Hüftfraktur, die im schlimmsten Fall zu einer dauerhaften Immobilität führt. Die Erkennung von Sturzrisiken hat somit eine hohe Priorität. Hierbei werden die Erkenntnisse aus dem Expertenstandard „Sturzprophylaxe“ angewendet.

Unsere Empfehlung für Sie:

- Nehmen Sie an Kraft- und Balancetraining teil und stärken Sie damit Ihre Muskulatur und stabilisieren Ihren Gang
- Nutzen Sie Ihre Geh- und Mobilitätshilfen
- Tragen Sie festes Schuhwerk oder falls dies nicht möglich ist ABS-Socken, mit diesen Socken wird das Ausrutschen verhindert
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehkraft kontrollieren
- Informieren Sie uns über jeden Sturz



protea care

gemeinsam – gemütlich – geborgen

Protea Care GmbH
Westring 295 · 44629 Herne
Telefon: 02323/68801-0
Fax: 02323/68801-60
www.protea.care