

Heuwinkel-Otter  
Nümann-Dulke  
Matscheko



# Menschen pflegen

## Band 2

- Pflegediagnosen
- Beobachtungstechniken
- Pflegemaßnahmen

basierend  
auf Pflege-  
diagnosen

## Ein Gesicht besteht aus Augen, Nase, Mund und ...

---

... etwas mehr als in der Überschrift angedeutet wird, erfahren Sie schon bei der Lektüre der vorliegenden Leseprobe zum Lehrbuch »Menschen pflegen«. Zur Abwechslung geht es mal nicht um Anatomie, Physiologie und Medizin, sondern um Pflege. Dieses Buch macht deutlich: Bislang Nebensächliches – so zumindestens wird die Pflege in vielen Büchern dargestellt – kann durchaus zur Hauptsache werden, wenn man »Menschen pflegen« einfach dazu macht.

Der 2. Band des Lehrbuches basiert auf Pflegediagnosen. Als Grundlage haben wir die NANDA-Pflegediagnosen verwendet, die allerdings für den deutschsprachigen Raum angepasst wurden. Das Ziel war es, aus den zurzeit 172 NANDA- Pflegediagnosen sog. **grundständige Pflegediagnosen** zu entwickeln. Entstanden sind 60 Pflegediagnosen, die aufgrund ihrer Klassifikation und ihrer alphabetischen Reihenfolge gut zu merken sind. Diesen Pflegediagnosen wurden die NANDA-Pflegediagnosen mit ihrer Taxonomie zugeordnet, so dass die Anwender wählen können, welche Klassifikation sie zu Dokumentationszwecken nutzen wollen.

Dieser Auszug aus dem 2. Band des dreiteiligen Pflegelehrbuchs zeigt beispielhaft, wie eine Pflegediagnose aufgebaut ist, wie der pflegediagnostische Prozess abläuft und welche Pflegemaßnahmen in einer speziellen Pflegesituation sinnvoll sind. Die **Kapitelstruktur ist für jede Pflegediagnose gleich**.

Unter S4.2.1 finden Sie Aussagen zum pflegediagnostischen Prozess. Dazu gehören:

- **In Kürze:** Hier wird jede Pflegediagnose kurz mit ihrer Definition, der Taxonomie, den Risikofaktoren und den Kennzeichen vorgestellt. So sehen Sie das Wichtigste auf einen Blick.
- **Ein-blick – In den Körper bzw. Ins Leben:** Hier erhalten Sie das Hintergrundwissen, das zum Verstehen des pflegediagnostischen Prozesses notwendig ist.
- **Beobachtungskriterien:** Hier werden wichtige Kennzeichen und ihre Zusammenhänge (z. B. Ursachen) dargestellt und die Frage geklärt, was genau Sie beobachten können.
- **Beobachtungstechniken:** Dahinter verbirgt sich die Frage, was mache ich wann und wie, um eine Pflegediagnose zu identifizieren? Hier werden Techniken zum Ermitteln subjektiver (z. B. mit Hilfe der Pflegeanamnese) und objektiver Kennzeichen (z. B. mittels Messungen oder Berechnungen) vorgestellt. Außerdem wird hier erklärt, was wie dokumentiert wird und wie die Ziele der Pflege geplant werden.

Unter S4.2.2 finden Sie die Pflegemaßnahmen, anhand derer die Pflegediagnose beeinflusst bzw. therapiert wird. Hier sind auch solche Pflegemaßnahmen zu finden, die sonst kaum berücksichtigt werden, z. B. Trösten, eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, Eltern begreifen und einbeziehen. Das macht deutlich, wie umfassend Pflege ist und es werden Aspekte der Pflege objektiviert, die Pflegenden bislang quasi nebenbei erledigen.

- **Prävention:** Dieser Aspekt steht immer an erster Stelle. Hier sind primäre, sekundäre und tertiäre Maßnahmen sowie entsprechende Prophylaxen erläutert, z. B. die Dekubitusprophylaxe.
- **Pflegemaßnahmen:** Unter unterschiedlichen Überschriften finden Sie die verschiedenen Pflegemaßnahmen. Die Handlungsabläufe werden entweder unter der Überschrift »Vorgehen« oder in »Handlungstabellen« erklärt. Hier sind auch immer die Zusammenhänge genannt, damit deutlich wird, warum etwas wie gemacht wird.
- **Anleiten und beraten:** Hier werden nochmals wichtige Beratungsaspekte für Patienten und Angehörige hervorgehoben.

Natürlich gilt auch für diesen Band das didaktische Konzept: **Lernen darf, soll und muss Spaß machen**. Deshalb sind nach jedem Kapitel Literaturhinweise und Schülerseiten zu finden, die zum SELBST-lernen oder MITEINANDER-lernen anregen.

Nun haben Sie erfahren, was Band 2 alles bietet, und es bleibt uns nur noch zu wünschen, dass Sie Gebrauch davon machen werden.



Annette Heuwinkel-Otter



Anke Nümann-Dulke



Norbert Matscheko



# Inhaltsverzeichnis Band 2

## Ein paar gute Gründe: Warum dieses Buch?

## Einsteigen ohne Auszusteigen: Didaktisches Konzept

## Erkennen und Handeln: Pflege nach Pflegediagnosen

- A1 Aktivitätsintoleranz, Gefahr/Aktivitätsintoleranz
- A2 Allergische Reaktion, Gefahr/Allergische Reaktion
- A3 Angst/Furcht
- A4 Anpassung beeinträchtigt
- A5 Aspirationsgefahr/Aspiration
- A6 Atemstörung, Gefahr/Atemstörung
  
- B1 Beschäftigungsdefizit
- B2 Bewusstsein gestört
  
- C1 Copingdefizit (Bewältigungsveränderung)
  
- D1 Denkprozesse gestört
- D2 Durchblutungsstörung/venöse Abflussstörung
- D3 Dysreflexie autonom, Gefahr/Dysreflexie autonom
  
- E1 Elterliche Fürsorge beeinträchtigt, Gefahr/Elterliche Fürsorge beeinträchtigt
- E2 Elternrollenkonflikt
- E3 Empfinden gestört
- E4 Entscheidungskonflikt
- E5 Erstickungsgefahr
  
- F1 Familienprozesse beeinträchtigt
- F2 Flüssigkeitshaushalt unausgeglichen, Gefahr/Flüssigkeitshaushalt unausgeglichen
  
- G1 Gesundheitsverhalten unwirksam
- G2 Gesundheitsprozess beeinträchtigt
- G3 Gewalttätigkeit, Gefahr/Gewalttätig
- G4 Glaubensverlust
  
- H1 Haushaltsführung beeinträchtigt
- H2 Haut- und Gewebeschädigung, Gefahr/Haut- und Gewebeschädigung
- H3 Herzleistung vermindert
- H4 Hoffnungslosigkeit
  
- I1 Identität gestört
- I2 Infektionsgefahr/Infektion
  
- K1 Kommunikation, beeinträchtigt (verbale, nonverbale)
- K2 Kooperationsbereitschaft fehlend (Noncompliance; Therapieverweigerung)

- K3 Körperbildstörung/Neglect
- K4 Körperschädigung, Gefahr/Körperschädigung
- K5 Körpertemperatur und Schweißproduktion unausgeglichen, Gefahr/Körpertemperatur und Schweißproduktion unausgeglichen
  
- L1 Lebensgefahr
  
- M1 Machtlosigkeit, Gefahr/Machtlosigkeit (Kontrollverlust)
- M2 Mobilität körperlich beeinträchtigt
- M3 Müdigkeit/Erschöpfung
- M4 Mundschleimhaut und/oder Mundhöhle beeinträchtigt
  
- N1 Nahrungsaufnahme beeinträchtigt, Gefahr/Nahrungsaufnahme beeinträchtigt
  
- P1 Posttraumatisches Syndrom, Gefahr/Posttraumatisches Syndrom
  
- R1 Rollenverhalten unwirksam
  
- S1 Schlafstörung
- S2 Schluckstörung
- S3 Schmerzen akut/Schmerzen chronisch
- S4 Selbstversorgungsdefizit
- S5 Selbstschutz unwirksam
- S6 Selbstwertgefühl gestört
- S7 Sexualstörung
- S8 Sexualverhalten unwirksam
- S9 Sinneswahrnehmungen beeinträchtigt
- S10 Sozialverhalten beeinträchtigt
- S11 Stillen beeinträchtigt/Stillen erfolgreich
- S12 Stuhlausscheidung beeinträchtigt
  
- T1 Trauern gestört
  
- U1 Urinausscheidung beeinträchtigt
  
- V1 Vergewaltigungssyndrom
- V2 Vergiftungsgefahr/Vergiftung
  
- W1 Wachstum und Entwicklung beeinträchtigt
- W2 Wissensdefizit

## Suchen und finden: Serviceteil/Leserservice

- Gewusst was: Glossar
- Gewusst wie: Selbsthilfegruppen
- Gewusst wer: Berufsvertretungen
- Gewusst wo: Sachverzeichnis
- Gewusst woher: Abbildungsverzeichnis

# Wegweiser durch's Buch

Wichtiges zu den Themen Prävention, Beraten und Anleiten zur Weitergabe an Patienten und Angehörige

Hier wird beschrieben, wie Patienten sich in bestimmten Situationen fühlen können, damit Schüler lernen, sich in andere Menschen hineinzusetzen

Konkrete Hinweise und hilfreiche Tipps von Pflegenden für Pflegende

Fakten, die für den Pflegealltag interessant sind und die man sich merken sollte

Achtung: hier wird auf Fallstricke und mögliche Fehlerquellen aufmerksam gemacht

An der ICNP orientierte Übersetzungen ermöglichen es, »nebenbei« Fachenglisch zu lernen

Fragen, die zur Erstellung der Pflegeanamnese an den Patienten gerichtet werden können

Hier können Schüler das Gelernte überprüfen, erfahren mehr über Selbstpflegeaspekte, Persönlichkeiten, Pflegerecht etc. und speichern ihr Wissen eigenständig. Lehrende erhalten Anregungen zur Unterrichtsgestaltung, z. B. durch Arbeitsaufträge

Arbeitsaufträge für Gruppen- oder Projektarbeiten

## Gesundheitsberatung

**Kräuter** wie Küchenschelle, Johanniskraut, Hopfenzapfen und Linde wirken bei Beklemmungen und Spannungen. Bei Panikanfällen kann Neroliöl oder Marienfrauenschuh helfen. Entspannend wirken Beifuß, Römische Kamille, Lavendel, Zitronenmelisse und Baldrian.

## Patientensituation

Einer alten Frau, die schlecht sieht, kann das Ticken der bekannten Wanduhr wichtig sein. Genauso legen die chronisch kranken Langzeitpatienten einer psychiatrischen Einrichtung viel Wert auf die wenigen erlaubten eigenen Gegenstände ...

## Insidertipp

Häufig hört man das Argument, dass **aktivierende Maßnahmen** zeitaufwändiger sind als die Übernahme von Tätigkeiten. Dies gilt oft nur in der Anfangsphase. Sind Patienten aktiv, können Pflegende die Zeit anderweitig nutzen. Sollte der Zeitaufwand dennoch größer sein, lohnen sich aktivierende Maßnahmen trotzdem, weil sich Patienten so wertvoll und nicht nutzlos fühlen.

➤ **Je naturbelassener Nahrungsmittel sind, desto schlimmer kann eine allergische Reaktion ausfallen.**

Bei erhöhter Blutungsneigung (Antikoagulationstherapie, Thrombopenie) trocken oder nur mit äußerster Vorsicht nass rasieren.

kämmen = to comb

bürsten = to brush

## Pflegeanamnese

Zur Pflegeanamnese gehört das **Erfassen von Ressourcen**. Hier könnten folgende Fragen gestellt werden:

- Benutzen Sie Hilfsmittel oder Geräte (Brille, Hörgerät, Gehstock, Rollator usw.?)
- Haben Sie jemanden, der Ihnen regelmäßig hilft (z. B. Einkauf erledigen)?
- Pflegt sie jemand zu Hause? Wenn ja, wer?
- Erhalten Sie Essen auf Rädern?



➤ **Dienstübergabe:** Arbeiten Sie Unterschiede heraus und diskutieren Sie diese im Klassenverband.

# S4 Selbstversorgungsdefizit

Lieselotte Hertrich-Jácamo

## Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis

S4.1	Selbstversorgungsfähigkeiten und -defizit einschätzen – 2 Einblick – Ins Leben – 3 Kriterien der Beobachtung – 4 Beobachtungstechniken – 5	Aktivieren, Ressourcen einbeziehen, Selbstständigkeit fördern – 8 Haarpflege und Haarwäsche vornehmen – 9 Bartpflege und Rasieren vornehmen – 10 Anleiten und Beraten – 10 Nachschlagen und Weiterlesen – 9
S.4.2	Selbstpflegehandlungen trainieren, unterstützen oder übernehmen – 6 Prävention – 7	

## In Kürze

**S4 Selbstversorgungsdefizit\***: Vorübergehende, bleibende oder fortschreitende beeinträchtigte Fähigkeit, sich teilweise oder vollständig zu versorgen\*

### NANDA-Taxonomie

Selbstversorgungsdefizit Essen NANDA 00102

Selbstversorgungsdefizit Körperpflege NANDA 00108

Selbstversorgungsdefizit sich kleiden/äußere Erscheinung NANDA 00109

Selbstversorgungsdefizit Toilettenbenutzung NANDA 00110

### Kennzeichen

**Verbale Hinweise:** Auf Schmerzen, Angst, Depressionen\*; äußert Schwierigkeiten, Mühe, Anstrengung, sich selber zu versorgen, »ich schaffe das nicht (mehr)«, »ich kann das nicht\*«, oder signalisiert, keine Hilfe zu wollen, »ich komme schon zurecht«\*

**Veränderungen im Verhalten:** Unzufrieden mit sich und anderen\*, quengelig\*, ungehalten\*, unsicher\*, zieht sich von anderen zurück\*, isoliert sich\*, tut nur das Nötigste\*, spielt die reale Situation herunter\*, desorientiert\*

**Veränderungen des Körpers:** Gewichtsabnahme\*, unsauber, ungepflegt\* (auch Kleidung, Haushalt), unangenehmer Körpergeruch\*, verminderte Muskelkraft und Beweglichkeit\* (z. B. Tremor)

Du kannst Dein Leben weder verlängern noch verbreitern; nur vertiefen.

Gorch Fock

## S4.1 Selbstversorgungsfähigkeiten und -defizit einschätzen

Im Allgemeinen strebt der Mensch nach Erhaltung seiner Gesundheit mit dem Ziel, Leben und Lebensqualität zu bewahren. Voraussetzung hierfür sind **Selbstversorgungsfähigkeiten**, die bereits jedes Kind erlernt. Ist ein Mensch nicht oder nur teilweise zur Selbstversorgung fähig, spricht man von einem **Selbstversorgungsdefizit**. Es geht dabei um die Einschränkung des eigenständigen Tuns oder Handelns.

### Insidertipp

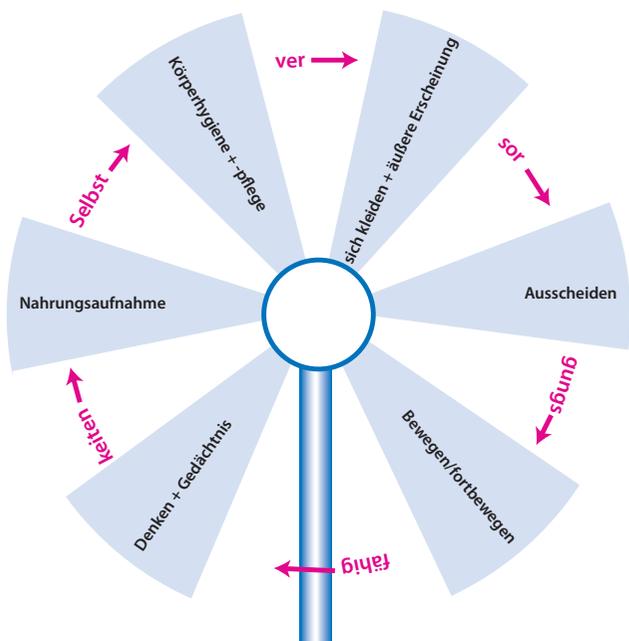
Für die Selbstversorgungsfähigkeit sind eigenständiges **Denken und Bewegen** notwendig, die jedoch die NANDA-Pflegediagnosen nicht bei den Selbstversorgungsdefiziten aufführen, sondern im Rahmen eigener Diagnosen abhandeln.

Nach den **NANDA-Pflegediagnosen** zählen zu den Selbstversorgungsdefiziten 4 Faktoren, die jedoch z. T. nicht ganz schlüssig und umfassend formuliert sind. Sie werden, um ein Ausgangsbild der notwendigen Selbstversorgungsfähigkeiten zu erhalten, wie folgt **umformuliert und ergänzt**:

- **Essen:** Hier ist die Nahrungsaufnahme, zu der auch das Trinken gehört, gemeint. Deshalb wird von **Nahrungsaufnahme** gesprochen (► Kap. N1).
- **Baden und Körperpflege,** d. h. sich sauber, Haut und Hautanhangsorgane intakt zu halten und gut zu riechen. Da zur Körperpflege mehr gehört als nur das Baden, wird im Folgenden von **Körperhygiene und -pflege** gesprochen.
- **Sich kleiden und äußere Erscheinung:** Kleidung dient zum Schutz, zur Gesunderhaltung und gestaltet die Erscheinung der Person. Auch die Körperpflege prägt das Aussehen eines Menschen.
- **Ausscheiden** von Urin, Stuhl, Schweiß und Erbrochenem (► Kap. U1, S12, K5 und N1).

■ **Abb. S4.1.** Die 6 Faktoren der Selbstversorgungsfähigkeit

Da alle Selbstversorgungsfähigkeiten eines Menschen von seinen Bewegungs- und kognitiven Fähigkeiten abhängen, werden diese als 5. und 6. Faktor ergänzt (■ Abb. S4.1).



- **Bewegen bzw. sich fortbewegen** ist für jegliche Handlung notwendig. In den NANDA-Diagnosen gilt »Mobilität beeinträchtigt« als eigenständige Diagnose; wahrscheinlich wird sie deshalb bei den Selbstversorgungsdefiziten ausgespart. Dies ist jedoch für das Gesamtbild missverständlich (► Kap. M2 und Bd. 1, Kap. 8).
- **Denken und Gedächtnis** sind ebenfalls zum eigenständigen Handeln unabdingbar. Auch hier enthalten die NANDA-Pflegediagnosen Diagnosen wie B2, »Bewusstsein gestört« und D1, »Denkprozesse gestört«.

### Einblick – Ins Leben

Jeder Mensch hat den Wunsch und das Ziel, **selbstständig** und nicht auf andere Menschen angewiesen zu sein. Vor allem die tagtäglichen Dinge möchte jeder ohne fremde Hilfe ausüben. Schon Kinder lernen früh, sich selbst zu versorgen. Dazu benötigen sie Wissen (kognitives Lernen) und Fertigkeiten (Lernen von Fertigkeiten; ► Bd. 2, Kap. W1). Je älter Kinder werden, desto größer wird ihr Wunsch nach **Eigenständigkeit**.

- **Erziehung beinhaltet u. a. das Erlernen der Selbstversorgungsfähigkeiten.**

## S4.1 · Selbstversorgungsfähigkeiten und -defizit einschätzen

### Nahrungsaufnahme

Die Nahrungsaufnahme dient nicht nur der Energiezufuhr für den Körper, sondern spielt auch eine Rolle, um soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Generell ist es Menschen unangenehm bei der Nahrungsaufnahme abhängig von anderen zu sein bzw. sich wegen einer Einschränkung »ungeschickt« beim Essen und Trinken zu verhalten.

### Körperhygiene und -pflege

Die persönliche Hygiene, ein Grundanliegen des Menschen, wird u. a. von der kulturellen Zugehörigkeit, dem sozialen Status, dem Zeitalter, in dem ein Mensch lebt, beeinflusst.

- ▶ **Körperpflege ist eine persönliche Angelegenheit. Sie erfolgt üblicherweise unter Ausschluss der Öffentlichkeit, im Privaten oder nur in Gegenwart der nächsten Angehörigen.**

Die Körperpflege umfasst verschiedene Maßnahmen für die einzelnen Körperbereiche, z. B. Haut, Haare und Nägel (▶ Kap. S4.2).

- ▶ **Im 17.–18. Jh., zur Zeit des Absolutismus (bis 1798), war es üblich, sich zu pudern anstatt mit Wasser zu waschen.**

Die normale, gesunde **Haut** hat einen **pH-Wert von etwa 5,5**, fühlt sich warm, trocken und glatt an, ist elastisch und frei von Verletzungen (▶ Kap. H2).

**Haare** sind zugfeste und biegsame Hornfäden, die von der Epidermis gebildet werden. Die Gesamtzahl der Körperhaare beträgt ca. 5 Mio. Sie dienen als Wärmeschutz, vergrößern die Verdunstungsfläche für Schweiß und wirken als Tasthebel. Die **Kopfhaare** wachsen täglich etwa 0,4 mm, ihre Lebensdauer beträgt 4–5 Jahre. Die Kopfbehaarung stellt in unserem Kulturkreis ein ausgeprägtes Schönheits-, Jugendlichkeits- und Identifikationsmerkmal dar ... (▶ Kap. H2).

Die **Nägel**, gewölbte, durchscheinende Hornplatten, wachsen an den Finger- und Zehengliedern. Sie dienen als **Schutzorgan** und erleichtern das Greifen (▶ Kap. H2). Das Wachstum beträgt etwa 3 mm/Monat vom Nagelwall zum freien Rand. Die Nagelplatte liegt auf dem gefäß- und nervereichen Nagelbett. Deswegen bluten und schmerzen Nagelbettverletzungen stark.

... es folgen als weitere Themen: sich kleiden und äußere Erscheinung, Ausscheiden, Bewegen bzw. sich fortbewegen, Denken und Gedächtnis

### Kriterien der Beobachtung

Eine der wichtigsten Aufgabe von Pflegenden besteht darin, **Selbstversorgungsdefizite** zu **erkennen** und zu behandeln, d. h. sie gemeinsam mit dem betroffenen Menschen zu minimieren oder zu beheben.

Menschen in allen Altersstufen können von einem Selbstversorgungsdefizit betroffen sein. **Säuglinge** und **Kleinkinder** nehmen einen besonderen Status ein, da sie die Fähigkeiten der Selbstversorgung erst erlernen und somit auf die Versorgung durch eine Bezugsperson angewiesen sind. **Alte Menschen** entwickeln oft mit zunehmendem Alter ein zunehmendes Selbstversorgungsdefizit. **Selbstversorgungsdefizite** können auftreten:

- **akut**, nach einem Unfall oder einer plötzlichen Erkrankung,
- **geplant** nach Operationen (Wahleingriffen),
- bei **geistigen Behinderungen** (angeboren, z. B. Down-Syndrom oder erworben),
- bei **körperlichen Behinderungen** (z. B. eingeschränktes oder fehlendes Sehvermögen, Lähmungen, Spastiken, fehlende Gliedmaßen),
- bei **psychischen Erkrankungen** (z. B. schwere Depressionen),
- bei **geistigen Einschränkungen** (z. B. Verwirrtheit),
- bei **chronischen Erkrankungen** (z. B. Tumorerkrankungen, multiple Sklerose) und
- bei **sozialem Abstieg** (z. B. Obdachlosigkeit; ▶ Kap. S1.3).

Menschen mit einem Selbstpflegedefizit weisen **beobachtbare Veränderungen** auf (■ Tabelle S4.1).

Unser Nächster ist jeder Mensch, besonders der, der unsere Hilfe braucht.

*Martin Luther*

**■ Tabelle S4.1.** Objektive Zustandsveränderungen beim Selbstversorgungsdefizit

Beobachtung	Zusammenhänge erkennen
Ernährung, Medikamenteneinnahme	Kachexie, Adipositas, Vitaminmangelzeichen (▶ Bd. 2 und 3, Kap. N1), verdorbene Nahrungsmittel, ausschließlich Ernährung aus Dosen, schmutziges Geschirr, Kochutensilien (▶ Kap. H1) Unregelmäßige, unsachgemäße Medikamenteneinnahme
Hautbeschaffenheit, -farbe	Trocken, schuppig, feucht, unrein, Schmutzkrusten, Verletzungen; blass, rötlich, bläulich (▶ Kap. H2)
Schleimhäute, Mundhöhle und Zähne	Mundtrockenheit, Schleimhautbeläge, Mundgeruch, Karies, fehlende Zähne (▶ Kap. M4)
Haare (Kopfhaare, Barthaare, Intimbehaarung)	Ungepflegt, fettig, verfilzt, entzündliche Veränderungen, Ungeziefer (▶ Kap. H2)
Nägel (Hand und Fußnägel)	Abgebrochen, zu lang, schmutzig, Form- und Farbveränderungen (▶ Kap. H2)
Körpergeruch	Nach Schweiß, Exkrementen
Bekleidung	Der Witterung gegenüber unangepasst, unsauber, defekt, verwahrlost
Ausscheidung	Feuchte, schmutzige Unterwäsche bzw. Bekleidung, Inkontinenzunterlagen, Geruch nach Stuhl oder Urin (▶ Kap. S12 und U1)

## Beobachtungstechniken

Die meisten Menschen haben versteckte Eigenschaften; nur der Zufall bringt sie ans Licht.  
*Francois de la Rochefoucauld*

Viele der Beobachtungskriterien sind anhand des äußeren Erscheinungsbildes beim **ersten Eindruck** sichtbar (Zustand von Bekleidung, Körperhygiene, Kopfhaare und Fingernägel). Ressourcen, Gewohnheiten und nicht klar ersichtliche Faktoren werden erfragt. Die körperliche **Untersuchung** bzw. **Inspektion** ermöglicht es, durch Kleidung verdeckte Körperareale zu beurteilen und vervollständigt das Patientenbild.

### Pflegeanamnese

Zur Pflegeanamnese gehört das **Erfassen von Ressourcen**. Hier könnten folgende Fragen gestellt werden:

- Benutzen Sie Hilfsmittel oder Geräte (Brille, Hörgerät, Gehstock, Rollator usw.)?
- Haben Sie jemanden, der Ihnen regelmäßig hilft (z. B. Einkauf erledigen)?
- Pflegt Sie jemand zu Hause? Wenn ja, wer?
- Erhalten Sie Essen auf Rädern?
- Beschäftigen Sie eine Haushaltshilfe?
- Beschäftigen Sie eine/einen Gesundheits- und Krankenpflegerin/-pfleger?

Die **Bewusstseinslage** wird z. B. im Gespräch mit den Patienten oder dessen Bezugspersonen ermittelt (▶ Kap. B2). Der **Ernährungszustand** kann beobachtet und ermittelt werden. Neben dem Erscheinungsbild geben die **Körpermaße** wichtige Informationen zur Ernährungssituation des Patienten (▶ Kap. N1 und W1). **Das Körpergewicht** in Relation zur Körpergröße (Body-Mass-Index; Kap. N1) gibt Auskunft über die Ernährungslage eines Menschen und bildet außerdem die Basis zur Berechnung von Dosierungen für Arzneimittel (z. B. Antibiotika, Analgetika). **Körperhygiene** und Körperpflege können anhand eines **Fragebogens** erfasst werden (■ Abb. S4.2).

Fragebogen = questionnaire

### Schleimhäute und Haut inspizieren

**Mundschleimhaut, Zunge und Zähne** zeigen sehr schnell deutliche Zeichen eines Selbstversorgungsdefizits, z. B. Trockenheit oder Beläge (▶ Kap. M4).

Die Haut wird auf Verunreinigungen, Verletzungen, Hautspannung, Ödeme, Hautfarbe und Hautdurchblutung hin untersucht.

Die **Hautspannung** gibt Auskunft über den Flüssigkeitsstatus des Patienten. Bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr bzw. bei Flüssigkeitsverlusten trocknet sie aus (▶ Kap. H2).

Tatsachen sind für den Geist, was die Nahrung für den Körper ist.  
*Edmund Burke*

## S4.1 · Selbstversorgungsfähigkeiten und -defizit einschätzen

<p><b>Erster Eindruck (Beobachtungen)</b></p> <p><input type="checkbox"/> gepflegt      <input type="checkbox"/> ungepflegt      <input type="checkbox"/> verwahrlost</p> <p><b>Hautzustand</b></p> <p><input type="checkbox"/> gesund      <input type="checkbox"/> trocken</p> <p><input type="checkbox"/> Spezielle Probleme: z.B. Verletzungen _____</p> <hr/> <p><b>Fragen</b></p> <p><b>Wie häufig waschen Sie sich?</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1 mal wöchentlich      <input type="checkbox"/> 2 mal wöchentlich</p> <p><input type="checkbox"/> 1 mal täglich      <input type="checkbox"/> 2 mal täglich</p> <p><input type="checkbox"/> sonstiges: _____</p> <p><b>Wie oft duschen Sie in der Woche?</b></p> <p>_____</p> <p><b>Wie oft baden Sie in der Woche?</b></p> <p>_____</p> <p><b>Wann waschen Sie sich?</b></p> <p><input type="checkbox"/> morgens      <input type="checkbox"/> mittags      <input type="checkbox"/> abends</p> <p><input type="checkbox"/> sonstige Zeiten: _____</p> <p><b>Wieviel Zeit benötigen Sie täglich für die Körperpflege?</b></p> <p>_____</p> <p><b>Wie temperieren Sie in der Regel das Wasser zum Waschen?</b></p> <p><input type="checkbox"/> kalt      <input type="checkbox"/> lauwarm      <input type="checkbox"/> warm</p> <p><b>Ändern Sie die Wassertemperatur beim Waschen der verschiedenen Körperregionen?</b></p> <p><input type="checkbox"/> ja      <input type="checkbox"/> nein</p> <p><b>Wenn ja, welche Wassertemperatur benötigen Sie für welche Körperregion?</b></p> <p>_____</p> <p><b>In welcher Reihenfolge waschen Sie sich?</b> (z.B. Zähne putzen, Gesicht, Füße, Intimbereich, Oberkörper etc.)</p> <p>_____</p>	<p><b>Wieviel Handtücher oder auch Waschlappen brauchen Sie bei:</b></p> <p>der Ganzwaschung am Waschbecken      <input type="checkbox"/> 1      <input type="checkbox"/> 2      <input type="checkbox"/> 3</p> <p>beim Duschen      <input type="checkbox"/> 1      <input type="checkbox"/> 2      <input type="checkbox"/> 3</p> <p>beim Baden      <input type="checkbox"/> 1      <input type="checkbox"/> 2      <input type="checkbox"/> 3</p> <p><b>Wie häufig wechseln Sie Handtücher und Waschlappen?</b></p> <p><input type="checkbox"/> täglich      <input type="checkbox"/> wöchentlich      <input type="checkbox"/> wenn sie schmutzig sind</p> <p><input type="checkbox"/> sonstiges: _____</p> <p><b>Wie häufig wechseln Sie Ihre Kleidung?</b></p> <p>Hemd/Bluse/T-Shirt: Häufigkeit: _____</p> <p>Hose/Rock: Häufigkeit: _____</p> <p>Unterwäsche: Häufigkeit: _____</p> <p>Strümpfe: Häufigkeit: _____</p> <p><b>Welche Mittel verwenden Sie in der Regel zur Reinigung und Pflege Ihres Körpers?</b></p> <p>Waschmittel: <input type="checkbox"/> keine, nur klares Wasser      <input type="checkbox"/> Seife      <input type="checkbox"/> Duschgel</p> <p>Körperpflegeprodukte: <input type="checkbox"/> Spray      <input type="checkbox"/> Lotion      <input type="checkbox"/> Creme</p> <p><input type="checkbox"/> sonstiges: _____</p> <p><b>Welche Person darf anwesend sein, wenn Sie Ihre Körperpflege vornehmen?</b></p> <p><input type="checkbox"/> niemand      <input type="checkbox"/> ist mir egal ob jemand anwesend ist</p> <p><input type="checkbox"/> Freundin/ Freund      <input type="checkbox"/> Lebenspartner      <input type="checkbox"/> Eltern      <input type="checkbox"/> Geschwister</p> <p><input type="checkbox"/> sonstige: _____</p> <p><b>Wie häufig und wann putzen Sie ihre Zähne?</b></p> <p>_____</p> <p><b>Wie häufig pflegen Sie Ihre Haare?</b></p> <p><input type="checkbox"/> kämmen/bürsten      Häufigkeit: _____</p> <p><input type="checkbox"/> waschen      Häufigkeit: _____</p> <p><b>Welche Kosmetika verwenden Sie regelmäßig?</b></p> <p>_____</p> <p><b>Auf welche Kosmetika möchten Sie unter keinen Umständen verzichten?</b></p> <p>_____</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Insidertipp**

**Hautfaltentest:** Haut zwischen 2 Fingern als Falte anheben. Bei ausgetrockneter Haut bleibt die Hautfalte stehen. Bei normaler Spannkraft der Haut (Turgor) glättet sich die Falte sofort.

**Abb. S4.2.** Pflegeanamnese zur persönlichen Körperpflege

**Ödematöse Haut** ist ein Hinweis auf Flüssigkeitsüberschuss und lässt Rückschlüsse auf Erkrankungen (z. B. Herzinsuffizienz) zu. Auch die unsachgemäße Einnahme von Medikamenten kann Ödeme entstehen lassen; somit zeigt sich hier ein Selbstversorgungsdefizit im Bereich der Medikamenteneinnahme. Ödematöse Haut ist gespannt und glänzt (► Kap. H2.1, »Haut beurteilen«).

**Insidertipp**

**Ödemtest:** Mit einem Finger oder dem Daumen für ca. 3 s Druck auf das Körpergewebe ausüben. Bei einem Ödem lassen sich Dellen eindrücken, die sich nur sehr langsam zurückbilden.

Bei andersfarbigen Menschen fällt eine Beurteilung von physiologischen bzw. pathologischen **Farbveränderungen** der Haut z. T. schwer (► Kap. H2). Die Veränderung der Hautfarbe gibt Auskunft über die Durchblutungssituation.

**Insidertipp**

**Durchblutungstest:** Mit dem Finger auf ein auffälliges, gerötetes Hautareal drücken. Verfärbt sich diese Stelle weißlich, handelt es sich um eine kurzfristige Minderdurchblutung, die sich schnell zurückbildet. Die Haut ist gut durchblutet; es besteht kein Anhalt für eine Hautschädigung (Dekubitusgefahr).

### Hauttyp feststellen

Die Feststellung des Hauttyps erlaubt den Pflegenden, adäquate Pflegemittel auszuwählen bzw. zu empfehlen, um die Hautfunktionen zu erhalten bzw. wiederherzustellen (► Kap. H2).

#### Insidertipp

**Spiegeltest:** ca. 2 h nach dem Waschen polierten Spiegel gegen das Gesicht drücken. Fettige Haut hinterlässt einen deutlichen, Mischhaut vor allem im Stirnbereich einen Fettabdruck. Trockene Haut zeigt schuppige Partikel.

dokumentieren = to document

Übers Ziel hinausschießen ist ebenso schlimm wie nicht ans Ziel kommen.

*Konfuzius*

Aufnahmen mit einer Digitalkamera zur Dokumentation des Zustands des Patienten geben zurzeit keine Rechtssicherheit.

beschreiben = to describe

### Dokumentieren und Pflegeziele formulieren

Besonderheiten, wie **Hautveränderungen** oder **Verletzungen**, sind genau zu beschreiben und die **Lokalisation** zu benennen. Gegebenenfalls den Istzustand und Veränderungsprozesse mit einem Foto dokumentieren.

Außerdem werden Pflegemaßnahmen (z. B. Reinigungsbad), die **Reaktion** des Patienten darauf (ggf. Vitalzeichen, Äußerungen über Wohlbefinden) in der Dokumentation festgehalten. **Fort-** bzw. **Rückschritte** im Bereich der Selbstpflegefähigkeiten werden genau beschrieben.

Pflegeziele können sein:

- Der Patient äußert, dass er sich wohl und gepflegt fühlt.
- Der Patient hat ein ansprechendes äußeres Erscheinungsbild und strömt keine schlechten Gerüche aus.
- Der Patient hat ein intaktes Hautmilieu und/oder eine normale Genitalflora.
- Der Patient kann sich am 3. postoperativen Tag selbstständig im Bett waschen.

## S.4.2 Selbstpflegehandlungen trainieren, unterstützen oder übernehmen

aufrechterhalten = to maintain

**Pflegende** wirken Selbstversorgungsdefiziten entgegen:

- Sie **optimieren** den Umgang mit Defiziten durch Lehren von neuen Strategien.
- Sie **reduzieren** Defizite durch Übungen zur Besserung und Wiederherstellung.
- Sie **kompensieren** Defizite durch Assistenz bei oder Übernahme von Tätigkeiten.

### Prävention

**Extremsportarten, Haus- und Gartenarbeit** sowie der **Straßenverkehr** bergen erhöhte **Unfallrisiken** und damit das Entstehen eines Selbstpflegedefizits.

Sicherheitsmaßnahmen = safety measures

#### Gesundheitsberatung

Mitbürger sind zum verantwortungsvollen Umgang mit Fortbewegungsmitteln (z. B. Auto, Motorrad, Fahrrad) und zum korrekten Verhalten im Straßenverkehr anzuhalten (nicht bei Rot über die Ampel gehen, vor allem im Beisein von Kindern; kein Alkohol-/Drogengenuss im Straßenverkehr).

Ältere Menschen bevorzugen häufig dunklere Kleidung. Bewegen sie sich im Straßenverkehr bei Dunkelheit, sollte ihnen zu hellen Jacken bzw. Mänteln oder zu **Reflektoren** geraten werden, damit sie von anderen gut zu sehen sind.

**Berufliche Ausbildung und Integration in den Erwerbsprozess** vermeiden einen sozialen Abstieg und die damit verbundene Gefahr eines Selbstversorgungsdefizits. Um gesundheitlichen Einschränkungen im Berufsleben vorzubeugen, schaffen der Gesetzgeber und die Berufsgenossenschaften Bestimmungen, z. B. zur Arbeitsplatzergonomie, Unfallverhütungsvorschriften, Berufserkrankungen (► Bd. 1, Kap. 9).

## S.4.2 · Selbstpflegehandlungen trainieren, unterstützen oder übernehmen

- ▶ Ein sukzessives, fortschreitendes Selbstversorgungsdefizit bei betagten Menschen kann mit professioneller Unterstützung (z. B. Pflege, Ergotherapie, Physiotherapie) ausgeglichen und verzögert werden.

### Aktivieren, Ressourcen einbeziehen, Selbstständigkeit fördern

fördern = to promote

Eine der wichtigsten Aufgaben pflegerischer Versorgung ist die **Aktivitätstherapie**.

#### Insidertipp

Pflegende können Menschen zur Selbstständigkeit verhelfen oder zur Abhängigkeit verdammen.

Die aktive Teilnahme von Menschen an ihrem Genesungsprozess und im Rahmen ihrer Selbstversorgung impliziert die **Erhaltung** und **Wiederherstellung** der Selbstversorgungsfähigkeiten.

- ▶ **Aktivieren bedeutet selbst ausführen lassen, psychische Verfassung verbessern, motivieren und Handlungen unterstützen, nicht aber Handlungen übernehmen.**

unterstützen = to support

motivieren = to motivate

**Bsp.:** »Aktivitätstherapie«

Ist ein Mensch bettlägerig und wird im Bett gewaschen, werden die Ressourcen ermittelt: Kann er seine Hände gebrauchen? Kann er seine Beine anheben? Ist das der Fall, erhält der Betroffene den Waschlappen, damit er sich, soweit er kann, selbst wäscht (Gesicht, **Abb. S4.3**; Brust, Arme Achseln, Bauch). Das Pflegepersonal macht den Waschlappen lediglich nass, drückt ihn aus und gibt ihn an den Betroffenen. Sind die Beine an der Reihe, fordert das Pflegepersonal den Betroffenen auf, das Bein anzuheben, um ein Handtuch unterlegen zu können. Zum Waschen bittet es den Betroffenen, die Beine aufzustellen.

Füge Kleines zu Kleinem  
und Großes wird entstehen.  
*Ovid*

geben = to give

#### Insidertipp

Ihr Gesicht können viele, auch schwer kranke Patienten selbst waschen und eincremen.

Die aktive Einbeziehung fördert das **Selbstwertgefühl** eines Menschen (»ich kann noch was«), motiviert ihn etwas zu tun bzw. noch mehr tun zu wollen und verleiht das Gefühl, auf dem Wege der Besserung zu sein (»ich kann schon wieder was«).

#### Insidertipp

Häufig hört man das Argument, dass **aktivierende Maßnahmen** zeitaufwändiger sind als die Übernahme von Tätigkeiten. Dies gilt oft nur in der Anfangsphase. Sind Patienten aktiv, können Pflegende die Zeit anderweitig nutzen. Sollte der Zeitaufwand dennoch größer sein, lohnen sich aktivierende Maßnahmen trotzdem, weil sich Patienten so wertvoll und nicht nutzlos fühlen.

Das Schönste, was es in der Welt gibt,  
ist ein leuchtendes Gesicht.  
*Albert Schweizer*

... es folgen als weitere Themen: Körperhygiene und -pflege vornehmen: Hautreinigungs- und Hautpflegemittel einsetzen; Ganzkörperwäsche unterstützen: Allgemeine Handlungsprinzipien beachten, Selbstständige Körperpflege im Bett unterstützen, Am Waschbecken waschen; Intimtoilette vornehmen; Basalstimulierende Körperwaschungen vornehmen; Duschen ermöglichen, Voll- und Teilbäder vornehmen: Badeszusätze verwenden, Vollbad vornehmen.

**Abb. S4.3.** »Das Gesicht können Sie sich bestimmt selber waschen, versuchen Sie es«

### Haarpflege und Haarwäsche vornehmen

Der Zustand der Kopfhare beeinflusst viele Menschen in ihrer Selbsteinschätzung und ihrem Selbstwertgefühl. Die meisten Menschen frisieren sich ggf. einige Male im Laufe des Tages.



Kleine Taten, die man ausführt, sind besser als große, die man plant.

George Marshall

kämmen = to comb

bürsten = to brush

säubern = to clean

waagrecht = horizontal

Zu heißes Föhnen kann zu Verbrennungen der Kopfhaut führen (v. a. bei Bewusstlosen), trocknet die Haare aus und macht sie brüchig.

■ **Abb. S4.9.** Spezielle Haarwaschbecken erleichtern das Haare waschen im Bett

**Bsp.:** »Aktivitätstherapie«

Selbst, soweit möglich, kämmen lassen, z. B. bei Bettlägerigen den Vorderkopf. Den Hinterkopf kämmt das Pflegepersonal. Pflegebedürftige das Frisieren im Spiegel beobachten lassen; die Frisur wechseln, dabei Wünsche von Pflegebedürftigen erfragen, die Frisur im Spiegel zeigen.

### Haarwäsche und Haare von Parasiten säubern

Die Haarwäsche erfolgt aus hygienischen Gründen (abgestorbene Zellen, Staub, Schweiß und Fett, evtl. Parasiten entfernen) und steigert das Wohlbefinden. Manchmal (bei Kindergarten- oder Schulkindern, Obdachlosen) kommt es vor, dass sich in den Haaren **Kopfläuse** (Scheitelgegend und Hinterhaupt) festsetzen. Durch Waschen mit entsprechenden Haarmitteln werden die Läuse entfernt und die Eier (Nissen) durch Kämmen mit einem feingezinkten Kamm (»Läusekamm«; ► Kap. H2.2). Den Kamm immer wieder in heißen Essig eintauchen, damit sich die Nissen lösen.



### Arbeitsprinzipien

Die **Häufigkeit** der Haarwäsche richtet sich nach den **Gewohnheiten**, der **Haarverfettung** und dem (**Krankheits-**) **Zustand**. Mobile Patienten waschen sich die Haare am Waschbecken oder unter der Dusche und erhalten je nach Bedarf Unterstützung durch die Pflegenden. Die Haarwäsche bei bettlägerigen Patienten im Sitzen und im Liegen (waagrecht) ist in den ■ Tabelle S4.12 beschrieben. Ein spezielles

Haarwaschbecken ist in ■ Abb. S4.9 dargestellt. Pflegebedürftige, auch Bewusstlose, werden über das Vorhaben informiert. Alle Materialien und der Wasserzugang sind so vorzubereiten, dass keine Verzögerungen entstehen. Beim **Föhnen der Haare** Wärmeentwicklung beachten.

## Bartpflege und Rasieren vornehmen

Bart = beard

rasieren = to shave

Bei **Frauen** auftretender Bart- bzw. Haarwuchs an unerwünschten Körperstellen wird häufig mit **Enthaarungscreme** entfernt, oder die Haare werden mit **Pinzetten** ausgezupft.

Beim Mann gehören **Rasur** bzw. **Kämmen des Bartes** zur täglichen Körperpflege. Lange Bärte werden regelmäßig, ca. 2-mal/Woche, **gewaschen** und ggf. mit einer scharfen Schere geschnitten oder, je nach Gewohnheit des Betroffenen, mit Bartwiche in Form gebracht (gezwirbelt).

■ **Tabelle S4.12.** Haarwäsche beim liegenden Patienten

Arbeitsmittel	Alternativ/Zusätzlich
<ul style="list-style-type: none"> <li>— spezielle Haarwaschbecken (► Abb. S4.9) mit verbreitertem Auflagerand und Ablaufschlauch</li> <li>— Waschschüssel mit lauwarmem Wasser, Schöpfbecher</li> <li>— Haarshampoo, evtl. Haarspülung, Handtücher, Kamm, Bürste, Föhn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— normale Waschschüssel (Rand mit Handtuch abpolstern)</li> <li>— Gießkanne mit Wasser</li> <li>— Waschlappen als Augenschutz</li> <li>— Nässeschutz, z. B. Einmaldurchzug</li> </ul>
Handlungsablauf	Besonderheiten
Bettbrett am Kopfende entfernen, Kopfteil flach stellen, Kissen unter die Schulterblätter des Patienten legen, Nässeschutz über Kissen und Kopfteil legen	Schmuck und Hilfsmittel (Halsketten, Hörgeräte, Haarspangen) entfernen; ggf. die Position mit einem Patientenlifter unterstützen
Handtuch um Nacken legen, Haarwaschbecken unter den Kopf des Patienten platzieren	Z. T. unbequeme Position für den Patienten, zügig arbeiten
Haare anfeuchten, shampooen, abspülen, ausdrücken, Handtuch um den Kopf schlagen, frottieren	Kreisende massierende Fingerbewegungen fördern das Wohlbefinden und die Durchblutung der Kopfhaut
Trockenes Handtuch unter die Schultern legen, ggf. Kopfteil etwas erhöhen, Haare durchkämmen, föhnen, frisieren	

➤ **Stutzen (Schneiden) oder Abrasieren eines Voll- oder Teilbarts erfolgt nur mit Einverständnis des Patienten.**

**Bsp.:** »Aktivitätstherapie«

Das Einbeziehen des Patienten bei einer Trockenrasur ist einfacher, da die Verletzungsgefahr geringer als bei der Nassrasur ist. Tätigkeiten, wie das Gesicht nach der Rasur waschen, Rasierwasser oder -creme auftragen und im Spiegel das Vorgehen verfolgen bzw. das Ergebnis betrachten, können viele Kranke generell selbst vornehmen.

### Nassrasur vornehmen

Die Nassrasur gilt immer noch als die gründlichste Methode. Es besteht jedoch ein **Verletzungsrisiko**. Deshalb sind Übung und eine ruhige Hand nötig. Vor allem ältere Männer sind **Rasiermesser** oder **Nassrasierer mit Rasierklingen** gewohnt. Die Schärfe des Messers bzw. der Klinge ist ausschlaggebend für das Rasurergebnis.

#### Insidertipp

Ältere Männer legen oft auf kleinere Verletzungen ein Stück Zeitungspapier zum Aufsaugen des Blutes.

### Arbeitsprinzipien

Rasiermesser oder Klinge immer **leicht schräg** zur Gesichtshaut mit **leichtem Druck** auf die Haut führen, sonst kommt es zu Schnittverletzungen. Weniger riskant sind **Einmalrasierer** oder **elektrische Nassrasierapparate**, die wie Trockenrasierapparate funktionieren.

- Rasiermesser bzw. Klinge auf **Schärfe**, das Scherblatt von Nassrasierapparaten auf **Defekte** prüfen.
- Während der Rasur die **Gesichtshaut** mit der Hand **leicht straffen**, um Barthaare in den Falten zu erreichen und die Verletzungsgefahr durch Faltenbildung zu vermeiden.
- Beim Rasieren des Halsansatzes den Kopf in den Nacken legen lassen, um Kinn und Halspartie zu straffen.
- **Pickel, Warzen oder erhabene Muttermale** aussparen, da sie leicht abrasiert werden könnten.

### Anleiten und Beraten

Bei allen Selbstversorgungsdefiziten werden die Fähigkeiten der Betroffenen zuerst von anderen gefördert, auch wenn dies **Zeit kostet** und nicht ganz perfekt ist, dann unterstützt und erst, wenn gar nicht anders möglich, von anderen übernommen.

Im Bereich der **Anleitung und Förderung** wird **kleinschrittig** vorgegangen, da so Ziele von Betroffenen besser und schneller erreicht werden. Dies stärkt die Motivation zum Weitermachen bzw. -üben. Da Betroffene nicht jeden Tag gleich gut in Form sind, ist es manchmal sinnvoll, einen Schritt zurückzugehen, um es am nächsten Tag noch einmal oder anders zu versuchen. Dabei sind **Geduld und der Wille zur Veränderung** notwendig. Viele der im Kapitel beschriebenen Tätigkeiten können an Angehörige als Hilfe zur Selbsthilfe weitergegeben werden.

#### Insidertipp

Der schnellste oder einfachste Weg ist nicht immer der Beste.

... es folgen als weitere Themen: Bartpflege und Rasieren: Trockenrasur vornehmen; Augenpflege vornehmen; Nasenpflege vornehmen; Ohrenpflege vornehmen; Fingernagel- und Fußnagelpflege vornehmen; Anziehtraining vornehmen: Kleidung und Schuhe anziehen, Kleiderwahl und -pflege, Verändertes Bekleidungsverhalten erkennen, An- und Ausziehen erleichtern

An der Leine fängt der Hund  
keinen Hasen.

*Bulgarisches Sprichwort*

Bei erhöhter Blutungsneigung  
(Antikoagulationstherapie,  
Thrombopenie) trocken  
oder nur mit äußerster Vorsicht  
nass rasieren.

Kinn = chin

Auch ein Schritt zurück  
ist oft ein Schritt zum Ziel.

*Konrad Adenauer*



## Erinnern

### Fragen

1. Nennen Sie die 6 Aspekte der Selbstversorgungsfähigkeiten. (► S4.1)
2. Wie können Sie ein Selbstpflegedefizit feststellen? (► S4.1)
3. Schildern Sie die Reihenfolge bei der Körperganzwäsche. (► S4.2 und ■ Abb. S4.5a,b)
4. Warum kann ein Vollbad für Herzranke belastend sein? (► S4.2)

## Probieren

»Was für eine supertolle Party, nur diese Schuhe sind die Hölle!«



### Ach, die gibt's ja auch noch ...

Kaum einem Körperteil schenken wir so wenig Beachtung wie unseren Füßen. Ist Ihnen das schon einmal aufgefallen? Sie sind uns tagtäglich zu Diensten, und wir quetschen sie in enge, stickige Folterinstrumente, der Schönheit zuliebe. Bewusst ansehen tun wir sie selten. Oft beschränkt sich die Beobachtung bei Frauen auf den Zustand und die Farbe des Nagellacks der Zehennägel, und viele Männer lassen ihre Füße völlig links liegen.

#### Wann haben Sie Ihren Füßen zuletzt bewusst etwas Gutes getan?

Wie wäre es mal mit einem belebenden Fußbad, z. B. mit Rosmarin- oder Pfefferminzöl, und einer anschließenden Massage? Sie müssen ja nicht gleich ein Fußfetischist werden – aber auch Ihrem Partner, Ihrer Mutter, Ihrem Vater würde das gut tun. Überraschen Sie sie einfach einmal damit.

## Erfahren

### Sparen Sie nicht bei Ihrer Gesundheit

**?** Wie ist es eigentlich um Ihre Arbeitsschuhe bestellt? Gehören Sie zu der »Plastikfraktion«, die 8 Stunden in Turnschuhen über die Station sprintet, oder zur »Schlappenpartei«, die furchtlos vor Verletzungen und Verschmutzungen über die Flure klappert?

**!** Arbeitsschuhe dienen Ihrer Sicherheit und Gesundheit. **!** Sie sollten daher eine **geschlossene Spitze** haben, die Ihre Zehen schützt, **Riemen**, die der Ferse Halt geben, und ein **Fußbett**, um das Fußgewölbe zu unterstützen. Eine **auswechselbare Innensohle** ist sinnvoll, wenn Sie meinen, Socken seien eine überflüssige Belastung für Ihre Waschmaschine. Ideal ist auch eine **integrierte Federung**, die zusätzlich Knie und Wirbelsäule entlastet. Im Fachgeschäft finden Sie dazu mehrere Angebote. Zugegeben, Qualitätsschuhe sind nicht gerade billig und nicht immer schön, aber sie beugen Fehlhaltungen und damit Schmerzen vor und halten i. d. R. länger als Billigprodukte.

## Wissen

### Wenn der Kühlschrank wieder einmal leer ist ...



Man muss sich nur zu helfen wissen ...

Der Stop an einer Fastfood-Theke ist oft die letzte Rettung. Immer in der Nähe, fast rund um die Uhr geöffnet, schnell und scheinbar günstig, spart sie uns Planen, Einkaufen, Kochen und Abspülen ...

1940 gründeten **Maurice und Richard McDonald** ihr erstes Hamburgerlokal in San Bernardino, Kalifornien. Die Geschäftsidee war einfach. Die Kunden wurden an einer 20 Meter langen Theke wie am Fließband vorbeigeschleust, bekamen ihr Essen und hielten sich in der unruhigen Umgebung nicht lange auf, was Platz für den Nächsten machte. Das Lokal lief gut, doch eine Übertragung des Erfolgsrezepts auf weitere Lokale scheiterte an dem mangelnden Organisationstalent der beiden Brüder. 1954 übernahm der bis dahin relativ erfolglose Vertreter für Multimixer **Ray Kroc** diese Aufgabe und erarbeitete ein ausgetüfteltes System, das die Effizienz steigerte sowie eine Wiedererkennbarkeit und Einheitlichkeit der Produkte gewährleistete. 1961 erwarb er nach zahllosen Anwaltsschlachten von den betagten McDonald Brüdern für 2,7 Mio. Dollar die Konzession und konnte das Unternehmen endlich ganz nach seinen eigenen Vorstellungen führen -- hin zum Milliardenimperium.

#### Hinweis zu »In Kürze«

Veränderungen bezüglich der Pflegediagnosen durch die Herausgeber wurden mit \* markiert. Die NANDA-Pflegediagnosen finden Sie in: NANDA-International (2005): NANDA-Pflegediagnosen. Definition und Klassifikation 2005–2006. Verlag Hans Huber, Bern

# „Menschen pflegen“

ist mehr ...

...ein Lehrbuch, aufgebaut auf Pflege-  
diagnosen, wird den Anforderungen des  
neuen Krankenpflegegesetzes gerecht:

- nach § 3 (1) soll die Ausbildung u. a. nach dem allgemein anerkannten Stand pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse vermittelt werden: **Pflegediagnosen sind Inhalt dieser Erkenntnisse**
- nach § 3 (1) sollen präventive, rehabilitative und palliative Maßnahmen einbezogen werden und ausgerichtet sein auf die physische und psychische Gesundheit: **Pflegediagnosen decken dieses verlangte Spektrum ab**
- nach § 3 (1) sollen die unterschiedlichen Pflege- und Lebenssituationen sowie Lebensphasen der Menschen berücksichtigt werden: **„Menschen pflegen“ nennt und beschreibt Pflegesituationen in Verbindung mit Krankheitsbildern, pflegerische Tätigkeitsfelder und mehr als 50 verschiedene Lebenssituationen. Die Lebensphasen sind ebenfalls in den Kapiteln berücksichtigt**
- nach § 3 (1) soll die Ausbildung für die Pflege u. a. insbesondere dazu befähigen, die Erhebung und Feststellung des Pflegebedarfs (...) eigenverantwortlich auszuführen: **Dies wird durch die umfassenden, einheitlich beschreibenden Pflegediagnosen, die den Pflegebedarf dokumentieren, gewährleistet**

... und das ist mehr an  
„Menschen pflegen“:

<b>Umfassendes didaktisches Konzept</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Gehirn-gerechtes Lernen“, basierend auf dem Konzept von Birkenbihl</li> <li>• „INCIDENTAL (nebenbei) Lernen“, z. B. durch Fachenglisch und Zitate in der Marginalienspalte sowie durch hervorgehobene Begriffe im Text</li> <li>• „Didaktische Reduktion“ durch Abbildungen, die sich auf das Wesentliche beziehen und nicht der Auflockerung dienen</li> <li>• „Fachübergreifendes Lernen“ nach dem Lernfeld- bzw. Lernbereichskonzept, durch die Verknüpfung von Pflegewissenschaft mit relevanten Wissenschaften, u. a. Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie, Psychologie, Sozialwissenschaften, Medizin und Rechtswissenschaft (Pflegerrecht)</li> </ul>
<b>Specials</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patientensituationen, Insider Tipps, Gesundheitsberatung</li> <li>• Definitionen, Sofortmaßnahmen, Therapeutische Konzepte</li> <li>• Integrierte Pflegeforschung, Prävention, Anleiten und Beraten</li> </ul>

<b>Schülerseiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstpflegeaspekte</li> <li>• Übungsfragen und Wissensspiele</li> <li>• Fallbeispiele zu Patientensituationen und Rechtsfällen</li> <li>• Selbsterfahrungsübungen</li> <li>• Arbeitsaufträge für Gruppen- oder Projektarbeiten</li> </ul>
<b>Wissen zum Nachschlagen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfangreiches Glossar</li> <li>• Infos zu Berufsverbänden, Gewerkschaften und Pflegezeitschriften</li> </ul>
<b>Marginalien-spalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAVE-Sätze schützen vor Gefahren</li> <li>• Zitate verknüpfen Pflege- und Alltagswissen</li> <li>• An der ICNP orientierte Übersetzungen ermöglichen es den Lesern „nebenbei“ Fachenglisch zu lernen</li> </ul>
<b>3 Bände</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tragfähiges Wissen - das Schüler brauchen, auf das Pflegende bauen und das Lehrende vermitteln</li> </ul>

<http://www.springer.com/978-3-540-29433-7>

Menschen pflegen

Band 2: Pflegediagnosen Beobachtungstechniken

Pflegemaßnahmen

Heuwinkel, A.; Nümann-Dulke, A.; Matscheko, N. (Hrsg.)

2006, XXXIII, 1031 S., Softcover

ISBN: 978-3-540-29433-7