© **Diakonisches Werk Augsburg e. V.**
Spenglergäßchen 7a · 86152 Augsburg

info@diakonie-augsburg.de
www.diakonie-augsburg.de

Adresse der Einrichtung

Spendenkonto
Stadtsparkasse Augsburg
IBAN DE44 7205 0000 0000 0019 17

Diakonie Augsburg

Wegweiser Pflege

Information für Betroffene und Angehörige

Diakonie für ältere und kranke Menschen

Stark für Menschlichkeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie sind in die Situation gekommen,
in der ein Angehöriger oder Sie selbst
pflegebedürftig geworden sind.
Das ist sicher eine große Herausforderung.

Die vorliegende Broschüre **Wegweiser Pflege** ist unser Angebot zur Begleitung. Sie gibt Ihnen einen Überblick über wichtige pflegerelevante Themen.

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir in den Pflegeeinrichtungen gerne zur Verfügung.

Inhalt

04 **Demenz**

08 **Sturzrisiko**

10 **Essen und Trinken**

14 **Schmerz**

17 **Wundliegen / Dekubitus**

20 **Inkontinenz**

22 **Gelenkversteifungen / Kontrakturen**

Wegweiser Demenz

Demenz bedeutet nicht Vergesslichkeit im Alter. Demenz ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die zum Verlust von geistiger Leistungsfähigkeit führt.

Frühes Stadium
Zunächst sind die Gedächtnisleistungen leicht eingeschränkt, komplexe Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden und das Kurzzeitgedächtnis lässt nach.

Mittleres Stadium
In diesem Stadium kommt es zunehmend auch zum Verlust des Langzeitgedächtnisses, z.B. werden Personen, auch solche, die vertraut sind, nicht mehr erkannt. Gegenwart und Vergangenheit können nicht mehr unterschieden werden und einfache Handlungsabläufe werden nicht mehr erinnert wie z.B. der Ablauf der Körperpflege oder Essen mit Messer und Gabel. Es kann zum Beispiel auch zu Störungen im Tag-Nacht-Rhythmus kommen, zu Verhaltensveränderungen oder zu einem starken Bewegungsdrang.

Spätes Stadium
In diesem Stadium ist der Betroffene vollständig auf Hilfe in allen Lebensbelangen angewiesen, da die Kontrolle über den Körper zunehmend verloren geht, ebenso wie das Sprachwissen und die körperlichen Fähigkeiten.

Verlieren Sie keine Zeit!
Wenn Sie bei sich oder einem Angehörigen Anzeichen bemerken, wie sie im frühen Stadium beschrieben sind, sollten Sie einen Arzt / Facharzt aufsuchen!

Auch körperliche Erkrankungen können die Symptomatik einer Demenz auslösen, z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut. Wird eine Form von Demenz diagnostiziert, kann mit einer adäquaten Therapie der weitere Verlauf der Erkrankung verzögert werden.

Die Diagnose steht – und jetzt?
Scham und Rückzug unmittelbar nach der Diagnostizierung sind bei Betroffenen und ihren Angehörigen selbstverständlich – aber nicht richtig! Sprechen Sie mit Angehörigen und Ihnen wichtigen Menschen darüber, wie es Ihnen geht, was Sie empfinden und was Sie belastet! Nur so kann Ihr Umfeld die Veränderungen verstehen, sich darauf einstellen, mit Verständnis reagieren und selber unterstützen oder fachliche Unterstützung organisieren.

Im Frühstadium können Sie noch Entscheidungen selber treffen und Ihre Zukunft organisieren. Wer zum Beispiel soll Sie in rechtlichen Belangen vertreten?

Bereiten Sie sich vor ...
Klären Sie rechtliche und medizinische Fragestellungen

- **Die Vorsorgevollmacht**
  Damit werden eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens zur rechtlichen Vertretung ermächtigt.
- **Die Betreuungsverfügung**
  Sie gibt Auskunft darüber, wen Sie sich im Fall der Notwendigkeit als Betreuer wünschen.
- **Die Patientenverfügung**
  In der Patientenverfügung legen Sie detailliert fest, welche medizinischen Behandlungen im Ernstfall vorgenommen oder nicht vorgenommen werden dürfen, z.B. Wiederbelebung und Beatmung oder künstliche Ernährung über eine Magensonde. Die Patientenverfügung ist für Ärzte verbindlich, sofern sie ihnen bekannt ist. Deshalb muss sie mit Ihren Ärzten besprochen werden. Informieren Sie auch den Pflegedienst, der Sie betreut oder das Pflegeheim, in dem Sie leben.

Klären Sie finanzielle Fragestellungen

- Ausgaben für Pflege und Betreuung
- Eigene Zuzahlungen zu den Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- Beanspruchung von Sozialhilfe
- Erteilung einer Bankvollmacht an Angehörige

Weitere Informationen

www.bmj.de
www.behoerdenwegweiser.bayern.de

Tipps für Angehörige

Menschen mit Demenz verlieren nach und nach ihre Fähigkeit zu kommunizieren. Das ist für alle Betroffenen schmerzlich. Normale Gespräche mit der langjährigen Partnerin oder dem Partner, mit dem Vater, der Mutter werden schwierig bis unmöglich.

Wichtig ist jetzt, sich im Verhalten auf den Betroffenen einzustellen und viel Geduld aufzubringen. Demenzkranke leben mehr und mehr in ihrer eigenen Welt, zu der die Gesunden kaum Zugang finden.

Die Erkrankung bringt oft Verhaltensstörungen und die Veränderung der Persönlichkeit mit sich. Die Kranken reagieren in alltäglichen Situationen ungewohnt, lehnen Vertrautes ab oder werden aggressiv, weil sie Situationen oder Handlungen nicht mehr adäquat einschätzen können.

Als Angehöriger fühlt man sich in manchen Situationen oft überfordert, gleichzeitig aber dem kranken Menschen verpflichtet. Was tun, wenn man wütend wird oder sich der Situation nicht mehr gewachsen fühlt? Um selbst stabil und gesund zu bleiben, sorgen Sie gut für sich. Reden Sie über die Erkrankung Ihres Angehörigen, suchen Sie fachlichen Rat in Schulungen für Angehörigen, Selbsthilfegruppen, o.ä.

Weitere Informationen

www.deutsche-alzheimer.de

Wegweiser Sturzrisiko

Etwa ab dem 70sten Lebensjahr verändert sich das Gangbild des Menschen. Die Schritte werden kleiner, die Füße bleiben näher am Boden und der Gleichgewichtssinn nimmt ab. Das führt zu einem erhöhten Sturzrisiko.

Ist jemand schon einmal gestürzt und hat sich verletzt, dann führt dies oft dazu, dass sich die Person aus Angst vor weiteren Stürzen immer weniger bewegt. Dadurch werden Muskelkraft und Gleichgewicht noch weniger beansprucht und das Sturzrisiko wird noch höher.

Ein Hausnotruf-System hilft!
Das Hausnotruf-System besteht aus der Basisstation und dem Funkfinger. Der Funkfinger wird bequem am Körper getragen. So haben Sie die Notruftaste immer dabei.

Die Finanzierung des Hausnotrufsystems wird von der Pflegeversicherung unterstützt.

Sturzrisikofaktoren

- **Probleme mit dem Gleichgewicht**
  z.B. durch Schwindelattacken, eingeschränktes Sehvermögen, Bewegungseinschränkungen
- **Verwendung einer Gehhilfe**
  z.B. Rollator, Gehstock?
  Sind Sie sicher im Umgang mit dem Hilfsmittel?
- **Beeinträchtigungen beim Sehen**
  Passt die Brille noch? Sorgen Sie für eine ausreichende Beleuchtung! - auch nachts!
- **Probleme beim Toilettengang**
  Brauchen Sie Haltemöglichkeiten oder eine Toilettensitzerhöhung?
- **Regelmäßige Einnahme von Medikamenten**
  Manche Medikamente verursachen Schwindelgefühle oder machen müde. Klären Sie mit Ihrem Arzt immer wieder, ob Sie noch alle Medikamente benötigen.
- **Tragen von offenen Schuhen**
  Stürze können vermieden werden durch Tragen von geschlossene Schuhen oder von Schuhen mit Fersenriemen. Bei Problemen mit Schnürsenkeln verwenden Sie Schuhe mit Klettverschlüssen.
- **Stolperfallen in der Wohnung**
  z.B. Teppiche, Läufer im Bad, herumliegende Kabel, wackeliges Mobiliar. Lassen Sie Handgriffe und/oder Haltegriffe anbringen.

Wegweiser Essen und Trinken

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung von Muskel- und Knochenmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und damit sinkt der Bedarf an Kalorien. Was aber bleibt, ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

Mangelernährung ist nicht an eine Gewichtsabnahme gebunden, sie ist auch bei Normal- oder Übergewicht möglich. Sie zeigt sich z.B. durch erhöhte Müdigkeit und schnelle Erschöpfung.

Risikofaktoren

- Veränderter Appetit
- Veränderter Geruchs- und Geschmacksinn
- Schluckprobleme durch geringer werdende Speichelproduktion oder cerebrale Erkrankungen
- Zahnprothesen, die nicht mehr richtig passen
- Zahnschäden oder Erkrankungen im Mundraum
- Veränderungen des Appetits oder Verdauungsprobleme durch Nebenwirkungen von Medikamenten
- Verlust des Hungergefühls, z.B. durch Demenz

Wie ernähren Sie sich richtig?

Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- Täglich eine warme Mahlzeit
- Täglich eine Portion Obst
- Täglich eine Portion Gemüse oder Salat
- Täglich eine Scheibe Vollkornbrot
- Täglich ein Glas Milch oder Joghurt, Quark oder ein Stück Käse
- Täglich ein Stück Fleisch, Fisch oder ein Ei

Und darüber hinaus?

- Planen Sie regelmäßige Essenszeiten!
- Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als drei Hauptmahlzeiten!
- Bei abnehmendem Geschmackssinn ist ‚süß' am besten erhalten und kann den Appetit anregen!
- Sitzt die Zahnprothese richtig?
- Reichern Sie die Speisen mit Butter, Sahne oder anderen hochwertigen Ölen an!
- Angebot von weichen Speisen!
- Im Sitzen isst und trinkt es sich leichter!

Zeichen von Kalorien- und Nährstoffmangel

Körperliche Schwäche, Appetitlosigkeit, einseitige Ernährung und Vorlieben, Auslassen von Mahlzeiten, Schluckstörungen, Hautveränderungen und Teilnahmslosigkeit.

Wenn eine **Mangelernährung** vorliegt oder um derselben vorzubeugen, gibt es zusätzliche Möglichkeiten:

- Verabreichung hochkalorischer Nahrungsergänzung, mit und ohne Ballaststoffen, wegen möglicher Verstopfung. Bei sog. zehrenden Erkrankungen kann diese rezeptiert werden und die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Es gibt diese Zusatznahrungen in den verschiedensten Geschmacksrichtungen, in flüssiger Form oder als Pulver.
- Vitamin D-Gaben
- Eigene Herstellung von hochkalorischen Drinks. Fragen Sie uns danach!

Wenn Wunden vorhanden sind, ist der Eiweißbedarf ungefähr doppelt so hoch wie normalerweise. Maßnahmen:

- Verabreichung eiweißreicher Nahrungsergänzung oder
- Verabreichung von Protein 88 - geschmackfreies Eiweißpulver, das sowohl Nahrung als auch Getränken zugefügt werden kann.

Wie ist das mit dem Trinken im Alter?

Häufig lässt im Alter das Durstgefühl nach, außerdem trinken manche Menschen zu wenig, weil sie Angst haben vor dem nächtlichen Toilettengang, weil sie Schluckprobleme haben oder weil sie es vergessen.

Das sind nur ein paar der möglichen Gründe. Die Folgen von zu wenig Flüssigkeitsaufnahme sind jedoch sehr weitreichend:

- Körperliche Schwäche und möglicherweise folgt daraus Liegebedürftigkeit
- Nachlassendes Durstempfinden
- Mundtrockenheit oder Brennen im Mund
- Verstopfung
- Dunkler Urin
- Blutdruckabfall
- Verwirrtheit

Was ist empfehlenswert?

- Individuelle Trinkgewohnheiten berücksichtigen
- Zu jeder Mahlzeit etwas trinken
- Lieber kleine Gläser nehmen und diese immer wieder auffüllen
- Buntes Geschirr verwenden
- Hilfsmittel verwenden: Trinkhalme, Becher mit beidseitigen Griffen, evtl. Schnabelbecher, Andickungsmittel (bei Schluckstörungen) - dann wird Flüssiges gelöffelt.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wegweiser Schmerz

Schmerzen sind nicht gleich Schmerzen! Jeder kennt den plötzlich auftretenden Schmerz! Er ist wichtig, weil er uns vor Verletzungen oder Erkrankungen warnt. Manche Erkrankungen sind jedoch von einem dauerhaften Schmerz begleitet. Die Ursache des Schmerzes ist bekannt. Damit hat er seine Warnfunktion verloren. Er ist eine zermürbende, dauerhafte Belastung!

Schmerzmittel und die Angst vor Nebenwirkungen!
Viele Betroffene machen sich Sorgen um die Nebenwirkungen, diese darf aber nicht dazu führen, dass der Schmerz nicht behandelt wird!

Mögliche Nebenwirkungen

- **Müdigkeit**
  Tritt oft zu Beginn der Schmerzbehandlung auf.
  Gönnen Sie sich auch tagsüber etwas Ruhe!
- **Übelkeit**
  Auch diese tritt oft zu Beginn der Behandlung auf.
  Es gibt Medikamente, die der Hausarzt dagegen verschreiben kann!
- **Verdauungsprobleme**
  Häufig kommt es bei der Schmerzbehandlung mit Opioiden zur Darmträgheit, diese wird durch den schmerz- oder krankheitsbedingten Bewegungsmangel noch verstärkt. Mit ballaststoffreicher Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann der Verstopfung begegnet werden.

Schmerzmittel und die Angst vor Abhängigkeit!
Angst vor Abhängigkeit gibt es bei vielen Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden und bei denen die Behandlung mit sog. Betäubungsmitteln vorgeschlagen wird. Die Angst ist unbegründet, wenn Sie sich an die vorgeschlagene Verordnung halten.

Voraussetzung für eine wirksame Schmerzbehandlung ist die Beschreibung der Schmerzen! Dazu gehören folgende Fragen:

- Wo ist der Schmerz?
- Ist der Schmerz, brennend, stechend, bohrend, …?
- Wie stark ist der Schmerz?
- Wann tritt der Schmerz auf, bei Belastung, Ruhe, bewegungsabhängig, …?

Mittels sog. Schmerzskalen wird der Schmerzgrad ermittelt.

Unsere Pflegekräfte werden Sie zu den Schmerzen befragen und dies dokumentieren. Das ist wichtig, um zu beurteilen, ob die Behandlung wirksam ist oder nicht.

Dementiell Erkrankte können ihre Schmerzen oft nicht mehr mitteilen. Hier ist es aufschlussreich, das Verhalten zu beobachten.

Folgende Punkte können z.B. auf Schmerzen hinweisen:
- Unruhe
- Einnehmen einer Schonhaltung
- Ablehnen von Essen und Trinken
- Ablehnendes und herausforderndes Verhalten

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Angehöriger unter Schmerzen leidet, informieren Sie unser Pflegepersonal. Sie kennen Ihren Angehörigen am Besten und Ihr Bauchgefühl trügt selten!

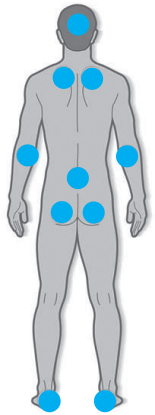
Schmerzbehandlung
Neben der Behandlung mit Medikamenten gibt es noch weitere Möglichkeiten.
- **Bewegung:**
  Sie lockert die Muskulatur und beugt weiteren Schmerzen vor.
- **Wärme oder Kälte:**
  In Form von Bädern, Wickeln oder Auflagen
- **Entspannungstechniken**
- **Massagen und Ausstreichungen:**
  Mit Ölen oder Lotionen

Wegweiser Wundliegen / Dekubitus

Ein Dekubitus ist ein Druckgeschwür, das durch länger anhaltenden Druck auf das Hautgewebe entstanden ist. Durch den Druck werden die Blutgefäße zusammengepresst, das Gewebe wird unterversorgt, Zellen sterben ab. Die Folge ist eine Wunde.

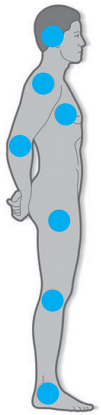
Gefährdet sind alle aufliegenden Körperstellen, die nicht durch Muskel- und Fettgewebe abgepolstert sind. Deshalb beachten Sie bitte folgende Stellen besonders sorgfältig.

In Rückenlage



Hinterhaupt
Schulterblätter
Steißbein
Ellenbogen
Fersen

In Seitenlage



Ohren
Schultergelenk
Ellenbogen
Beckenkamm
Kniegelenke
Fußknöchel

Im Sitzen

Schultergelenk
Steißbein
Kniekehlen
Fersen

Quelle: www.google.de / überarbeitete Darstellungen

Dekubitusrisiken

Kann eine Person nicht mehr selbständig Lagewechsel und Positionsveränderungen durchführen, muss man vorbeugend tätig werden. Gerade bei Liegebedürftigkeit oder langem Sitzen entsteht eine Gefährdung!

Zudem steigt das Dekubitusrisiko bei vorgeschädigter Haut, vermindertem Körperempfinden, z.B. bei Diabetes, bei niedrigem Körpergewicht (Fettpolster sind nicht vorhanden), bei schlechtem Ernährungszustand und auch durch Nässe, der die Haut längere Zeit ausgesetzt ist.

Vorbeugende Maßnahmen

- Hautpflege - mit seifenfreier (=ph-neutrale) Waschlotion und nach dem Waschen mit Wasser-in-Öl- (W/O) Emulsion, die einerseits die Haut vor Austrocknung schützt und andererseits eine kontinuierliche Abgabe von Schweiß und Wärme ermöglicht.
- Gesundheitsfördernde Ernährung - vitaminreich, eiweißreich und mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr.
- Regelmäßige Lage- und Positionsveränderungen, tagsüber alle 2 - 4 Stunden. Es können sog. Mikrolagerungen (=kleine Lageveränderungen) durchgeführt werden. Die nächtlichen Schlafphasen sollten respektiert werden.
- Geeignete Hilfsmittel benutzen - Kissen, kleine Kissen, spezielle Matratzen, Handtücher für die Mikrolagerungen, Lagerungsrollen.
- Scherkräfte vermeiden: Beim Umlagern nicht über das Bettlaken ziehen, sondern die Position durch Anheben verändern.

Besonders zu beachten

Vermeiden Sie durchblutungsverstärkende Substanzen, Eisen und Föhnen der gefährdeten Haut, Hautabdeckende Pasten und Puder, z.B. Zinkpaste und Puder, Porenverstopfende Fettsubstanzen, z.B. Vaseline, Babyöl, Melkfett und Seife.
Vermeiden Sie weiter hautreizende, allergenisierende Mixturen, z.B. Franzbranntwein, Alkohol, Desinfektionsmittel, farbige, quecksiberhaltige Mixturen, z. B. Mercuchrom.
Ebenso dürfen nicht verwendet werden:
Felle, Wassermatratzen und Sitzringe als Hilfsmittel.

Anzeichen eines Dekubitus

Rötung der Hautstelle, evtl. verbunden mit Schmerzen, die auch nach einem längeren Lagewechsel nicht verschwindet.
Der Fingertest: Wird ein Finger kurz auf die betroffene Stelle gedrückt und bleibt die Stelle dabei rot und wird nicht blass, dann ist dies ein sicheres Zeichen, dass die Haut geschädigt ist und umgehend entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden müssen.
Empfehlung: Die Haut des Pflegebedürftigen tägl. genau kontrollieren!

Schweregrade eines Dekubitus

1. Grad - Beim Fingertest wird die Stelle nicht blass, Rötung der Hautstelle
2. Grad - Die Wunde ist nicht mehr nur gerötet, sondern es entsteht eine Blase oder eine oberflächliche Wunde.
3. Grad - Der Hautdefekt dehnt sich in tiefere Hautschichten aus. Das betroffene Gewebe stirbt ab. Schreitet der Dekubitus noch weiter fort, dringt die Wunde bis in tiefste Gewebeschichten vor. Schon bei den ersten Anzeichen muss ein Arzt hinzugezogen werden!

Wegweiser Inkontinenz

Inkontinenz ist die fehlende oder unzureichende Fähigkeit des Körpers, den Blasen- oder Darminhalt sicher zurückzuhalten.

Für viele Menschen ist dies eine sehr unangenehme Erfahrung, sie schämen sich, ziehen sich zurück und versuchen diese Unfähigkeit so lange wie möglich vor anderen zu verbergen oder zu ignorieren. Es kann vorkommen, dass eingenässte Wäsche im Schrank versteckt oder verkotete Unterwäsche im Abfall entsorgt wird.

Wichtig ist es, dem Betroffenen zu vermitteln, dass bei ersten Anzeichen ein Arzt aufgesucht werden sollte, es kann verschiedene Ursachen für die Inkontinenz geben.

Die Intimhygiene

Bei bestehender Inkontinenz muss auf sorgfältige Intimpflege und Hautpflege geachtet werden. Damit wird unangenehmen Gerüchen vorgebeugt. Auch fühlen sich die Betroffenen erst nach einer gründlichen Wäsche sauber und wohl.
Feuchttücher können verwendet werden, sie stehen ohne großen organisatorischen Aufwand zur Verfügung.

Hilfsmittel

Die Industrie stellt viele Hilfsmittel zur Verfügung: Vorlagen, Einlagen, Windelhosen, Urinalkondome und harnableitende Systeme.

Inkontinenzformen

- **Dranginkontinenz**
  Die Toilette muss sehr häufig aufgesucht werden, auch wenn die Blase nur wenig gefüllt ist.
  Hilfen: Kontinenztraining. Ein individueller Plan wird aufgestellt, wann die Toilettengänge stattfinden. Das erfolgt in Anpassung an die Trinkgewohnheiten des Betroffenen. Auch Medikamente sowie Beckenbodengymnastik können helfen.
- **Stressinkontinenz**
  Beim Niesen, Husten oder schwerem Heben geht ‚unfreiwillig' eine kleine Menge Urin ab.
- **Reflexinkontinenz**
  Es wird kein Harndrang verspürt. Die Blase entleert sich bei einem bestimmten Füllgrad plötzlich und reflexartig. Der Betroffene hat meist keine Zeit, die Toilette rechtzeitig zu erreichen.
  Hilfen: Regelmäßige Toilettengänge auch ohne Harndrang, Medikamente.
- **Überlaufblase**
  Der Betroffene verliert plötzlich und unwillkürlich Urin. Wenn der Druck in der Blase den des Blasenschließmuskels übersteigt, geht der Urin ab.
  Hilfen: Blasenkatheter oder andere ableitende Systeme, Operationen.

Wegweiser Gelenkversteifungen / Kontrakturen

Kontrakturen, das sind sog. Gelenkversteifungen. Dies bedeutet eine dauerhafte Verkürzung von Sehnen, Muskeln oder Bändern. Dadurch gibt es beim betroffenen Körperglied bleibende Einschränkungen in der Beweglichkeit bis hin zur völligen Versteifung des Gelenkes.

Risikofaktoren

Immobilität, Inaktivität, Schonhaltung zur Vermeidung von Schmerzen, unsachgemäße Lagerung, Druck auf Gelenke (z.B. die Bettdecke auf die Fußspitzen kann zum sog. Spitzfuß führen) oder Lähmungen (z.B. durch Schlaganfall).

Formen von Kontrakturen

- Beugekontrakturen,
- Streckkontrakturen,
- Adduktionskontrakturen (führt zum Abspreizen des Körperteils),
- Abduktionskontrakturen (führt zum Heranführen des Körperteils).

Erste Anzeichen und Symptome

- Zwangs- und Schonhaltungen
- Schmerzen, Schmerzäußerungen
- Bewegungseinschränkungen
- Unharmonische Bewegungsabläufe

Vorbeugende Maßnahmen

- Wenn möglich selbst aktiv Fuß- und Handgelenke tagsüber regelmäßig strecken und beugen.
- Gelenke bei Bettlägerigen oder bei Menschen mit wenig Eigenbewegungen regelmäßig - beim Waschen, Anziehen bewegen.

Aktiven Tagesablauf gestalten

- Kleidungswechsel bei Tag und Nacht beibehalten
- Bettaufenthalt vermeiden, also tagsüber für bequeme und angenehme Sitzgelegenheiten sorgen
- Eigenständigkeit fördern und / oder anregen
- Zur Bewegung motivieren
- Bei Bettlägerigkeit so oft als möglich an die Bettkante setzen oder Lagerungswechsel vornehmen

Hilfsmittel

- Fußstützen am Rollstuhl
- Vollständiger Bodenkontakt der Füße beim Sitzen
- Greiftraining für die Hände
- Stundenweise knöchelhohe Schuhe anziehen, auch im Bett