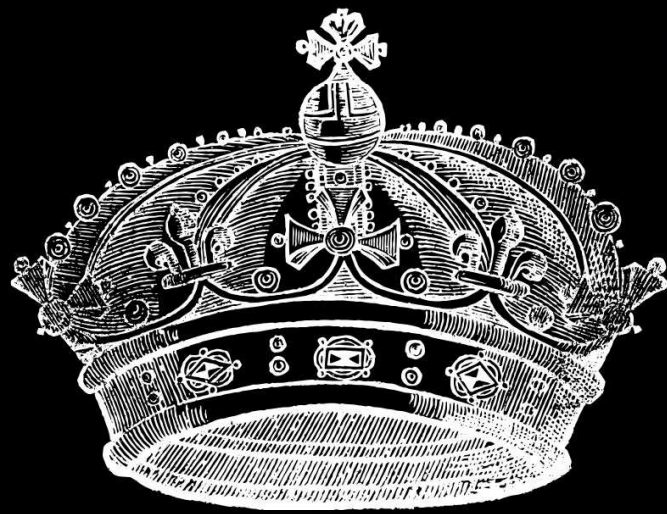


Sascha Dallmann



[www.herzenmensch.de](http://www.herzenmensch.de)



---

## ♥ Mut rettet Leben!































*"Erste Hilfe ist Liebe in Aktion."*

## Inhalt

<b>Einen Menschen zu pflegen – eine besondere Aufgabe.....</b>	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>Die Rolle der Pflegenden: Mehr als nur Helfende.....</b>	<b>11</b>
<b>Die Entscheidung: Wo ist der richtige Ort?.....</b>	<b>11</b>
<b>Veränderungen in Beziehungen: Wenn Rollen sich verschieben.....</b>	<b>11</b>
<b>Zeit für sich selbst: Selbstfürsorge als Schlüssel.....</b>	<b>12</b>
<b>Emotionales Wohlbefinden: Die innere Balance bewahren .....</b>	<b>12</b>
<b>Hilfe und Unterstützung: Gemeinsam tragen.....</b>	<b>12</b>
<b>☞ Reflexionsfragen und Checklisten zu den Kapiteln.....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel: Die Rolle der Pflegenden.....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel: Entscheidung für die passende Pflegeform .....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel: Veränderte Beziehungen.....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel: Zeit für sich selbst.....</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel: Emotionales Wohlbefinden.....</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel: Hilfe und Unterstützung .....</b>	<b>14</b>
<b>Positive und negative Gründe zu den Kapiteln .....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel: Die Rolle der Pflegenden.....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel: Entscheidung für die passende Pflegeform .....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel: Veränderte Beziehungen.....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel: Emotionales Wohlbefinden.....</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel: Zeit für sich selbst.....</b>	<b>16</b>
<b>Kapitel: Hilfe und Unterstützung .....</b>	<b>16</b>
<b>Veränderungen im Haus – Damit Pflege und Leben leichter werden .....</b>	<b>18</b>
<b>Allgemeine Verbesserungen .....</b>	<b>19</b>
<b>Zugang zur Wohnung .....</b>	<b>19</b>
<b>Das Wohnzimmer .....</b>	<b>19</b>
<b>Die Küche .....</b>	<b>19</b>
<b>Das Schlafzimmer.....</b>	<b>19</b>
<b>Das Badezimmer.....</b>	<b>20</b>
<b>Der Garten .....</b>	<b>20</b>
<b>🌿 Ein Zuhause, das Geborgenheit schenkt .....</b>	<b>21</b>
<b>📅 Mein Prioritäten-Planer.....</b>	<b>24</b>
<b>🌸 Abschlussgedanke.....</b>	<b>25</b>
<b>♂ Mein Weg zu einem sicheren Zuhause .....</b>	<b>25</b>
<b>🌸 Abschlussgedanke: .....</b>	<b>26</b>
<b>🍎 Kapitel: Ernährung und Gesundheit.....</b>	<b>27</b>

<b>Essen als Quelle von Kraft, Lebensfreude und Gesundheit</b> .....	27
<input type="checkbox"/> <b>Ausgewogene Ernährung: Was der Körper jetzt braucht</b> .....	28
<b>🍷 Gewichtskontrolle: Im Blick behalten ohne Druck</b> .....	28
<b>🕒 Mangelernährung erkennen: Früh handeln</b> .....	28
<input type="checkbox"/> <b>Schluckbeschwerden (Dysphagie): Sicherheit geht vor</b> .....	29
<input type="checkbox"/> <b>Spezialfall: Wenn Essen nicht ausreicht</b> .....	29
<b>🍴 Die Bedeutung der Mahlzeiten: Mehr als satt werden</b> .....	29
<b>🌟 Tipps für gute Ernährung im Pflegealltag</b> .....	30
<input type="checkbox"/> <b>Hygiene und Sicherheit beim Umgang mit Lebensmitteln</b> .....	30
<b>♥ Zusammenfassung</b> .....	30
<b>📅 Meine Ernährung im Blick</b> .....	30
<input type="checkbox"/> <b>Allgemeine Ernährung</b> .....	30
<b>🍷 Gewicht und Appetit</b> .....	31
<b>🕒 Anzeichen von Mangelernährung</b> .....	31
<input type="checkbox"/> <b>Umgang mit Schluckbeschwerden</b> .....	31
<b>🍴 Mahlzeiten als Wohlfühlzeit</b> .....	31
<b>🌟🌟 Mein Fazit:</b> .....	32
<b>🕒🍴 SOS-Plan bei Appetitlosigkeit</b> .....	33
<b>● 1. Den Appetit sanft wecken</b> .....	33
<b>🎵 2. Sinneserlebnisse schaffen</b> .....	33
<b>* 3. Tagesrhythmus nutzen</b> .....	33
<b>💡 4. Energie clever einbauen</b> .....	33
<b>♥ 5. Mit Liebe und Geduld begleiten</b> .....	34
<b>🌿 Abschlussgedanke</b> .....	34
<b>🎵🌟 SOS-Kärtchen: Appetit anregen</b> .....	35
<b>♥ Sinnesanreize setzen</b> .....	35
<input type="checkbox"/> <b>Kleine Portionen reichen</b> .....	35
<b>🕒 Tageszeiten nutzen</b> .....	35
<input type="checkbox"/> <b>Energie steigern</b> .....	35
<b>♥ Liebevoll begleiten</b> .....	35
<b>🌟 Merke:</b> .....	36
<b>🍷🌟 SOS-Kärtchen: Trinken fördern</b> .....	37
<b>🌸 Flüssigkeit sichtbar machen</b> .....	37
<b>● Geschmack anregen</b> .....	37

🍷 Trinken in den Alltag integrieren .....	37
📅 Kleine Erinnerungen schaffen .....	37
♥ Liebevoll motivieren .....	37
🌸 Merke: .....	37
📅 Meine Trink-Checkliste .....	38
✦✦ Tipps für die Anwendung: .....	38
🌸 Erinnerungssatz: .....	38
🌸 Freundliche Motivation für Essen und Trinken .....	39
<input type="checkbox"/> Motivation fürs Essen .....	39
<input type="checkbox"/> Motivation fürs Trinken .....	39
✦✦ Sanfte Rituale: .....	39
🌸 Erinnerungssatz: .....	39
<b>Soziales und psychisches Wohlbefinden im Alter: Aktiv leben, lebendig bleiben .....</b>	<b>40</b>
Aktivitäten außer Haus .....	41
Freizeitaktivitäten drinnen und draußen .....	41
Kommunikation: Reden verbindet .....	41
Fit bleiben – körperlich und geistig .....	42
Leben nach eigenen Wünschen gestalten .....	42
🌸 5 einfache Ideen für mehr Lebensfreude im Alltag .....	42
✓ Mini-Checkliste: Habe ich heute gut für mich gesorgt? .....	43
📅 Tageskarte: Mein kleiner Wohlfühl-Check .....	44
Heute habe ich: .....	44
<b>Mobilität und Aktivsein im Alter: Bewegung erhalten – Leben gestalten .....</b>	<b>45</b>
1. Warum Bewegung so wichtig ist .....	46
2. Umgang mit Stürzen .....	46
Ursachen für Stürze .....	46
Maßnahmen zur Sturzprävention .....	46
Nach einem Sturz .....	46
3. Gehhilfen und Hilfsmittel .....	47
Gehhilfen .....	47
Elektrohilfsmittel .....	47
Rollstühle .....	47
4. Bewegungsübungen .....	47
Beispiele für einfache Bewegungsübungen .....	47
5. Dekubitus – Druckgeschwüre verhindern .....	48

Was ist Dekubitus? .....	48
Risikofaktoren .....	48
Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe.....	48
Frühzeichen erkennen.....	48
Fazit .....	49
 Hilfsmittel auf einen Blick .....	49
 10 schnelle Tipps zur Dekubitusprophylaxe .....	50
 Checkliste für den Hausbesuch .....	51
 Umgebung und Sicherheit .....	51
 Mobilität und Hilfsmittel .....	51
 Haut- und Dekubituskontrolle .....	51
 Ernährung und Flüssigkeit.....	51
 Emotionale und soziale Aspekte.....	51
 Dokumentation und Rücksprache .....	51
 Wichtig: .....	52
 Poster: Dekubitus erkennen – Haut retten! .....	52
Achtung Haut! .....	52
 Was tun?.....	52
 Behaglichkeit im Bett: Ein Ort der Geborgenheit schaffen .....	53
zz Ruhe und Schlaf: Die Basis für Gesundheit.....	54
 Bett und Bettenmachen: Kleine Gesten, große Wirkung .....	54
 Hilfsmittel rund ums Bett .....	54
 Mobilität im Bett: Beweglichkeit erhalten .....	55
 Medikamente: Schlafen, Schmerz und Pflege.....	55
 Fazit .....	56
 Mobil bleiben im Bett: 5 kleine Übungen für jeden Tag.....	57
1. Fersenrutschen  .....	57
2. Arme strecken und kreisen  .....	57
3. Knie kippen  .....	57
4. Zehen wackeln und Füße kreisen  .....	57
5. Handpressen   .....	58
 Tipp: .....	58
 Kleine Bewegungen – große Wirkung.....	59
 Erinnerung für Pflegekräfte:.....	59

✿ Körperpflege: Mehr als Sauberkeit – ein Akt der Würde.....	60
☞♀ Haarpflege: Frische für Kopf und Seele.....	61
□ Handpflege: Zarte Verbindung zur Welt.....	61
□ Fußpflege: Das Fundament der Gesundheit.....	61
👕 Kleidung: Wohlfühlen beginnt beim Anziehen .....	62
🚽 Toilettengang (WC): Würde und Unterstützung im Alltag.....	62
♥ Fazit .....	63
📄 Checkliste Körperpflege: Wichtige Punkte im Pflegealltag .....	64
🗣️ Motto: Pflege mit Herz.....	64
💬 Mini-Ratgeber: .....	65
✿ Sanfte Motivationsstrategien:.....	65
♥ Merke: .....	65
✿ Alltagsversorgung – das unsichtbare Herz der Pflege .....	66
🏠 Bereiche der Alltagsversorgung.....	67
□ Haushaltsführung.....	67
🛒 Einkaufen und Vorratspflege.....	67
□ Mahlzeitenversorgung .....	67
👉 Tagesstruktur und Aktivitäten.....	67
👕 Körperpflege und Ankleiden.....	68
🚽 Unterstützung bei Toilettengängen.....	68
🏥 Medizinische Versorgung .....	68
✦ Alltagsversorgung bedeutet:.....	68
♥ Merksatz:.....	69
📄 Alltagsversorgung auf einen Blick .....	69
✿ Motivations-Checkliste: Was kann ich heute tun, damit sich mein Bewohner wirklich gesehen fühlt?.....	70
💬 Erinnerung:.....	70
✿ Motivations-Checkliste: .....	71
1. Echte Begrüßung schenken .....	71
2. Zuhören – auch zwischen den Zeilen.....	71
3. Kleine Freuden ermöglichen .....	71
4. Würde bewahren – in jeder Situation .....	72
5. Mut machen und Selbstständigkeit fördern.....	72
6. Abschied bewusst gestalten.....	72
♥ Zusammengefasst: .....	73

☞ <b>Sterbende: Begleitung auf dem letzten Weg</b> .....	74
✿ <b>Typische Anzeichen in der letzten Lebensphase</b> .....	74
♥ <b>Was jetzt wichtig ist</b> .....	75
1. <b>Anwesenheit schenken</b> .....	75
2. <b>Würde bewahren</b> .....	75
3. <b>Schmerzen und Beschwerden lindern</b> .....	75
4. <b>Rituale und Abschiedszeichen zulassen</b> .....	76
✿ <b>Typische Fragen, die Angehörige oder Pflegekräfte bewegen:</b> .....	76
§ <b>Merksatz:</b> .....	76
☐ <b>Kurze Zusammenfassung für Pflegekräfte:</b> .....	77
✿ <b>Abschiedsritual am Sterbebett</b> .....	77
<b>Vorbereitung</b> .....	77
<b>Ablauf</b> .....	77
1. <b>Stille gemeinsam zulassen</b> .....	77
2. <b>Worte des Abschieds</b> .....	77
3. <b>Berührung schenken</b> .....	78
4. <b>Symbolische Geste</b> .....	78
5. <b>Schlussmoment</b> .....	78
♥ <b>Merksatz für das Abschiedsritual:</b> .....	78
✦ <b>Tipp für Pflegekräfte:</b> .....	79
📖 <b>Sanfte Abschiedsworte für Sterbende</b> .....	79
1. <b>Kurzer Abschiedsbrief (als Karte oder einfach gesprochen)</b> .....	79
2. <b>Kurzer poetischer Spruch</b> .....	79
3. <b>Für eine stille Verabschiedung</b> .....	79
4. <b>Ritueller Formel zum leisen Mitsprechen</b> .....	79
5. <b>Kleiner Text für Angehörige</b> .....	80
♥ <b>Kleiner Tipp:</b> .....	80
🚑 <b>Erste Hilfe in der Altenpflege</b> .....	80
📖 <b>Inhalte einer Ersten-Hilfe-Schulung für Pflegekräfte</b> .....	80
☐ <b>Wichtige Prinzipien bei älteren Menschen</b> .....	81
📖 <b>Erste-Hilfe-Ausstattung in der Altenpflege</b> .....	81
✦ <b>Wichtige Merksätze für die Praxis</b> .....	82
💬 <b>Typische Fragen in der Praxis:</b> .....	82
☞ <b>Abschluss:</b> .....	82
🚑 <b>Erste Hilfe in der Altenpflege</b> .....	82

□ 1. Erste Schritte .....	82
□ 2. Lebensrettende Sofortmaßnahmen.....	83
📍 3. Typische Notfälle & Erste Maßnahmen .....	83
□ 4. Wichtige Ausstattung.....	83
💬 5. Wichtige Merksätze.....	83
♥ Mut rettet Leben! .....	2

## Einen Menschen zu pflegen eine besondere Aufgabe



**„Pflege ist gelebte Menschlichkeit.“**

Einen Menschen zu pflegen ist mehr als Hilfe im Alltag. Es ist eine zutiefst menschliche Verbindung – geprägt von Respekt, Liebe, Verantwortung und manchmal auch von schwer auszuhaltender Veränderung. Pflegende übernehmen eine tragende Rolle, voller Herz und Verstand. Und sie stehen vor vielen Entscheidungen, die nicht nur den Alltag betreffen, sondern auch das emotionale Gleichgewicht aller Beteiligten.

## Die Rolle der Pflegenden: Mehr als nur Helfende

Pflegende sind oft Seelsorger, Mutmacher, Vertraute und Begleiter. Sie geben Halt, wenn Unsicherheiten wachsen, und bleiben an der Seite, wenn Wege beschwerlich werden.

### Beispiel:

- Die Tochter, die täglich nach der Arbeit bei ihrer Mutter vorbeischaud, um das Abendessen zuzubereiten und einfach da zu sein.
- Der Pfleger im Seniorenheim, der sich Zeit für ein Gespräch über alte Zeiten nimmt und dadurch Lebensfreude schenkt.

Pflegende schenken nicht nur Unterstützung – sie schenken Menschlichkeit.

---

## Die Entscheidung: Wo ist der richtige Ort?

Eine der schwersten Entscheidungen ist die Frage: Wo kann der pflegebedürftige Mensch gut leben?

### Optionen und ihre Chancen:

🏠 **Zuhause bleiben:** Mit ambulanter Pflege, Anpassung der Wohnsituation und familiärer Unterstützung kann die vertraute Umgebung erhalten bleiben – oft ein großer Gewinn für das Wohlbefinden.

☀️ **Tagespflege:** Eine gute Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und Angehörige zu entlasten – während der geliebte Mensch abends in sein eigenes Zuhause zurückkehrt.

🏠 **Seniorenheim:** Manchmal bietet ein professionelles Pflegeheim die beste Versorgung – wenn Gesundheit und Sicherheit nicht mehr zu Hause gewährleistet werden können.

### Wichtig:

Die Entscheidung sollte gemeinsam getroffen werden – so weit wie möglich unter Einbezug des Pflegebedürftigen.

---

## Veränderungen in Beziehungen: Wenn Rollen sich verschieben

Pflege verändert Beziehungen tiefgreifend.

Kinder werden zu Betreuenden, Partner zu Pflegern. Freundschaften werden geprüft.

Liebe bleibt – doch sie verändert ihr Gesicht.

### Was helfen kann:

- Offene Gespräche über Ängste und Erwartungen.
- Gemeinsame Rituale bewahren (z.B. jeden Sonntag zusammen Kuchen essen).
- Neue Formen von Nähe entdecken: manchmal reicht ein stilles Dasein mehr als viele Worte.

**Beispiel:**

– Ein Sohn, der seinem an Demenz erkrankten Vater täglich ein Lieblingslied vorspielt, weil Worte nicht mehr reichen.

---

## Zeit für sich selbst: Selbstfürsorge als Schlüssel

Pflegende neigen dazu, sich selbst hintenanzustellen. Doch nur wer gut für sich sorgt, kann auch für andere da sein.

**Impulse:**

- Tägliche kleine Auszeiten einplanen: 10 Minuten bewusstes Durchatmen auf dem Balkon.
- Eigene Hobbys pflegen, auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind.
- Unterstützung im Umfeld aktiv suchen und annehmen.

Selbstfürsorge ist keine Egoismus – sie ist ein Akt der Verantwortung.

---

## Emotionales Wohlbefinden: Die innere Balance bewahren

Pflege konfrontiert uns mit großen Gefühlen: Freude, Trauer, Überforderung, Dankbarkeit. Alle Emotionen dürfen da sein. Wichtig ist, sie nicht wegzudrücken, sondern liebevoll anzunehmen.

**Tipps für emotionale Balance:**

- Gefühle mit jemandem teilen: Freunde, Kolleg\*innen oder therapeutische Begleitung.
  - Trauerrituale einbauen (z.B. eine Kerze für einen verstorbenen Bewohner anzünden).
  - Eigene Erfolge feiern, auch kleine: *"Heute habe ich ihr ein Lächeln geschenkt."*
- 

## Hilfe und Unterstützung: Gemeinsam tragen

Niemand muss die Last allein tragen.

Professionelle Pflegedienste, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder auch Nachbarn können wertvolle Entlastung bringen.

**Beispiel:**

- Eine Familie organisiert abwechselnde Besuchszeiten, sodass jeder Angehörige regelmäßig Zeit für sich hat.
- Eine ehrenamtliche Begleitung kommt einmal die Woche vorbei und liest Geschichten vor.

Hilfe annehmen heißt, die eigene Kraft zu bewahren – für die wichtigen Momente des echten Daseins.

---



**Einen Menschen zu pflegen bedeutet, sein Herz weit zu machen – für Liebe, für Veränderung, für Abschied und Neubeginn.**

Es ist eine stille Heldentat, die Spuren hinterlässt – im Leben anderer und im eigenen Herzen.

## Reflexionsfragen und Checklisten zu den Kapiteln

---

### Kapitel: Die Rolle der Pflegenden

#### Reflexionsfragen:

- Welche Rolle nehme ich im Pflegealltag ein – und fühlt sie sich stimmig für mich an?
- Wann spüre ich, dass ich besonders präsent und verbunden bin?
- Was hilft mir, mich als Begleiterin und nicht als "Erledigerin" zu fühlen?

#### Checkliste: Meine Rolle bewusst gestalten

- ✓ Ich höre aktiv zu und lasse Raum für Gefühle.
  - ✓ Ich respektiere die Selbstbestimmung der gepflegten Person.
  - ✓ Ich achte auch auf meine eigenen Grenzen und Bedürfnisse.
- 

### Kapitel: Entscheidung für die passende Pflegeform

#### Reflexionsfragen:

- Was wünscht sich der pflegebedürftige Mensch – und was ist realistisch machbar?
- Welche Gefühle lösen die verschiedenen Optionen (zu Hause, Tagespflege, Heim) in mir aus?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten kenne ich bereits – und welche könnte ich noch nutzen?

#### Checkliste: Entscheidungshilfe Pflegeform

- ✓ Bedürfnisse des Pflegebedürftigen erfragt.
  - ✓ Eigene Belastungsgrenzen bedacht.
  - ✓ Optionen (z.B. Tagespflege, ambulanter Dienst) geprüft.
  - ✓ Gespräch mit allen Beteiligten geführt.
- 

### Kapitel: Veränderte Beziehungen

#### Reflexionsfragen:

- Wie hat sich meine Beziehung zur gepflegten Person verändert?
- Welche Gefühle tauchen dabei auf – Trauer, Stolz, Überforderung?
- Welche gemeinsamen Rituale oder Erinnerungen können unsere Beziehung stärken?

#### **Checkliste: Beziehung bewahren**

- ✓ Offene Gespräche gesucht, soweit möglich.
  - ✓ Wertschätzung im Alltag bewusst gezeigt.
  - ✓ Eigene Rolle reflektiert – nicht nur *Pflegerin*, sondern *Tochter/Sohn/Freundin* geblieben.
- 

## **Kapitel: Zeit für sich selbst**

#### **Reflexionsfragen:**

- Wann nehme ich mir bewusst Zeit nur für mich?
- Was tut mir wirklich gut – auch wenn es nur ein kleiner Moment ist?
- Wie kann ich kleine Auszeiten in meinen Alltag integrieren?

#### **Checkliste: Selbstfürsorge im Pflegealltag**

- ✓ Tägliche Mini-Pause eingeplant (z.B. Atemübung, kurze Meditation).
  - ✓ Regelmäßige freie Zeiten und Unterstützung organisiert.
  - ✓ Eigene Bedürfnisse ernstgenommen, nicht als „Luxus“ abgetan.
- 

## **Kapitel: Emotionales Wohlbefinden**

#### **Reflexionsfragen:**

- Welche Gefühle bestimmen meinen Pflegealltag – und wie gehe ich damit um?
- Wo darf ich Trauer oder Überforderung bewusst zulassen?
- Was hilft mir, emotionale Lasten loszulassen?

#### **Checkliste: Emotionale Balance finden**

- ✓ Gefühle ehrlich wahrgenommen und akzeptiert.
  - ✓ Gespräche oder professionelle Unterstützung genutzt.
  - ✓ Eigene Erfolge gefeiert, auch kleine.
- 

## **Kapitel: Hilfe und Unterstützung**

#### **Reflexionsfragen:**

- Fühle ich mich allein mit der Pflegesituation?
- Wer könnte mir konkret helfen – und wie könnte ich Unterstützung ansprechen?
- Was hindert mich vielleicht noch daran, Hilfe anzunehmen?

**Checkliste: Unterstützung aktiv nutzen**

- ✓ Kontakte zu Pflegediensten, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen hergestellt.
- ✓ Entlastungsangebote (Tagespflege, Kurzzeitpflege) geprüft.
- ✓ Unterstützung im eigenen sozialen Umfeld organisiert.

## Positive und negative Gründe zu den Kapiteln

---

### Kapitel: Die Rolle der Pflegenden

**Positive Gründe:**

- Ich schenke Geborgenheit und Vertrauen.
- Ich ermögliche Lebensqualität und Teilhabe.
- Ich wachse an der Herausforderung und lerne fürs Leben.

**Negative Gründe:**

- Ich vergesse manchmal meine eigenen Bedürfnisse.
  - Ich überfordere mich, weil ich alles perfekt machen möchte.
  - Ich fühle mich allein mit der Verantwortung.
- 

### Kapitel: Entscheidung für die passende Pflegeform

**Positive Gründe:**

- Die Pflegeform passt zu den Bedürfnissen und Wünschen des Menschen.
- Die Entlastung ermöglicht bessere Pflege und Lebensfreude.
- Professionelle Unterstützung wird genutzt.

**Negative Gründe:**

- Schuldgefühle oder Zweifel an der Entscheidung.
  - Angst, den Pflegebedürftigen aus seiner gewohnten Umgebung zu reißen.
  - Zu wenig Zeit, um alle Möglichkeiten in Ruhe zu prüfen.
- 

### Kapitel: Veränderte Beziehungen

**Positive Gründe:**

- Unsere Bindung wird intensiver und tiefer.
- Wir lernen neue Seiten aneinander kennen.
- Gemeinsame Erinnerungen schenken Trost und Halt.

**Negative Gründe:**

- Gefühle von Entfremdung oder Überforderung.
  - Schwierige Erinnerungen oder alte Konflikte tauchen wieder auf.
  - Rollenwechsel (Kind wird "Elternteil") wird als schmerzhaft empfunden.
- 

## Kapitel: Emotionales Wohlbefinden

**Positive Gründe:**

- Ich werde innerlich resilienter und stärker.
- Ich finde Wege, meine Gefühle zu leben und zu heilen.
- Ich lerne, meine Grenzen anzuerkennen und zu respektieren.

**Negative Gründe:**

- Dauerhafte Überforderung führt zu emotionalem Rückzug.
  - Unterdrückte Trauer oder Wut belasten die Beziehung zum Pflegebedürftigen.
  - Emotionale Erschöpfung (Gefahr des "Mitgeföhls-Burnouts").
- 

## Kapitel: Zeit für sich selbst

**Positive Gründe:**

- Ich tanke Kraft und bleibe handlungsfähig.
- Ich wahre meine eigene Identität.
- Ich kann die Pflegebeziehung gesünder und liebevoller gestalten.

**Negative Gründe:**

- Ich habe Schuldgefühle, wenn ich mich zurückziehe.
  - Ich gerate in Zeitnot zwischen Pflege und eigenem Leben.
  - Ich vernachlässige mich selbst aus Pflichtgefühl.
- 

## Kapitel: Hilfe und Unterstützung

**Positive Gründe:**

- Geteilte Verantwortung entlastet alle.
- Neue Perspektiven und Ideen kommen ins Pflegeerleben.
- Beziehungen zu anderen (Pflegekräften, Familienmitgliedern) werden gestärkt.

**Negative Gründe:**

- Scham oder Stolz hindern daran, Hilfe anzunehmen.
- Unterstützung wird als unzureichend oder unpersönlich empfunden.
- Angst, Kontrolle abzugeben oder Fehler zuzulassen.

## **Veränderungen im Haus – Damit Pflege und Leben leichter werden**



Wenn ein Mensch Pflege braucht, verändert sich nicht nur der Alltag – oft muss auch das eigene Zuhause angepasst werden. Kleine und große Veränderungen können helfen, Sicherheit, Komfort und Würde zu bewahren. Ein liebevoll gestaltetes Umfeld schenkt Lebensqualität und erleichtert sowohl den Pflegenden als auch den Pflegebedürftigen den Alltag.

Hier findest du eine Übersicht über sinnvolle Anpassungen:

## Allgemeine Verbesserungen

- **Beleuchtung:** Helle, blendfreie Lampen in allen Räumen – besonders in Fluren, Treppenhäusern und Eingängen.
  - **Stolperfallen vermeiden:** Teppiche entfernen oder rutschfest fixieren, Kabel sichern.
  - **Haltegriffe:** In Fluren, an Treppen und in häufig genutzten Bereichen.
  - **Türschwellen:** Abflachen oder Rampen installieren.
  - **Erreichbarkeit:** Telefon, Lichtschalter und häufig genutzte Gegenstände in bequemer Greifhöhe platzieren.
- 

## Zugang zur Wohnung

- **Barrierefreier Eingang:** Stufenfreie Zugänge oder kleine Rampen ermöglichen Mobilität.
  - **Türbreite prüfen:** Türen sollten breit genug für Rollatoren oder Rollstühle sein (mindestens 80 cm).
  - **Sichere Wege:** Gute Beleuchtung und rutschfeste Bodenbeläge bis zur Haustür.
- 

## Das Wohnzimmer

- **Bequeme Sitzmöbel:** Sessel oder Sofas mit erhöhter Sitzfläche und stabilen Armlehnen zum leichteren Aufstehen.
  - **Freie Bewegungsflächen:** Möbel so stellen, dass ausreichend Platz für Gehhilfen bleibt.
  - **Rückzugsorte schaffen:** Eine gemütliche Leseecke oder ein Lieblingssessel können Wohlbefinden fördern.
  - **Sichtbare Fernbedienung:** Große Tasten und leicht zu bedienende Geräte erleichtern den Alltag.
- 

## Die Küche

- **Sicherheit zuerst:** Rutschfeste Böden, Herdsicherung und gut erreichbare Schränke.
  - **Arbeitsflächen:** Höhenverstellbare oder rollstuhlgerechte Arbeitsflächen, wenn nötig.
  - **Küchengeräte:** Geräte mit gut lesbarer Beschriftung und einfacher Bedienung wählen.
- 

## Das Schlafzimmer

- **Bett optimieren:** Ein Pflegebett oder ein höhenverstellbares Bett erleichtert das Ein- und Aussteigen.
  - **Nächtliche Orientierung:** Nachtlichter oder Bewegungsmelder-Lampen verhindern Stürze.
  - **Gute Erreichbarkeit:** Nachttisch für Telefon, Lichtschalter, Wasser und Medikamente.
- 

## Das Badezimmer

- **Sturzprävention:** Rutschfeste Matten, Haltegriffe an Badewanne, Dusche und Toilette.
  - **Ebenerdige Dusche:** Barrierefreier Einstieg mit Sitzgelegenheit möglich.
  - **Toilettensitzerhöhung:** Erleichtert das selbstständige Hinsetzen und Aufstehen.
  - **Waschbecken:** Rollstuhlgerecht und mit leicht bedienbaren Armaturen.
- 

## Der Garten

- **Wege sichern:** Feste, ebene Wege ohne Stolperkanten.
  - **Sitzplätze schaffen:** Bänke oder Stühle zum Ausruhen an schönen Orten im Garten.
  - **Beete anpassen:** Hochbeete ermöglichen Gartenarbeit auch im Sitzen.
  - **Licht installieren:** Außenbeleuchtung für sichere Nutzung in den Abendstunden.
-

## Ein Zuhause, das Geborgenheit schenkt

Mit Liebe geplante Veränderungen im Haus bedeuten oft mehr als nur Sicherheit: Sie bewahren ein Stück Selbstständigkeit, schenken Freude und laden dazu ein, das Leben trotz Pflegebedürftigkeit aktiv zu gestalten.

Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge – ein gut erreichbarer Lieblingssessel oder ein barrierefreier Gartenweg –, die einen großen Unterschied machen.

### Meine Haus-Checkliste: Sicher und geborgen zuhause

Nimm dir Zeit und gehe dein Zuhause in Ruhe durch.

Kleine Veränderungen können viel bewirken – für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

(✓ = bereits umgesetzt | □ = noch zu prüfen)

### Zugang zur Wohnung

Aufgabe	Erledigt
Gibt es einen stufenlosen Zugang oder eine Rampe?	<input type="checkbox"/>
Sind alle Wege gut beleuchtet (z.B. Bewegungsmelder)?	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür leicht zu öffnen und zu schließen?	<input type="checkbox"/>
Sind die Wege zur Haustür frei von Stolperfallen?	<input type="checkbox"/>

### Wohnzimmer

Aufgabe	Erledigt
Gibt es genügend freie Bewegungsflächen für Rollator/Rollstuhl?	<input type="checkbox"/>
Stehen stabile, bequeme Sitzmöbel mit Armlehnen zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>
Ist der Boden rutschfest und frei von losen Teppichen/Kabeln?	<input type="checkbox"/>
Gibt es gut erreichbare Lichtquellen (z.B. Stehlampen)?	<input type="checkbox"/>
Ist die Fernbedienung einfach zu bedienen und sichtbar?	<input type="checkbox"/>

### Küche

Aufgabe	Erledigt
Sind Herd, Wasserkocher und Mikrowelle leicht erreichbar und sicher?	<input type="checkbox"/>

<b>Aufgabe</b>	<b>Erledigt</b>
Gibt es eine Herdsicherung oder Abschaltautomatik?	<input type="checkbox"/>
Sind häufig genutzte Gegenstände in Greifhöhe verstaut?	<input type="checkbox"/>
Ist der Boden rutschfest und gut beleuchtet?	<input type="checkbox"/>
Gibt es Platz für eine kleine Sitzgelegenheit zum Arbeiten?	<input type="checkbox"/>

---

### **Schlafzimmer**

<b>Aufgabe</b>	<b>Erledigt</b>
Ist das Bett gut erreichbar und eventuell höhenverstellbar?	<input type="checkbox"/>
Gibt es Haltegriffe oder Aufrichthilfen am Bett?	<input type="checkbox"/>
Sind Lichtschalter vom Bett aus erreichbar?	<input type="checkbox"/>
Gibt es ein Nachtlicht oder Bewegungsmelder für nächtliche Wege?	<input type="checkbox"/>
Ist der Weg zum Badezimmer frei und gut beleuchtet?	<input type="checkbox"/>

---

### **Badezimmer**

<b>Aufgabe</b>	<b>Erledigt</b>
Gibt es Haltegriffe an Toilette, Dusche und Badewanne?	<input type="checkbox"/>
Ist der Boden rutschfest (z.B. Antirutschmatten)?	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ebenerdige Dusche oder eine Badewannentür?	<input type="checkbox"/>
Steht eine Duschsitzgelegenheit bereit?	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine Toilettensitzerhöhung, wenn nötig?	<input type="checkbox"/>
Sind Handtücher, Seife und Pflegeprodukte gut erreichbar?	<input type="checkbox"/>

---

### **Garten/Balkon**

<b>Aufgabe</b>	<b>Erledigt</b>
Sind Wege befestigt, eben und ohne Stolperfallen?	<input type="checkbox"/>
Gibt es Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen?	<input type="checkbox"/>

**Aufgabe****Erledigt**

Ist der Gartenbereich gut beleuchtet (z.B. Solarleuchten)?

Gibt es Hochbeete oder andere erreichbare Gartenbereiche?

---

**✦✦ Mein Wohlfühlbereich**

Am Ende kannst du deine eigenen Wünsche ergänzen:

**Was möchte ich noch verbessern oder verändern?**

# Mein Prioritäten-Planer

Nicht alles muss sofort erledigt werden.  
Manchmal hilft es, kleine Schritte zu planen.  
Was ist jetzt am wichtigsten? Was kann warten?

## ✓ Meine wichtigsten Bereiche (jetzt sofort angehen):

Bereich	Sofort erledigen (✓)
Zugang zur Wohnung	<input type="checkbox"/>
Wohnzimmer	<input type="checkbox"/>
Küche	<input type="checkbox"/>
Schlafzimmer	<input type="checkbox"/>
Badezimmer	<input type="checkbox"/>
Garten/Balkon	<input type="checkbox"/>

---

## → SOON Bereiche, die ich später verbessern möchte:

Bereich	Später verbessern (✓)
Zugang zur Wohnung	<input type="checkbox"/>
Wohnzimmer	<input type="checkbox"/>
Küche	<input type="checkbox"/>
Schlafzimmer	<input type="checkbox"/>
Badezimmer	<input type="checkbox"/>
Garten/Balkon	<input type="checkbox"/>

---

## 🗨 Meine nächsten 3 Schritte: (Platz für kurze Notizen)

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 

## 👉 Tipp:

Immer nur **eine Veränderung nach der anderen** angehen.  
Jeder kleine Schritt verbessert die Lebensqualität und schenkt Sicherheit.

---

## Abschlussgedanke

„Ein sicheres Zuhause wächst Schritt für Schritt – genau wie Vertrauen und Geborgenheit.“

## Mein Weg zu einem sicheren Zuhause

Jeder kleine Schritt zählt.  
Folge deinen Fußspuren – in deinem Tempo.

---

### Erster Schritt: Was ist jetzt am wichtigsten?

(→ *Wo besteht die größte Gefahr oder Unsicherheit?*)

→ \_\_\_\_\_

Beispiele: Stolperfallen beseitigen, Licht verbessern, Haltegriffe anbringen.

---

### Zweiter Schritt: Wo kann ich schnell etwas verbessern?

(→ *Was geht mit wenig Aufwand, kostet wenig Zeit oder Geld?*)

→ \_\_\_\_\_

Beispiele: Teppiche fixieren, Nachlichter installieren, Möbel umstellen.

---

### Dritter Schritt: Welche größeren Veränderungen plane ich langfristig?

(→ *Was braucht mehr Organisation, Fachkräfte oder Finanzierung?*)

→ \_\_\_\_\_

Beispiele: Badezimmer umbauen, Rampe installieren, Türen verbreitern.

---

### Vierter Schritt: Wer kann mich unterstützen?

(→ *Welche Familie, Freunde oder Fachstellen helfen mir?*)

→ \_\_\_\_\_

Beispiele: Pflegestützpunkt kontaktieren, Handwerker beauftragen, Familie einbinden.

---

**👣 Fünfter Schritt: Meine Erfolge feiern!**

(→ *Welche Verbesserungen habe ich schon geschafft?*)

→ \_\_\_\_\_

Beispiele: Stolperfrei im Flur – sicherer Schlafplatz – entspannt im Garten.

---

**🌸 Abschlussgedanke:**

„Jeder Schritt, den du gehst, macht dein Zuhause ein Stück mehr zu einem Ort der Geborgenheit.“

# 🍴 Kapitel: Ernährung und Gesundheit

## Essen als Quelle von Kraft, Lebensfreude und Gesundheit



Ernährung ist weit mehr als nur Nahrungsaufnahme – sie ist ein Stück Lebensqualität, ein Moment von Gemeinschaft und ein Schlüssel für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Gerade bei älteren und pflegebedürftigen Menschen wird die Bedeutung guter Ernährung oft unterschätzt. Dabei können kleine Veränderungen im Alltag Großes bewirken.

In diesem Kapitel lernst du, worauf es ankommt – liebevoll, aufmerksam und praxisnah.

---

## ☐ **Ausgewogene Ernährung: Was der Körper jetzt braucht**

Mit zunehmendem Alter ändern sich die Bedürfnisse des Körpers:

- Der Energiebedarf sinkt, aber der Bedarf an **hochwertigen Nährstoffen** bleibt oder steigt sogar.
- Wichtig sind **Eiweiß** (z.B. Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte), **Vitamine** (v.a. Vitamin D, B12) und **Mineralstoffe** (z.B. Kalzium, Magnesium).
- Reichlich **Flüssigkeit** ist entscheidend – etwa 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag, wenn keine ärztlichen Einschränkungen bestehen.

### ☞ **Merke:**

Bunt essen – viel Gemüse, Obst, Vollkorn, gute Fette und Eiweißquellen – sorgt für Vitalität und Kraft.

---

## ⚖️ **Gewichtskontrolle: Im Blick behalten ohne Druck**

- **Regelmäßiges Wiegen** (z.B. 1x im Monat) zeigt frühzeitig Veränderungen.
- Ungewollter **Gewichtsverlust** kann auf Krankheiten, Mangelernährung oder Schluckbeschwerden hindeuten.
- **Übergewicht** kann wiederum die Mobilität einschränken und Gelenke belasten.

Wichtig:

Hier geht es nicht um Schönheitsideale, sondern darum, die **Gesundheit zu schützen**.

---

## 📊 **Mangelernährung erkennen: Früh handeln**

Mangelernährung zeigt sich oft schleichend:

- Gewichtsverlust, eingefallene Gesichtszüge
- Müdigkeit, Schwächegefühl
- Trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall
- Konzentrationsstörungen oder Infektanfälligkeit

**Was hilft?**

- Kleine, nährhafte Mahlzeiten
  - Zwischenmahlzeiten (z.B. Joghurt, Nüsse, Trinknahrung)
  - Essenssituationen angenehm gestalten (z.B. Düfte, Farben, Musik)
-

## ☐ **Schluckbeschwerden (Dysphagie): Sicherheit geht vor**

Wenn Schlucken schwerfällt, kann Essen gefährlich werden. Typische Anzeichen:

- Husten beim Essen oder Trinken
- Verschlucken
- Gurgelnde Stimme nach dem Schlucken
- Gewichtsabnahme

### **Maßnahmen:**

- Nahrung anpassen: Pürierte oder weiche Speisen, angedickte Getränke
- Aufrechte Sitzposition während der Mahlzeiten
- Ruhe und Zeit geben, keine Hektik beim Essen

Bei Verdacht immer ärztlichen Rat einholen!

Eine spezialisierte Schlucktherapie (Logopädie) kann helfen.

## ☐ **Spezialfall: Wenn Essen nicht ausreicht**

Manchmal gelingt es trotz aller Bemühungen nicht, den Bedarf zu decken:

- Trinknahrung (hochkalorische Shakes) kann eine gute Ergänzung sein.
- Kleine, hochkalorische Snacks: Nüsse, Käsewürfel, Trockenfrüchte.
- Häufigere, kleine Mahlzeiten statt großer Portionen.

☞ **Tipp:**

Regelmäßig Appetit anregen – z.B. durch gemeinsames Kochen, aromatische Gewürze oder bunte Tellergestaltung.

## 🍴 **Die Bedeutung der Mahlzeiten: Mehr als satt werden**

Mahlzeiten sind **soziale Ereignisse** und **emotionale Ankerpunkte**:

- Gemeinsames Essen fördert das Gemeinschaftsgefühl und wirkt Einsamkeit entgegen.
- Bekannte Essensrituale geben Sicherheit und Struktur im Tagesablauf.
- Lieblings Speisen können Erinnerungen wecken und die Stimmung heben.

### **Gestalte Essenszeiten:**

- Tisch schön decken (z.B. Stoffserviette, Lieblingsgeschirr)
- Für angenehme Atmosphäre sorgen (z.B. Musik, Duft)
- Essenszeiten nicht mit Zeitdruck verbinden

## ★ Tipps für gute Ernährung im Pflegealltag

- **Bunte Teller:** Viele Farben machen Appetit.
- **Fingerfood:** Für Menschen mit Demenz ideal, wenn Besteck schwerfällt.
- **Essenswünsche berücksichtigen:** Gewohnheiten und Lieblingsgerichte erhalten.
- **Kleine Portionen servieren:** Lieber nachreichen als überfordern.
- **Aromen nutzen:** Kräuter, Zitronensaft, Gewürze regen den Geschmackssinn an.
- **Trinken sichtbar machen:** Getränk immer griffbereit aufstellen.

## □ Hygiene und Sicherheit beim Umgang mit Lebensmitteln

- Hände vor der Zubereitung und dem Essen gründlich waschen.
- Lebensmittel frisch verarbeiten und richtig kühlen.
- Verfallsdaten beachten – insbesondere bei leicht verderblichen Produkten.
- In der Küche auf saubere Schneidebretter und Messer achten.
- Auf Trinktemperatur achten – heiße Getränke können Verbrühungen verursachen.

## ♥ Zusammenfassung

„Essen ist ein Akt der Liebe – für den Körper und die Seele.“

In der Pflege ist es ein Geschenk, den Menschen über das Essen Würde, Lebensfreude und Gesundheit zu schenken.

Mit kleinen Gesten, Aufmerksamkeit und liebevoller Gestaltung wird jede Mahlzeit zu einem Moment des Wohlfühlens.

## 📁 Meine Ernährung im Blick

Nutze diese Liste regelmäßig, um die Ernährungssituation gut einzuschätzen und frühzeitig Veränderungen zu bemerken.

(✓ = ja | □ = noch beachten)

## □ Allgemeine Ernährung

Frage	Antwort
Wird täglich mindestens eine warme Mahlzeit angeboten?	<input type="checkbox"/>
Besteht der Speiseplan aus verschiedenen Farben (Obst, Gemüse, Eiweiß)?	<input type="checkbox"/>

Frage	Antwort
Werden Lieblingsspeisen oder bekannte Gerichte regelmäßig berücksichtigt?	<input type="checkbox"/>
Wird genügend Flüssigkeit (mind. 1,5 Liter) täglich angeboten?	<input type="checkbox"/>

---

## Gewicht und Appetit

Frage	Antwort
Ist das Körpergewicht in den letzten Wochen stabil geblieben?	<input type="checkbox"/>
Gibt es Anzeichen von Appetitlosigkeit oder Essensverweigerung?	<input type="checkbox"/>
Werden kleine Snacks oder Zwischenmahlzeiten genutzt, um den Energiebedarf zu decken?	<input type="checkbox"/>

---

## Anzeichen von Mangelernährung

Frage	Antwort
Hat die Person in kurzer Zeit merklich an Gewicht verloren?	<input type="checkbox"/>
Wirkt die Haut trocken oder das Gesicht eingefallen?	<input type="checkbox"/>
Ist die Person häufiger müde oder abgeschlagen?	<input type="checkbox"/>
Treten vermehrt Infekte oder Wundheilungsstörungen auf?	<input type="checkbox"/>

---

## Umgang mit Schluckbeschwerden

Frage	Antwort
Gibt es Anzeichen für Schluckstörungen (Husten, Verschlucken, gurgelnde Stimme)?	<input type="checkbox"/>
Werden Konsistenz und Form der Nahrung angepasst (z.B. püriert, angedickt)?	<input type="checkbox"/>
Wird während der Mahlzeiten auf eine aufrechte Sitzposition geachtet?	<input type="checkbox"/>

---

## Mahlzeiten als Wohlfühlzeit

Frage	Antwort
Werden Essenszeiten als entspannte, angenehme Momente gestaltet?	<input type="checkbox"/>
Gibt es ausreichend Zeit ohne Hektik oder Ablenkung?	<input type="checkbox"/>
Werden die Sinne (Aromen, Farben, Gerüche) angesprochen?	<input type="checkbox"/>

---

## ✦✦✦ **Mein Fazit:**

**Was läuft gut?**  
(Platz für Notizen)

---

**Wo möchte ich noch etwas verbessern?**  
(Platz für Notizen)

---

---



**Tipp:**

Diese Checkliste kannst du am Ende des Kapitels als wiederholbare Vorlage anbieten – zum Ausdrucken oder für regelmäßige kleine "Ernährungs-Checks" im Alltag.

## SOS-Plan bei Appetitlosigkeit

Manchmal fehlt älteren Menschen einfach der Appetit – sei es durch Krankheit, Medikamente oder innere Unruhe.

Hier findest du schnelle Ideen, um Essen wieder schmackhaft und einladend zu machen.

---

### ● 1. Den Appetit sanft wecken

- **Frische Düfte nutzen:** Zitronenscheiben, frische Kräuter oder warme Apfelgerichte verströmen angenehme Aromen.
  - **Kleine Snacks anbieten:** Statt großer Mahlzeiten lieber kleine Häppchen reichen (z.B. Käsewürfel, Gemügesticks, Mini-Sandwiches).
  - **Optische Reize setzen:** Bunt angerichtete Teller, kleine hübsche Portionen machen mehr Lust aufs Essen.
- 

### 🎵 2. Sinneserlebnisse schaffen

- **Leise Musik im Hintergrund:** Ruhige Melodien schaffen Entspannung und fördern die Lust zu essen.
  - **Bekannte Lieblingsgerichte servieren:** Der Duft und Geschmack vertrauter Speisen wecken Erinnerungen und Wohlgefühl.
  - **Schöne Essensrituale beibehalten:** Ein gedeckter Tisch, eine Lieblings-Tasse oder ein schön gefaltetes Serviettchen laden ein.
- 

### ☀️ 3. Tagesrhythmus nutzen

- **Vormittags oder mittags größere Mahlzeiten anbieten:** Der Appetit ist oft morgens oder mittags besser als abends.
  - **Kleine feste Essenszeiten etablieren:** Der Körper stellt sich auf feste Rhythmen ein – das kann den Hunger fördern.
- 

### 💡 4. Energie clever einbauen

Wenn nur wenig gegessen wird, sollte jedes Häppchen besonders nahrhaft sein:

- Trinknahrung (hochkalorische Milchshakes)
- Sahne in Suppen oder Pürees einrühren
- Butter, Öl oder Käse zusätzlich einbauen
- Nüsse, Avocado oder Ei als kleine Extras anbieten

## ♥ 5. Mit Liebe und Geduld begleiten

- **Kein Druck aufbauen:** Sanft anbieten, aber nicht zwingen.
  - **Geduld zeigen:** Manchmal dauert das Essen einfach länger.
  - **Positive Atmosphäre schaffen:** Lächeln, Ruhe und Zuwendung bewirken oft mehr als jede Maßnahme.
- 

## Abschlussgedanke

„Essen ist ein Akt der Fürsorge – kein Wettlauf, sondern ein liebevoller Tanz.“

# **SOS-Kärtchen: Appetit anregen**

*(Zum Ausschneiden, Aufhängen oder schnellen Nachschlagen)*

---

## **Sinnesanreize setzen**

- Bunte Teller gestalten
  - Düfte nutzen (Zitrone, Kräuter, Apfel)
  - Musik im Hintergrund spielen
- 

## **Kleine Portionen reichen**

- Fingerfood statt große Mahlzeiten
  - Mini-Snacks zwischendurch
  - Lieblingsgerichte anbieten
- 

## **Tageszeiten nutzen**

- Vormittags oder mittags Hauptmahlzeit planen
  - Feste Essenszeiten einführen
  - Mahlzeiten ritualisieren
- 

## **Energie steigern**

- Suppen und Pürees anreichern (Sahne, Butter)
  - Trinknahrung einsetzen
  - Hochkalorische Snacks (Nüsse, Käse, Avocado)
- 

## **Liebevoll begleiten**

- Kein Zwang – sanft motivieren
  - Zeit lassen
  - Lächeln und Wohlfühl-Atmosphäre schaffen
-

## **Merke:**

„Jeder Bissen ist ein kleiner Schritt zur Lebensfreude.“

---

### ✦ Tipp:

Du kannst das Kärtchen noch mit einem kleinen Symbol (z.B. Gabel-Icon, Herz) oder in einer zarten Rahmen-Gestaltung fürs Buch richtig hübsch einbauen lassen!

# **SOS-Kärtchen: Trinken fördern**

*(Zum Ausschneiden, Aufhängen oder schnellen Nachschlagen)*

---

## **Flüssigkeit sichtbar machen**

- Wasser oder Tee immer in Reichweite stellen
  - Kleine Gläser verwenden – oft ist "viel" abschreckend
  - Bunte Becher oder Lieblings-Tassen nutzen
- 

## **Geschmack anregen**

- Wasser mit Zitrone, Minze oder Beeren aromatisieren
  - Abwechslung bieten: Tee, Saftschorlen, Brühe
- 

## **Trinken in den Alltag integrieren**

- Zu jeder Mahlzeit automatisch ein Getränk anbieten
  - "Trinkrituale" einführen: z.B. immer nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
- 

## **Kleine Erinnerungen schaffen**

- Trink-Erinnerungszettel am Kühlschrank oder Esstisch
  - Trinkspiele oder freundliche Erinnerungen ("Ein Schluck für die Gesundheit")
- 

## **Liebevoll motivieren**

- Selbst vormachen und gemeinsam trinken
  - Keine Vorwürfe – jedes Glas zählt!
  - Loben und kleine Erfolge wertschätzen
- 

## **Merke:**

„Wasser ist das Lebenselixier – jedes Glas ein Geschenk an den Körper.“

## **Meine Trink-Checkliste**


*(Ziel: Mindestens 6–8 Gläser am Tag = ca. 1,5 Liter)*

---

Zeitpunkt	Getränk	Getrunken? ✓
Nach dem Aufstehen	z.B. 1 Glas Wasser	<input type="checkbox"/>
Frühstück	z.B. Tee oder Saftschorle	<input type="checkbox"/>
Vormittagspause	z.B. Kräutertee oder Wasser	<input type="checkbox"/>
Mittagessen	z.B. Wasser oder Schorle	<input type="checkbox"/>
Nachmittagspause	z.B. Kaffee, Tee oder Brühe	<input type="checkbox"/>
Abendessen	z.B. stilles Wasser oder Tee	<input type="checkbox"/>
Vor dem Schlafengehen	z.B. kleiner Schluck Wasser	<input type="checkbox"/>

---

## **Tipps für die Anwendung:**

- Einfach jedes Glas sofort abhaken.
- Kleine Belohnung überlegen, wenn das Tagesziel erreicht ist! 
- Am Anfang reicht es auch, kleinere Ziele zu setzen (z.B. 4 Gläser und dann steigern).

## **Erinnerungssatz:**

„Jeder Schluck schenkt neue Kraft.“

# 🌸 Freundliche Motivation für Essen und Trinken

*(Sanfte Worte, die Herz und Appetit ansprechen)*

---

## ☐ Motivation fürs Essen

- „Schau mal, das habe ich extra für dich gemacht.“ 🍲
  - „Nur ein kleiner Bissen – manchmal merkt der Bauch erst später, dass er Hunger hat.“ ☐
  - „Magst du mal probieren? Es riecht so gut.“ 🗨️
  - „Nur ein Löffelchen für die Kraft.“ 🍷
  - „Dein Lieblingsessen wartet auf dich!“ 🍴
  - „Lass uns zusammen genießen.“ ☐
  - „Jeder kleine Happen zählt.“ 🌟
- 

## 🍷 Motivation fürs Trinken

- „Ein kleiner Schluck – ganz gemütlich.“ ☐
  - „Dein Körper freut sich über jeden Tropfen.“ 🍷
  - „Wie wär’s mit einem kühlen Glas Wasser? Erfrischt richtig schön.“ ✨
  - „Ein Schlückchen für deine gute Laune.“ 😊
  - „Heute schon einen Trinkgruß an deinen Körper geschickt?“ 🌸
  - „Gemeinsam trinken macht doppelt Spaß!“ 🍷
- 

## 🌟 Sanfte Rituale:

- "Trink- oder Essensrituale" einführen: Z.B. immer ein kleines „Prost aufs Leben“ vor dem Trinken.
  - **Humor einbinden:** Kleine Scherze oder liebevolle Neckereien lockern die Stimmung.
- 

## 🌸 Erinnerungssatz:

„Pflegen heißt auch: Mut machen – liebevoll, achtsam und mit einem Lächeln.“

## **Soziales und psychisches Wohlbefinden im Alter: Aktiv leben, lebendig bleiben**



**„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.“  
— Abraham Lincoln**

Ein erfülltes Leben endet nicht mit dem Eintritt ins Alter. Im Gegenteil: Gerade jetzt ist es besonders wichtig, soziale Kontakte zu pflegen, sich geistig und körperlich zu bewegen und neue Wege für Freude und Gemeinschaft zu entdecken.

## Aktivitäten außer Haus

Regelmäßige Unternehmungen stärken das Gefühl, Teil der Gesellschaft zu bleiben, und bringen frische Eindrücke ins Leben.

Schon kleine Ausflüge können das Herz öffnen:

- **Spaziergänge im Park** – frische Luft, Bewegung und vielleicht ein freundliches Gespräch mit anderen Spaziergängern.
- **Besuche im Café oder auf dem Wochenmarkt** – mitten im Leben bleiben, Gerüche und Stimmen genießen.
- **Museums- oder Theaterbesuche** – Kultur erleben und Erinnerungen wachrufen.
- **Teilnahme an Stadtteil- oder Seniorentreffs** – neue Bekanntschaften knüpfen, Hobbys teilen.

### Beispiel:

Ein wöchentlicher Kaffeetreff im Lieblingscafé wird für Frau Müller zu einem echten Highlight – sie trifft alte Bekannte, entdeckt neue Themen und fühlt sich lebendig.

## Freizeitaktivitäten drinnen und draußen

Auch in den eigenen vier Wänden oder der näheren Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben:

- **Gemeinsames Gärtnern** auf dem Balkon oder im Gemeinschaftsgarten.
- **Spieleabende** mit Karten, Brettspielen oder kreativen Quizrunden.
- **Malen, Basteln oder Handarbeiten** – eigene Fähigkeiten entdecken oder wieder aufleben lassen.
- **Musik hören, musizieren oder singen** – allein oder in einer kleinen Gruppe.
- **Bewegungskurse** wie Stuhlgymnastik oder Seniorenyoga im nahegelegenen Verein.

### Beispiel:

Herr Schneider liebt das Schachspiel. Im Pflegeheim organisiert er einmal wöchentlich eine kleine Schachrunde – für ihn ein Stück Selbstbestimmung und Lebensfreude.

## Kommunikation: Reden verbindet

Soziale Kontakte sind ein Lebenselixier. Zuhören, erzählen, lachen und manchmal auch gemeinsam schweigen schafft Nähe:

- **Telefonate oder Videocalls** mit Familie und Freunden.
- **Erzählen von Lebenserfahrungen** – z.B. bei Erzählcafés oder Erinnerungsrunden.
- **Brieffreundschaften** mit anderen Seniorinnen und Senioren aufbauen.

### Beispiel:

Frau Becker schreibt einmal im Monat einen Brief an ihre Enkeltochter – eine liebevolle Tradition, die Generationen verbindet.

## Fit bleiben – körperlich und geistig

Bewegung und geistige Aktivität sind wichtig, um sich möglichst lange vital und unabhängig zu fühlen:

- **Spaziergehen**, Nordic Walking oder leichtes Radfahren.
- **Gedächtnistraining**, Puzzles, Kreuzworträtsel oder Vorlesen.
- **Leichte Dehnübungen** und Koordinationstrainings (z.B. Ballspiele).
- **Tanzen im Sitzen** oder kleine Bewegungsspiele zur Musik.

### Beispiel:

Ein kurzer täglicher Morgengruß an den Körper – Arme strecken, Beine ausschütteln, tief atmen – kann schon neue Energie schenken.

## Leben nach eigenen Wünschen gestalten

Was bedeutet ein gutes Leben im Alter? Diese Antwort ist für jeden Menschen anders. Wichtig ist: die eigenen Wünsche ernst zu nehmen und die vorhandenen Möglichkeiten aktiv zu nutzen.

Fragen, die helfen können:

- Was macht mir Freude – heute, jetzt?
- Welche Kontakte tun mir gut?
- Was wollte ich immer einmal ausprobieren oder wieder aufnehmen?
- Wo kann ich mir selbst kleine Glücksmomente schaffen?

### Beispiel:

Frau Hoffmann erfüllt sich mit 85 Jahren ihren Traum: Sie nimmt an einem Malkurs teil und entdeckt eine völlig neue Welt der Farben und Fantasie.

## ★ 5 einfache Ideen für mehr Lebensfreude im Alltag

### 1. Jeden Tag einen kleinen Spaziergang machen

– auch zehn Minuten im Hof oder Park bringen frische Energie und gute Laune.

### 2. Eine schöne Erinnerung aufschreiben oder erzählen

– alte Fotos durchsehen und dazu eine kleine Geschichte notieren oder mit anderen teilen.

### 3. Etwas Neues ausprobieren

– ein einfaches Rezept, ein Rätsel lösen oder ein neues Lied lernen.

### 4. Kontakt halten

– regelmäßig jemanden anrufen oder eine kurze Nachricht schreiben – „Hallo, ich denke an dich!“

### 5. Dankbarkeit üben

– jeden Abend drei Dinge notieren, die an diesem Tag schön waren – auch kleine Momente zählen.

---

**🌸 Tipp:**

Manchmal sind es nicht die großen Veränderungen, sondern die kleinen Schritte, die ein Lächeln auf unser Gesicht zaubern. 🌸

---

**✓ Mini-Checkliste: Habe ich heute gut für mich gesorgt?**

- 🌸 **Habe ich heute etwas Schönes gesehen, gehört oder gespürt?**  
(z.B. Vogelgesang, Sonnenstrahl, ein Lächeln)
  - 🌸 **Habe ich heute meinem Körper etwas Gutes getan?**  
(z.B. ein Spaziergang, ein Glas Wasser, eine Pause)
  - ☀️ **Habe ich heute mit jemandem gesprochen oder gelacht?**  
(auch ein kurzer Gruß zählt!)
  - 🍀 **Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude bringt?**  
(z.B. lesen, malen, Musik hören, pflanzen)
  - 💬 **Habe ich heute freundlich mit mir selbst gesprochen?**  
(z.B. mir selbst Mut gemacht oder mir etwas Nettes gesagt)
  - 🧘 **Habe ich heute mindestens einmal bewusst durchgeatmet und zur Ruhe gefunden?**
- 

**🌟 Tipp:**

Niemand muss jeden Punkt jeden Tag erfüllen. Aber je öfter kleine Lichtblicke auftauchen, desto heller wird das Lebensgefühl.

Schon ein „Ja“ auf eine dieser Fragen ist ein kleines Geschenk an sich selbst. 🎁

# Tageskarte: Mein kleiner Wohlfühl-Check

Datum: \_\_\_\_\_

---

## Heute habe ich:

- Etwas Schönes gesehen, gehört oder gespürt.  
(z.B. die Sonne, ein Lächeln, Musik)
  - Meinem Körper etwas Gutes getan.  
(z.B. Bewegung, Trinken, Ruhe)
  - Mit jemandem gesprochen oder gelacht.  
(z.B. ein kurzer Plausch, ein lieber Gruß)
  - Etwas gemacht, das mir Freude bringt.  
(z.B. gelesen, gemalt, gepflanzt)
  - Freundlich mit mir selbst gesprochen.  
(z.B. mir selbst Mut gemacht)
  - Bewusst durchgeatmet und zur Ruhe gefunden.  
(z.B. 3 tiefe Atemzüge in Stille)
- 

 **Mein schönster Moment heute:**

---

 **Worauf bin ich heute stolz?**


---

 **Wofür bin ich heute dankbar?**

---

---

## Hinweis:

Diese kleine Tageskarte muss nicht perfekt ausgefüllt sein. Sie ist ein liebevoller Begleiter – für mehr Achtsamkeit, Dankbarkeit und Lebensfreude im Alltag. 

## **Mobilität und Aktivsein im Alter: Bewegung erhalten – Leben gestalten**



## „Wer in Bewegung bleibt, bleibt lebendig.“

Bewegung ist ein wesentlicher Schlüssel für Lebensqualität im Alter. Sie fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern unterstützt auch das seelische Wohlbefinden, die Selbstständigkeit und die soziale Teilhabe. Gerade in der Pflege ist es daher ein wichtiges Ziel, Mobilität so lange wie möglich zu erhalten, zu fördern und mit geeigneten Hilfsmitteln zu unterstützen.

---

## 1. Warum Bewegung so wichtig ist

- **Erhalt der Muskelkraft** und der Beweglichkeit
- **Förderung der Durchblutung** und des Herz-Kreislauf-Systems
- **Verbesserung des Gleichgewichts** und der Koordination
- **Vorbeugung von Stürzen und Verletzungen**
- **Stärkung der Selbstständigkeit** im Alltag (z.B. beim Ankleiden, Essen, Toilettengang)
- **Erhalt von Würde und Lebensfreude**

### Beispiel:

Schon kleine tägliche Bewegungsroutinen wie das Strecken und Beugen der Arme oder ein kurzer Spaziergang im Flur können die Beweglichkeit erhalten und das Selbstwertgefühl stärken.

---

## 2. Umgang mit Stürzen

Stürze sind eine der häufigsten Unfallursachen im Alter und können schwere Folgen haben. Eine sensible, vorbeugende Pflege ist daher essenziell.

### Ursachen für Stürze

- Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen
- Sehschwäche oder Schwindel
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Hindernisse im Wohnbereich (Teppiche, Kabel, ungesicherte Möbel)
- Unsichere oder fehlende Hilfsmittel

### Maßnahmen zur Sturzprävention

- **Umgebung sichern:** Stolperfallen entfernen, gute Beleuchtung schaffen, Haltegriffe installieren.
- **Geeignete Schuhe:** Feste, rutschfeste, gut sitzende Schuhe tragen.
- **Hilfsmittel nutzen:** Angepasste Gehhilfen verwenden (Rollator, Gehstock etc.).
- **Kraft und Gleichgewicht trainieren:** Regelmäßige Bewegungsübungen anleiten.

### Nach einem Sturz

- **Ruhig bleiben und Verletzungen prüfen.**
- **Professionelle Hilfe holen.**
- **Ursachen analysieren** (z.B. neue Schwindelanfälle, veränderte Medikation).
- **Sturzprotokoll führen und präventive Maßnahmen einleiten.**

### 3. Gehhilfen und Hilfsmittel

Hilfsmittel geben Sicherheit, Mobilität und Selbstvertrauen zurück. Wichtig ist eine individuelle Anpassung und eine gute Einweisung.

#### Gehhilfen

- **Gehstock:**  
Für leichte Unsicherheiten – sollte individuell auf Körpergröße eingestellt sein.
- **Rollator:**  
Für größere Unsicherheiten oder längere Strecken. Achten auf:
  - richtige Höhe der Griffe (in Hüfthöhe)
  - stabile Bremsen
  - eventuelle Zusatzausstattungen (Sitzfläche, Einkaufskorb)
- **Unterarmgehstützen:**  
Eher für jüngere oder stabilere Nutzer nach Verletzungen.

#### Elektrohilfsmittel

- **Elektrische Rollstühle:**  
Erleichtern längere Strecken, besonders für Personen mit stark eingeschränkter Armkraft.  
Wichtig: Eine gute Schulung in der Bedienung und regelmäßige Wartung.
- **Elektro-Scooter:**  
Für mobile Senioren, die im Nahbereich selbstständig unterwegs sein möchten.

#### Rollstühle

- **Manuelle Rollstühle:**  
Für Personen mit teilweiser oder vollständiger Immobilität.  
Auswahlkriterien: Gewicht, Sitzkomfort, Anpassbarkeit, Transportierbarkeit.
- **Pflege-Rollstühle:**  
Speziell für Menschen, die längere Zeit sitzen müssen – mit Liegefunktion, Kopfstütze, Beinstützen.

### 4. Bewegungsübungen

Regelmäßige Übungen können helfen, Mobilität zu erhalten oder sogar zu verbessern.

#### Beispiele für einfache Bewegungsübungen

- **Arme und Beine im Sitzen kreisen lassen** (Gelenkigkeit fördern)
- **Aufrichten und Aufstehen üben** (Muskulatur und Selbstständigkeit stärken)
- **An der Wand entlanggehen** (Sicherheit und Gleichgewicht trainieren)
- **Ballübungen im Sitzen** (Koordination und Beweglichkeit)
- **Fußgymnastik:** Zehen krallen und spreizen – fördert die Durchblutung

**Tipp:**

Kurze, aber regelmäßige Bewegungszeiten (z.B. 5–10 Minuten, mehrmals täglich) sind effektiver als seltene lange Trainingseinheiten.

---

## 5. Dekubitus – Druckgeschwüre verhindern

### Was ist Dekubitus?

Dekubitus entsteht durch anhaltenden Druck auf Haut und Gewebe, meist an knöchernen Stellen (z.B. Steißbein, Fersen, Ellenbogen). Ohne ausreichende Bewegung oder Entlastung wird die Durchblutung unterbrochen – Gewebe stirbt ab.

### Risikofaktoren

- Immobilität
- Unterernährung oder Dehydratation
- Inkontinenz (Feuchtigkeit weicht Haut auf)
- Sensibilitätsstörungen (z.B. bei Diabetes)

### Maßnahmen zur Dekubitusprophylaxe

- **Regelmäßige Umlagerung:** mindestens alle 2 Stunden Positionswechsel.
- **Druckentlastende Hilfsmittel:** Weichlagerungsmatratzen, Sitzkissen, spezielle Auflagen.
- **Hautpflege:** Sanfte Reinigung, gut befeuchtete Haut schützen.
- **Bewegungsförderung:** Jede Aktivierung, jede Lageveränderung zählt!
- **Ernährung und Flüssigkeit:** Ausreichende Versorgung stärkt die Haut von innen.

### Frühzeichen erkennen

- Rötungen, die nicht verschwinden
- Blasenbildung
- Schmerzen oder Wärmegefühl an bestimmten Stellen

**Wichtig:**

Früh erkannt, kann Dekubitus in den meisten Fällen verhindert werden!

---

## Fazit

Bewegung und Mobilität sind keine Selbstverständlichkeit – sie sind ein Schatz, den wir im Alter besonders achtsam hüten und fördern sollten.

Mit Sensibilität, der richtigen Unterstützung und kleinen täglichen Impulsen können wir dazu beitragen, dass ältere Menschen sich sicher, stark und selbstbestimmt fühlen.

## Hilfsmittel auf einen Blick

Hilfsmittel	Einsatzbereich	Besonderheiten
Gehstock	Leichte Unsicherheit beim Gehen	Höhenverstellbar, rutschfester Griff
Rollator	Mehr Sicherheit und Stabilität	Bremsen, Sitzfläche, Einkaufskorb möglich
Unterarmgehstützen	Entlastung bei Verletzungen	Erfordert etwas mehr Kraft und Koordination
Manueller Rollstuhl	Mobilität bei eingeschränkter Gehfähigkeit	Muss angepasst werden (Sitzhöhe, Gewicht)
Elektrorollstuhl	Eigenständige Mobilität auf längeren Strecken	Gute Einführung nötig, regelmäßige Wartung
Elektro-Scooter	Selbstständige Wege außerhalb der Wohnung	Führerschein nicht nötig, aber Fahrsicherheit wichtig
Weichlagerungsmatratze	Dekubitusprophylaxe bei Liegebedürftigkeit	Muss regelmäßig geprüft und angepasst werden
Antidekubitus-Sitzkissen	Schutz vor Druckstellen beim Sitzen	Auf richtige Druckverteilung achten
Aufsteh- und Pflegebetten	Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit	Höhenverstellbar, verschiedene Lagerungspositionen

---

## 10 schnelle Tipps zur Dekubitusprophylaxe

1. **Positionen regelmäßig wechseln** (mind. alle 2 Stunden).
2. **Druckentlastende Hilfsmittel nutzen** (z.B. Matratzen, Kissen).
3. **Haut täglich kontrollieren** (besonders an gefährdeten Stellen).
4. **Haut sauber und trocken halten**, sanfte Pflegeprodukte verwenden.
5. **Frühzeichen ernst nehmen**: Bei Rötungen sofort Maßnahmen einleiten.
6. **Bewegung fördern**, jede kleine Aktivität zählt!
7. **Ausreichend Flüssigkeit anbieten** (1,5–2 Liter/Tag, wenn medizinisch möglich).
8. **Nährstoffreiche Ernährung unterstützen** (viel Eiweiß, Vitamine).
9. **Geeignete Kleidung wählen**: Locker, weich, atmungsaktiv.
10. **Teamkommunikation stärken**: Regelmäßig Pflegebeobachtungen austauschen.

# **Checkliste für den Hausbesuch**

## **Mobilität, Sicherheit und Hautgesundheit im Blick**

### **Umgebung und Sicherheit**

- Stolperfallen beseitigt? (lose Teppiche, Kabel, Schwellen)
- Gute Beleuchtung vorhanden (besonders nachts)?
- Haltegriffe im Bad und Flur angebracht?
- Rutschfeste Matten im Bad und vor Türen?
- Notrufsystem oder Telefon in Reichweite?

### **Mobilität und Hilfsmittel**

- Gehhilfen (Gehstock, Rollator) vorhanden und richtig eingestellt?
- Rollstuhl oder Pflegebett funktionsfähig und sicher?
- Alle Bremsen (Rollator, Rollstuhl) überprüft?
- Bewegungsübungen integriert? (kleine Aktivierungen anleiten)

### **Haut- und Dekubituskontrolle**

- Sichtprüfung gefährdeter Stellen (Steißbein, Fersen, Schultern)?
- Hautrötungen, Druckstellen oder Blasen erkannt?
- Haut sauber, trocken und gut gepflegt?
- Positionierungs- oder Lagerungshilfen richtig genutzt?

### **Ernährung und Flüssigkeit**

- Ausreichend Getränke in Reichweite?
- Kleine, nahrhafte Snacks vorbereitet?
- Hinweise auf Appetitlosigkeit oder Mangelernährung beachtet?

### **Emotionale und soziale Aspekte**

- Gespräch geführt – Wie fühlt sich die Person heute?
- Wünsche oder Sorgen aufgenommen?
- Kontakte zu Nachbarn, Familie oder Besuchsdiensten unterstützt?

### **Dokumentation und Rücksprache**

- Beobachtungen notiert?
- Wichtige Veränderungen ans Team oder Angehörige weitergegeben?

- Falls nötig: Arzt, Physio oder Wundmanagement informiert?
- 

## ★ Wichtig:

Ein Hausbesuch ist mehr als eine Kontrolle – er ist ein Zeichen von Fürsorge, Respekt und Herzensnähe.

Es geht darum, die kleinen Zeichen zu sehen und rechtzeitig zu handeln, damit Lebensqualität bewahrt bleibt.

## 🛡️ Poster: Dekubitus erkennen – Haut retten!

---

### Achtung Haut!

Früh erkennen – Leben schützen

---

#### 🔍 Frühwarnzeichen für Dekubitus:

- **Rötung**, die nach Entlastung nicht verschwindet
  - **Schmerzen** oder Brennen an belasteten Stellen
  - **Warme oder harte Hautbereiche**
  - **Blasenbildung oder Hautabschürfungen**
  - **Verfärbungen**: dunkle oder bläuliche Hautareale
- 

## 📌 Was tun?

- ✓ **Druck entlasten** – sofort Positionswechsel!
- ✓ **Stelle beobachten** – bei Verschlechterung sofort melden!
- ✓ **Hautpflege** – sanft reinigen und gut befeuchten!
- ✓ **Dokumentieren** – Frühzeichen im Pflegebericht festhalten!
- ✓ **Team informieren** – gemeinsam Lösungen finden!

## ❁ Behaglichkeit im Bett:

### Ein Ort der Geborgenheit schaffen



Das Bett ist für pflegebedürftige Menschen weit mehr als nur ein Möbelstück. Es ist Rückzugsort, Wohnzimmer, Essplatz und oft auch das Zentrum sozialer Kontakte. Deshalb sollte das Bett Geborgenheit und Sicherheit ausstrahlen.

#### Worauf es ankommt:

- **Bequeme, saubere Bettwäsche:** Weiche Materialien, atmungsaktiv, nicht zu schwer.
- **Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen:** Lieblingskissen, persönliche Decken oder vertraute Muster können das Wohlbefinden enorm steigern.
- **Temperatur beachten:** Weder zu warm noch zu kalt – eine angenehme Schlaftemperatur (ca. 18–20 °C) hilft beim Einschlafen und Wohlfühlen.
- **Lichtgestaltung:** Gedämpftes Licht am Abend fördert die innere Ruhe.

---

## zzz Ruhe und Schlaf: Die Basis für Gesundheit

Schlaf ist ein natürliches Heilmittel – besonders im Alter und bei Krankheit. Aber viele Pflegebedürftige leiden unter Schlafproblemen.

### Hilfreiche Rituale:

- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Sanfte Abendrituale (z.B. Vorlesen, ruhige Musik)
- Entspannungsübungen oder beruhigende Gespräche
- Keine großen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen

### Was stört den Schlaf?

- Schmerzen, Ängste, Licht, Lärm, falsche Lagerung oder ein unruhiges Umfeld. Hier ist Sensibilität gefragt: Zuhören, nachfragen und liebevoll reagieren.
- 

## Bett und Bettenmachen: Kleine Gesten, große Wirkung

Ein frisch gemachtes Bett gibt ein Gefühl von Würde und Frische. Beim Bettenmachen geht es nicht nur um Technik – es ist eine stille Form der Wertschätzung.

### Tipps für gutes Bettenmachen:

- Keine Falten unter dem Körper lassen (Dekubitusgefahr!)
  - Bettdecke locker aufschütteln, um Luftigkeit zu schaffen
  - Kopfkissen je nach Wunsch formen (manche bevorzugen flach, andere etwas gestützt)
  - Kleine persönliche Details beachten (z.B. eine Hand unter die Decke legen können)
- 

## Hilfsmittel rund ums Bett

Hilfsmittel erleichtern den Alltag und fördern die Selbstständigkeit:

Hilfsmittel	Einsatzbereich
Pflegebett (höhenverstellbar)	Erleichtert Pflegehandlungen, schützt Rücken der Pflegekraft
Seitengitter (mit Bedacht!)	Schutz vor Sturz, Achtung auf Freiheitsrechte

<b>Hilfsmittel</b>	<b>Einsatzbereich</b>
Bettaufrichter (Galgen)	Selbstständiges Aufrichten möglich
Positionskissen	Druckentlastung und bequeme Lagerung
Anti-Dekubitus-Matratze	Schutz bei hohem Risiko für Druckgeschwüre
Aufrichthilfen und Bettleitern	Förderung der Eigenmobilität

**Wichtig:**

Hilfsmittel müssen immer individuell angepasst und erklärt werden. Sie sollen helfen – nicht einengen.

## **Mobilität im Bett: Beweglichkeit erhalten**

Bewegung im Bett hält fit und schützt die Haut!

**Einfache Bewegungsübungen:**

- Beine anziehen und wieder strecken
- Arme über den Kopf führen und kreisen
- Fersen am Bett entlang nach oben und unten schieben
- Langsames Aufrichten mit Unterstützung (Bettgalgen, Bettleitern)

**Ziel:**

Selbst kleine Eigenbewegungen verbessern Durchblutung, Kreislauf und die Lebensqualität.

## **Medikamente: Schlafen, Schmerz und Pflege**

Manchmal braucht es Medikamente, um Schlaf zu fördern oder Schmerzen zu lindern. Doch wichtig ist: Medikamente sind kein Ersatz für Zuwendung!

**Wichtige Hinweise:**

- Nur nach ärztlicher Anordnung verabreichen
- Schlafmittel mit Vorsicht und nie als Dauerlösung
- Nebenwirkungen beobachten (z.B. Schwindel, Verwirrtheit)
- Auf Wechselwirkungen achten (besonders bei mehreren Medikamenten)

**Pflege bedeutet auch hier:**

Geduldig begleiten, beobachten und feinfühlig reagieren.

## ♥ Fazit

Ein behagliches Bett, liebevolle Pflege und kleine Bewegungsimpulse können wahre Wunder wirken.

Sie schenken Schutz, Geborgenheit und oft ein Stück verloren geglaubter Selbstständigkeit zurück.

Denn: **Ein gutes Bett ist ein Stück Zuhause.**

# Mobil bleiben im Bett: 5 kleine Übungen für jeden Tag

---

## 1. Fersenrutschen

### Ablauf:

- Beide Beine gestreckt ablegen.
- Eine Ferse langsam am Bett entlang nach oben Richtung Po ziehen.
- Wieder nach unten gleiten lassen.
- **5× pro Bein wiederholen.**

**Ziel:** Gelenke in Bewegung bringen, Durchblutung fördern.

---

## 2. Arme strecken und kreisen

### Ablauf:

- Beide Arme Richtung Decke strecken.
- Langsam kleine Kreise in der Luft beschreiben.
- Richtung wechseln.

**Ziel:** Schultern mobilisieren, Verspannungen lösen.

---

## 3. Knie kippen

### Ablauf:

- Beine anwinkeln (Füße flach auf dem Bett).
- Knie langsam zur einen, dann zur anderen Seite kippen.
- Nur so weit, wie es angenehm ist.

**Ziel:** Rücken entspannen, Beweglichkeit erhalten.

---

## 4. Zehen wackeln und Füße kreisen

### Ablauf:

- Zehen spreizen und wieder zusammenziehen.
- Füße kreisen – erst rechts herum, dann links herum.

**Ziel:** Förderung der Venenpumpe, Schutz vor Thrombosen.

---

## 5. Handpressen

**Ablauf:**

- Beide Hände flach aneinanderlegen (wie zum Gebet).
- Für 5 Sekunden leicht gegeneinander drücken.
- Entspannen und wiederholen.

**Ziel:** Handmuskulatur kräftigen, Kreislauf anregen.

---

## **Tipp:**

- Übungen täglich 2–3× durchführen.
- Lieber kleine Wiederholungen – sanft, ohne Überforderung!
- Immer beobachten: Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

## Kleine Bewegungen – große Wirkung

Jede Bewegung ist ein Geschenk an den Körper – und an die Seele.

Gerade für pflegebedürftige Menschen ist es wichtig, aktiv zu bleiben, auch wenn sie das Bett nicht verlassen können.

Schon wenige sanfte Übungen täglich:

- fördern die Durchblutung
- beugen Schmerzen und Druckgeschwüren vor
- stärken Muskeln und Gelenke
- schenken Lebensfreude und ein Gefühl von Selbstständigkeit

### **Wichtig:**

Bewegung darf niemals Druck machen.

Sie soll leicht, spielerisch und mit einem Lächeln geschehen.

Ein liebevolles „Probier’s mal aus“ reicht oft, um Mut und Freude zu wecken.

### **Denn:**

*„Wer sich bewegt, fühlt sich lebendig.“*

## Erinnerung für Pflegekräfte:

- Beobachte die Reaktionen: Bewegung soll **Spaß machen** – nie wehtun!
- Passe die Übungen an das **individuelle Können** und den **Tageszustand** an.
- Ermutige, aber übe **keinen Zwang** aus.
- Lobe kleine Fortschritte: **Jede Bewegung zählt!**
- Dokumentiere die Übungen und besondere Beobachtungen im Pflegebericht.
- Bei Schmerzen, Atemnot oder anderen Problemen: **Übung abbrechen und ärztliche Rücksprache halten.**

### **Merksatz:**

*„Bewegung ist Pflege – behutsam, herzlich und heilsam.“*



## ❁ Körperpflege:

### Mehr als Sauberkeit – ein Akt der Würde



Die Körperpflege ist im Alltag pflegebedürftiger Menschen nicht nur eine hygienische Maßnahme. Sie bedeutet Nähe, Achtsamkeit, Wohlbefinden und Erhalt von Würde.

#### **Worauf es ankommt:**

- Mit Respekt und Achtung handeln
- Gewohnheiten und Wünsche berücksichtigen
- Pflege als gemeinsame Zeit gestalten, nicht als „Abarbeiten“
- Sanfte Berührungen, warme Tücher und freundliche Worte nutzen

#### **Tipp:**

Fragen wie „Wie mögen Sie es am liebsten?“ öffnen Türen zu mehr Wohlgefühl.

---

## **Haarpflege: Frische für Kopf und Seele**

Gepflegte Haare bedeuten für viele Menschen Selbstachtung und Identität. Auch bei Pflegebedürftigkeit bleibt Haarpflege ein wichtiger Teil des Wohlbefindens.

### **Praktische Hinweise:**

- Regelmäßig bürsten (weiche Bürste verwenden)
- Haare waschen nach Bedarf (sanft, mit angenehmer Temperatur)
- Auf Wunsch Frisuren oder Haarschnitt organisieren (mobiler Friseur)
- Trockenshampoos als Alternative bei eingeschränkter Mobilität

### **Kleiner Moment, große Wirkung:**

Eine sanfte Kopfmassage beim Waschen entspannt und schenkt Geborgenheit.

---

## **Handpflege: Zarte Verbindung zur Welt**

Unsere Hände erzählen Lebensgeschichten – sie verdienen besondere Zuwendung.

### **Pflegeschritte:**

- Hände täglich sorgfältig waschen und gut abtrocknen
- Regelmäßig eincremen (zarte, schnell einziehende Cremes)
- Nägel vorsichtig kürzen und in Form feilen
- Auf Druckstellen (z.B. bei Rollstuhlfahrern) achten

### **Wichtig:**

Kleine Verletzungen sofort versorgen, um Infektionen zu vermeiden.

---

## **Fußpflege: Das Fundament der Gesundheit**

Gesunde Füße sind essenziell für Mobilität und Wohlbefinden. Im Alter oder bei Diabetes ist Fußpflege besonders wichtig.

### **Pflegeschritte:**

- Füße täglich kontrollieren (Druckstellen, Rötungen, Verletzungen)
- Waschen und gründlich abtrocknen (besonders zwischen den Zehen)
- Haut eincremen (fettfreie Cremes bei Bedarf)
- Nägel vorsichtig schneiden (gerade Kanten, keine Ecken rund schneiden)

**Tipp:**

Bei Problemfüßen unbedingt professionelle Fußpflege (Podologie) einbeziehen!

---

## **Kleidung: Wohlfühlen beginnt beim Anziehen**

Die richtige Kleidung unterstützt das Selbstwertgefühl und bietet Schutz.

**Grundsätze:**

- Kleidung sauber, bequem und funktional auswählen
- Lieblingsfarben und gewohnte Kleidungsstile respektieren
- Jahreszeit und Raumtemperatur berücksichtigen (Überhitzung und Frieren vermeiden)
- Beim Ankleiden unterstützen, aber Selbstständigkeit fördern

**Tipp:**

Praktische Kleidung (z.B. mit Klettverschlüssen statt Knöpfen) erleichtert den Alltag.

**Besonders wichtig:**

Nie „anziehen wie eine Puppe“, sondern jeden Handgriff erklären und den Menschen aktiv einbeziehen.

---

## **Toilettengang (WC): Würde und Unterstützung im Alltag**

Hilfe beim Toilettengang ist für viele Pflegebedürftige ein sensibles Thema. Hier zählt besonders viel Feingefühl, Geduld und Diskretion.

**Grundsätze:**

- Möglichst viel Selbstständigkeit erhalten (z.B. Haltegriffe, Toilettensitzerhöhungen)
- Auf regelmäßige Toilettengänge achten, um Inkontinenzproblemen vorzubeugen
- Immer auf Hautpflege achten (besonders bei Inkontinenz!)
- Reinigende und pflegende Maßnahmen sanft und erklärend durchführen
- Privatsphäre wahren – Türen schließen, Sichtschutz bieten

**Tipp:**

Kleine Signale ernst nehmen (z.B. Unruhe, Griff zur Hose kann bedeuten: „Ich muss!“).

---

## ♥ Fazit

Körperpflege ist nicht nur Reinigung – sie ist Nähe, Würde und Liebe im Alltag. Pflegekräfte und Angehörige schenken mit kleinen Gesten – einer sanften Berührung, einem Lächeln, einem duftenden Handtuch – täglich ein großes Stück Lebensqualität.

**Denn:**

*"Sich gepflegt fühlen heißt, sich als Mensch gesehen zu werden."*

# **Checkliste Körperpflege: Wichtige Punkte im Pflegealltag**

## ✓ **Vorbereitung:**

- Alle benötigten Materialien griffbereit haben
- Raumtemperatur angenehm einstellen (ca. 22 °C)
- Persönliche Wünsche der zu pflegenden Person erfragen

## ✓ **Während der Pflege:**

- Jeden Handgriff vorher erklären
- Haut, Haare, Nägel und Füße genau beobachten
- Sanfte Berührungen, nicht hastige Bewegungen
- Immer die Intimsphäre respektieren (z.B. durch Abdecken nicht zu pflegender Körperteile)
- Auf Hautveränderungen (Rötungen, Druckstellen, Trockenheit) achten

## ✓ **Nach der Pflege:**

- Frisches, bequemes Ankleiden
- Pflege individuell dokumentieren (z.B. besondere Hautstellen, Veränderungen)
- Wohlbefinden nachfragen („Fühlen Sie sich jetzt gut?“)

## ✓ **Besonders wichtig:**

- Niemals Routine werden lassen – jeder Mensch ist einzigartig.
- Kleine Pausen einbauen, damit Pflege nicht überfordernd wirkt.
- Immer: Zuwendung, Geduld, Würde.



Und hier ein schönes **Motto-Poster**, das perfekt zu deinem Buch passt:

## **Motto: Pflege mit Herz**

*"Körperpflege bedeutet mehr als Sauberkeit.  
Sie ist Berührung, die Respekt zeigt.  
Ein Blick, der Vertrauen schenkt.  
Ein Moment, der Würde bewahrt."*

**Pflege ist gelebte Achtsamkeit. ❀**

## **Mini-Ratgeber:**

### **Wie motiviere ich Menschen zur Körperpflege, die sich schwer tun?**

Es gibt viele Gründe, warum Menschen Körperpflege verweigern oder hinausschieben – Scham, Müdigkeit, Schmerzen oder einfach Überforderung.

Mit etwas Geduld und Empathie kannst du sanft Vertrauen und Motivation wecken:

#### **Sanfte Motivationsstrategien:**

##### ✓ **Verständnis zeigen:**

Nicht drängen oder schimpfen. Stattdessen sagen:

*"Ich verstehe, dass es heute schwerfällt. Wollen wir es zusammen versuchen?"*

##### ✓ **Wahlmöglichkeiten anbieten:**

Beteiligung schafft Würde.

Fragen wie:

*"Möchten Sie lieber jetzt oder später waschen?"*

*"Welches Duschgel mögen Sie heute?"*

helfen, Eigenständigkeit zu erhalten.

##### ✓ **Kleine Etappen statt große Programme:**

Manchmal reicht es, nur Gesicht und Hände zu waschen, anstatt auf einmal ein Vollbad anzubieten.

Jeder kleine Schritt ist ein Erfolg!

##### ✓ **Positive Erinnerungen wecken:**

Sätze wie:

*"Wissen Sie noch, wie gut Ihnen ein warmes Fußbad getan hat?"*

können angenehme Gefühle aktivieren.

##### ✓ **Komplimente machen:**

Echte Anerkennung wirkt Wunder:

*"Wie frisch und fröhlich Sie jetzt aussehen!"*

Das stärkt das Selbstwertgefühl.

##### ✓ **Zärtlichkeit zulassen:**

Eine sanfte Berührung auf der Schulter, ein freundliches Lächeln – oft sagt das mehr als tausend Worte.

## **Merke:**

**Pflege ist nicht „etwas machen“ – sondern „jemanden begleiten“.**

*"Wenn der Mensch spürt, dass er angenommen ist, wächst auch die Lust, für sich selbst zu sorgen." ❁*

## ❁ **Alltagsversorgung – das unsichtbare Herz der Pflege**



Alltagsversorgung umfasst weit mehr als die bloße Erledigung von Aufgaben. Sie bedeutet, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich pflegebedürftige Menschen sicher, geborgen und wertgeschätzt fühlen.

**Alltagsversorgung ist die leise, stetige Fürsorge, die ein Zuhause lebendig macht.**

---

## Bereiche der Alltagsversorgung

### Haushaltsführung

- Sauberkeit schaffen ohne Hektik (z.B. Zimmer regelmäßig lüften, Oberflächen wischen, Müll entsorgen)
- Wäschepflege: Kleidung und Bettwäsche waschen, trocknen, falten, einordnen
- Ordnung halten: Dinge des täglichen Bedarfs griffbereit und übersichtlich aufbewahren

#### **Tipp:**

Alles im Tempo des Bewohners – nicht „aufräumen“, sondern **mit und für** den Menschen gestalten.

---

### Einkaufen und Vorratspflege

- Individuelle Wünsche beachten: Lieblings Speisen, kleine Extras wie Lieblings Süßigkeiten
- Frische und Haltbarkeit prüfen
- Getränkevorräte sichern (besonders wichtig für ausreichendes Trinken!)
- Medikamente regelmäßig nachbestellen oder Rezepte organisieren

#### **Tipp:**

Beim Einkaufen nach Möglichkeit einbeziehen: "Was hätten Sie heute gern?"

---

### Mahlzeitenversorgung

- Ernährung an persönliche Vorlieben und Bedürfnisse anpassen (z.B. Diabetes, Kau- oder Schluckstörungen beachten)
- Schöne Essensatmosphäre schaffen (Tisch decken, Blumen, ruhige Umgebung)
- Hilfe beim Essen nur so viel wie nötig, so wenig wie möglich leisten (Selbstständigkeit fördern)

#### **Tipp:**

Mahlzeiten sind soziale Ereignisse: Lächeln, Geschichten erzählen, Lob für jeden Bissen!

---

### Tagesstruktur und Aktivitäten

- Tag-Nacht-Rhythmus fördern (morgens lüften, Tageslicht nutzen, abends zur Ruhe begleiten)
- Kleine Rituale bewahren (z.B. Morgenkaffee, Lieblingssendung, Spaziergänge)

- Aktivitäten anpassen: Basteln, Musik hören, Zeitung vorlesen, Spiele

**Tipp:**

Routine schafft Sicherheit – gleichzeitig offen bleiben für spontane Wünsche.

---

## Körperpflege und Ankleiden

- Tägliche Pflege in Würde und mit Geduld
- Kleidung passend zur Jahreszeit und zum Wohlbefinden wählen
- Unterstützung beim Ankleiden – aber Eigenständigkeit ermutigen

**Tipp:**

Lieblingskleidungsstücke schenken nicht nur Wärme, sondern auch Identität.

---

## Unterstützung bei Toilettengängen

- Regelmäßige Zeiten anbieten
- Unterstützung diskret und respektvoll leisten
- Hautschutz und Hygieneprodukte individuell anpassen

**Tipp:**

Kleine Signale erkennen („Unruhe“, „Blick zur Tür“) und zeitnah reagieren.

---

## Medizinische Versorgung

- Medikamente nach Plan bereitstellen (Medikamentenbox, Erinnerungen)
- Arzttermine koordinieren und begleiten
- Verbandwechsel oder spezielle Pflegeleistungen durchführen oder organisieren

**Tipp:**

Medikamente immer **mit dem Menschen**, nicht „an ihm“ verabreichen: erklären, lächeln, beruhigen.

---

## Alltagsversorgung bedeutet:

- auf kleine Details achten
- Sicherheit und Verlässlichkeit schenken
- Individualität und Würde bewahren
- liebevoll begleiten, ohne zu bevormunden

## ♥ Merksatz:

*"Im Alltag entscheidet sich, ob Pflege bloß erledigt – oder gelebt wird."*

## Alltagsversorgung auf einen Blick

Bereich	Aufgaben	Besonderer Tipp
<b>Haushalt</b>	Lüften, Reinigen, Müll entsorgen, Wäschepflege	Ordnung gemeinsam gestalten, nicht "überstülpen"
<b>Einkaufen/Vorräte</b>	Einkaufen, Vorräte prüfen, Medikamente besorgen	Wünsche und Lieblingsspeisen berücksichtigen
<b>Mahlzeiten</b>	Essen zubereiten, schön anrichten, beim Essen unterstützen	Essen als soziales Ereignis gestalten
<b>Tagesstruktur/Aktivität</b>	Tagesrhythmus, kleine Rituale, gemeinsame Beschäftigung	Routine gibt Sicherheit, Spontaneität gibt Freude
<b>Körperpflege/Ankleiden</b>	Waschen, Zähneputzen, Haare pflegen, Kleidung anpassen	So viel Selbstständigkeit wie möglich erhalten
<b>Toilettengang</b>	Regelmäßig anbieten, diskret begleiten, Hygiene wahren	Kleine Signale erkennen und respektvoll reagieren
<b>Medizinische Versorgung</b>	Medikamente bereitstellen, Arztbesuche koordinieren, Pflege organisieren	Immer erklären, beruhigen, gemeinsam handeln

# ★ Motivations-Checkliste: Was kann ich heute tun, damit sich mein Bewohner wirklich gesehen fühlt?

## ✓ 1. Bewusst wahrnehmen:

Nehme dir einen Moment Zeit, den Menschen wirklich anzuschauen – nicht nur seine Aufgaben, sondern sein Wesen.

## ✓ 2. Begrüßung mit Herz:

Ein echtes Lächeln, ein freundliches "Guten Morgen!" öffnet Türen zur Seele.

## ✓ 3. Kleine persönliche Fragen stellen:

*"Haben Sie heute gut geschlafen?"*

*"Möchten Sie heute etwas Besonderes machen?"*

## ✓ 4. Mit Respekt berühren:

Sanfte Berührungen, klare Ansprache vor jedem Kontakt:

*"Darf ich Ihnen die Haare kämmen?"*

## ✓ 5. Freiräume lassen:

Nicht alles abnehmen – wo möglich, Selbstständigkeit fördern:

*"Möchten Sie Ihre Bluse selbst zuknöpfen?"*

## ✓ 6. Lieblingsdinge einbauen:

Ein vertrauter Duft, ein bestimmter Becher, die Lieblingsjacke – kleine Details bedeuten große Geborgenheit.

## ✓ 7. Zuhören, wirklich zuhören:

Nicht gleich antworten oder belehren – einfach da sein, wenn jemand erzählen möchte.

## ✓ 8. Freude an kleinen Erfolgen zeigen:

*"Wie schön, dass wir das heute zusammen geschafft haben!"*

Erfolge feiern, auch die winzigsten.

## ✓ 9. Dankbarkeit ausdrücken:

*"Danke, dass ich heute Zeit mit Ihnen verbringen darf."*

zeigt: Auch Pflegekräfte empfangen Wertvolles.

## ✓ 10. Mit einem guten Gefühl verabschieden:

Am Ende des Tages: ein warmer Abschiedsgruß, ein ehrlich gemeintes „Bis morgen, ich freue mich schon!“

---

 **Erinnerung:**

*"Für einen Menschen ist es oft wichtiger, sich gesehen, gehört und wertgeschätzt zu fühlen, als jede praktische Hilfe." ❁*

## ❁ Motivations-Checkliste:

**"Was kann ich heute tun, damit sich mein Bewohner wirklich gesehen fühlt?"**

---

### 1. Echte Begrüßung schenken

**Wie?**

- Betrete das Zimmer bewusst, klopf an, lächle und nenne den Menschen beim Namen.
- Schau ihm wirklich in die Augen, statt nur nebenbei zu grüßen.

**Warum?**

Der erste Kontakt am Tag entscheidet oft über das Grundgefühl:  
Fühlt sich der Mensch als „abgehakt“ – oder als Persönlichkeit gesehen?

**Beispiel:**

*"Guten Morgen, Herr Meier! Schön, Sie zu sehen. Wie haben Sie geschlafen?"*

---

### 2. Zuhören – auch zwischen den Zeilen

**Wie?**

- Nimm dir bei jeder Begegnung kurz Zeit, wirklich zuzuhören.
- Achte auch auf Körpersprache: Mimik, Gestik, Schweigen können wichtige Botschaften sein.

**Warum?**

Manchmal zeigt sich ein Bedürfnis nicht in Worten, sondern im Verhalten. Echtes Zuhören ist Fürsorge auf Augenhöhe.

**Beispiel:**

Wenn jemand beim Waschen leise stöhnt, nachfragen:  
*"Ist das Wasser zu heiß? Oder tut Ihnen etwas weh?"*

---

### 3. Kleine Freuden ermöglichen

**Wie?**

- Eine kleine Lieblingsspeise, ein Lied aus früheren Zeiten, ein Spaziergang an der frischen Luft.
- Es geht nicht um große Aktionen, sondern um persönliche, feine Gesten.

**Warum?**

Freude stärkt die Lebensqualität und motiviert oft auch zu mehr Aktivität und Selbstfürsorge.

**Beispiel:**

*"Heute gibt's Ihren Lieblingskuchen – wollen wir gemeinsam auf den Balkon gehen?"*

---

## 4. Würde bewahren – in jeder Situation

**Wie?**

- Bei jeder Pflegehandlung Rücksicht und Respekt zeigen.
- Niemals über den Menschen hinweg sprechen, immer erklären, was du tust.

**Warum?**

Würde ist ein tiefes Bedürfnis, unabhängig von Alter, Gesundheitszustand oder Tagesform.

**Beispiel:**

*"Ich helfe Ihnen jetzt beim Anziehen. Möchten Sie das blaue Hemd oder lieber das grüne?"*

---

## 5. Mut machen und Selbstständigkeit fördern

**Wie?**

- Dinge, die der Mensch selbst tun kann, ermutigen – auch wenn es länger dauert.
- Kleine Erfolge anerkennen und feiern.

**Warum?**

Selbstständigkeit stärkt das Selbstwertgefühl und verhindert das Gefühl des Ausgeliefertseins.

**Beispiel:**

*"Das haben Sie prima gemacht! Sie sehen richtig schick aus heute!"*

---

## 6. Abschied bewusst gestalten

**Wie?**

- Am Ende der Pflege oder eines Gesprächs nicht einfach weggehen, sondern mit einem freundlichen Satz oder einer kleinen Geste verabschieden.

**Warum?**

Ein warmer Abschied schenkt Sicherheit und Vorfreude auf die nächste Begegnung.

**Beispiel:**

*"Ich wünsche Ihnen einen gemütlichen Nachmittag! Ich freue mich, Sie später wiederzusehen."*

---

 **Zusammengefasst:**

**Wertschätzung ist keine Aufgabe auf einer To-Do-Liste.  
Sie ist die Haltung, die jede Handlung durchdringt.**

## ☞ Sterbeende:

# Begleitung auf dem letzten Weg



Wenn ein Mensch sich dem Ende seines Lebens nähert, verändert sich vieles – körperlich, emotional und seelisch.

Das Sterben ist ein zutiefst individueller Prozess, der Würde, Achtsamkeit und Liebe verdient.

Sterbeende brauchen vor allem eines:

**Anwesenheit, Stille, Berührung und Respekt.**

---

## ☛ Typische Anzeichen in der letzten Lebensphase

- **Schlaf und Ruhebedürfnis nehmen stark zu:**  
Menschen schlafen viel, dösen oft, sind kaum noch wach.
  - **Kommunikation verändert sich:**  
Worte werden seltener oder verschwinden ganz.  
Gesten, Blicke oder feine Zeichen (z.B. Händedruck) bekommen größere Bedeutung.
  - **Appetit und Durst nehmen ab:**  
Der Körper benötigt weniger Energie. Das Ablehnen von Essen und Trinken ist ein natürlicher Teil des Prozesses.
  - **Atmung verändert sich:**  
Unregelmäßige Atemzüge, Pausen (Cheyne-Stokes-Atmung), manchmal auch rasselnde Atemgeräusche ("Todesrasseln").
  - **Hautveränderungen:**  
Die Haut kann kühler werden, blass oder fleckig wirken (Zeichen einer beginnenden Minderdurchblutung).
  - **Innere Rückkehr:**  
Sterbende Menschen wenden sich immer mehr nach innen, sind oft „zwischen den Welten“.
- 

## ♥ Was jetzt wichtig ist

### 1. Anwesenheit schenken

- Ruhig da sein, ohne zu drängen oder zu reden.
- Berührungen auf Wunsch anbieten (z.B. Hand halten, sanft die Stirn streicheln).

#### **Wichtig:**

Manchmal ist „mit dem Herzen dasein“ wertvoller als viele Worte.

---

### 2. Würde bewahren

- Sauberkeit, frische Kleidung, angenehme Bettwäsche
- Respektvoller Umgang auch bei bewusstlosen Menschen (sie hören oft noch lange mit!)

#### **Wichtig:**

Auch in der Stille begleitet sein – statt sich "abgelegt" zu fühlen.

---

### 3. Schmerzen und Beschwerden lindern

- Medikamente sorgfältig verabreichen (in Absprache mit Palliativmedizin oder Arzt).
- Lagerungen weich und schonend gestalten.
- Lippenpflege, Augenbefeuchtung, ggf. Mundbefeuchtung durchführen.

**Wichtig:**

Ziel ist nicht mehr Heilung, sondern Linderung – Palliativpflege.

---

**4. Rituale und Abschiedszeichen zulassen**

- Lieblingsmusik leise spielen
- Kerze aufstellen (wenn erlaubt und sicher)
- Persönliche Worte sprechen ("Ich bin da", "Du bist nicht allein")

**Wichtig:**

Auch Angehörige brauchen Raum für ihre eigene Form des Abschieds.

---

**✿ Typische Fragen, die Angehörige oder Pflegekräfte bewegen:****„Soll ich noch mit ihm/ihr sprechen?“**

→ Ja. Sprechen, singen, erzählen – selbst wenn keine Antwort mehr kommt.

**„Wie erkenne ich, dass der Tod naht?“**

→ Zeichen wie unregelmäßige Atmung, zurückgehende Vitalzeichen, zunehmende Bewusstlosigkeit weisen darauf hin. Oft tritt eine tiefe Ruhe ein.

**„Was können wir noch tun?“**

→ Dasein. Hände halten. Erinnerungen teilen. Liebevoll verabschieden.

---

**🕯 Merksatz:**

*"Sterben ist kein medizinischer Notfall, sondern ein heiliger Moment des Lebens."*

Jede Stunde, jede Berührung kann Trost und Frieden schenken.

---

## Kurze Zusammenfassung für Pflegekräfte:

Haltung	Tun
Respekt	Würde bewahren, auch wenn Kommunikation nicht mehr möglich ist
Zuwendung	Hände halten, sanft sprechen, Nähe zulassen
Geduld	Keine Eile, kein Drängen – der Sterbeprozess folgt seinem eigenen Tempo
Liebe	Kleine Gesten, ein Lächeln, einfach "da sein"

## Abschiedsritual am Sterbebett

Dieses kleine Ritual kann helfen, den letzten Moment bewusst zu gestalten – in Liebe, Ruhe und Würde.

---

### Vorbereitung

- **Zeit nehmen:** Handy aus, ruhige Atmosphäre schaffen (keine Hektik).
  - **Licht:** Sanftes Licht oder eine Kerze (nur, wenn erlaubt und sicher!).
  - **Musik:** Leise Lieblingsmusik oder einfach Stille.
  - **Angehörige einladen:** Wer möchte, darf dabei sein – niemand wird gedrängt.
- 

### Ablauf

#### 1. Stille gemeinsam zulassen

- Alle Anwesenden nehmen bewusst Platz.
  - Einige Atemzüge lang einfach still sein, den Raum der Liebe fühlen.
- 

#### 2. Worte des Abschieds

Eine Pflegekraft oder Angehörige kann leise sprechen:

"Wir danken dir für dein Leben, für all die Wege, die du gegangen bist.  
Du bist geliebt. Du darfst in Frieden gehen."

Es können auch persönliche Erinnerungen oder Segenswünsche folgen, zum Beispiel:

"Möge Licht dich begleiten.  
Möge Frieden dich umhüllen."

---

### 3. Berührung schenken

- Sanft die Hand des Verstorbenen halten oder auf die Schulter legen.
  - Eine stille Berührung sagt oft mehr als tausend Worte.
- 

### 4. Symbolische Geste

- Eine Blume auf das Bett oder die Hand legen
  - Ein Tuch oder Schal liebevoll über die Hände oder den Brustbereich legen
  - Falls erlaubt: eine kleine Kerze für einige Minuten entzünden
- 

### 5. Schlussmoment

- Noch einige Minuten verweilen.
  - In Stille Abschied nehmen.
  - Danach langsam und respektvoll den Raum verlassen oder auflösen.
- 

## Merksatz für das Abschiedsritual:

*"Manchmal ist das größte Geschenk an einen Sterbenden das stille Versprechen:  
Du bist nicht allein."*

---

## ✦ Tipp für Pflegekräfte:

Wenn möglich, notiere später für dich oder das Team ein paar Gedanken zu dem Abschied:  
Was war besonders schön, berührend, heilsam?  
Das hilft, diese Momente bewusst zu verarbeiten.

## ✍ Sanfte Abschiedsworte für Sterbende

### 1. Kurzer Abschiedsbrief (als Karte oder einfach gesprochen)

Lieber [Name],

wir danken dir für all die Spuren, die du in dieser Welt hinterlassen hast.  
Deine Liebe, dein Lächeln, deine Geschichten bleiben lebendig.

Du darfst jetzt in Frieden ruhen.  
Wir begleiten dich mit all unserer Liebe.

In unendlicher Dankbarkeit,  
[Name der Person/Team]

---

### 2. Kurzer poetischer Spruch

*"Wenn die Zeit gekommen ist,  
wirst du die Flügel deiner Seele ausbreiten  
und heimkehren ins Licht."*

(unbekannter Verfasser)

---

### 3. Für eine stille Verabschiedung

*"Du bist frei.  
Du darfst loslassen.  
Alles, was zählt, bleibt in unseren Herzen."*

---

### 4. Rituelle Formel zum leisen Mitsprechen

(Sehr berührend, auch bei Sterbebegleitung in Gruppen oder am Bett)

**"Möge Liebe dich begleiten,  
Möge Licht dich umhüllen,  
Mögest du Frieden finden."**

---

## **5. Kleiner Text für Angehörige**

**An die Hinterbliebenen:**

*"Inmitten aller Trauer bleibt etwas, das stärker ist als der Tod:  
die Erinnerung, die Liebe und die gemeinsame Zeit."*

---

## **♥ Kleiner Tipp:**

Du kannst solche Worte einfach handschriftlich auf eine schöne Karte schreiben oder auch dem Pflege team an die Hand geben, damit jeder eine kleine persönliche Abschiedsbotschaft gestalten kann.

Manchmal reicht es auch, **nur eine Hand auf die Brust des Verstorbenen zu legen** und leise zu denken:

*"Danke für dein Leben." 🙏*

## **🚑 Erste Hilfe in der Altenpflege**

In der Altenpflege ist Erste Hilfe besonders wichtig, da pflegebedürftige Menschen häufig ein erhöhtes Risiko für Notfälle haben: Stürze, Kreislaufprobleme, Atemnot, Verschlucken oder plötzliche Bewusstlosigkeit treten häufiger auf.

Hier braucht es Ruhe, Wissen und schnelles Handeln – immer angepasst an die besondere Situation älterer Menschen.

---

## **📖 Inhalte einer Ersten-Hilfe-Schulung für Pflegekräfte**

### **1. Grundlagen der Ersten Hilfe**

- Eigenschutz beachten
- Notruf absetzen (112) – "Wo? Was? Wie viele? Welche Art von Notfall?"
- Überblick über die Situation verschaffen
- Beruhigend auf Betroffene wirken

### **2. Lebensrettende Sofortmaßnahmen**

- Kontrolle von Bewusstsein und Atmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung (Reanimation) – angepasst auf Alter und Zustand
- Stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, aber vorhandener Atmung
- Defibrillator (AED) anwenden, wenn verfügbar

### 3. Erkennen und Handeln bei typischen Notfällen in der Altenpflege

- **Sturz:** Schonendes Lagern, Kopf und Gliedmaßen stabilisieren, Schmerzen ernst nehmen
- **Herzinfarkt:** Engegefühl, Brustschmerzen, Atemnot → sofort Notarzt rufen, beruhigen, Oberkörper hochlagern
- **Schlaganfall:** Gesichtslähmung, Sprachstörungen, plötzliche Lähmungen → sofort handeln ("FAST"-Test)
- **Atemnot** (z.B. Asthma, COPD): Aufrecht sitzen, beruhigen, Medikamente wie verordnet einsetzen
- **Verschlucken / Ersticken:** Heimlich-Handgriff oder kräftige Rückenschläge
- **Kreislaufzusammenbruch:** Beine hochlagern, Frischluftzufuhr, Puls und Atmung überwachen
- **Diabetische Notfälle:** Unterzuckerung (kalter Schweiß, Zittern, Verwirrtheit) → Zucker zuführen, bei Bewusstlosigkeit Notarzt

### 4. Wundversorgung

- Kleinere Wunden reinigen und steril abdecken
- Größere Blutungen durch Druckstillung behandeln
- Verbrennungen: Kühlen mit lauwarmem Wasser, keine Salben auftragen!

### 5. Besondere Situationen im Altenheim oder Zuhause

- Katheter-Komplikationen
- PEG-Sonden-Probleme (Ernährungs sonden)
- Stoma-Komplikationen (künstliche Darmausgänge)
- Psychische Ausnahmesituationen wie Panikattacken oder Verwirrheitszustände

## □ Wichtige Prinzipien bei älteren Menschen

- **Schonendes Bewegen:** Knochen und Gelenke sind oft instabil (Osteoporose, Arthrose).
- **Schnelle, aber sanfte Hilfe:** Verängstigte Senioren reagieren empfindlicher auf Stress.
- **Besondere Vorsicht bei Medikamenten:** Manche Notfälle sind Medikamentennebenwirkungen (z.B. Blutverdünner → verstärkte Blutungen).
- **Auf bestehende Vorerkrankungen achten:** (Herzschrittmacher, Diabetes, Schlaganfallfolgen etc.)

## Erste-Hilfe-Ausstattung in der Altenpflege

Mindestens vorhanden sein sollten:

- Ein vollständiger Verbandkasten nach DIN 13164
- Ein AED (Automatisierter Externer Defibrillator), wenn möglich
- Handschuhe, Beatmungsmaske
- Kühlpacks
- Fieberthermometer, Blutzuckermessgerät
- Notfallnummern griffbereit (Hausarzt, Notdienst, Angehörige)

- Medikamentenplan für jeden Bewohner

## ✦ **Wichtige Merksätze für die Praxis**

- **Ruhe bewahren** – Panik überträgt sich auf Betroffene.
- **Schnell den Notruf absetzen** – keine Zeit verlieren!
- **Erst helfen, dann dokumentieren** – alle Maßnahmen und Beobachtungen notieren.
- **Angehörige und Kollegen informieren** – gemeinsam besser helfen.

## 🗨 **Typische Fragen in der Praxis:**

### **Wann rufe ich den Notarzt?**

→ Immer bei Bewusstlosigkeit, starken Schmerzen, Atemnot, Herzinfarkt-, Schlaganfall- oder Sturzverdacht mit schweren Folgen.

### **Darf ich als Pflegekraft eine Spritze im Notfall geben?**

→ Nur nach ärztlicher Anordnung! Ohne ärztlichen Auftrag nur Maßnahmen der Ersten Hilfe.

### **Was tun, wenn sich jemand beim Essen verschluckt?**

→ 5 kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter, dann Heimlich-Handgriff versuchen. Immer den Notruf wählen, wenn keine Besserung eintritt!

## 🕊 **Abschluss:**

**Erste Hilfe ist nicht Perfektion. Erste Hilfe ist Mut.**

**Mut, nicht wegzusehen, Mut, zu handeln – mit Herz und Verstand.**

## 🚑 **Erste Hilfe in der Altenpflege**

*(Schnellübersicht für Pflegekräfte)*

### ☐ **1. Erste Schritte**

- **Ruhe bewahren**
- **Eigenschutz beachten**
- **Notruf 112 absetzen:**
  - Wo? Was? Wie viele? Welche Art von Notfall?

---

## □ 2. Lebensrettende Sofortmaßnahmen

- **Bewusstsein prüfen:** Ansprechen, leicht rütteln
  - **Atmung prüfen:** Sehen – Hören – Fühlen
  - **Reanimation:** 30x Herzdruckmassage + 2x Beatmung (wenn geschult)
  - **AED anwenden:** Automatischer Defibrillator bei Herzstillstand
- 

## 📍 3. Typische Notfälle & Erste Maßnahmen

Notfall	Maßnahme
<b>Sturz</b>	Nicht unnötig bewegen, Kopf stützen, beruhigen, Notarzt rufen
<b>Herzinfarkt</b>	Oberkörper hochlagern, beruhigen, Notruf!
<b>Schlaganfall</b>	FAST-Test, Notruf, schnell handeln!
<b>Atemnot</b>	Aufrecht setzen, beruhigen, Frischluft
<b>Verschlucken</b>	5 Rückenschläge, Heimlich-Handgriff, Notruf
<b>Unterzuckerung</b>	Traubenzucker geben (wenn bei Bewusstsein), Notruf bei Bewusstlosigkeit
<b>Bewusstlosigkeit</b>	Stabile Seitenlage, Atmung sichern, Notruf

---

## □ 4. Wichtige Ausstattung

- Verbandkasten (DIN 13164)
  - Handschuhe, Beatmungsmaske
  - Kühlpacks
  - AED (wenn vorhanden)
  - Notfallnummern griffbereit
  - Medikamentenplan und Patienteninfos
- 

## 🗨️ 5. Wichtige Merksätze

- **Nicht diskutieren – handeln!**
- **Erst sichern – dann helfen.**
- **Immer dokumentieren.**
- **Angehörige informieren.**
- **Im Team bleiben.**