



Pflegedienst ^{Plus}

LUX – HELIOS

72474 Winterlingen, Olgastrasse 72

Ambulante Pflege,
hauswirtschaftliche Versorgung
und Betreuung

Pneumonieprophylaxe

Allgemeine Informationen

Pneumonie ist der Fachbegriff für eine Lungenentzündung. Wird die Lunge schlecht belüftet oder durch Sekret „verstopft“, kann sie sich leicht entzünden.

Eine Lungenentzündung kann lebensbedrohlich sein und darf niemals unterschätzt werden. Eine Lungenentzündung führt zu einer noch weiteren Belastung des hilfebedürftigen Menschen und zu einer zusätzlichen Reduzierung seiner körperlichen Ressourcen. Maßnahmen zur Vermeidung einer Lungenentzündung sind daher ein wichtiger Bestandteil der täglichen Pflege.

Vor allem gefährdet sind Menschen, die sich nicht ausreichend bewegen können. Dies kann aufgrund allgemeiner Schwäche, Alter oder Lähmung der Fall sein. Die eingeschränkte Bewegung hat eine verminderte Atmung zur Folge, was wiederum dazu führen kann, dass einzelne Lungenabschnitte unterversorgt werden, da sie nicht ausreichend belüftet werden können. Besonders gefährdet sind Menschen, bei denen Aspirationsgefahr besteht. Durch diese für die Lungen fremden Stoffe können Entzündungen entstehen.

Maßnahmen zur Pneumonieprophylaxe

Wirksame Maßnahmen sind vor allem Maßnahmen, die die Belüftung der Lunge verbessern und das Lösen von Sekret erleichtern.

- **Die Mobilität fördern**
Fördern Sie die Mobilität, denn dadurch vertieft sich die Atmung und die Atemfrequenz steigt. Sorgen Sie für einen Lagerungswechsel im Bett, vielleicht gelingt auch das Aufstehen aus dem Bett oder der Wechsel vom Sofa in den Sessel.
- **Mundhygiene**
Auch durch eine gute Mundhygiene kann das Risiko einer Lungenentzündung gesenkt werden.
- **Die richtige Lage**
Halbsitzend im Bett ist die beste Position damit sich die Lunge entfalten kann. Auch führen der sogenannte Reitersitz (man sitzt verkehrt herum auf einem Stuhl und lässt die Arme über die Lehne fallen) oder der Kutschersitz (bei vorgebeugtem Oberkörper werden die Ellenbogen auf den Knien abgestützt) zu einer Atemerleichterung.
- **Das bewusste Atmen**
Sorgen Sie für eine ausreichende Frischluftzufuhr, denn frische Luft steigert auch die Motivation zum tiefen Durchatmen. Fordern Sie den pflegebedürftigen Menschen während des Lüftens zum bewussten Durchatmen auf, beim Einatmen durch die Nase kann der Luftstrom „nachgespürt“ werden. Versuchen Sie sich gemeinsam vorzustellen,



wie die Luft bis in die Spitzen der Lunge vordringt. Blasen Sie die Luft bewusst wieder durch den Mund aus. Machen Sie dabei die sogenannte Lippenbremse, indem Sie die Lippen locker aufeinander legen. Durch den schmalen Spalt des geschlossenen Mundes lassen Sie die Luft hörbar entweichen.

Um die Atmung bewusst zu steuern legen Sie Ihre Hände (wärmen Sie diese vorher an) auf den Brustkorb des Pflegebedürftigen und zwar unterhalb des Zwerchfells. Dann halten Sie den Pflegebedürftigen an, Ihre Hände „wegzuatmen“. Sie können Ihre Hände auch seitlich auf den Brustkorb legen, um die Atmung in die Flanken „zu lenken“. Lassen Sie den Pflegebedürftigen einen Wattebausch wegpusten oder pusten Sie gemeinsam (gedanklich) Kerzen aus. Dies alles führt nämlich zu einer vertieften Ausatmung, was wiederum automatisch zu einer vertieften Einatmung führt. Versuchen Sie zu singen und zu lachen so oft es geht – das hat den gleichen Effekt und ist zudem Balsam für die Seele!

Darüber hinaus sorgen Sie dafür, dass

- ▶ Durch die Nase geatmet wird: dadurch wird die Atemluft angewärmt und befeuchtet
- ▶ die Atemluft angefeuchtet ist: durch das Aufstellen von einem Gefäß mit Kamillen- oder Salzlösung in der unmittelbaren Nähe des Pflegebedürftigen

- Abhusten

Geben Sie Hilfestellung beim Abhusten, indem Sie den Pflegebedürftigen stützen und durch ein sanftes Klopfen auf den Rücken zur Beruhigung des Pflegebedürftigen beitragen.

Wenn es doch zu einer Lungenentzündung gekommen ist.....

Wenn es doch zu einer Lungenentzündung gekommen ist, müssen so schnell wie möglich medizinische Maßnahmen eingeleitet werden. Anzeichen können ein langsamer und manchmal auch nur geringer Temperaturanstieg oder ein beständiger trockener Reizhusten sein. Aber auch bei einem leicht reduzierten Allgemeinzustand sollten Sie besser eine ärztliche Meinung einholen.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt Informationen gegeben zu haben, die Sie unterstützen und Ihnen helfen, die häusliche Pflege sicherzustellen.

Ihre

Franziska Lux-Helios

Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen

Gesundheits- und Krankenpflegerin