

## Die Mobilität fördern

Fördern Sie die Mobilität, denn dadurch vertieft sich die Atmung und die Atemfrequenz steigt. Sorgen Sie für einen Lage- und Wechselswechsel 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 so genannte Reitersitz (man sitzt verkehrt herum auf einem Stuhl und lässt die Arme über die Lehne fallen) oder der Kutschersitz (bei vorgebeugten Oberkörper werden die Ellenbogen auf den Knien abgestützt) zu einer Atemerleichterung.

## Das bewusste Atmen

Sorgen Sie für eine ausreichende Frischluftzufuhr, denn eine 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 letzten Spitzen der Lunge vordringt. Blasen Sie die Luft bewusst wieder durch den Mund aus. Machen Sie dabei die so genannte 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 sooft 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 diesen Merkblatt Informationen gegeben zu haben, die Sie unterstützen und die Ihnen helfen, die Häusliche Pflege sicher zustellen.**

**In vielen Regionen bietet das DRK auch kostenfreie Kurse für pflegende Angehörige an.**

**Ihr Deutsches Rotes Kreuz** 

# Aspirations- und Pneumonieprophylaxe



# Aspirations- und Pneumonieprophylaxe

## Wichtige Informationen für unsere Patienten und Angehörige

Das Atmen ist eines unserer wichtigsten Bedürfnisse. Setzt die Atmung aus oder ist sie erschwert, treten alle anderen Bedürfnisse in den Hintergrund.

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse über die verschiedenen Möglichkeiten zur Aspirationsprophylaxe (aspizieren - verschlucken) vermitteln. Die Folge einer Aspiration kann eine Lungenentzündung (Pneumonie) sein.

## Aspirationsprophylaxe Allgemeine Informationen

Aspiration (das Verschlucken) ist das Eindringen von Sekreten, flüssigen oder festen Stoffen aus Magen, Rachen und Mund in die Atemwege. Die Vermeidung solcher Vorgänge ist das Ziel der Aspirationsprophylaxe. Normalerweise ist der Mensch durch Schutzmechanismen (Husten, rechtzeitiges Schlucken) vor einer Aspiration geschützt. Ist der Hustenreflex gestört, kann es zum Eindringen von Speisebrei in die Atemwege (auch in die Lunge) kommen. Dies kann zu einer so schlimmen Reizung führen, dass es zu einem bronchialen Infekt oder sogar einer Lungenentzündung kommen kann. Daher ist es wichtig zu wissen, welches die Anzeichen einer Aspiration sind und wie man eine Aspiration vermeiden kann.

## Maßnahmen zur Aspirationsprophylaxe

### Oberkörperhochlagerung

Verabreichen Sie Nahrung und Flüssigkeiten immer in Oberkörperhochlagerung. Dabei sollten Sie darauf achten, dass der Kopf leicht nach vorn geneigt ist. Besonders vorsichtig müssen Sie beim Verabreichen von Flüssigkeiten sein, da diese

besonders leicht verschluckt werden können. Nach dem Essen sollte der Körper noch mindestens 20 Minuten in Oberkörperhochlagerung verbleiben, da aus dem Magen immer noch etwas Speisebrei hochsteigen kann.

### Auswahl der Kostform

Reichen Sie keine „krümelige“ Nahrung wie z.B. Zwieback, da dies besonders leicht eingeatmet und damit „in den falschen Hals“ gelangen kann. Wählen Sie stattdessen lieber breiige Kost, da diese leichter geschluckt werden kann.

### Art der Nahrungsaufnahme

Generell sollte für das Essen und Trinken immer ausreichend Zeit zur Verfügung sein. Der Mund sollte immer gründlich geleert sein, bevor der nächste Bissen gereicht wird. Wenn etwas zu trinken gereicht wird, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Lassen Sie die pflegebedürftige Person selber trinken, wenn dies möglich ist. Nehmen Sie einen Strohhalm zu Hilfe, aus diesem lässt sich leichter trinken.

### Mundpflege

Um eventuell vorhandene Speisereste aus den Mundtaschen und den Zahnzwischenräumen zu entfernen, sollte nach jedem Essen eine gute Mundpflege durchgeführt werden.

### Hustenauswurf ausspucken

Bei Husten sollte der Auswurf ausgespuckt werden. Entfernen Sie das Sekret mit einem feuchten Tuch aus dem Mund, wenn das Sekret nicht alleine ausgespuckt werden kann. In schweren Fällen kann es vorkommen, dass das Sekret von einem Pflegedienst durch Absaugen entfernt werden muss.

## Wenn es doch passiert ist ...

Es schafft keine Erleichterung auf den Rücken zu klopfen, sondern der Oberkörper und der Kopf sollen nach vorne hängen gelassen werden. Bei Verschlucken im Bett sorgen Sie dafür, dass der Oberkörper seitlich aus dem Bett herausgehängt wird, mit dem Gesicht nach unten. So kann leichter abgehustet werden.

### Bleiben Sie ruhig!

Je ruhiger Sie bleiben, desto leichter fällt dem Pflegebedürftigen die Konzentration auf das Abhusten.

Manche Aspirationen verlaufen ganz still, ohne dass man einen Hustenanfall mitbekommen hat. Dies passiert vor allem bei sehr geschwächten Menschen.

Wenn Sie eine Veränderung am Zustand des Pflegebedürftigen bemerken, er eventuell Temperatur hat, schwach und apathisch wirkt, wenn Sie vermehrt Atemgeräusche hören, so konsultieren Sie zur Sicherheit Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

## 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 Lähmungen 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.