

Dekubitusprophylaxe Modul 2

Förderung der Eigenbewegung

Kinaesthetics

Bewegtes «Lagern»

Esther Klein-Tarolli Pflegefachfrau
Kinaesthetics Trainerin Stufe 3 + PT



Pflege ist Interaktion!



Übersicht Modul 2

Teil 1 Vortrag Einführung in die Bewegungs-Konzepte

- aktiv Bewegen \longleftrightarrow passiv Bewegt-Werden
- Hilfestellungen durch Kinaesthetics Konzepte
- Umgebungsgestaltung

Teil 2 Praktische Umsetzung der Konzepte in Szenen am Bett

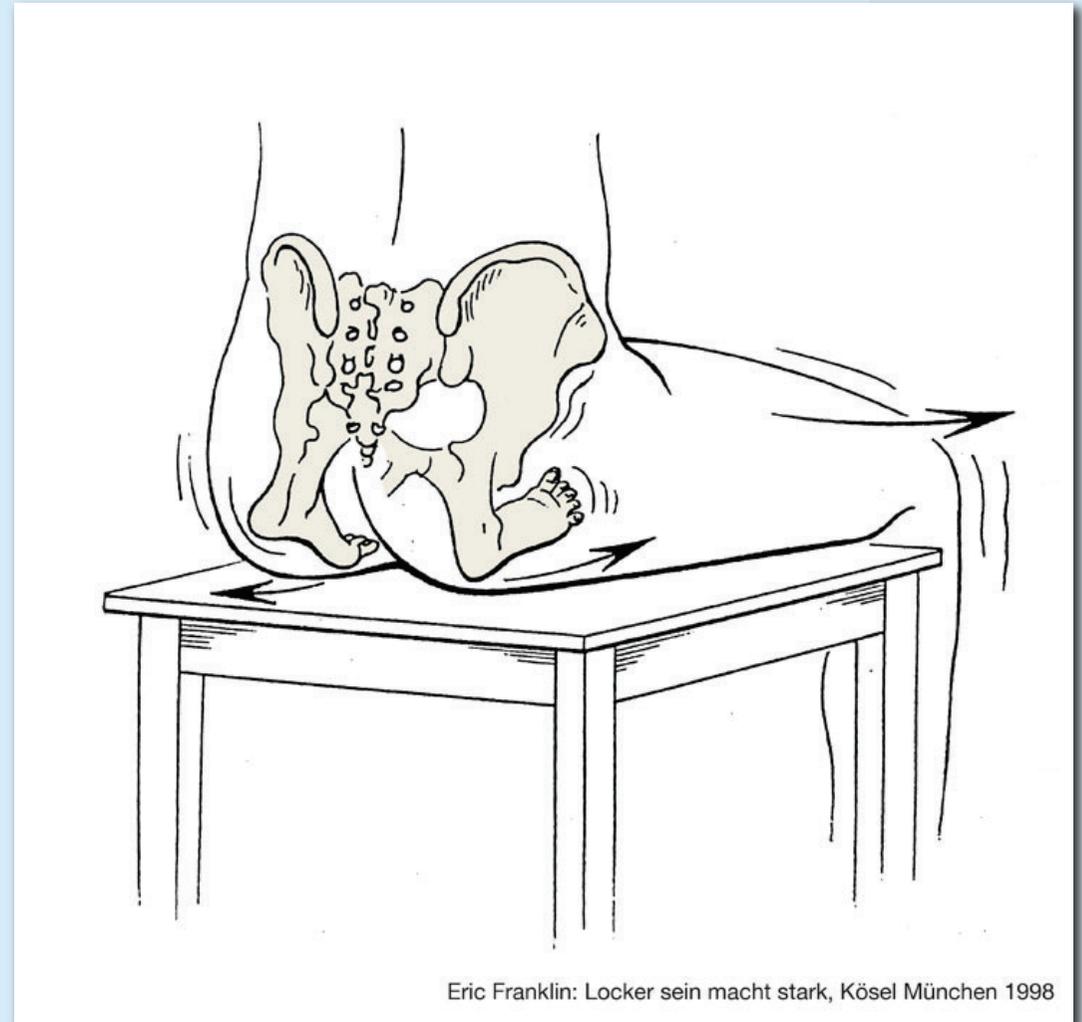
- gewebeschonende Fortbewegung im Bett,
- Positionsunterstützungen im Bett
- Einsatz von Hilfsmittel

Teil 3 Vortrag Fazit und Ausblick

- Zusammenfassung, die Essenz
- Hinweise auf weiterführende Literatur, Ausbildung

Leben heisst sich bewegen

Studentin
auf dem Hocker –
im Begriff,
internetbasiert
zu studieren!



Mangel an Anreiz und / oder an Spielraum für Eigenbewegung führt zu Störungen

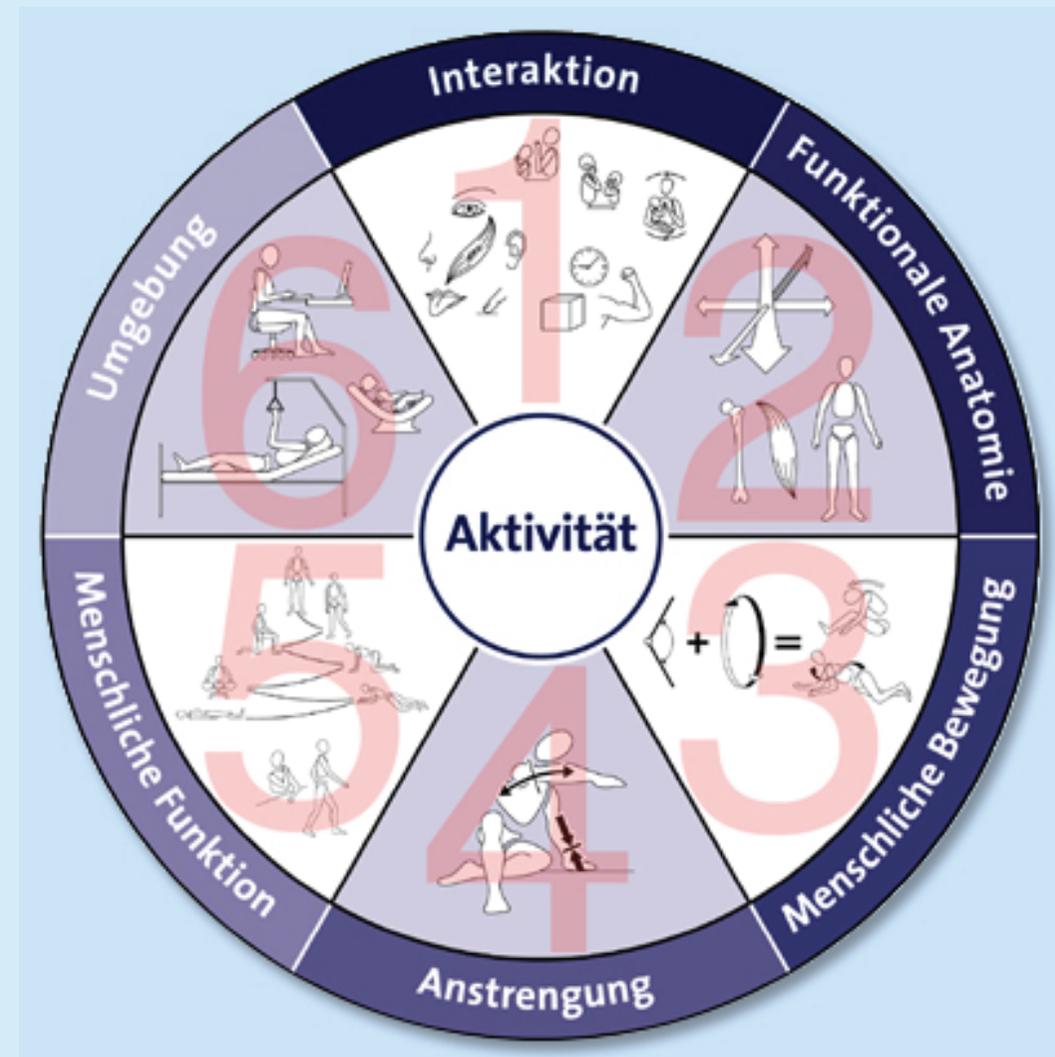
- zuviel Haltearbeit —> Schmerzhaftes Muskelverspannung
- Bewegungsarmut —> Gleichgewichtsunsicherheit
- Einengung —> behinderte Atmung, träge Verdauung
- zuviel Druck / zuwenig Lageveränderung —> gestörte Gewebeatmung —> Gewebeschädigung
- usw.

Die Eigenaktivität der Patienten ist die beste aller Prophylaxen von Komplikationen

In Bezug auf die Dekubitusprophylaxe sind häufige kleine Lageveränderungen (Mikrobewegungen) viel wirksamer als zB. zweistündliche grössere Umlagerungen durch die Pflegekräfte!

Konzepte der Kinaesthetics

1. Massen und Zwischenräume
2. Funktionale Anatomie
3. Menschliche Bewegung^{*)}
4. Anstrengung
5. Menschliche Funktion
6. Umgebung



^{*)} das 3. Konzept kann in diesem Lernmodul aus Zeitgründen nicht besprochen werden

1. Konzept Interaktion

In unserer Perspektive **bedeutet Interaktion** über Berührung und Bewegung mit dem Anderen in Austausch zu treten, um gemeinsam die Lage zu erkunden und zu verändern.

die Wahrnehmung erfolgt für

- Reize aus der Umgebung —> über die 5 Sinne
- Reize aus dem Inneren —> über den kinästhetischen Sinn ("Muskelsinn")

Konzept 1 Interaktion (2)

Bewegungsanleitende Sprache

Die Art der verbalen Kommunikation kann die Interaktion **behindern** oder **fördern**.

”ich nehme Sie jetzt an den Bettrand“

”wir ziehen Sie mal im Bett nach oben“

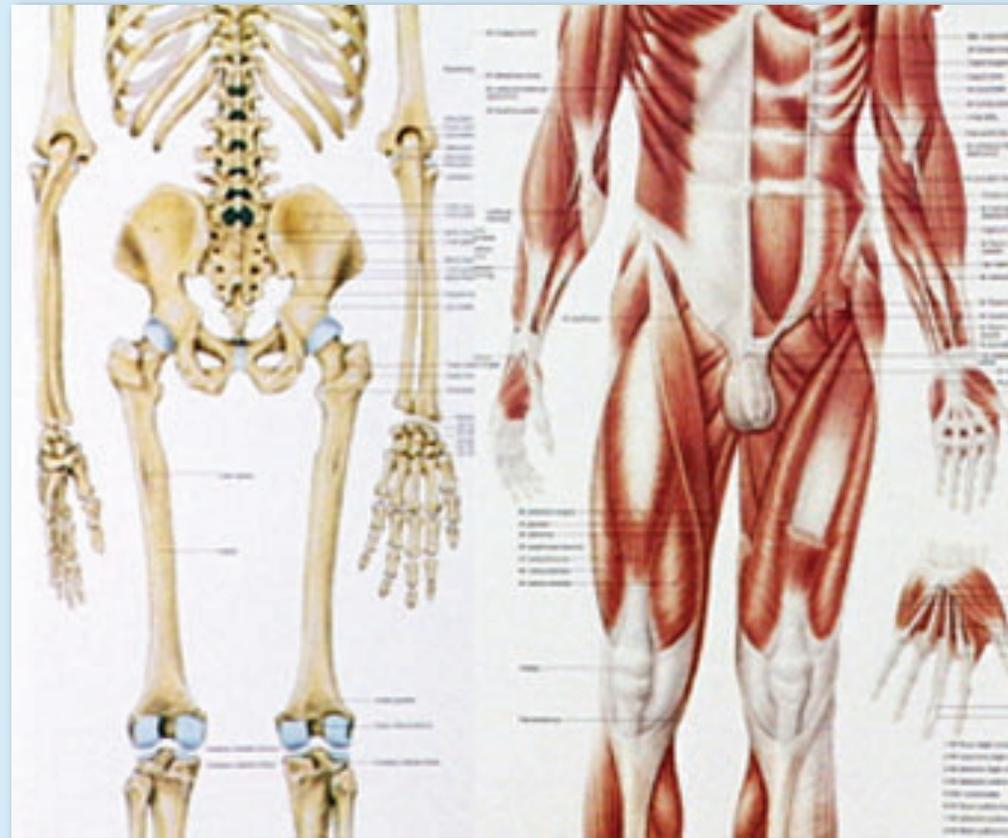
”ich unterstütze Sie, an den Bettrand und ins Sitzen zu kommen“

”ziehen Sie Ihre Beine an
drücken Sie mit dem linken Fuss auf die Unterlage und schieben Sie die linke Seite des Rumpfen nach oben“

2. Konzept Funktionale Anatomie

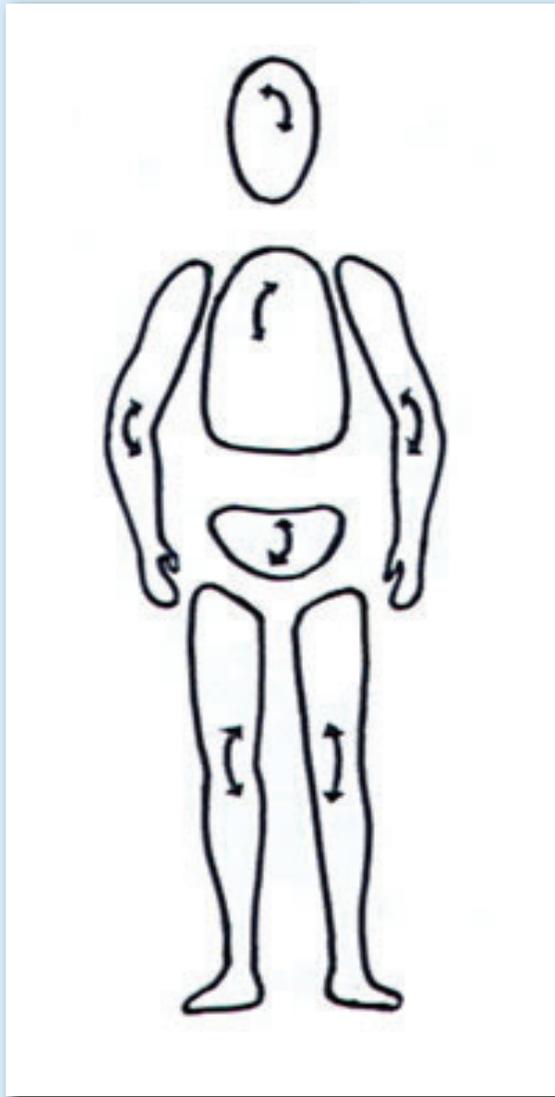
Knochen und Muskeln

Festigkeit
Gewicht
aufnehmen
ableiten



Beweglichkeit
Gewicht
bewegen
organisieren

Massen und Zwischenräume



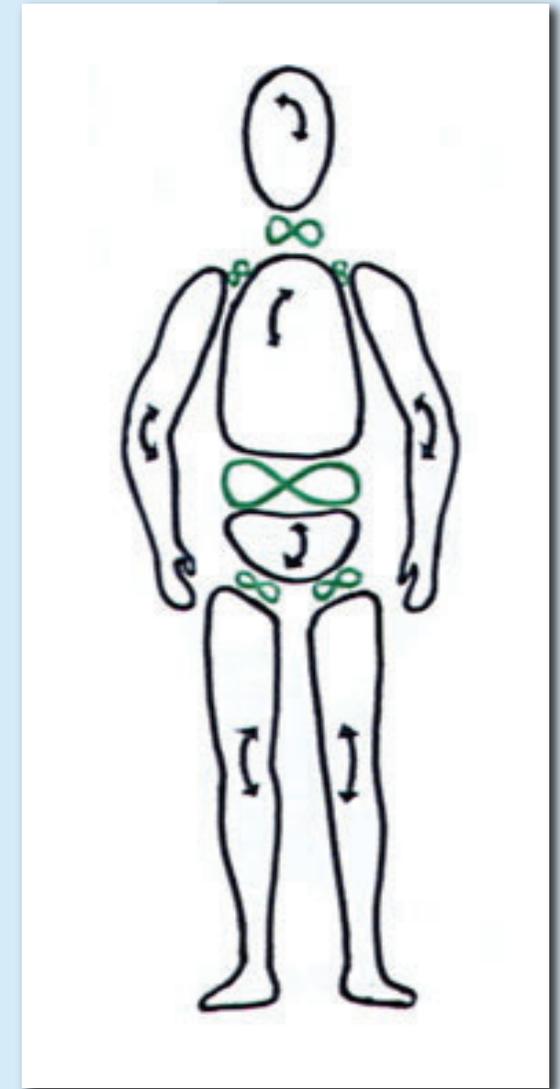
an den festen Stellen
Massen fassen



und



die Zwischenräume
spielen lassen



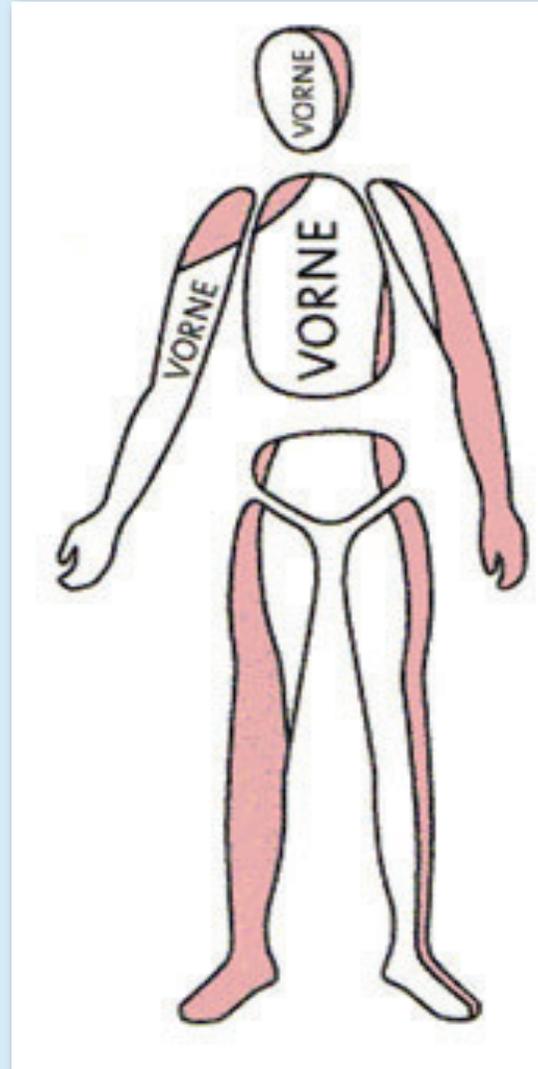
Orientierung im Körper

Rückseiten

Gewicht abgeben
Festigkeit / Robustheit
Aufrichtefunktion
Haltemuskulatur

Vorderseiten

Sinne / Wahrnehmung
Intimität / Verletzlichkeit
Schutzbedürftigkeit grosse
Kreislauf-Gefässe



Lymph- / Blutbahn



4. Konzept Anstrengung

Spannung aufbauen

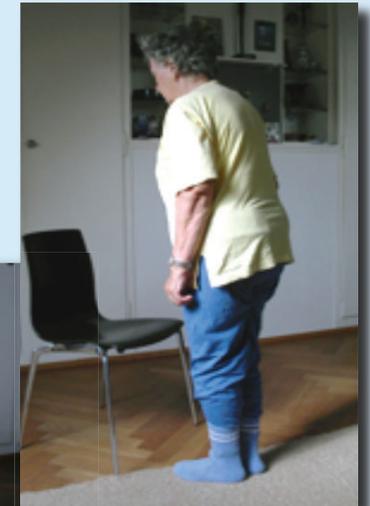
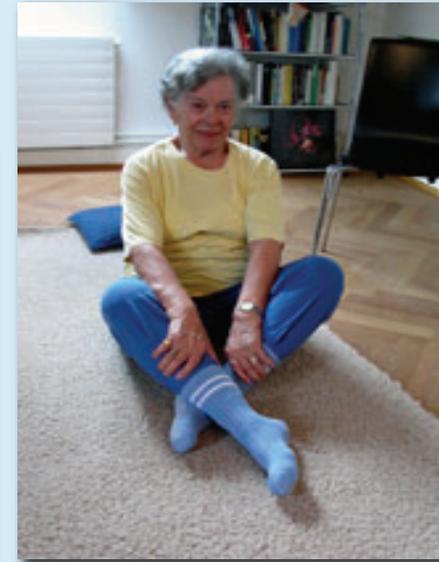
Ziehen

Drücken



5. Konzept Menschliche Funktion

zB. die 7 Grundpositionen

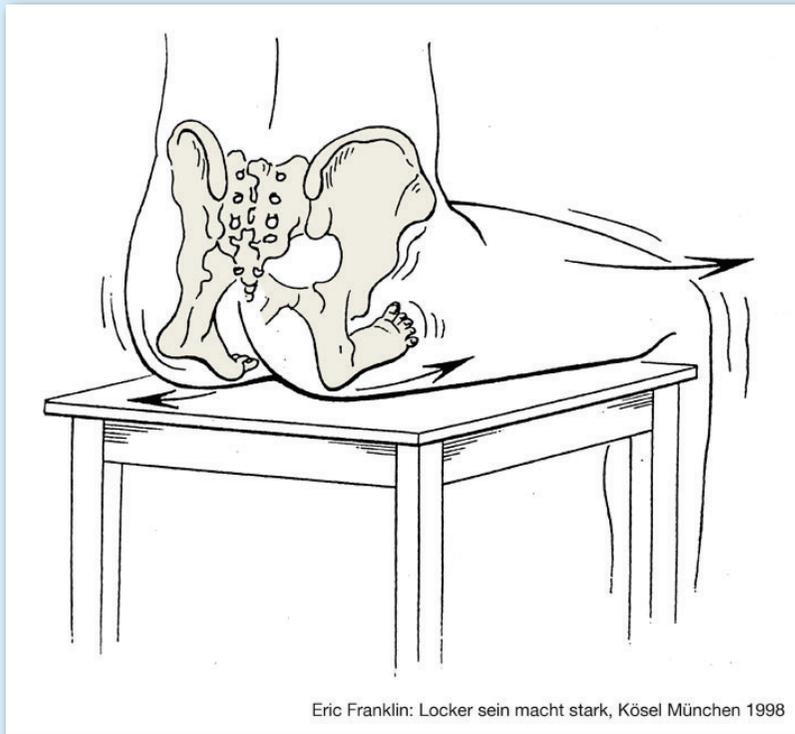


5. Konzept menschliche Funktion 2

zB. gewebeschonende Fortbewegung

"Gehen" kann man auch im Sitzen und im Liegen

einseitig entlasten und fortbewegen – erst links – dann rechts – etc.



6. Konzept Umgebung

Umgebung umfasst alles, was sich ausserhalb des Hautkostüms, aber dennoch in der Nähe befindet

Umgebung stört immer, denn sie setzt Reize!

Die Reaktion darauf:

flexible Anpassung oder **überspanntes Ringen** um die Position



Umgebungsgestaltung Konzept Bewegtes«Lagern»



Alles was lebt, baut sich sein Nest

Bewegung ins "Lagern" bringen

vorher



nachher



aus dem deutschen Dekubitusstandard

Deutsches Netzwerk für
Qualitätsentwicklung in der Pflege (Hrsg.)

Auszug aus der Buchveröffentlichung

**Expertenstandard
Dekubitusprophylaxe in der Pflege**

Entwicklung - Konsentierung - Implementierung

**E1 eine aktuelle, systematische Einschätzung
der Dekubitusgefährdung liegt vor**

S2 die Pflegefachkraft beherrscht haut- und
gewebeschonende Bewegungs-, Lagerungs-
und Transfertechniken

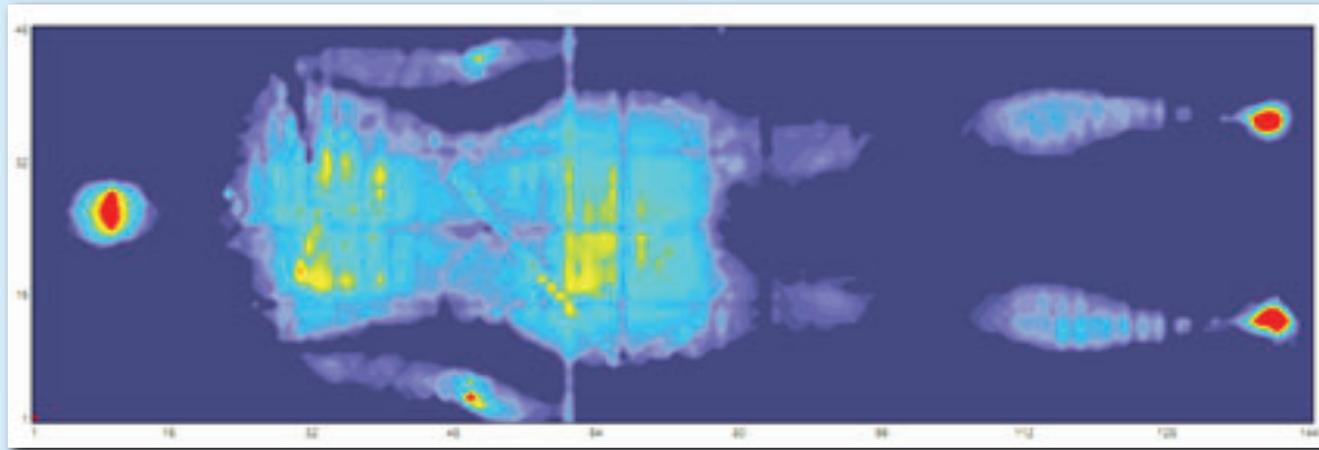
P2 sie gewährleistet Mikrobewegung,
Eigenbewegung des Patienten

E2 ein individueller Bewegungsplan liegt vor

Gefährdung durch Druck

Auflagedruck in Rückenlage ohne Unterstützung

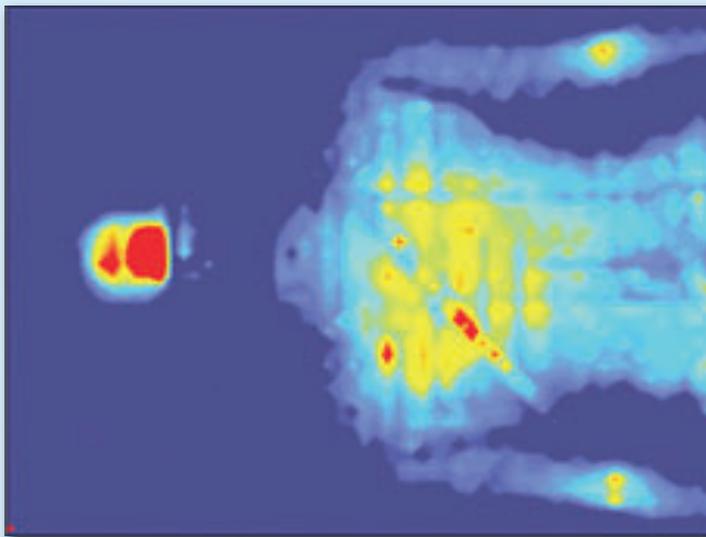
Rot bis **Gelb** —> lokal hoher Druck!



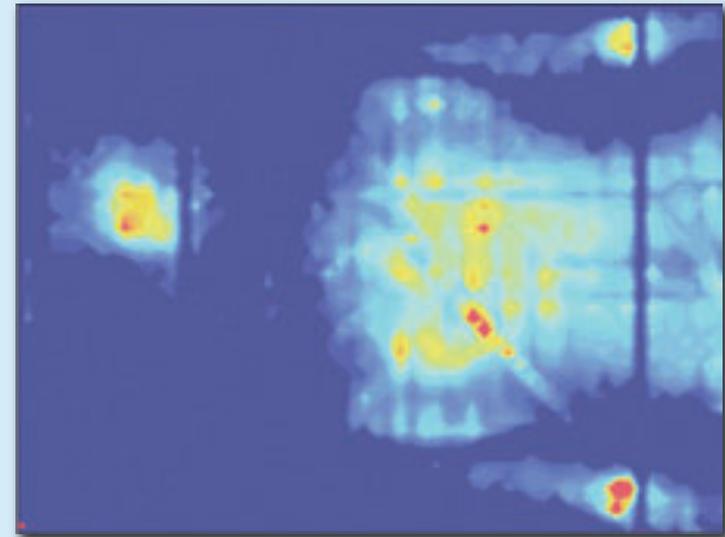
beachte: **Rot** an den Fersen —> **Rot** am Hinterkopf —> Folge von erhöhter Spannung im ganzen Körper! —> Spannungsbogen

Druckreduktion durch Positionsunterstützung

gefährdet



Druck verteilt



aus dem deutschen Dekubitusstandard



E1 eine aktuelle, systematische
Einschätzung der Dekubitusgefährdung liegt vor

S2 die Pflegefachkraft beherrscht haut- und
gewebeschonende Bewegungs-, Lagerungs-
und Transfertechniken

P2 sie gewährleistet Mikrobewegung,
Eigenbewegung des Patienten

E2 ein individueller Bewegungsplan liegt vor

Bewegungsplan – ein Vorschlag



Bewegtes «Lagern»®
 Positionunterstützung nach Esther Klein-Tarolli
www.bewegtes-lagern.com

Bewegungsplan

Das Aufklärungsgespräch über Dekubitusgefährdung und die geplante Positions Unterstützung fand statt:

am durch

Name Patient / Patientin

Dekubitus-Risiko Gesamteinschätzung nach Skala																				Datum / Initialen						
Welche Körperstellen weisen eine Gefährdung auf?																										
In welchem Grad? *) siehe unten																										
Besondere Bedürfnisse und Gewohnheiten																										
Bewegungs- Intervalle oder - Kontrollen:		Uhrzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					18	19	20
Datum:																										

Bewegungsressourcen: der Patient kann	Datum Initialen	Spezielle Positionen:
- den Kopf drehen		
- die Arme benutzen links / rechts		
- mit der Hand ziehen / drücken links/ rechts		
- die Beine aufstellen links/ rechts		
- mit dem Fuß drücken links/ rechts		
- den Brustkorb drehen		
- die Gesäßhälfte erfassen links / rechts		
- sich im Bett drehen nach links / nach rechts		
- an den Bettrand sitzen selbständig / mit Hilfe		
- am Bettrand stehen / abdrehen		
		Lagerungshilfsmittel:
		übrige Hilfsmittel:

*) Einleitung der Dekubitusgrade nach dem deutschen „Expertenstandard Dekubitusprophylaxe in der Pflege, 2010“ DNQP (www.dnqp.de)
Grad 1: nicht wegdrückbare Rötung / **2:** Teilverlust der Haut / **3:** Verlust der Haut / **4:** vollständiger Haut- oder Gewebeverlust



Anforderungen an ein geeignetes Lagerungshilfsmittel – im Sinne der Dekubitusprophylaxe

1. Am richtigen Ort stützen, dem übrigen Körper aber Freiraum für Bewegung lassen
2. Leicht und handlich, so dass die Patienten es selber handhaben / verschieben können
3. Übersichtliches Set an vielfältig einsetzbaren Kissen, welches den Pflegenden viel Gestaltungsspielraum lässt
4. Hygiene: waschbar bei 95°, Inkontinenzanzüge

eine Anwendung unter vielen



Positionsunterstützung in der halben Seitenlage

Praxis ist das A und O

Kinaesthetics ist zuerst eine Bewegungs-Praxis.

Mit den Konzepten versucht sie die Lern-Erfahrungen am eigenen Leib nachzuvollziehen – diese auf den Begriff zu bringen und vermittelbar zu machen.

Deshalb folgen gespielte Szenen
zur Illustration der besprochenen
Konzepte im praxisnahen Ablauf:
zuerst zu
Kinaesthetics dann zu
Beweges«Lagern»



Was nehmen Sie mit?

Was lebendig ist

- bewegt pausenlos im Mikro- und Makrobereich
- interagiert mit der Umgebung, mit Mitmenschen

Die Eigenaktivität ist

- lebensnotwendig und individuell ausgeprägt
- die wertvollste Ressource der Gesunderhaltung
- die beste Prävention auch in kranken Tagen
- motivierend für Patienten und Pflegende

was nehmen Sie mit? 2

Kinaesthetics®

- erforscht die Innenwahrnehmung der Bewegung
- beschreibt praxisorientiert in 6 Konzepten Aspekte von Bewegung und Bewegungswahrnehmung
- gibt der Eigenverantwortung zentrale Bedeutung

Kinaesthetics in der Pflege

- setzt im Pflegealltag die Einsichten von Kinaesthetics in die grundlegenden Muster menschlicher Wahrnehmung und Bewegung um
- gerade bei Menschen mit krankheitsbedingter Einschränkung der Wahrnehmung und der Bewegung ist die Kenntnis dieser Mustern durch Selbsterfahrung ausserordentlich hilfreich.

was nehmen Sie mit? 3

Wer schwerer krank oder behindert ist

- verliert an Spielraum und Anreiz für Eigenaktivität
- will dennoch sein Bewegungspotential einsetzen
- braucht interaktive Unterstützung, dies oft nur in umschriebenen Bereichen

Die Pflegende ist sich bewusst

- dass die Aussensicht auf die Patienten nicht genügt
- dass sie die Innensicht beim Patienten nur über die eigene Innenwahrnehmung erschliessen kann
- wie wichtig ein interaktiver Kommunikationsstil ist

was nehmen Sie mit? 4

Haut und Gewebe schonende Ortsveränderung

- durch "Schreiten" in allen Körperpositionen möglich
- sie ist meistens ohne Gewichtheben möglich:
Bewegen statt Heben!
- Pflegende leitet an, Patient bewegt sich selbst

Bewegen am Ort: Grundpositionen

- gute Positionsunterstützung verringert Haltearbeit, womit Bewegungsspielraum für Aktivität frei wird
- Gestaltung der Umgebung mit Hilfsmitteln soll spannungsabbauend und bewegungsfördernd sein
- gute Lagerungshilfsmittel fördern Eigenaktivität

was nehmen Sie mit 5

Merkmale einer guten Positionsunterstützung

Der Patient

- kann sein Gewicht über die Rückseiten auf die Unterstützungsebene abgeben, sodass er wenig Haltearbeit leisten muss
- ist damit zB. im Schulter-Arme-Bereich frei für ATL^S *)
- ist in seinen Bewegungsmöglichkeiten nicht behindert
- ist in seinen Vitalfunktionen nicht eingeschränkt
- kann die eingesetzten Hilfsmittel selbst handhaben/verändern *)
- kann mitbestimmen beim Wählen der geeigneten Position *)
- fühlt sich sicher und geborgen

*) soweit es sein Gesundheitszustand zulässt

Was können Sie jetzt tun?

Weiteres Studium Thema Bewegungsförderung

Kinaesthetics

- Maren Asmussen: Praxisbuch Kinaesthetics
Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung
auf Basis der Kinaesthetics. Urban&Fischer, München 2006
geeignet für interessierte Einsteigerinnen
- Frank Hatch, Lenny Maietta: Kinaesthetics
Gesundheitsentwicklung und menschliche Aktivität
Hans Huber, Bern 2004
- Kinaesthetics Deutschland: www.kinaesthetics.de
auch Hinweise zu Kursangeboten / Ausbildungsmedien

Was könne Sie jetzt tun? (2)

Vertiefung Thema Gestaltung der Umgebung

Bewegtes«Lagern»

- Esther Klein-Tarolli: Leitfaden Bewegtes«Lagern»
Anregungen für die Pflegepraxis Eigenverlag 2012
geeignet für interessierte Einsteigerinnen
- Esther Klein-Tarolli: Video Bewegtes«Lagern»
Eine illustrierte Einführung (25 min) Eigenverlag 2002
- Website von Esher Klein-Tarolli
www.bewegtes-lagern.com
Beschreibung der Lehrmittel / Hilfsmittel, Bezugsquelle