

Prophylaxen in der Pflege

Risiken erkennen – Gesundheit fördern – Lebensqualität erhalten

Im Auftrag der

Sächsischen Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie e. V.

Praxisorientiertes Tagesseminar

für Pflegekräfte und Interessierte aus Gesundheitsberufen



Elke Göhler
Gesundheitsberaterin

Palliativbegleiterin & Dozentin

Dresden · 20.05.2026

Prophylaktische Pflege – früh erkennen, gezielt handeln

Prophylaxen gehören zu den wichtigsten Aufgaben professioneller Pflege. Sie dienen nicht nur der Vermeidung gesundheitlicher Komplikationen, sondern tragen wesentlich zum Erhalt von Mobilität, Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensqualität bei.

Pflegefachkräfte stehen täglich vor der Herausforderung, Risiken frühzeitig zu erkennen, individuelle Ressourcen einzuschätzen und geeignete präventive Maßnahmen professionell umzusetzen.

Dabei geht es nicht ausschließlich um die Verhinderung von Erkrankungen oder Folgeschäden. Moderne prophylaktische Pflege bedeutet auch:

- Menschen in ihrer Eigenständigkeit zu unterstützen,
- Sicherheit zu fördern, ohne Selbstbestimmung einzuschränken,
- Ressourcen zu erhalten,
- Lebensqualität und Würde zu schützen.

Dieses Seminar vermittelt praxisnahes und evidenzbasiertes Wissen zu ausgewählten Prophylaxen in der Pflege. Neben fachlichen Grundlagen stehen insbesondere die praktische Umsetzung, Fallbeispiele aus dem Pflegealltag sowie der gemeinsame Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt.

Ziel ist es, prophylaktische Maßnahmen sicher, individuell und alltagsnah anwenden zu können.

Ziele des Seminars

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei,

- Risiken und Gefährdungssituationen frühzeitig zu erkennen
- prophylaktische Maßnahmen sicher und individuell anzuwenden
- Symptome und Frühwarnzeichen besser einzuordnen
- Ressourcen pflegebedürftiger Menschen gezielt zu fördern
- prophylaktische Maßnahmen alltagsnah umzusetzen
- Sicherheit und Selbstbestimmung bewusst miteinander zu verbinden
- prophylaktische Pflege reflektiert und professionell zu gestalten

Inhalt

Warum Prophylaxen in der Pflege unverzichtbar sind	4
Risiken erkennen und einschätzen	5
Wichtige Schritte prophylaktischer Pflege	5
Worauf sollten Sie besonders achten?	6
Risikofaktoren entstehen selten isoliert	7
Pneumonie- und Aspirationsprophylaxe	7
Wie entsteht eine Pneumonie?	8
Risikofaktoren für Pneumonie und Aspiration erkennen	9
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	10
Thromboseprophylaxe	13
Wie entsteht eine Thrombose?.....	13
Risikofaktoren erkennen.....	14
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	15
Kontrakturenprophylaxe	18
Wie entsteht eine Kontraktur?.....	18
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	19
Obstipationsprophylaxe	22
Entstehung einer Obstipation	23
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	24
Intertrigoprophylaxe	27
Entstehung einer Intertrigo	27
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	28
Soor- und Parotitisprophylaxe	31
Entstehung von Soor und Parotitis.....	32
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	33
Deprivationsprophylaxe	36
Entstehung einer Deprivation.....	37
Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen	38
Praxisnahes Arbeiten im Pflegealltag	41
Kommunikation, Selbstbestimmung und Pflegeethik.....	45
Literatur und weiterführende Empfehlungen	46

Warum Prophylaxen in der Pflege unverzichtbar sind

Prophylaktische Maßnahmen gehören zu den zentralen Aufgaben professioneller Pflege. Sie dienen nicht nur der Vermeidung gesundheitlicher Komplikationen, sondern unterstützen pflegebedürftige Menschen dabei, Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Viele Risiken entstehen schleichend:
durch Bewegungsmangel, Schmerzen, Unsicherheit, Mangelernährung, soziale Isolation oder eingeschränkte Wahrnehmung.

Eine frühzeitige Beobachtung sowie individuell angepasste prophylaktische Maßnahmen können helfen, Folgeerkrankungen und Einschränkungen zu vermeiden.

Moderne prophylaktische Pflege bedeutet deshalb nicht nur „Gefahrenabwehr“, sondern vor allem:

- Ressourcen fördern
- Selbstständigkeit erhalten
- Sicherheit schaffen
- Würde schützen



Risiken erkennen und einschätzen

Pflegebedürftige Menschen bringen häufig mehrere Risikofaktoren gleichzeitig mit. Diese können sich gegenseitig verstärken und die Entstehung von Komplikationen begünstigen.

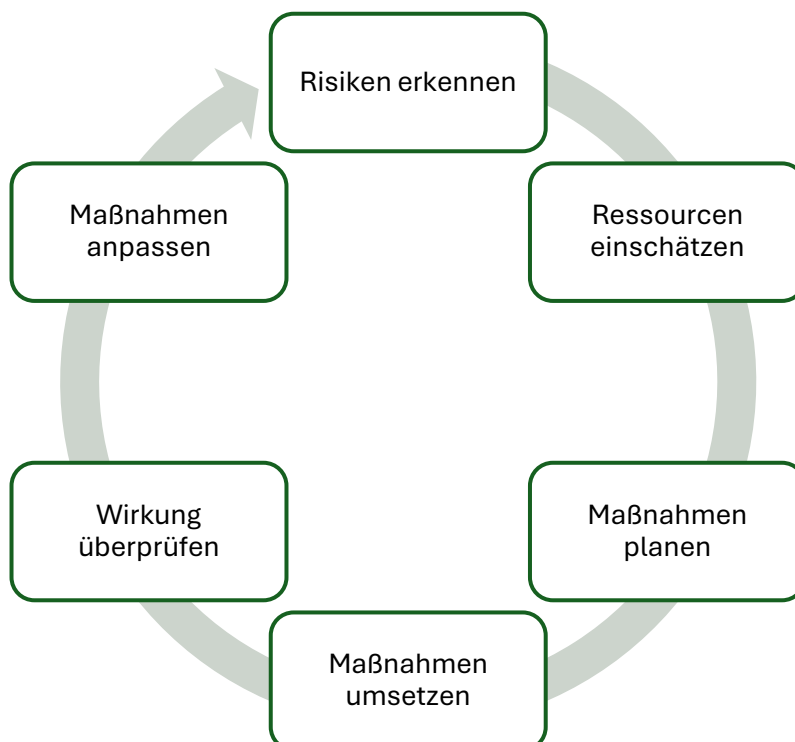
Eine professionelle prophylaktische Pflege beginnt deshalb mit:

- genauer Beobachtung,
- systematischer Einschätzung,
- individueller Planung
und einer regelmäßigen Überprüfung der Maßnahmen.

Dabei ist wichtig:

Risiken verändern sich im Verlauf einer Erkrankung oder Pflegesituation häufig und müssen kontinuierlich neu bewertet werden.

Wichtige Schritte prophylaktischer Pflege



Worauf sollten Sie besonders achten?

Mobilität

- Unsicheres Gangbild
 - verlangsamte Bewegungen
 - Schwierigkeiten beim Aufstehen
 - zunehmende Immobilität
-

Ernährung & Flüssigkeit

- reduzierte Trinkmenge
 - Appetitlosigkeit
 - Gewichtsverlust
 - trockene Schleimhäute
-

Haut & Schleimhäute

- Rötungen
 - Feuchtigkeit in Hautfalten
 - Druckstellen
 - trockene Mundschleimhaut
-

Wahrnehmung & Orientierung

- Rückzug
 - Unruhe
 - Verwirrtheit
 - verminderte Reaktionsfähigkeit
-

Atmung & Schlucken

- Husten beim Essen
- Räuspern
- Kurzatmigkeit
- Verschlucken

Risikofaktoren entstehen selten isoliert

Viele prophylaktische Risiken beeinflussen sich gegenseitig.

Beispielsweise kann:

- Bewegungsmangel zu Muskelabbau führen,
- Muskelabbau das Sturzrisiko erhöhen,
- Sturzangst wiederum die Mobilität einschränken,
- soziale Isolation und Deprivation fördern und dadurch weitere gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.

Pflege bedeutet deshalb immer auch:

Zusammenhänge erkennen und frühzeitig handeln.

Praxisimpuls

„Nicht einzelne Symptome betrachten — sondern den Menschen in seiner gesamten Lebenssituation wahrnehmen.“

Pneumonie- und Aspirationsprophylaxe

Warum dieses Thema so wichtig ist

Pneumonien gehören insbesondere bei älteren, immobilen oder geschwächten Menschen zu den häufigsten und schwerwiegendsten Komplikationen in der Pflege.

Auch Schluckstörungen und sogenannte „stille Aspirationen“ bleiben häufig lange unbemerkt und können ernsthafte gesundheitliche Folgen verursachen.

Eine frühzeitige Beobachtung sowie gezielte prophylaktische Maßnahmen unterstützen dabei, Risiken zu reduzieren, die Atemfunktion zu fördern und die Lebensqualität zu erhalten.

Definition - Pneumonie

Entzündung des Lungengewebes, meist verursacht durch Bakterien, Viren oder das Eindringen von Fremdstoffen in die Atemwege.

Aspiration

Eindringen von Nahrung, Flüssigkeit, Speichel oder Erbrochenem in die Atemwege.

Stille Aspiration

Aspiration ohne unmittelbaren Hustenreiz oder erkennbare Symptome.

Wie entsteht eine Pneumonie?

Eine Pneumonie entwickelt sich häufig schleichend. Mehrere Faktoren können sich gegenseitig verstärken.



Weitere Risikofaktoren, die das Risiko erhöhen



Schluckstörungen

- Nahrung, Flüssigkeit oder Speichel können in die Atemwege gelangen.



Mundpflege

- Schlechte Mundhygiene
- Mundtrockenheit fördern Keime.



Flüssigkeitsmangel

- Zu wenig trinken macht das Sekret zäh und schwer abzuhusten.



Allgemeine Schwäche

- Erschöpfung
- Unterernährung
- Erkrankungen schwächen die Abwehrkräfte.



Neurologische Erkrankungen

- z. B. Schlaganfall, Demenz, Parkinson beeinträchtigen Hustenreflex und Atmung.



Medikamente

- Sedierende Medikamente
- Schmerzmittel u. a. können den Hustenreflex dämpfen.



Früh erkennen – gezielt vorbeugen!

Durch Beobachtung, Bewegung, ausreichend Flüssigkeit, gute Mundpflege und sicheres Essen und Trinken können Sie das Pneumonierisiko wirksam senken.



Praxistipp: Bewegung, gute Mundpflege, ausreichend trinken und sicheres Schlucken sind die wichtigsten Bausteine der Pneumonieprophylaxe.

Weitere Risikofaktoren

- Schluckstörungen
- Mundtrockenheit
- mangelnde Mundpflege
- Flüssigkeitsmangel
- Schwäche
- neurologische Erkrankungen

Risikofaktoren für Pneumonie und Aspiration erkennen

Personenbezogene Risikofaktoren	Ernährungs- und schluckbezogene Risiken	Umwelt- und pflegebezogene Risiken
eingeschränkte Mobilität	Schluckstörungen	flache Lagerung beim Essen
Bettlägerigkeit	hastiges Essen	fehlende Unterstützung bei der Mahlzeit
neurologische Erkrankungen	falsche Konsistenz der Nahrung	mangelnde Beobachtung
Schlaganfall	Mundtrockenheit	Zeitdruck
Parkinson	schlechte Zahn- und Mundsituation	unzureichende Mundpflege
Demenz	unzureichende Flüssigkeitsaufnahme	
reduzierte Hustenkraft		
Erschöpfung		
Sedierung		
Schmerzen		

⚠ Frühwarnzeichen ernst nehmen

Räuspern beim Essen	Fieber
Husten nach dem Trinken	Müdigkeit
„gurgelnde“ Stimme	reduzierte Sauerstoffsättigung
häufiges Verschlucken	Nahrungsverweigerung
Atemnot	Angst vor dem Essen

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Maßnahmen		
zur Unterstützung der Atmung	zur Aspirationsvermeidung	zur Förderung der Mundgesundheit
Frühmobilisation und regelmäßige Positionswechsel fördern	aufrechte Sitzposition bei Mahlzeiten gewährleisten	regelmäßige und sorgfältige Mundpflege durchführen
möglichst aufrechte Körperhaltung unterstützen	ausreichend Zeit für Essen und Trinken geben	Mundschleimhaut feucht halten
atemerleichternde Positionen anwenden	kleine Bissen und langsames Essen fördern	Prothesen regelmäßig reinigen und kontrollieren
tiefes Durchatmen fördern	geeignete Konsistenz von Nahrung und Getränken beachten	Lippenpflege unterstützen
ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen	Schluckfähigkeit regelmäßig beobachten	auf Druckstellen, Beläge oder Entzündungen achten
Bewegungsanreize im Alltag schaffen	nach Möglichkeit Ablenkungen während der Mahlzeiten reduzieren	
bei Bedarf Atemübungen oder Atemtherapie einbeziehen	Betroffene beim Essen individuell unterstützen	

Beobachtung und Risikoeinschätzung

- Husten oder Räuspern während der Mahlzeiten beobachten
- auf „feuchte“ oder veränderte Stimme achten
- Veränderungen der Atmung wahrnehmen
- Müdigkeit oder Erschöpfung beobachten
- Trink- und Essverhalten einschätzen
- Risiken regelmäßig neu beurteilen und dokumentieren

Kommunikation und Anleitung

- Esssituationen ruhig und stressfrei gestalten
 - Sicherheit und Orientierung vermitteln
 - Betroffene aktiv einbeziehen
 - Angehörige informieren und beraten
 - Beobachtungen im Team weitergeben
 - bei Bedarf interprofessionelle Zusammenarbeit initiieren
(z. B. Ärzt:innen, Logopädie, Physiotherapie, Ernährungsberatung)
-

Evaluation

- Wirkung der Maßnahmen überprüfen
- Veränderungen dokumentieren
- Maßnahmen individuell anpassen
- Risiken regelmäßig neu einschätzen

Praxisimpuls

Eine sichere Nahrungsaufnahme, ausreichende Mobilität und eine gute Mundgesundheit gehören zu den wichtigsten Maßnahmen der Pneumonie- und Aspirationsprophylaxe.

Praxisbeispiel

Herr M., 82 Jahre

Herr M. lebt seit einem Schlaganfall in einer Pflegeeinrichtung. Während der Mahlzeiten hustet er häufig. Seine Stimme klingt nach dem Trinken manchmal „feucht“. Außerdem wirkt er zunehmend erschöpft und vermeidet größere Trinkmengen.

Beobachtungen	Mögliche prophylaktische Maßnahmen
Hinweise auf Schluckstörung	Schluckbeobachtung
mögliches Aspirationsrisiko	Anpassung der Trink- und Nahrungskonsistenz
reduzierte Flüssigkeitsaufnahme	aufrechte Sitzposition
erhöhte Pneumoniegefährdung	ausreichende Essensbegleitung
	regelmäßige Mundpflege
	interprofessionelle Zusammenarbeit (Logopädie, Ärzt:innen)

Abschließende Reflexionsfrage

Wie kann Sicherheit beim Essen unterstützt werden, ohne Selbstständigkeit und Genuss unnötig einzuschränken?

Thromboseprophylaxe

Thrombosen zählen zu den häufigen und potenziell lebensbedrohlichen Komplikationen in der Pflege. Besonders gefährdet sind Menschen mit eingeschränkter Mobilität, akuten Erkrankungen oder längeren Liegezeiten.

Unbehandelt kann eine Thrombose schwerwiegende Folgen haben, beispielsweise eine Lungenembolie.

Gezielte prophylaktische Maßnahmen unterstützen die Durchblutung, fördern die Mobilität und helfen dabei, Risiken frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren.

Definition - Thrombose

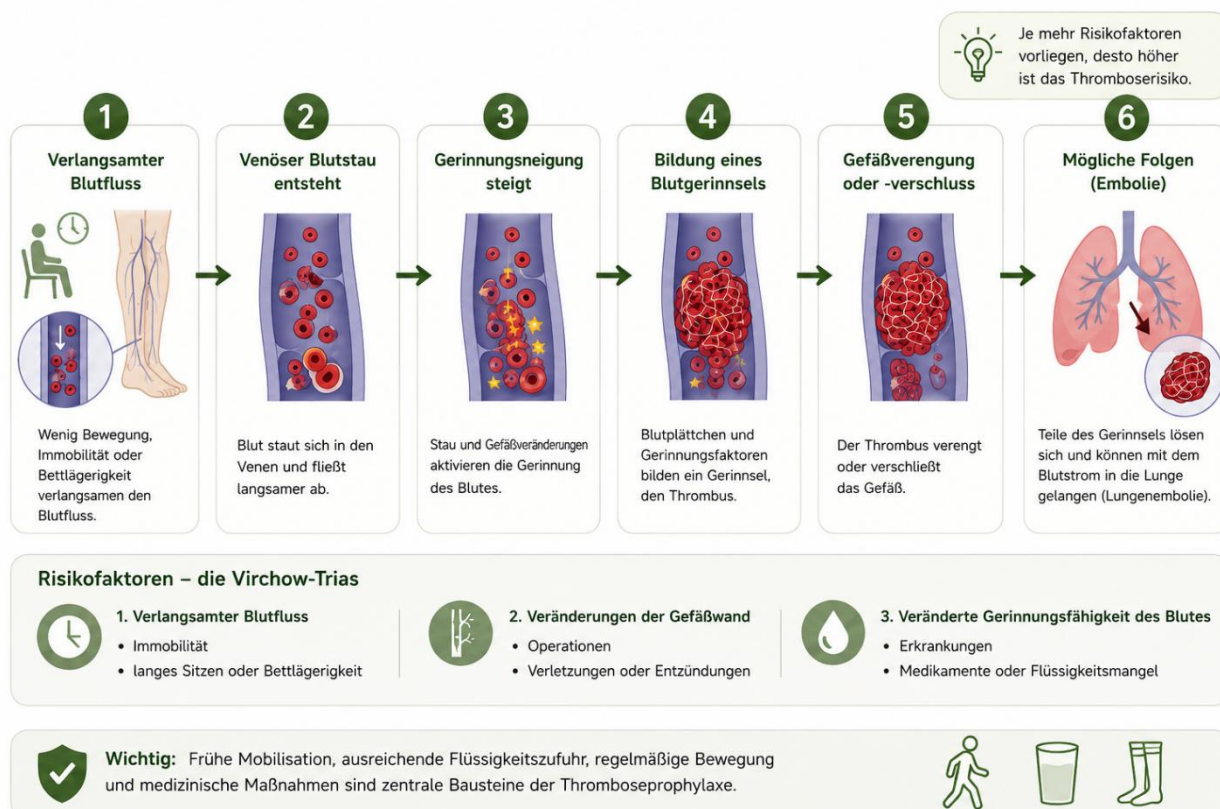
Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombus) innerhalb eines Blutgefäßes, meist in den tiefen Beinvenen.

Embolie

Verschluss eines Blutgefäßes durch eingeschwemmtes Material, beispielsweise durch ein gelöstes Blutgerinnsel.

Wie entsteht eine Thrombose?

Eine Thrombose entsteht, wenn mehrere Faktoren zusammenwirken und die normale Blutzirkulation gestört ist.



Die Virchow-Trias

Drei Hauptfaktoren begünstigen die Entstehung einer Thrombose:

Verlangsamter Blutfluss

z. B. durch Immobilität oder Bettlägerigkeit

Veränderungen der Gefäßwand

z. B. nach Operationen oder Verletzungen

Veränderte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

z. B. durch Erkrankungen, Flüssigkeitsmangel oder Medikamente

Risikofaktoren erkennen

Personenbezogene Risikofaktoren	Medizinische Risikofaktoren
eingeschränkte Mobilität	Operationen
Bettlägerigkeit	akute Erkrankungen
höheres Lebensalter	längere Ruhigstellung
Übergewicht	Knochenbrüche
Herzinsuffizienz	Infektionen
Tumorerkrankungen	zentralvenöse Katheter
frühere Thrombosen	hormonelle Medikamente
Krampfadern	
Flüssigkeitsmangel	
Schwangerschaft	
Rauchen	

⚠ Frühwarnzeichen ernst nehmen

Schmerzen oder Spannungsgefühl im Bein	Schwellung
Überwärmung	glänzende Haut
Rötung oder bläuliche Verfärbung	Wadenschmerzen
plötzlich auftretende Atemnot	Brustschmerzen

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Mobilität fördern	Venösen Rückfluss unterstützen	Flüssigkeitsversorgung unterstützen
Frühmobilisation unterstützen	Beine regelmäßig bewegen	ausreichende Trinkmenge fördern
regelmäßige Bewegung fördern	Venengymnastik fördern	Trinkangebote regelmäßig anbieten
Eigenbewegung aktivieren	längeres Sitzen oder Liegen vermeiden	auf Zeichen von Exsikkose achten
längere Immobilität vermeiden	Beine nicht dauerhaft übereinanderschlagen	Flüssigkeitsbilanz bei Bedarf beobachten
Gehtraining im Rahmen der Möglichkeiten anbieten	physiologische Lagerung beachten	

Medizinische Maßnahmen unterstützen

- Kompressionstherapie nach ärztlicher Anordnung begleiten
- korrekten Sitz von Kompressionsstrümpfen kontrollieren
- Hautbeobachtung durchführen
- medikamentöse Prophylaxe beachten
- Beobachtungen weitergeben

Beobachtung und Risikoeinschätzung

- Veränderungen der Beine wahrnehmen
 - Schmerzen ernst nehmen
 - Mobilität regelmäßig einschätzen
 - Risiken dokumentieren
 - prophylaktische Maßnahmen evaluieren
-

Kommunikation und Anleitung

- über Bewegungsförderung informieren
 - Eigenaktivität stärken
 - zur Flüssigkeitsaufnahme motivieren
 - Ängste ernst nehmen
 - Angehörige einbeziehen
-

Praxisimpuls

Mobilität gehört zu den wirksamsten Maßnahmen der Thromboseprophylaxe.

Praxisbeispiel

Frau M., 79 Jahre

Frau M. wurde nach einer Hüftoperation in ihrer Mobilität deutlich eingeschränkt. Sie verbringt viel Zeit im Bett und trinkt nur geringe Mengen. Beim Aufstehen klagt sie über Schmerzen und Spannungsgefühl im rechten Unterschenkel.

Beobachtungen	Mögliche prophylaktische Maßnahmen
eingeschränkte Mobilität	Frühmobilisation fördern
Flüssigkeitsmangel	regelmäßige Bewegungsübungen anbieten
mögliche venöse Stauung	Trinkmenge unterstützen
erhöhtes Thromboserisiko	Beobachtung des betroffenen Beins
	Kompressionstherapie begleiten
	Beobachtungen zeitnah weitergeben

Reflexion

Wie kann Bewegungsförderung unterstützt werden, ohne Überforderung oder Unsicherheit auszulösen?

Praxistipp

Bereits kleine regelmäßige Bewegungen können den venösen Rückfluss wirksam unterstützen und zur Thromboseprophylaxe beitragen.

Kontrakturenprophylaxe

Warum Beweglichkeit erhalten so wichtig ist

Bewegung bedeutet weit mehr als Mobilität.

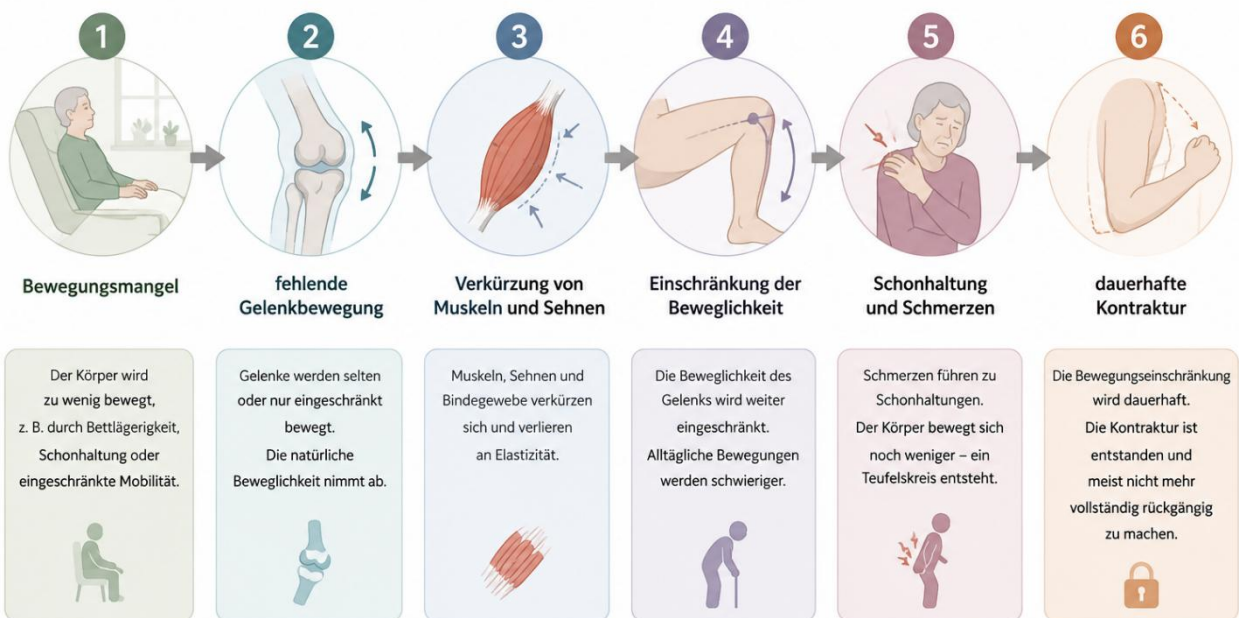
Sie unterstützt Selbstständigkeit, Wahrnehmung, Orientierung, Kreislauf, Atmung und soziale Teilhabe.



Werden Gelenke über längere Zeit nicht ausreichend bewegt, können dauerhafte Bewegungseinschränkungen entstehen. Diese sogenannten Kontrakturen beeinträchtigen häufig nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern auch Lebensqualität und Selbstbestimmung.

Eine gezielte Kontrakturenprophylaxe unterstützt dabei, Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten und Schmerzen sowie Folgeschäden vorzubeugen.

Definition - Kontraktur Dauerhafte Einschränkung der Beweglichkeit eines Gelenks durch Verkürzung von Muskeln, Sehnen, Bändern oder Gelenkstrukturen.

Wie entsteht eine Kontraktur?



 Besonders gefährdete Personen	 Frühwarnzeichen ernst nehmen
Menschen mit eingeschränkter Mobilität	Bewegungen werden langsamer oder vorsichtiger
Bettlägerige Personen	Gelenke werden seltener bewegt
Menschen mit neurologischen Erkrankungen	Schmerzen bei Bewegungen
Personen mit Schmerzen	Schonhaltungen
Menschen nach Operationen oder Frakturen	zunehmende Steifigkeit
Pflegebedürftige mit Lähmungen oder Spastiken	Widerstand bei Bewegungen
Menschen mit starker Erschöpfung oder Schwäche	Unsicherheit bei Transfers oder Mobilisation

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Mobilität und Eigenbewegung fördern

Bewegung ist die wichtigste Grundlage der Kontrakturenprophylaxe.

Besonders unterstützend wirken:

- regelmäßige Mobilisation
- Eigenaktivität fördern
- Bewegungsanreize im Alltag schaffen
- kurze Aktivierungsphasen mehrfach täglich
- Bewegungsressourcen gezielt erhalten

Physiologische Positionierung unterstützen

Eine günstige Lagerung unterstützt Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

Wichtig:

- gelenkschonende Positionierung

- einseitige Belastungen vermeiden
 - auf physiologische Körperhaltung achten
 - ausreichend Bewegungsraum ermöglichen
 - schmerzhafte Fehlstellungen vermeiden
-

Gelenkbeweglichkeit erhalten

Regelmäßige Bewegungsübungen unterstützen den Erhalt der Mobilität.

Unterstützend wirken:

- aktive Bewegungsübungen
 - assistive Bewegungsunterstützung
 - passive Bewegungen nur wenn erforderlich
 - langsame und schmerzangepasste Durchführung
 - Bewegungen alltagsnah gestalten
-

Wahrnehmung und Motivation fördern

Bewegung gelingt besser, wenn Menschen Sicherheit und Sinn erleben.

Unterstützend wirken:

- verständliche Anleitung
 - Motivation statt Überforderung
 - vertraute Bewegungsabläufe nutzen
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - Bewegungsängste ernst nehmen
-

Beobachtung und Einschätzung

Eine frühzeitige Wahrnehmung von Bewegungseinschränkungen unterstützt gezielte prophylaktische Maßnahmen.

Beobachtet werden sollten:

- Bewegungsumfang
- Schmerzen
- Schonhaltungen
- Muskelspannung

- Veränderungen bei Transfers
- Aktivitätsverhalten im Alltag

Interprofessionelle Zusammenarbeit

Besonders hilfreich kann die Zusammenarbeit sein mit:

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Ärzt:innen
- Schmerztherapie
- Angehörigen

Praxisimpuls

Nicht die Bewegung „für“ Menschen übernehmen — sondern Bewegung gemeinsam ermöglichen.

Praxisbeispiel

Herr M., 84 Jahre

Herr M. lebt nach einem Schlaganfall in einer Pflegeeinrichtung. Aufgrund von Unsicherheit und Sturzangst bewegt er sich zunehmend weniger. Besonders den rechten Arm nutzt er kaum noch. Beim Ankleiden zeigt sich bereits eine deutliche Bewegungseinschränkung im Schulterbereich.

Beobachtungen	Unterstützende Maßnahmen
eingeschränkte Beweglichkeit	alltagsnahe Bewegungsförderung
Schonhaltung des rechten Arms	sichere Mobilisationsangebote
zunehmende Unsicherheit	Bewegungsübungen im Tagesablauf integrieren
erhöhtes Risiko für Kontrakturen	physiologische Positionierung unterstützen
	Zusammenarbeit mit Physiotherapie fördern

Reflexion

Wie kann Bewegungsförderung gelingen, ohne Druck oder Überforderung zu erzeugen?

Praxistipp

Jede selbstständig ausgeführte Bewegung unterstützt Mobilität, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität.

Obstipationsprophylaxe

Warum dieses Thema in der Pflege besondere Aufmerksamkeit braucht

Verdauungsprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden pflegebedürftiger Menschen. Besonders Immobilität, Flüssigkeitsmangel, Schmerzen, Medikamente oder Veränderungen des Tagesrhythmus können die Darmtätigkeit erheblich beeinflussen.

Obstipation beeinträchtigt nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern häufig auch:

- Appetit,
- Schlaf,
- Mobilität,
- Stimmung,
- Lebensqualität
und das Gefühl von Würde.

Eine wirksame Obstipationsprophylaxe unterstützt deshalb nicht nur die Verdauung, sondern den gesamten Organismus.

Definition - Obstipation

Verlangsamte oder erschwerte Darmentleerung mit subjektiv belastendem Stuhlverhalten.

Typische Merkmale können sein:

- seltener Stuhlgang
- harter Stuhl
- starkes Pressen
- unvollständige Entleerung
- Bauchschmerzen oder Völlegefühl

Entstehung einer Obstipation



● Besonders gefährdete Personen	⚠ Frühwarnzeichen ernst nehmen
Menschen mit geringer Mobilität	seltener Stuhlgang
Bettlägerige Personen	harter oder trockener Stuhl
Menschen mit neurologischen Erkrankungen	starkes Pressen
Personen mit Flüssigkeitsmangel	Blähungen, Bauchschmerzen
Menschen mit ballaststoffarmer Ernährung	Appetitlosigkeit
Personen unter Schmerztherapie (z. B. Opiate)	Übelkeit
Menschen mit Demenz oder Depression	Unruhe oder Verwirrtheit
	Stuhlschmierer bei starker Verstopfung

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Ernährung darmfreundlich gestalten

Eine ballaststoffreiche und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt die natürliche Darmbewegung.

Unterstützend wirken:

- frisches Obst und Gemüse
 - ballaststoffreiche Kost
 - eingeweichte Trockenfrüchte
 - Haferflocken
 - Leinsamen oder Flohsamenschalen
 - regelmäßige Mahlzeiten
-

Flüssigkeitsversorgung fördern

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Stuhlkonsistenz und erleichtert die Darmentleerung.

Besonders wichtig:

- regelmäßige Trinkangebote
 - Getränke sichtbar bereitstellen
 - individuelle Vorlieben berücksichtigen
 - auf Zeichen von Exsikkose achten
-

Bewegung und Mobilität fördern

Bewegung aktiviert die Darmtätigkeit und unterstützt die Verdauung.

Unterstützend wirken:

- regelmäßige Mobilisation
 - kurze Gehstrecken
 - Aktivierung im Alltag
 - Lagewechsel
 - Bewegungsübungen im Sitzen oder Bett
-

Individuelle Ausscheidungsgewohnheiten berücksichtigen

Ein geregelter Toilettentrhythmus unterstützt die natürliche Darmfunktion.

Hilfreich sind:

- ausreichend Zeit für den Toilettengang
 - Wahrung der Intimsphäre
 - angenehme Toilettensituation
 - möglichst physiologische Sitzposition
 - vertraute Gewohnheiten beachten
-

Beobachtung und Risikoeinschätzung

Veränderungen der Ausscheidung sollten frühzeitig wahrgenommen werden.

Beobachtet werden sollten:

- Stuhlfrequenz
 - Konsistenz
 - Schmerzen
 - Blähungen
 - Appetitveränderungen
 - Trinkverhalten
 - Nebenwirkungen von Medikamenten
-

Kommunikation und Beratung

Offene und wertschätzende Kommunikation erleichtert den Umgang mit einem oft schambesetzten Thema.

Unterstützend wirken:

- sensible Gesprächsführung
- Enttabuisierung
- Information über unterstützende Maßnahmen
- Einbeziehung der Betroffenen
- Förderung von Selbstständigkeit

Praxisimpuls

Verdauung ist eng mit Bewegung, Flüssigkeit, Ernährung und Wohlbefinden verbunden.

Praxisbeispiel

Frau K., 87 Jahre

Frau K. bewegt sich aufgrund von Schmerzen nur wenig und verbringt viel Zeit im Sitzen. Sie trinkt geringe Mengen und berichtet seit mehreren Tagen über Völlegefühl und Bauchschmerzen. Der Appetit hat deutlich nachgelassen.

Beobachtungen	Unterstützende Maßnahmen
eingeschränkte Mobilität	regelmäßige Trinkangebote
geringe Flüssigkeitsaufnahme	bewegungsfördernde Maßnahmen
reduzierte Darmtätigkeit	ballaststoffreiche Zwischenmahlzeiten
Erhöhtes Obstipationsrisiko	Toilettenzeiten individuell anpassen
	Beobachtung des Stuhlverhaltens
	Förderung einer entspannten Toilettensituation

Reflexion

Wie kann Obstipationsprophylaxe unterstützt werden, ohne Intimsphäre und Selbstbestimmung einzuschränken?

Praxistipp

Schon kleine Veränderungen im Alltag — mehr Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Routinen — können die Darmtätigkeit deutlich unterstützen.

Intertrigoprophylaxe

Warum Hautschutz in der Pflege so wichtig ist

Die Haut übernimmt wichtige Schutzfunktionen für den gesamten Organismus. Besonders in Hautfalten kann es jedoch durch Feuchtigkeit, Wärme und Reibung schnell zu Hautreizungen und Entzündungen kommen.

Intertrigo entsteht häufig schleichend und wird im Pflegealltag leicht unterschätzt. Schmerzen, Brennen, Juckreiz und Hautschäden können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und das Risiko für Infektionen erhöhen.

Eine gezielte Intertrigoprophylaxe unterstützt dabei, Hautgesundheit zu erhalten und Beschwerden frühzeitig vorzubeugen.

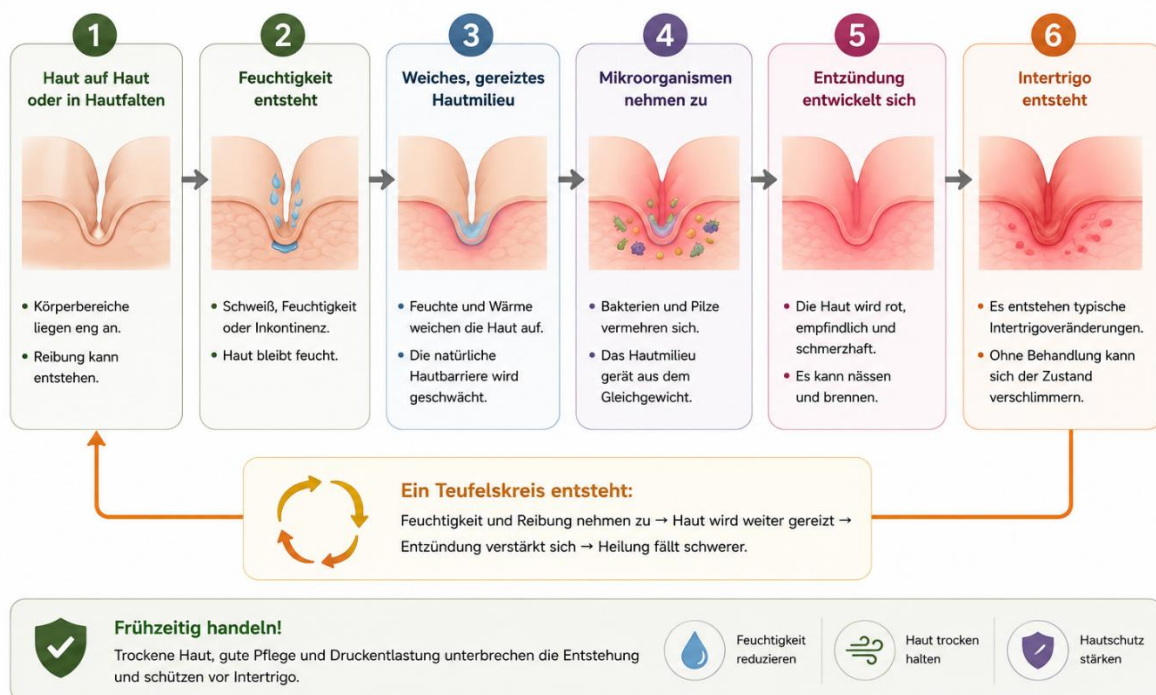
Definition - Intertrigo



Entzündliche Hautveränderung in Hautfalten, verursacht durch Feuchtigkeit, Wärme, Reibung und mangelnde Belüftung.

Besonders betroffen sind häufig:

Brustfalten	Bauchfalten	Leistenbereich
Gesäßfalte	Achselhöhlen	Zehenzwischenräume

Entstehung einer Intertrigo



 Besonders gefährdete Personen	 Frühwarnzeichen ernst nehmen
Menschen mit eingeschränkter Mobilität	Hautrötungen
stark schwitzende Personen	nässende Hautstellen
Menschen mit Adipositas	Brennen oder Juckreiz
inkontinente Personen	unangenehmer Geruch
Menschen mit Diabetes mellitus	Schmerzen bei Berührung
Personen mit geschwächtem Immunsystem	glänzende oder aufgeweichte Haut
pflegebedürftige Menschen mit ausgeprägten Hautfalten	kleine Hautrisse oder Beläge

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Haut sauber und trocken halten

Eine sorgfältige Hautpflege unterstützt den natürlichen Hautschutz.

Besonders wichtig:

- Hautfalten regelmäßig kontrollieren
- Haut gründlich, aber sanft trocknen
- Reibung vermeiden
- milde Pflegeprodukte verwenden
- Haut nicht unnötig reizen

Feuchtigkeit und Wärmestau reduzieren

Trockene und gut belüftete Hautfalten unterstützen die Hautgesundheit.

Unterstützend wirken:

- luftdurchlässige Kleidung
- atmungsaktive Materialien
- regelmäßige Lagewechsel
- Hautfalten trocken halten
- Wärmestau vermeiden

Mobilität und Eigenaktivität fördern

Bewegung unterstützt Hautbelüftung und Durchblutung.

Hilfreich sind:

- regelmäßige Mobilisation
 - Bewegungsförderung im Alltag
 - Positionswechsel
 - Eigenaktivität unterstützen
-

Hautbeobachtung und Risikoeinschätzung

Frühzeitige Beobachtung unterstützt gezielte Maßnahmen.

Beobachtet werden sollten:

- Hautrötungen
 - Feuchtigkeit
 - Geruch
 - Schmerzen
 - Hautverletzungen
 - Veränderungen in Hautfalten
-

Geeignete Materialien nutzen

Pflege und Kleidung sollten die Haut möglichst wenig belasten.

Unterstützend wirken:

- atmungsaktive Kleidung
 - faltenfreie Lagerung
 - saugfähige Materialien
 - regelmäßiger Wechsel feuchter Kleidung
-

🗨 Kommunikation und Anleitung

Wertschätzende Unterstützung stärkt Selbstpflege und Wohlbefinden.

Besonders wichtig:

- Schamgefühle ernst nehmen
- Hautpflege erklären
- Betroffene aktiv einbeziehen
- Selbstständigkeit fördern

Praxisimpuls

Hautbeobachtung gehört zu den wichtigsten prophylaktischen Maßnahmen in der Pflege.

Praxisbeispiel

Frau M., 76 Jahre

Frau M. ist aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität auf Unterstützung bei der Körperpflege angewiesen. Im Bereich der Bauchfalte zeigen sich gerötete, feuchte Hautstellen. Frau M. berichtet über Brennen und unangenehmen Juckreiz.

Beobachtungen	Unterstützende Maßnahmen
Feuchtigkeit in Hautfalten	regelmäßige Hautkontrolle
Hautrötungen	sorgfältiges Trocknen der Hautfalten
eingeschränkte Belüftung	atmungsaktive Kleidung
erhöhtes Risiko für Intertrigo	regelmäßige Positionswechsel
	Hautschutzmaßnahmen individuell anpassen

Reflexion

Wie kann notwendige Unterstützung bei der Körperpflege erfolgen, ohne Scham oder Unsicherheit zu verstärken?

Praxistipp

Schon kleine Feuchtigkeitsansammlungen in Hautfalten können zu Hautschäden führen. Frühzeitige Beobachtung und konsequente Hautpflege sind entscheidend.

Soor- und Parotitisprophylaxe

Warum Mundgesundheit in der Pflege besondere Aufmerksamkeit braucht

Die Mundhöhle spielt eine zentrale Rolle für:

- Essen und Trinken,
- Kommunikation,
- Wohlbefinden,
- Geschmack,
- soziale Teilhabe
und die allgemeine Gesundheit.

Trockene Schleimhäute, eingeschränkte Mundpflege oder reduzierte Flüssigkeitsaufnahme können schnell zu Entzündungen, Schmerzen und Infektionen führen.

Besonders ältere, geschwächte oder pflegebedürftige Menschen sind gefährdet, eine Mundsoorinfektion oder eine Entzündung der Ohrspeicheldrüse (Parotitis) zu entwickeln.

Eine gezielte Mundpflege unterstützt deshalb nicht nur die Mundgesundheit, sondern auch Lebensqualität, Ernährung und Infektionsprophylaxe.

Definition - Soor

Pilzinfektion der Mundschleimhaut, meist verursacht durch Hefepilze (Candida).

Typische Merkmale:

- weißliche Beläge
 - gerötete Schleimhaut
 - Brennen oder Schmerzen
 - Geschmacksveränderungen
-

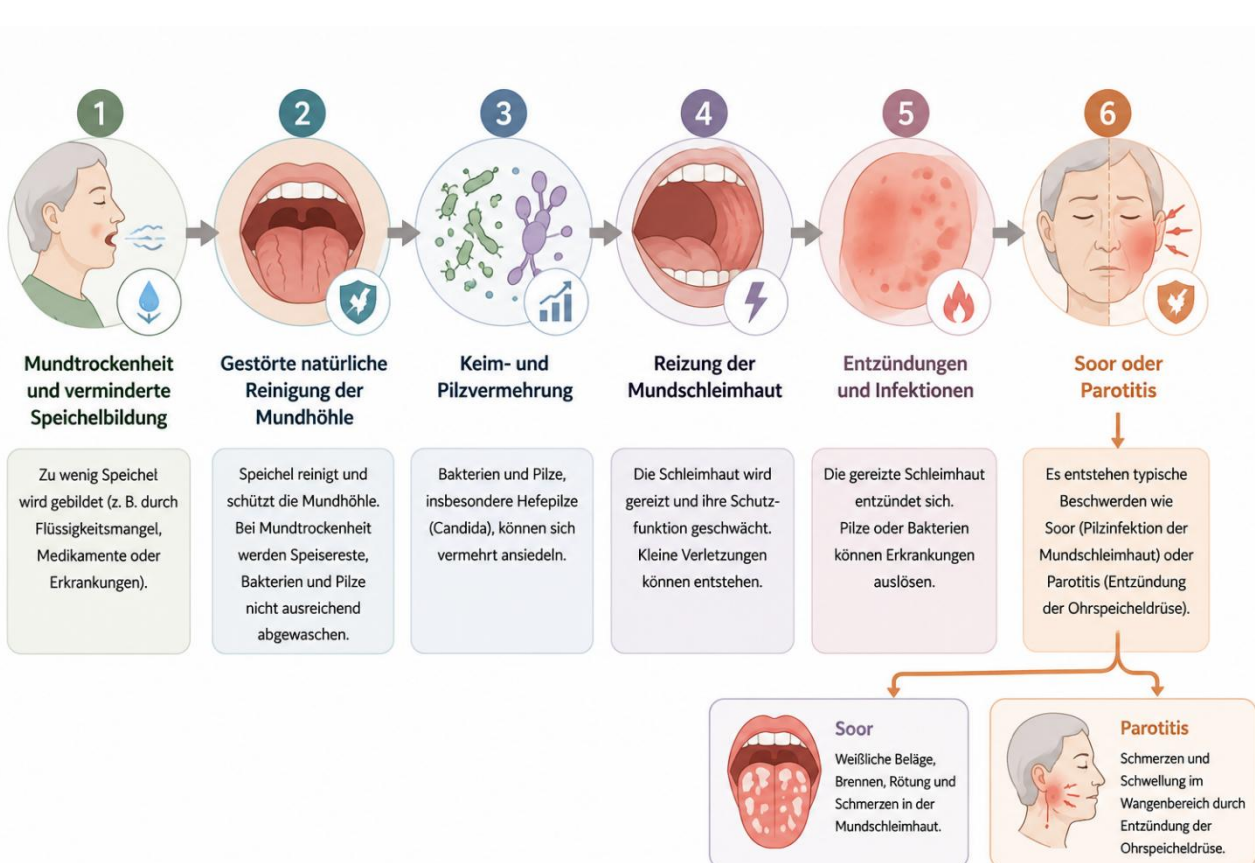
Parotitis

Entzündung der Ohrspeicheldrüse, häufig begünstigt durch Mundtrockenheit und mangelnde Speichelbildung.

Typische Merkmale:

- Schmerzen im Wangenbereich
- Schwellung
- Mundtrockenheit
- erschwerte Nahrungsaufnahme

Entstehung von Soor und Parotitis



 Besonders gefährdete Personen	 Frühwarnzeichen ernst nehmen
Menschen mit reduziertem Durstgefühl	trockene Mundschleimhaut
Personen mit eingeschränkter Mundpflege	klebriger Speichel
Menschen mit Zahnprothesen	Mundgeruch
Personen mit Schluckstörungen	weißliche Beläge
Menschen mit geschwächtem Immunsystem	gerötete Schleimhaut
Personen unter Antibiotika- oder Kortisontherapie	Schmerzen beim Essen oder Schlucken
Menschen mit Flüssigkeitsmangel	geschwollene Wangenregion
	verminderter Appetit

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Mundpflege regelmäßig und sorgfältig durchführen

Eine konsequente Mundpflege unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Mundhöhle.

Besonders wichtig:

- Zähne und Mundschleimhaut regelmäßig reinigen
 - Prothesen sorgfältig säubern
 - Beläge frühzeitig entfernen
 - Lippenpflege durchführen
 - Mundpflege individuell anpassen
-

Mundschleimhaut feucht halten

Eine ausreichende Befeuchtung unterstützt die Speichelbildung und schützt die Schleimhäute.

Unterstützend wirken:

- regelmäßige Trinkangebote

- Mundbefeuchtung
 - wasserhaltige Lebensmittel
 - Speichelfluss anregen
 - trockene Raumluft vermeiden
-

Speichelbildung fördern

Speichel schützt die Mundhöhle vor Keimen und unterstützt die natürliche Reinigung.

Unterstützend wirken:

- Kauen
 - saure Getränke oder Speisen (wenn geeignet)
 - Mundbewegungen fördern
 - ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
-

Mundbeobachtung und Risikoeinschätzung

Frühzeitige Beobachtung unterstützt eine rechtzeitige Intervention.

Beobachtet werden sollten:

- Mundgeruch
 - Schleimhautveränderungen
 - Beläge
 - Schmerzen
 - Schluckbeschwerden
 - Prothesensitz
 - Flüssigkeitsaufnahme
-

Essen und Trinken unterstützen

Nahrungsaufnahme und Mundgesundheit beeinflussen sich gegenseitig.

Unterstützend wirken:

- angenehme Esssituationen
- ausreichend Zeit
- individuelle Unterstützung

- geeignete Nahrungskonsistenz
- regelmäßige Flüssigkeitsangebote

🗨 Kommunikation und Anleitung

Mundpflege ist ein sensibler und oft schambesetzter Bereich.

Besonders wichtig:

- respektvolle Kommunikation
- Intimsphäre wahren
- Selbstpflege fördern
- Maßnahmen erklären
- Ängste ernst nehmen

Praxisimpuls

Mundpflege ist immer auch Gesundheitsförderung und Infektionsprophylaxe.

Praxisbeispiel

Herr M., 81 Jahre

Herr M. trinkt aufgrund von Schluckbeschwerden nur geringe Mengen. Die Mundschleimhaut wirkt trocken und gerötet. Beim Essen klagt er über Brennen im Mund. Unter der Zahnprothese zeigen sich weißliche Beläge.

Beobachtungen	Unterstützende Maßnahmen
ausgeprägte Mundtrockenheit	regelmäßige Mundpflege
reduzierte Speichelbildung	Prothesenreinigung
weißliche Beläge	Mundschleimhaut befeuchten
erhöhtes Risiko für Soor	Trinkangebote anpassen
	Beobachtung der Mundschleimhaut
	Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme

Reflexion

Wie kann Mundpflege professionell unterstützt werden, ohne die Intimsphäre oder Würde der Betroffenen zu verletzen?

Praxistipp

Schon wenige Minuten sorgfältiger Mundpflege können Beschwerden reduzieren und das Risiko für Infektionen deutlich senken.

Deprivationsprophylaxe

Warum soziale und sensorische Reize lebenswichtig sind

Menschen benötigen Wahrnehmung, Orientierung, Beziehung und sinnvolle Reize, um sich körperlich und seelisch gesund zu erleben.

Fehlen soziale Kontakte, Ansprache, Bewegung oder Sinnesreize über längere Zeit, kann dies zu einem Abbau körperlicher, geistiger und emotionaler Fähigkeiten führen.

Besonders ältere, schwerkranke oder isolierte Menschen sind gefährdet, Anzeichen einer Deprivation zu entwickeln.

Deprivation betrifft nicht nur die Psyche — sie beeinflusst den gesamten Menschen:

Orientierung	Mobilität
Schlaf	Wahrnehmung
Stimmung	Kommunikation und Lebensqualität

Eine gezielte Deprivationsprophylaxe unterstützt deshalb Teilhabe, Sicherheit und emotionales Wohlbefinden.

Definition - Deprivation

Mangel an sozialen, emotionalen oder sensorischen Reizen, der zu körperlichen, psychischen und kognitiven Veränderungen führen kann.

Mögliche Formen der Deprivation

Sensorische Deprivation

Mangel an Sinnesreizen

(z. B. fehlende Ansprache, Dunkelheit, monotone Umgebung)

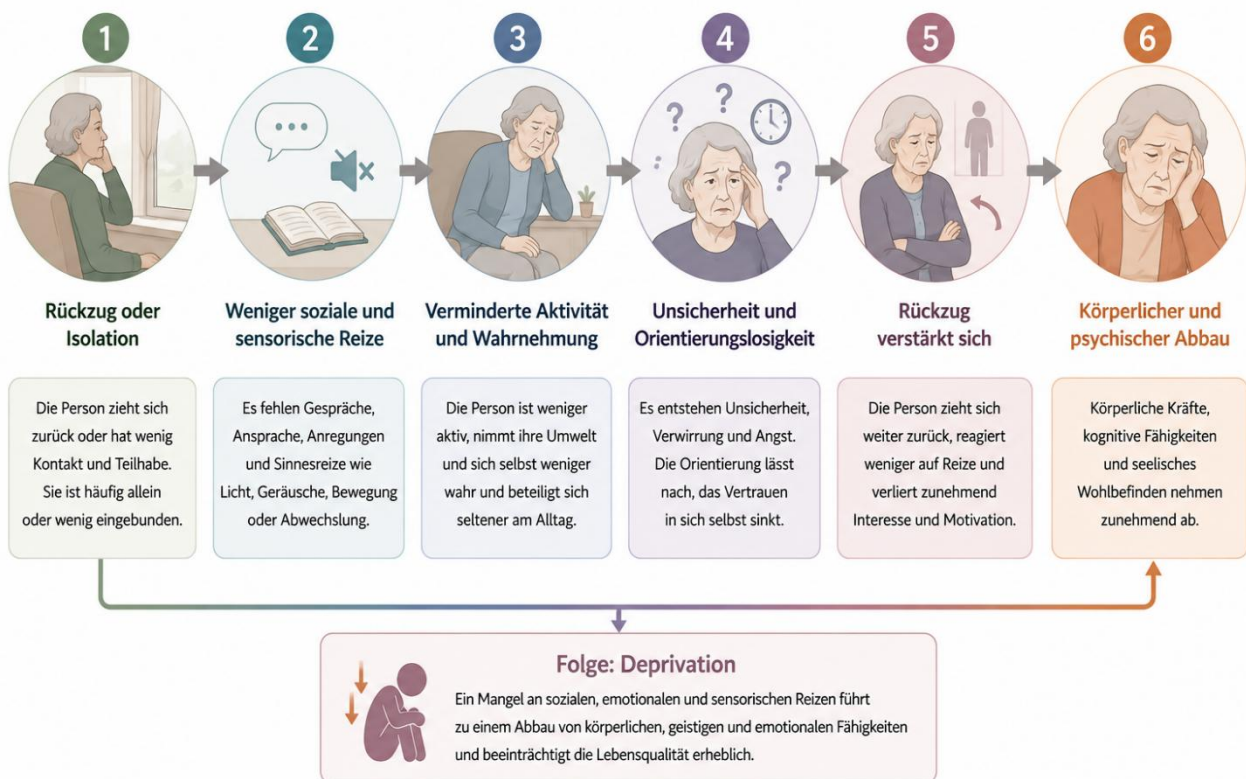
Soziale Deprivation



Mangel an zwischenmenschlichen Kontakten und Beziehungen

Emotionale Deprivation

Mangel an emotionaler Zuwendung, Sicherheit oder Nähe

Entstehung einer Deprivation



 Besonders gefährdete Personen	 Frühwarnzeichen ernst nehmen
Menschen mit Demenz	sozialer Rückzug
immobilisierte Personen	Teilnahmslosigkeit
Menschen mit Seh- oder Hörbeeinträchtigungen	Antriebslosigkeit
isoliert lebende Menschen	Orientierungsschwierigkeiten
schwerkranke oder palliative Patient:innen	Schlafstörungen
Menschen mit Depressionen	Unsicherheit oder Angst
Personen mit eingeschränkter Kommunikation	verminderte Kommunikation
Bewohner:innen ohne soziale Kontakte	depressive Stimmung
	zunehmende Verwirrtheit

Evidenzbasierte prophylaktische Maßnahmen

Kommunikation und Beziehung fördern

Beziehung und Ansprache gehören zu den wichtigsten Schutzfaktoren gegen Deprivation.

Unterstützend wirken:

- regelmäßige Gespräche
- aktives Zuhören
- wertschätzende Ansprache
- Orientierungsgespräche
- Biografiearbeit
- emotionale Zuwendung

Sinnesreize und Wahrnehmung unterstützen

Sinnesreize fördern Orientierung, Aktivität und Wohlbefinden.

Unterstützend wirken:

- Tageslicht

- Musik
 - Naturerlebnisse
 - Düfte
 - Berührungen
 - vertraute Gegenstände
 - abwechslungsreiche Umgebung
-

Bewegung und Aktivität fördern

Aktivität unterstützt Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit.

Besonders hilfreich:

- Spaziergänge
 - Mobilisation
 - kleine Alltagstätigkeiten
 - Bewegungsangebote
 - kreative Aktivitäten
 - gemeinschaftliche Beschäftigung
-

Soziale Teilhabe ermöglichen

Soziale Kontakte stärken Sicherheit und Zugehörigkeit.

Unterstützend wirken:

- gemeinsame Mahlzeiten
 - Gruppenangebote
 - Angehörigenkontakte
 - Gespräche
 - Rituale
 - gemeinschaftliche Aktivitäten
-

Orientierung unterstützen

Orientierung vermittelt Sicherheit und reduziert Unsicherheit.

Hilfreich sind:

- strukturierter Tagesablauf
 - Orientierungshilfen
 - bekannte Routinen
 - verständliche Kommunikation
 - Uhr, Kalender und persönliche Gegenstände sichtbar platzieren
-

Beobachtung und Einschätzung

Frühzeitige Beobachtung unterstützt gezielte Prävention.

Beobachtet werden sollten:

- Rückzugstendenzen
 - Kommunikationsverhalten
 - Aktivitätsniveau
 - Stimmung
 - Schlafverhalten
 - Orientierung
 - Reaktion auf Umweltreize
-

Praxisimpuls

Nicht Beschäftigung allein verhindert Deprivation — sondern echte Beziehung, Wahrnehmung und Teilhabe.

Praxisbeispiel

Frau L., 89 Jahre

Frau L. lebt seit mehreren Monaten weitgehend zurückgezogen in ihrem Zimmer. Sie beteiligt sich kaum noch an Gesprächen und lehnt Gruppenangebote zunehmend ab. Angehörige besuchen sie nur selten. Pflegekräfte beobachten zunehmende Unsicherheit und Orientierungsschwierigkeiten.

Beobachtungen	Unterstützende Maßnahmen
sozialer Rückzug	regelmäßige persönliche Ansprache
reduzierte Kommunikation	Förderung sozialer Kontakte
verminderte Aktivität	Orientierungshilfen im Alltag
zunehmende Orientierungsschwierigkeiten	Aktivierung durch vertraute Tätigkeiten
erhöhtes Risiko für Deprivation	Spaziergänge und Tageslicht
	Einbeziehung biografischer Interessen

Reflexion

Wie kann Nähe und Beziehung im Pflegealltag gelingen, auch wenn Zeit und Ressourcen begrenzt sind?

Praxistipp

Schon kleine Momente echter Aufmerksamkeit können Sicherheit, Orientierung und Lebensqualität stärken.

Praxisnahes Arbeiten im Pflegealltag

Professionelle Prophylaxen entfalten ihre Wirkung vor allem im konkreten Pflegealltag. Entscheidend ist dabei nicht nur das Wissen über Risiken und Maßnahmen, sondern die Fähigkeit, Situationen individuell einzuschätzen und gemeinsam mit Betroffenen passende Lösungen zu entwickeln.

Pflege bedeutet deshalb immer:

Beobachten	Einschätzen
Begleiten	Unterstützen und regelmäßig reflektieren

Fallbesprechungen

Fallbesprechungen unterstützen:

- gemeinsames Lernen,
- Perspektivwechsel,
- fachliche Sicherheit und individuelle Pflegeplanung.

Sie helfen dabei:

- Risiken frühzeitig zu erkennen,
 - Maßnahmen abzustimmen,
 - Ressourcen wahrzunehmen und prophylaktische Pflege individuell anzupassen.
-

Aufbau einer Fallbesprechung

1. Situation erfassen

- Welche Beobachtungen liegen vor?
 - Welche Veränderungen zeigen sich?
 - Welche Risiken bestehen?
-

2. Ressourcen erkennen

- Was gelingt der betroffenen Person noch selbst?
 - Welche Fähigkeiten können unterstützt werden?
 - Welche Unterstützungssysteme bestehen?
-

3. Präventionsmaßnahmen planen

- Welche prophylaktischen Maßnahmen sind sinnvoll?
 - Was ist realistisch und umsetzbar?
 - Welche Maßnahmen haben Priorität?
-

4. Reflexion und Evaluation

- Welche Maßnahmen wirken unterstützend?
- Wo zeigen sich Grenzen?
- Welche Anpassungen sind erforderlich?

Praxisbeispiele als Lernmöglichkeit

Praxisbeispiele unterstützen:

- den Transfer in den Pflegealltag,
- die Verbindung von Theorie und Praxis,
- fachliche Handlungssicherheit und gemeinsames Lernen.

Besonders wertvoll sind:

- reale Alltagssituationen,
 - unterschiedliche Perspektiven,
 - Erfahrungsaustausch im Team,
 - gemeinsame Lösungsansätze.
-

Reflexion pflegerischer Situationen

Reflexion unterstützt professionelle Pflegeentwicklung.

Sie hilft dabei:

- eigenes Handeln bewusst wahrzunehmen,
 - Unsicherheiten zu erkennen,
 - Erfahrungen einzuordnen und neue Perspektiven zu entwickeln.
-

Reflexionsfragen für den Pflegealltag

Beobachtung

- Welche Risiken nehme ich frühzeitig wahr?
 - Wo beobachte ich Veränderungen besonders aufmerksam?
-

Beziehungsgestaltung

- Wie gelingt es mir, Sicherheit zu vermitteln?
 - Wie gehe ich mit Ängsten oder Widerständen um?
-

Selbstbestimmung

- Wie können prophylaktische Maßnahmen gemeinsam gestaltet werden?
- Wo besteht die Gefahr von Bevormundung?

Pflegeethik

- Wie gelingt Schutz, ohne Freiheit unnötig einzuschränken?
- Welche Haltung prägt mein pflegerisches Handeln?

✿ Individuelle Präventionsplanung

Professionelle Prophylaxen orientieren sich nicht an „Standardlösungen“, sondern an individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und Lebenssituationen.

Nicht jede Maßnahme passt zu jedem Menschen.

Elemente individueller Präventionsplanung

- ✓ Risiken erkennen
- ✓ Ressourcen wahrnehmen
- ✓ Gewohnheiten berücksichtigen
- ✓ Selbstständigkeit fördern
- ✓ Angehörige einbeziehen
- ✓ Maßnahmen gemeinsam abstimmen
- ✓ Wirkung regelmäßig evaluieren

Beispiel einer individuellen Präventionsplanung

Situation

Herr B. bewegt sich aufgrund von Unsicherheit zunehmend weniger und vermeidet längere Gehstrecken.

Risiken	Ressourcen	Unterstützende Maßnahmen
Mobilitätsverlust	kurze Gehstrecken möglich	tägliche kurze Gehstrecken
Sturzrisiko	gute Kommunikation	sichere Begleitung
Kontrakturgefahr	Motivation durch Begleitung	Balanceübungen
sozialer Rückzug		Aktivierung im Alltag
		Einbeziehung persönlicher Interessen

Kommunikation, Selbstbestimmung und Pflegeethik

Sicherheit und Autonomie

Pflege bewegt sich häufig im Spannungsfeld zwischen:

- Schutz,
- Sicherheit,
- Selbstbestimmung und Lebensqualität.

Professionelle Prophylaxe bedeutet deshalb nicht:

Menschen einzuschränken,

sondern sie möglichst sicher in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen.

Besonders wichtig

- ✓ Risiken offen besprechen
 - ✓ Wünsche ernst nehmen
 - ✓ Entscheidungen respektieren
 - ✓ Ressourcen stärken
 - ✓ gemeinsam Lösungen entwickeln
-

Ressourcen stärken

Der Blick auf Fähigkeiten ist ein zentraler Bestandteil prophylaktischer Pflege.

Nicht Defizite allein stehen im Mittelpunkt, sondern:

vorhandene Möglichkeiten	Selbstwirksamkeit	Eigenaktivität und Lebensqualität
--------------------------	-------------------	--------------------------------------

Ressourcenorientierung bedeutet

- ✓ unterstützen statt übernehmen
- ✓ motivieren statt kontrollieren
- ✓ begleiten statt bevormunden
- ✓ Fähigkeiten erhalten statt Defizite verstärken

♥ Prävention ohne Einschränkung von Würde

Pflegehandlungen greifen oft tief in persönliche und intime Lebensbereiche ein.

Besonders wichtig sind deshalb:

- respektvolle Kommunikation,
- Wahrung der Intimsphäre,
- achtsame Berührung,
- verständliche Information
und ein wertschätzender Umgang.

Ethische Grundhaltung

Professionelle Prävention fragt nicht nur:

„Was schützt?“

sondern auch:

„Was braucht dieser Mensch, um sich sicher, respektiert und selbstbestimmt zu fühlen?“

Praxisimpuls

Würde zeigt sich oft in kleinen Momenten:

in Sprache, Haltung, Zeit, Aufmerksamkeit und respektvoller Begleitung.

Literatur und weiterführende Empfehlungen

Expertenstandards und Fachliteratur

- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP):
Expertenstandards in der Pflege
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Robert Koch-Institut (RKI)
- Fachliteratur zu Mobilitätsförderung, Prävention und Pflegeethik
- Leitlinien zur evidenzbasierten Pflegepraxis

Empfehlenswerte Themen zur Vertiefung

Ressourcenorientierte Pflege	Biografiearbeit
Basale Stimulation	Kommunikation in der Pflege
Kinästhetik	Bewegungsförderung im Alter
Validation	Palliative Care
Selbstfürsorge in Gesundheitsberufen	

Abschlussgedanke

Prophylaktische Pflege bedeutet weit mehr als das Verhindern von Risiken.

Sie unterstützt Menschen dabei,

- Fähigkeiten zu erhalten,
- Selbstständigkeit zu stärken,
- Sicherheit zu erleben
und Lebensqualität möglichst lange zu bewahren.

Professionelle Prävention beginnt deshalb immer mit:

achtsamer Wahrnehmung,

wertschätzender Beziehung

und individueller Begleitung.

Seminarleitung

Elke Göhler · Dozentin

Gesundheitsberaterin · Palliativbegleiterin

Telefon: 0351 2044784

E-Mail: kontakt@leben-in-balance.jetzt

Webseite: www.leben-in-balance.jetzt

Veranstalter

Sächsische Verwaltungs- und
Wirtschafts-Akademie e. V.

Telefon: 0351 470 45 10

Wiener Platz 10

01069 Dresden

Website: www.s-vwa.de