



Prophylaxen in der Pflege

Risiken erkennen - Gesundheit fördern -
Lebensqualität erhalten

Im Auftrag der SVWA
Elke Göhler



Herzlich willkommen

- Danke für Ihre Teilnahme
- praxisnahes Tagesseminar
- gemeinsamer Erfahrungsaustausch
- alltagstaugliche prophylaktische Pflege

Elke Göhler

- ♦ Gesundheitsberaterin
- ♦ Palliativbegleiterin
- ♦ Dozentin
- ♦ Schwerpunkt ganzheitliche Gesundheitsförderung



Ablauf des Tages

 Grundlagen prophylaktischer Pflege

 Pause

 Pneumonie & Aspiration

 Thrombose

 Mittagspause

 Kontrakturen

 Obstipation

 Intertrigo

 Pause

 Soor & Parotitis

 Deprivation

 Abschluss - Reflexion

Was würde ohne Prophylaxen passieren?

- Welche Risiken erkennen Sie spontan?
- Warum merken ältere Menschen oft selbst nicht, was ihr Körper braucht?
- Was hilft Ihnen persönlich eigentlich dabei, gesund und stabil zu bleiben?



Prävention im Pflegealltag

Welche Situationen fordern Sie im Pflegealltag
besonders?



Warum Prophylaxen so wichtig sind

- Selbstständigkeit erhalten
- Sicherheit vermitteln
- Risiken früh erkennen
- Lebensqualität fördern
- Ängste reduzieren

Was beobachten Sie bei Menschen, deren Risiken zu spät erkannt werden?

Prophylaxen schützen nicht nur vor Komplikationen – sie erhalten Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensqualität.



Der „Teufelskreis“



Was professionelle Prophylaxe ausmacht

- 👁️ Beobachtung
- 🤝 Beziehung
- 🚶 Ressourcenförderung
- 🩺 Risikoeinschätzung
- 💬 Kommunikation

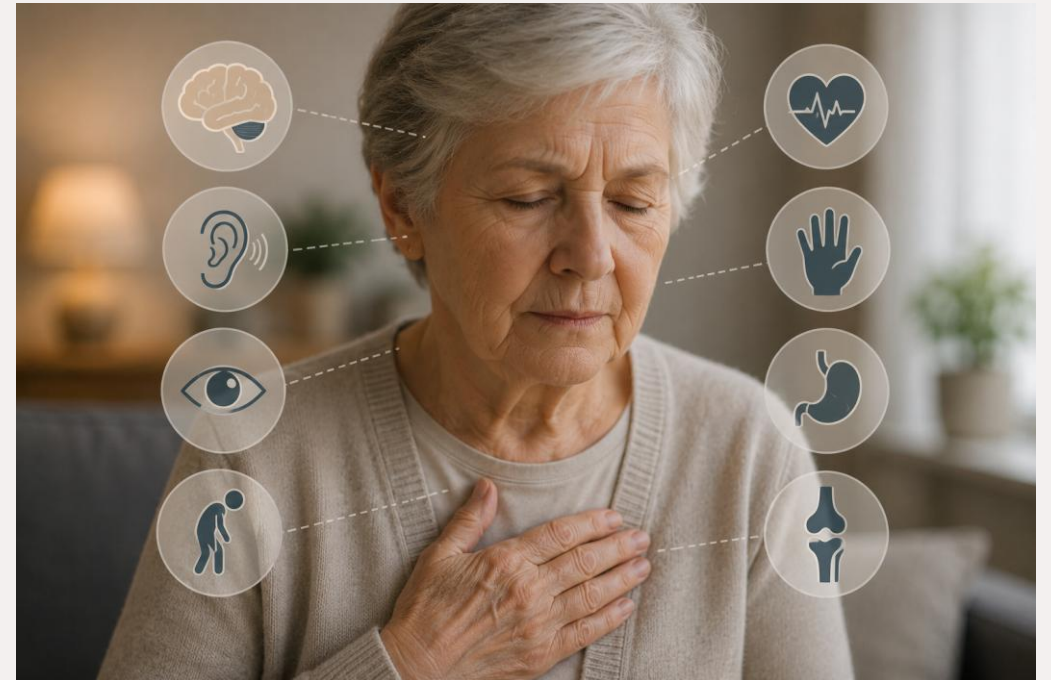


Warum ältere Menschen Körpersignale oft schwächer wahrnehmen

Mögliche Folgen

- 💧 Durst wird später bemerkt
- 🍴 Hunger nimmt ab
- ⚠️ Schmerzen werden anders wahrgenommen
- 😴 Müdigkeit und Schwäche werden unterschätzt
- 🚶 Unsicherheit und Schwindel werden nicht richtig eingeordnet

Welche Veränderungen fallen älteren Menschen selbst oft gar nicht mehr auf?



Kleine Veränderungen ernst nehmen

- ⚠️ weniger trinken
- ⚠️ unsicheres Gehen
- ⚠️ Rückzug
- ⚠️ Mundtrockenheit
- ⚠️ Hautveränderungen

Welche dieser Veränderungen wirken
zunächst oft harmlos?



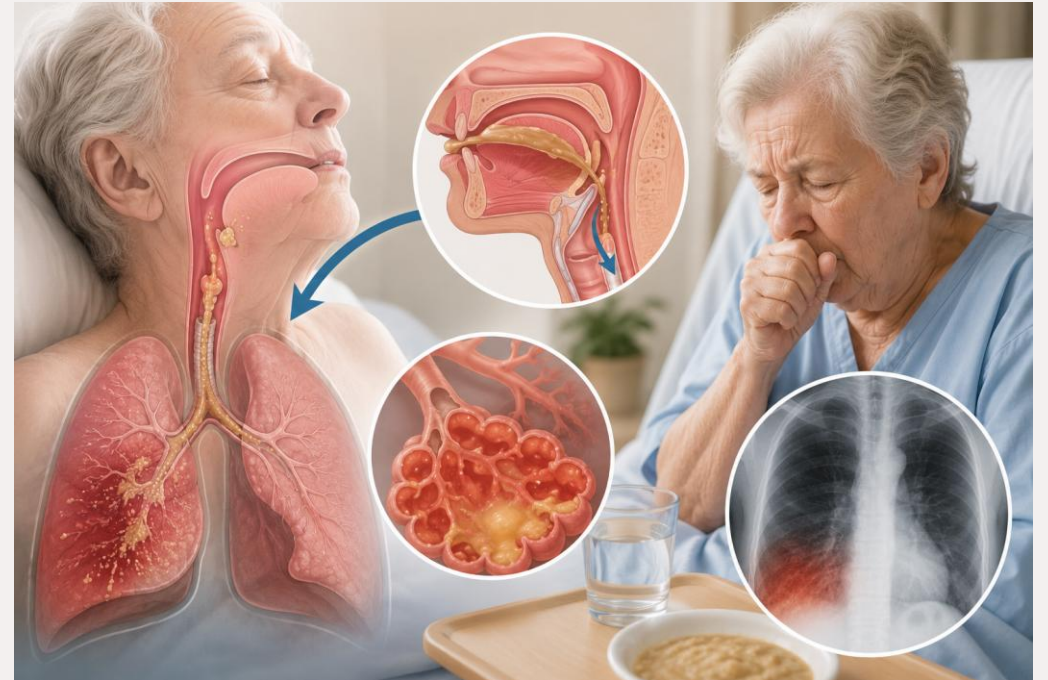


Prävention beginnt oft mit Aufmerksamkeit
für kleine Veränderungen.



Pneumonie- & Aspirationsprophylaxe

Pneumonien entstehen häufig schleichend
– besonders bei geschwächten Menschen.



Warum Pneumonien so gefährlich sind

👤 Lungenentzündungen treten bei pflegebedürftigen Menschen häufiger auf

⚠️ Sie entwickeln sich oft langsam und unbemerkt

👴 Ältere Menschen sind besonders gefährdet

🏥 Oft führen sie zu Krankenhausaufenthalten

💬 Erste Warnzeichen werden leicht übersehen

Welche ersten Veränderungen beobachten Sie häufig?

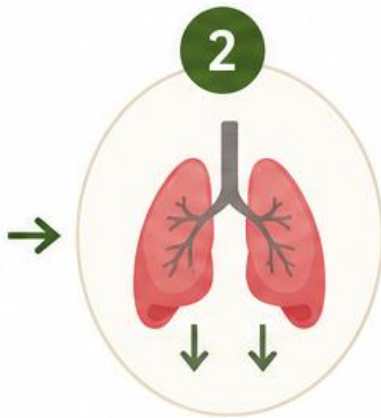


Entstehung einer Pneumonie



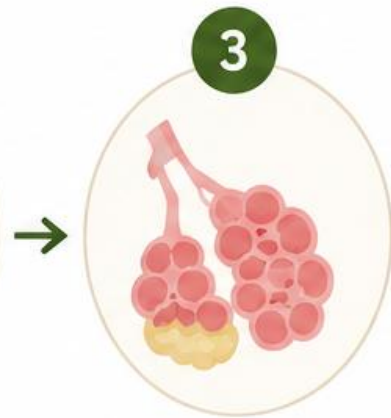
1 Immobilität

Wenig Bewegung führt zu einer flacheren Atmung.



2 Flachere Atmung

Die Belüftung der Lunge wird vermindert.



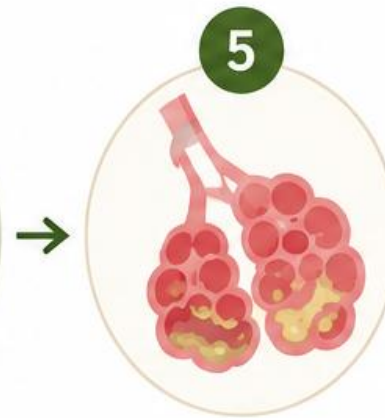
3 Sekretansammlung

Schleim kann nicht ausreichend abgehustet werden und sammelt sich in den Atemwegen.



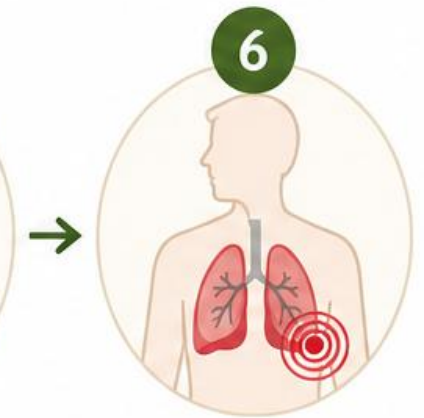
4 Keimvermehrung

In dem Sekret finden Keime ideale Bedingungen, um sich zu vermehren.



5 Entzündung

Die Keime lösen eine Entzündung im Lungengewebe und in den Atemwegen aus.



6 Pneumonie

Das Lungengewebe ist entzündet – es kommt zur Pneumonie.

Weitere Risikofaktoren einer Pneumonie

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 abzu Husten.



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.



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

Aspirationsprophylaxe – Wenn Schlucken zum Risiko wird

- 🍴 Schluckstörungen
- 💧 neurologische Erkrankungen
- 🧠 Flüssigkeit gelangt in Atemwege
- 🫁 Risiko für Pneumonie



Die stille Aspiration

Nahrung, Flüssigkeit oder Speichel gelangen unbemerkt in die Atemwege.

- ⚠ oft ohne Hustenreiz
- ⚠ häufig spät erkannt
- ⚠ erhöhtes Pneumonierisiko

Nicht jede Aspiration sieht dramatisch aus.



Frühwarnzeichen



- ⚠️ feuchte Stimme
- ⚠️ Husten beim Essen
- ⚠️ Atemveränderungen



Frühwarnzeichen






⚠ wiederkehrende Infekt

⚠ Müdigkeit

⚠ häufiges Räuspern



Evidenzbasierte Maßnahmen

 Positionierung	aufrechte Haltung	längeres flaches Liegen direkt nach dem Essen vermeiden
 Flüssigkeit & Ernährung	angepasst anbieten	ausreichende Trinkmenge
 Mundpflege	Keimreduktion	Mundtrockenheit beachten
 Mobilität & Atmung	Bewegung fördern	Atemvertiefung unterstützen

Die wirksamsten prophylaktischen Maßnahmen sind oft erstaunlich einfach.

Praxisbeispiel – Frau M., 84 Jahre

- Demenz
- trinkt wenig
- hustet gelegentlich beim Essen
- sitzt oft zusammengesunken
- wiederkehrende Infekte

Welche Risiken erkennen Sie spontan?

Was würden Sie bei Frau M. zuerst genauer beobachten?



Wie gelingt
Sicherheit, ohne
Menschen beim
Essen und Trinken
zu bevormunden?



Gute Prophylaxe beginnt oft mit

- Beobachtung
- Zeit und
- kleinen Alltagshandlungen

Welche prophylaktische Maßnahme gelingt Ihnen im Alltag bereits gut?



Praxisbeispiel – Frau M., 79 Jahre

- Hüftoperation
- verbringt viel Zeit im Bett
- trinkt wenig
- Schmerzen im Unterschenkel
- Spannungsgefühl im Bein

Welche Hinweise machen Sie hier aufmerksam?



Thromboseprophylaxe

Wann erleben Sie im Alltag besonders häufig ein erhöhtes Thromboserisiko?

- nach OPs
- Bettlägerigkeit
- wenig trinken
- lange sitzen
- Schmerzpatienten
- geriatrische Patienten

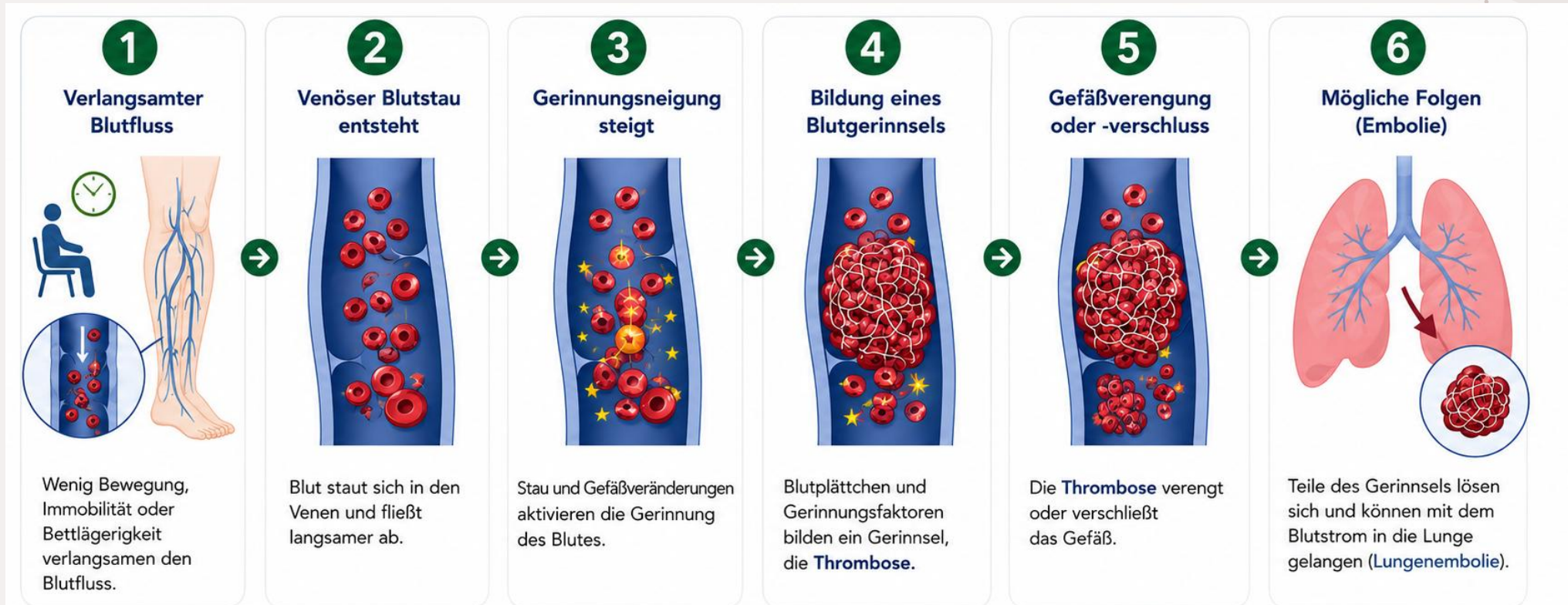


Warum Thrombosen gefährlich sein können

- 🩸 können unbemerkt entstehen
- ⚠️ Gefahr einer Lungenembolie
- 👴 erhöhtes Risiko bei Immobilität
- 🫁 Atemnot und Kreislaufprobleme möglich
- 🧠 selten auch Schlaganfälle möglich
- 🚑 schneller Notfall möglich



Wie Thrombose entsteht



Der Körper braucht Bewegung, damit Blut in Bewegung bleibt.

Frühwarnzeichen





- ⚠ Schmerzen im Bein
- ⚠ Spannungsgefühl
- ⚠ Schwellung
- ⚠ Überwärmung
- ⚠ Rötung
- ⚠ plötzliche Atemnot

*Nicht jedes Symptom bedeutet sofort eine Thrombose.
Aber Veränderungen sollten ernst genommen werden.*

Welche Warnzeichen werden im Alltag leicht übersehen?







Risikofaktoren

 Immobilität	Bettlägerigkeit	wenig Bewegung
 Flüssigkeitsmangel	zu wenig trinken	Exsikkose (Austrocknung)
 Erkrankungen & OPs	postoperative Phase	neurologische Erkrankungen
 Medikamente & Alter	Gerinnungsneigung	Multimorbidität

Oft kommen mehrere Risikofaktoren gleichzeitig zusammen.

Evidenzbasierte Maßnahmen

 Frühmobilisation	regelmäßige Bewegung	Eigenaktivität stärken
 Flüssigkeit unterstützen	ausreichendes Trinken	Trinkangebote sichtbar machen
 Medizinische Maßnahmen	Kompression begleiten	Medikamente beachten
 Beobachtung	Veränderungen ernst nehmen	Beine regelmäßig beobachten

Die wirksamste Maßnahme gegen venösen Blutstau ist Bewegung.

Wie gelingt
Bewegungsförderung, ohne
Menschen zu überfordern?

Bewegung, Beobachtung und kleine
Alltagshandlungen können viel verhindern.



Kontrakturenprophylaxe

Welche Bewegungen verlieren Menschen im Alltag oft zuerst?

- Aufstehen
- Gehen
- Greifen mit den Hände
- Schultern
- Nacken



Warum Beweglichkeit so wichtig ist

- 👤 Selbstständigkeit erhalten
- 🪑 Positionswechsel ermöglichen
- 🚶 Mobilität fördern
- 🤝 Teilhabe unterstützen
- 😊 Lebensqualität erhalten

*Nicht Bewegung ist das Problem – sondern
der Verlust von Bewegung.*



Entstehung einer Kontraktur



Frühzeichen

- ⚠ Bewegungen werden kleiner
- ⚠ Gelenke werden steifer
- ⚠ Schmerzen bei Bewegung
- ⚠ Schonhaltungen
- ⚠ Unsicherheit bei Bewegungen
- ⚠ zunehmende Immobilität

Woran merken Sie, dass Beweglichkeit langsam verloren geht?






Risikofaktoren

 Immobilität	Bettlägerigkeit	langes Sitzen
 Schmerzen	Schonhaltung	Vermeidung von Bewegung
 Neurolog. Erkrankungen	Schlaganfall	Parkinson, Demenz
 Schwäche & Erschöpfung	allgemeiner Kräfteverlust	Inaktivität

Kontrakturen entstehen selten nur durch einen einzelnen Faktor.

Evidenzbasierte Maßnahmen

 Bewegung fördern	regelmäßige Mobilisation	Eigenbewegung unterstützen	Alltagsbewegungen erhalten
 Aktivierende Pflege	Bewegungen begleiten	nicht alles abnehmen	Ressourcen nutzen
 Positionierung	physiologische Haltung	Lagewechsel ermöglichen	Bewegungsvielfalt fördern
 Motivation & Anleitung	Bewegung erklären	kleine Erfolgserlebnisse fördern	Sicherheit vermitteln

Die beste Kontrakturrenprophylaxe ist sinnvolle Bewegung im Alltag.

Praxisbeispiel – Herr K., 82 Jahre

- verbringt viel Zeit im Sessel
- bewegt den rechten Arm kaum noch
- klagt über Schmerzen in der Schulter
- benötigt zunehmend Hilfe beim Anziehen

Wo verliert Herr K. möglicherweise bereits Selbstständigkeit?

Welche kleinen Bewegungen sollten wir unbedingt erhalten?



Wo fördern wir Bewegung – und wo nehmen wir sie unbewusst ab?

Selbstständigkeit beginnt oft in kleinen Alltagshandlungen.

Welche Tätigkeiten übernehmen wir im Alltag manchmal zu schnell?



Obstipationsprophylaxe

Verdauung braucht Bewegung, Flüssigkeit und Zeit.

*Welche Ursachen erleben Sie im Pflegealltag
besonders häufig?*



Warum Obstipation ernst genommen werden sollte

- ⚠ Schmerzen und Unwohlsein
- ⚠ Appetitverlust
- ⚠ Unruhe oder Verwirrtheit
- ⚠ erhöhte Belastung beim Toilettengang
- ⚠ verminderte Lebensqualität

Obstipation beeinflusst oft das gesamte Wohlbefinden.



Entstehung einer Obstipation







Frühzeichen

- ⚠️ seltener Stuhlgang
- ⚠️ harter Stuhl
- ⚠️ Pressen
- ⚠️ Blähungen
- ⚠️ Bauchschmerzen
- ⚠️ Appetitlosigkeit
- ⚠️ Unruhe

*Nicht jeder Mensch hat täglich Stuhlgang –
entscheidend sind Veränderungen.*







Risikofaktoren

 Bewegungsmangel	Bettlägerigkeit	langes Sitzen
 Flüssigkeitsmangel	zu wenig trinken	Exsikkose
 Ernährung	ballaststoffarme Kost	geringe Nahrungsaufnahme
 Medikamente & Erkrankungen	Opiate, Parkinson, Demenz	neurologische Erkrankungen

Mehrere kleine Faktoren können gemeinsam große Auswirkungen haben.

Evidenzbasierte Maßnahmen

 Flüssigkeit fördern	regelmäßige Trinkangebote	Lieblingsgetränke nutzen	Trinkrituale unterstützen
 Bewegung fördern	Mobilisation	Spaziergänge	Lagewechsel
 Ernährung unterstützen	ballaststoffreiche Kost	Bitterstoffe und Kräuter	warme Speisen und Getränke
 Toilettensituation beachten	Ruhe ermöglichen	Intimsphäre wahren	Zeit geben

Verdauung braucht nicht nur Maßnahmen – sondern oft auch Ruhe, Zeit und Sicherheit.

Praxisbeispiel – Frau S., 87 Jahre

- trinkt wenig
- bewegt sich kaum
- isst kleine Portionen
- klagt über Bauchdruck
- vermeidet Toilettengänge

Welche Warnzeichen fallen Ihnen hier auf?

Wie könnte Unterstützung gelingen, ohne Druck oder Scham zu erzeugen?



Wie sprechen wir über Verdauung, ohne Scham oder Druck zu erzeugen?

- ruhig fragen
- nicht drängen
- Veränderungen ernst nehmen
- Scham respektieren
- Vertrauen aufbauen

Kleine Veränderungen der Verdauung sollten früh wahrgenommen werden.



Intertrigoprophylaxe






- ♦ Feuchtigkeit und Reibung können die Haut stark belasten.
- ♦ Oft sehen wir erste Veränderungen lange bevor die Haut offen wird.

Welche Körperstellen sind besonders gefährdet?

- Hautfalten
- Brustbereich
- Leiste
- Bauchfalten
- Gesäß



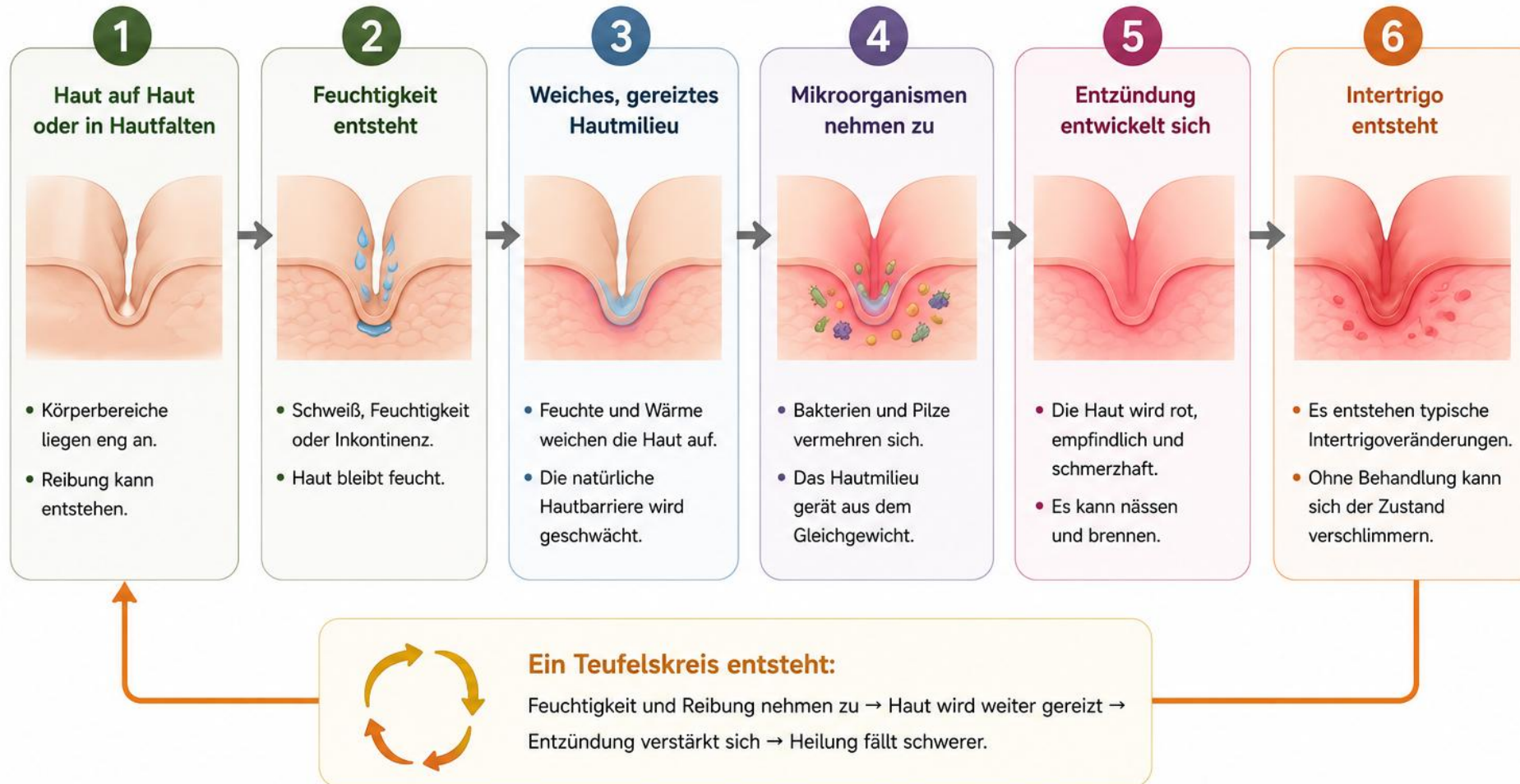
Warum Hautschutz wichtig ist

-  Schmerzen vermeiden
-  Entzündungen vorbeugen
-  Wohlbefinden erhalten
-  Hautschäden verhindern
-  Würde und Intimsphäre schützen

Hautprobleme beeinflussen oft das gesamte Wohlbefinden.



Entstehung einer Intertrigo



Frühzeichen





- ⚠ Rötungen
- ⚠ Nässen
- ⚠ Brennen oder Juckreiz
- ⚠ empfindliche Haut
- ⚠ unangenehmer Geruch
- ⚠ Schmerzen

Schon kleine Hautreizungen können sehr belastend sein.

Was tut empfindlicher Haut eher gut –
und was könnte sie zusätzlich reizen?







Risikofaktoren

 Feuchtigkeit	Schwitzen	Inkontinenz	nässende Haut
 Immobilität	wenig Lagewechsel		eingeschränkte Selbstpflege
 Hautfalten & Druck	Haut liegt auf Haut		Reibung entsteht
 Allgemeine Schwäche	empfindliche Haut		reduzierte Hautregeneration

Oft wirken mehrere Belastungen gleichzeitig auf die Haut.

Evidenzbasierte Maßnahmen

 Hautpflege	sanfte Reinigung	Haut sorgfältig trocknen	keine aggressive Reibung
 Feuchtigkeit reduzieren	atmungsaktive Kleidung	Hautfalten trocken halten	regelmäßige Kontrolle
 Bewegung & Lagewechsel	Druck reduzieren	Luft an die Haut lassen	
 Beobachtung	Haut regelmäßig kontrollieren	Veränderungen früh wahrnehmen	

Die wichtigste Maßnahme ist oft konsequente Beobachtung.

Praxisbeispiel – Frau L., 83 Jahre

- starkes Schwitzen
- eingeschränkte Mobilität
- gerötete Haut unter der Brust
- klagt über Brennen

Welche Faktoren belasten die Haut hier besonders?

Welche kleinen Maßnahmen könnten Frau L. Erleichterung verschaffen?



Wie gelingt Intimpflege respektvoll und gleichzeitig professionell?

● Kommunikation

- ♦ erklären, was man tut
- ♦ Blickkontakt halten
- ♦ Zustimmung einholen
- ♦ nicht einfach „machen“

● Scham ernst nehmen

- ♦ Intimbereich möglichst bedecken
- ♦ unnötiges Entblößen vermeiden

● Selbstbestimmung fördern

- ♦ Betroffene möglichst mitmachen lassen
- ♦ Wahlmöglichkeiten geben



Professionelle Pflege bedeutet nicht nur, etwas richtig zu tun – sondern auch, wie wir es tun.

Mundgesundheit wird oft unterschätzt

Viele Menschen leiden unter Mundtrockenheit
– ohne darüber zu sprechen.

*Was beobachten Sie häufiger:
Mundtrockenheit oder tatsächliche
Mundpflegeprobleme?*



Kleine Beobachtung – große Bedeutung

Herr B., 86 Jahre

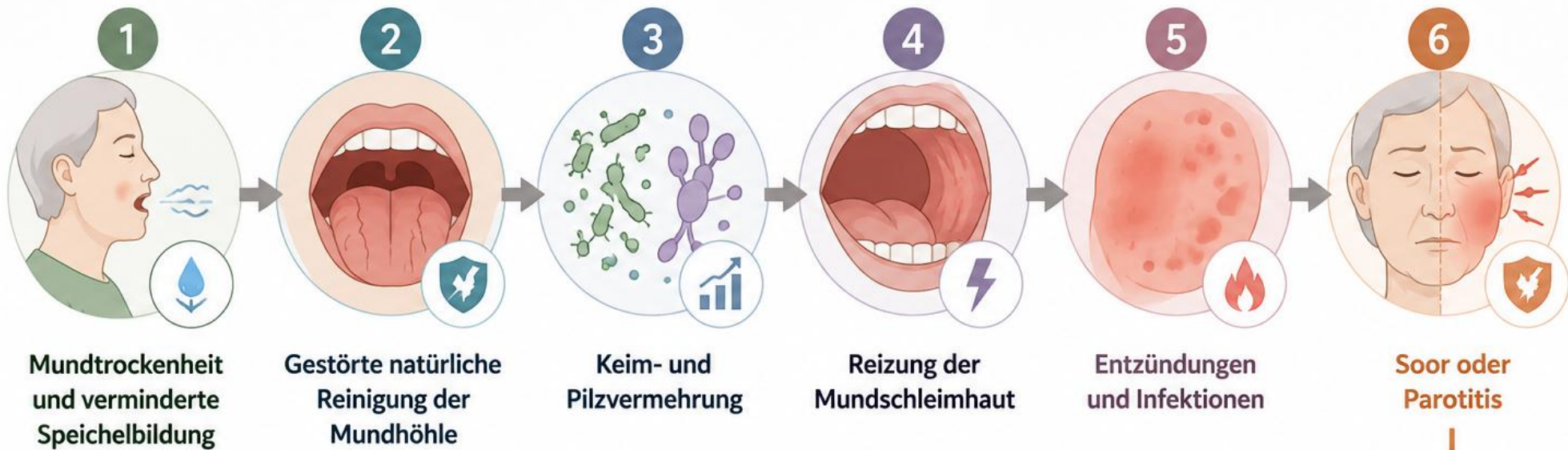
- trinkt wenig
- wirkt schläfrig
- Lippen trocken
- isst schlechter
- lehnt Mundpflege häufig ab

Was könnte hinter der Ablehnung von Mundpflege stecken?

Warum können gerade kleine Beobachtungen so bedeutsam sein?



Entstehung von Soor & Parotitis



Soor
Weißliche Beläge, Brennen, Rötung und Schmerzen in der Mundschleimhaut.

Parotitis
Schmerzen und Schwellung im Wangenbereich durch Entzündung der Ohrspeicheldrüse.

Frühzeichen erkennen

 Beläge

 trockene Schleimhäute

 Schmerzen

 erschwertes Essen

 Rückzug beim Essen

 Mundgeruch









Mini-Reflexion zu zweit

WARUM WIRD MUNDPFLEGE IM PFLEGEALLTAG
MANCHMAL SCHWIERIG?

Evidenzbasierte Maßnahmen

 Flüssigkeit fördern	regelmäßige Trinkangebote	Lieblingsgetränke nutzen	Trinkrituale unterstützen
 Mundpflege individuell gestalten	sanft	regelmäßig	angepasst
 Mund beobachten	Veränderungen früh erkennen	Schmerzen ernst nehmen	
 Mitbestimmung ermöglichen	erklären	Wahlmöglichkeiten geben	Tempo anpassen

Mundpflege ist mehr als Hygiene – sie beeinflusst Wohlbefinden, Essen und Kommunikation.

Was Mundpflege erschweren kann

- 🕒 Zeitdruck
- 😞 Abwehr
- 🧠 Demenz
- 😴 Müdigkeit
- 😳 Scham
- 🗣️ fehlende Kommunikation

Welche Situationen erleben Sie als besonders herausfordernd?





Kleine Veränderungen im Mund
können viel über das
Wohlbefinden eines Menschen
erzählen

Wenn Menschen sich zurückziehen

Nicht nur der Körper braucht Zuwendung –
auch die Seele.

Manche Menschen werden still.
Nicht plötzlich – sondern langsam.

Was könnte dieser Mensch gerade brauchen?



Was bedeutet Deprivation?

- 🧠 Mangel an Reizen
- 👉 fehlende soziale Kontakte
- 😞 Rückzug und Isolation
- 🗣️ weniger Kommunikation
- 📺 Verlust von Aktivität und Interesse

*Menschen brauchen Beziehung, Ansprache
und Teilhabe.*



Entstehung von Deprivation



Folge: Deprivation







Ein Mangel an sozialen, emotionalen und sensorischen Reizen führt zu einem Abbau von körperlichen, geistigen und emotionalen Fähigkeiten und beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich.



WORAN MERKEN SIE IM ALLTAG, DASS EIN
MENSCH SICH INNERLICH ZURÜCKZIEHT?

Hoffnung und Handlungsmöglichkeiten

 Ansprache	Gespräche	Zugewandtheit
 Beziehung	Verlässlichkeit	Nähe, Zeit
 Sinnesanregung	Musik, Düfte	Natur, Berührung
 Teilhabe	Bewegung, Aktivitäten	soziale Kontakte

Oft sind es kleine Begegnungen, die Isolation durchbrechen.

Praxisbeispiel – Frau K., 89 Jahre

- sitzt häufig allein im Zimmer
- spricht wenig
- wirkt antriebslos
- lehnt Aktivitäten zunehmend ab
- schläft tagsüber viel

Wann wird aus Ruhe möglicherweise Isolation?

Welche kleinen Begegnungen könnten im Alltag wieder Verbindung schaffen?



A caregiver in blue scrubs is seen from the side, leaning forward and talking to an elderly woman with white hair. The woman is sitting in a grey armchair, looking back at the caregiver. The room is warmly lit, with a window on the left showing a plant and a framed photo, and a lamp on a side table to the right. The text 'Prävention beginnt manchmal mit echter Zuwendung.' is overlaid in the center of the image.

Prävention beginnt manchmal mit
echter Zuwendung.

Prävention im echten Pflegealltag

Welche prophylaktischen Herausforderungen
erleben Sie im Alltag am häufigsten?



Zwischen Anspruch und Realität

- 🕒 Zeitdruck
- 👥 Personalmangel
- 😓 Erschöpfung
- 📄 Dokumentationsaufwand
- 👴 komplexe Pflegebedarfe
- 🤝 unterschiedliche Bedürfnisse



Praxisbeispiel – Herr M., 84 Jahre

- bewegt sich wenig
- trinkt schlecht
- zieht sich zurück
- lehnt Unterstützung häufig ab
- wirkt erschöpft

Wo beginnt hier möglicherweise ein Kreislauf aus Rückzug und Verschlechterung?

Welche kleine Unterstützung könnte Herrn M. wieder mehr Sicherheit oder Beteiligung geben?



Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Welche kleinen Maßnahmen könnten im
Alltag realistisch helfen?

Kleine Maßnahmen zählen.



Prävention ohne Bevormundung

- 🗣️ informieren statt bestimmen
- 🤝 gemeinsam entscheiden
- 👴 Ressourcen erhalten
- 💛 Würde achten
- ⚖️ Sicherheit und Freiheit abwägen

*Nicht alles, was sicher wäre, fühlt sich für
Menschen auch lebenswert an.*



Pflegeethik

Professionelle Pflege bedeutet, Menschen nicht nur zu versorgen – sondern ihnen mit Respekt zu begegnen.

Was macht gute prophylaktische Pflege für Sie persönlich aus?



Was nehme
ich mit?



Prophylaxe
beginnt oft nicht
mit großen
Maßnahmen —
sondern mit
**Aufmerksamkeit,
Beziehung und
kleinen
Alltagshandlungen.**

