

Essen brennt und sich im schlimmsten Fall auf Atemwege und Verdauungstrakt ausweiten kann.

Maßnahmen wie vermehrtes Trinken, Mundspülungen und regelmäßige Mundhygiene (Prothesen) fördern und stärken die Abwehrfunktion der Mund- und Rachenschleimhaut. Ebenso vorbeugend wirken das Kauen zuckerfreier Kaugummis - es regt den Speichel-fluss an - und eingecremte Lippen.

Parotitisprophylaxe

Mangelnde Kautätigkeit und zu geringer Speichelfluss und schwache Abwehrkräfte können dazu führen, dass sich die Ohrspeicheldrüse schmerzhaft entzündet: Künstliche Ernährung über Magensonde oder Katheter, Flüssigkeitsmangel, Schluckstörungen oder Infektionen der Mundhöhle, schlecht sitzende Zahnprothesen, eine schlechte Mundhygiene und ausgetrocknete Lippen begünstigen ebenfalls eine Parotitis. Speichel anregende Maßnahmen beugen dieser Entzündung aber vor: Kaugummi, Fruchtgummi, Brotkruste oder Trockenfrüchte kauen oder auch an Zitrusfrüchten riechen lassen. Wichtig: ausreichend Flüssigkeit, Lippenpflege mit Wundsalbe und Vaseline für spröde und eingerissene Lippen.

Obstipationsprophylaxe

Wer sich zu wenig bewegt, dessen Darm wird träge. Bettlägerige Menschen leiden deshalb schon nach kurzer Zeit unter Verstopfung (Obstipation), wenn sie nicht eine entsprechend angepasste Ernährung bekommen: Faserstoffreiche (Vollkorn), überwiegend pflanzliche Kost, wenig Fleisch, Rohkostgemüse, Salat und Obst, dazu Leinsamen, Kleie, Pflaumen und Datteln. Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeits-zufuhr für den Körper sehr wichtig. Risikofaktoren für eine Verstopfung sind: Darmerkrankungen, Medikamente, Neurogene Störungen, Lähmungen

Intertrigoprophyaxe

Juckende und nässende Hautdefekte in Hautfalten werden als Intertrigo bezeichnet. Gefährdete Körperstellen sind unter den Brüsten, in den Bauch-falten, in der Leiste, die Innenseiten der Oberschenkel, in der Analfalte, in der Dammregion, Zehen- und Fingerzwischenräume, in den Achselhöhlen, bei bestehenden Kontrakturen: in den Ellenbeugen, hinter den Ohren, Hals bzw. Kinnfalte (bei Übergewicht).

Risikofaktoren:

- Hyperhydrosis (=übermäßiges Schwitzen)
 - Urin- und Stuhlnkontinenz
- Urin erzeugt ein feuchtwarmes Milieu, welches Bakterien- und Pilzvermehrung fördert, die Inhaltsstoffe des Urins schädigen die Haut. Stuhlgang, besonders bei Durchfall, schädigt die Haut durch Verdauungsenzyme. Luftundurchlässige Inkontinenz-vorlagen lassen wenig Luft an die Haut, so dass Feuchtigkeit nicht verdunsten kann.
- Falsche Hautpflege: Chemische Substanzen in Pflegemitteln trocknen die Haut zu stark aus, greifen den Säureschutzmantel an oder können zu allergischen Reaktionen als Ausgangsbasis für Infektionen führen. Nachlässiges Abtrocknen von Hautfalten/ Zehenzwischenräumen führen zu feuchten Kammern. Übertriebenes Auftragen von stark wasserhaltigen Cremes/Lotionen.
 - Bettlägerigkeit, insbesondere in Zusammenhang mit Spastiken, Lähmungen, Kontrakturen, oder reduzier-tem Allgemeinzustand, Fixierung. Durch die reduzierte Bewegung gelangt wenig Luft an die oben genannten Körperregionen, so dass es dort zu vermehrtem Schwitzen und infolge dessen zur Ausbildung feuchter Kammern kommt. Zusätzlich kommt es durch die geringe Bewegung zu einer vermehrten Reibung.

Maßnahmen der Intertrigoprophyaxe:

Mobilität erhalten und fördern (mit möglichst viel Eigenbeweglichkeit) Hautbelüftung ermöglichen, Luftdurchlässige Bekleidung, Vorlagen ohne Plastik oder qualitativ hochwertige Schutzhosen, häufige Kontrolle auf Einnässen, evtl. Hautschutzprodukte anwenden (z. B. Hautschutzfilm von Cavilon-Barrier-Creme), Hautfalten trocken halten, Hautpflege optimieren, regelmäßige Waschungen ohne Zusätze oder mit auf Hauttyp abgestimmten Präparaten, nicht zu heisses Wasser benutzen, bei Cremes Wasser-in-Öl-Emulsionen bevorzugen, dabei paraffinhaltige Kosmetika vermeiden (wirken porenverstopfend).

Weitere Informationen zur **Sturzprophylaxe + Dekubitusprophylaxe** finden Sie in unseren jeweiligen Informationsbroschüren.

Sprechen Sie uns bei Fragen an, wir beraten Sie gerne!



Inhaber: Jessica & Robert Götz

Alt-Hausen 16
60488 Frankfurt

Tel.: 069 - 785 725
FAX: 069 - 788 767

www.pflegeteam-goetz.de
info@pflegeteam-goetz.de

*Informationsbroschüre
Prophylaxen*

Inhaltsverzeichnis Prophylaxen

Definition
Kontrakturprophylaxe
Thromboseprophylaxe
Pneumonieprophylaxe
Soor- und Parotitisprophylaxe
Obstipationsprophylaxe
Intertrigoprophyaxe

Definition

Prophylaxen sind Maßnahmen zur Vorbeugung oder zur Verhütung von Erkrankungen bzw. Komplikationen. Besonders in der Pflege älterer Menschen, bei denen häufig schon eine Grunderkrankung besteht, ist es wichtig, weitere Erkrankungen durch gezielte Vorbeugung zu verhindern.

Kann sich ein Mensch kaum noch ohne Hilfe bewegen bzw. weder selbstständig essen oder trinken, besteht für ihn die Gefahr weiterer gesundheitlicher Komplikationen. Einige dieser Prophylaxen können Pflegekräften nach vorheriger Anweisung vornehmen, andere aber müssen von Pflegefachkräften durchgeführt werden. Wer also selbst aktiv werden möchte, der sollte sich in jedem Fall beim Hausarzt oder bei den Mitarbeitern unseres Pflegedienstes darüber informieren oder sich z.B. in einem Pflegekurs schulen lassen.

Hier eine Übersicht über die wichtigsten Vorbeugungsmaßnahmen in der ambulanten Pflege:

Kontraktuenprophylaxe

Bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum ihre Gelenke und Muskeln nicht ausreichend bewegen können oder dürfen, besteht die Gefahr, dass Gelenke versteifen und Muskeln sich verkürzen (= Kontraktur). Das kann bei längerer Bettruhe, bei schmerzbedingter Schonhaltung oder der Ruhigstellung im Gipsverband, bei Menschen mit Narben im Gelenkbereich, mit degenerativen, entzündlichen Erkrankungen oder Lähmungen passieren. Aber auch besonders antriebsarme Menschen (hohes Alter, Demenz, Angst vor Stürzen) sind gefährdet.

Symptome einer Kontraktur:

- Zwangshaltung des Gelenkes, die weder durch aktives noch passives Bewegen aufgehoben werden kann,
- Schmerzen im Gelenk bei Bewegung,
- Gestörter Bewegungsablauf,
- Sichtbare Muskelschwäche/Muskelschwund,
- Eingeschränkte Beweglichkeit.

Arten einer Kontraktur:

- Beugekontraktur, bei der das Gelenk nicht mehr vollständig in eine gerade Stellung gebracht werden kann,
- Streckkontraktur, bei der eine Beugung nur erschwert oder gar nicht mehr möglich ist,
- Abduktionskontraktur, bei der die Gliedmaßen vom Körper abgespreizt werden,
- Adduktionskontraktur, bei der die Gliedmaßen zum Körper herangezogen werden.

Risikofaktoren einer Kontraktur:

Immobilität/Bettlägerigkeit durch Krankheit oder altersbedingt

- Mangelnde Aktivität (Gips oder ständiges Sitzen)
- Fehlerhafte Lagerung der betroffenen Körperteile
- Schonhaltung, z.B. durch Schmerzen verursacht
- Äußere Druckeinwirkung, wenn z.B. die Decke Druck auf die Füße ausübt, kann es zum sogenannten „Spitzfuß“ kommen
- Narben in Gelenknähe
- Lähmungen oder neurologische Erkrankungen
- Entzündlich degenerative Erkrankungen, z.B. Rheuma
- Psychische Ursachen, bei denen eine Zwangshaltung eingenommen wird
- Störung der muskulären Blutversorgung.

Maßnahmen der Kontrakturprophylaxe:

Durch regelmäßige Umlagerung alle zwei Stunden mit Kissen, Rollen, Keilen oder Fußstützen wird die Gefahr von Kontrakturen (z.B. Spitzfuß) vermindert.

Die wichtigste vorbeugende Maßnahme aber ist Bewegung in Form von Krankengymnastik.

Bewegungsübungen können aktiv, assistiv, oder passiv durchgeführt werden. Dabei sind die

folgenden allgemeinen Regeln zu beachten:

- Mit den kleinen Gelenken beginnen,
 - Gelenke in allen physiologischen Bewegungsebenen bewegen,
 - Jedes gefährdete Gelenk einzeln bewegen, die benachbarten Gelenke „fixieren“,
- Gute Motivation und eine Behandlung der Schmerzen fördern zusätzlich die eigenständige Bewegung (aktivierende Pflege).

Bei gefährdeten Patienten erheben wir als Pflegedienst das Kontrakturnisiko mittels einer Checkliste.

Thromboseprophylaxe

Hier sorgt lange Bettlägerigkeit dafür, dass die Blutzirkulation abnimmt. Dadurch können sich in den Gefäßen Blutgerinnsel (Thromben) bilden. Zur Vorbeugung werden spezielle entstauende Lagerungstechniken angewendet: Beinhochlagerung, Beine nicht überkreuzen, keine Abknickungen in Knie- und Hüftgelenk. Zusätzlich werden ärztlich verordnete Kompressionsstrümpfe oder -Verbände und blutverdünnende Medikamente gegen Thrombose eingesetzt. Und schließlich kommt mit Bewegungsübungen für die Beine und kreislaufanregenden Atemübungen die Blutzirkulation wieder in Gang.

Pneumonieprophylaxe

Menschen, die lange bewegungslos liegen, deren Atemwege besonders ausgetrocknet sind oder/und die ein schwaches Immunsystem haben, sind besonders gefährdet, an einer Lungenentzündung (Pneumonie) zu erkranken. Das kommt beispielsweise vor, wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit aufgenommen hat, wenn man hauptsächlich durch den Mund atmet, man beatmet wird oder ein Tracheostoma trägt.

Einer Lungenentzündung beugt man vor mit einer Kombination aus verschiedenen Maßnahmen: den Fähigkeiten angepasste Atemgymnastik (tiefes Atmen, Nasenatmung, Luftballon aufpusten, durch einen Trinkhalm pusten usw.), spezielle Atemtechnik, gute Raumluft und befeuchtete Atemluft, Sekretlockerung (viel trinken, schleimlösende Medikamente), Aushusten oder Absaugen. Sitzen im Kutschersitz, Stehen und langsames Laufen entlastet die Lungenflügel und verbessert ihre Belüftung.

Soorprophylaxe

Mundtrockenheit, Diabetes mellitus, Antibiotika, Cortisonhaltige Inhalationspräparate, zuckerhaltige Ernährung und schließlich ein schlechter gesundheitlicher Allgemeinzustand begünstigen ein „Kippen“ des Gleichgewichts der Mundflora. Dann überzieht die Mundschleimhaut der weiße Belag des Hefepilzes *Candida albicans* (Soor), der beim