



Lernstützpunkt Süd

Übersicht

Unterrichtseinheit:

Aktivierende Pflege – Mobilisierung

Video-Tutorial

Selbstlernphase

- Beeinträchtigung der Mobilität
- Ursachen von Immobilität
- Aktivierende Pflege – Mobilisierung
- Gestaltung des Lebensumfelds und der Tagesstruktur

Wissenssicherung



Beeinträchtigung der Mobilität

Der Organismus und das Zentralnervensystem verändern sich im Laufe des Lebens und mit fortschreitendem Alterungsprozess. Hierdurch wird die Mobilität weniger und ein Bewegungsverlust spürbar, der im Alltag zu Behinderungen und Problemen führt.

Die Hauptmerkmale für eine Beeinträchtigung der körperlichen Mobilität sind:

- ▶ Die Unfähigkeit, sich eigenständig in der Umgebung zu bewegen
 - ▶ beim Wechsel der Position
 - ▶ beim Gehen und Fortbewegen
 - ▶ bei der Mobilität im Bett

- ▶ Eine verminderte Kontrolle über die Bewegungen

- ▶ Weniger Muskelmasse und Muskelkraft

- ▶ Es wird Unterstützung von Personen oder Hilfsmitteln beim Verlassen des Hauses benötigt

Immobilität meint jedoch nicht nur die körperliche Bewegungsunfähigkeit, sondern es können auch kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten betroffen sein.



Ursachen von Immobilität

Immobilität kann auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden

- ▶ **Erkrankungen des Bewegungsapparates** (Arthrose oder Arthritis)
- ▶ **Neurologische Störungen** (Morbus Parkinson)
- ▶ **Kardiovaskuläre Störungen** (Herzinsuffizienz)
- ▶ **Psychische Störungen** (Depression, Demenz)
- ▶ **Angst vor Schmerzen** (freiwillige Selbsteinschränkung)
- ▶ **Sensorische Einschränkungen** (Seh- und Hörfähigkeit)
- ▶ **Physiologische Abbauprozesse** (verminderte Muskelmasse)
- ▶ **Mechanische Hilfsmittel** (Schiene, Gips)
- ▶ **Veränderungen der Umweltbedingungen** (fehlende Möbelstücke, Orientierungslosigkeit)

Jeder normale **Alterungsprozess** ist generell mit einer Schwächung aller Systeme des Körpers verbunden und kann daher zu Immobilität führen. Die Knochen werden instabiler und poröser, die Muskeln bilden sich zurück und das zentrale Nervensystem verändert sich.

Hinzu kommen Beeinträchtigungen der Sinnesorgane wie des Seh- und Hörvermögens sowie Schmerzen, die durch viele Erkrankungen entstehen können. Auch psychische Störungen führen häufig zum Verlust der sozialen Bindungen und somit zur Immobilität.



Aktivierende Pflege – Mobilisierung

Bettlägerige Menschen können von Pflegenden aktiviert werden.

- ▶ Es können **prophylaktische Maßnahmen** zur Verhinderung von Zweiterkrankungen und anderen Folgen der Immobilität durchgeführt werden.
- ▶ Die **Motivation** zur Mitarbeit und Mobilisation der Betroffenen **kann gestärkt werden**.
- ▶ **Altersgymnastische Übungen** sollten mindestens einmal am Tag durchgeführt werden.
- ▶ **Aktive, passive sowie assistive Bewegungsübungen**, die sich an den Möglichkeiten der alten Menschen orientieren, können durchgeführt werden.
- ▶ Speziell abgestimmtes funktionelles Training kann durch **Krankengymnastik** erfolgen.

Vor allem bettlägerige Menschen sind zu jeder Zeit auf Unterstützung und Hilfe durch andere Personen angewiesen. Sie benötigen eine besondere Gründlichkeit und Sorgfalt in der Pflege und ihrer Betreuung. Es kann helfen, gelegentlich die Perspektive der Betroffenen zu übernehmen, um deren Einschränkungen wahrnehmen zu können.



Gestaltung des Lebensumfelds und der Tagesstruktur

Der Tagesablauf alter Menschen sollte sich generell an den persönlichen und individuellen Wünschen der Betroffenen orientieren:

- ▶ Aufsteh- und Zubettgehzeiten
- ▶ Gestaltung der Mahlzeiten
- ▶ Gesellschaft und Rückzug
- ▶ Intimität
- ▶ Individuelle Biographie

Wohnen im häuslichen Bereich: Inwieweit alte Menschen sich noch in der eigenen Wohnung bewegen und diese verlassen können, hängt maßgeblich von der Wohnsituation ab. Einschränkende Wohnbedingungen, wie viele Treppen oder eine Kohleheizung, können die eigenständige Lebensgestaltung unmöglich machen. Zudem können Schwellen, Treppen und nicht vorhandene Haltevorrichtungen viele Unfallgefahren mit sich bringen.

Untersuchungen nach leben viele ältere Menschen in Altbauten, die über keine Ausstattung verfügen. Allerdings müssen auch neue Wohnungen bei Bedarf behindertengerecht umgestaltet werden. Für die Zukunft ist geplant, dass es mithilfe von staatlichen Mitteln mehr altengerechte und barrierefreie Wohnräume geben soll.