

Zu pflegende Menschen bei der Mobilität unterstützen

Arbeits- und Lernaufgabe 7

1. Aufgabe:

Führen Sie mit einem Menschen mit einem entsprechenden Pflegebedarf ein Angebot zur Mobilisierung durch: Unterstützen Sie z.B. einen zu pflegenden Menschen mit Einschränkungen in der Mobilität auf dem Weg vom Sessel im Zimmer zu einem Angebot im Haus oder in den Speiseraum/Esszimmer.

Besprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Praxisanleitenden oder der Wohnbereichsleitung, welcher zu pflegende Mensch für Ihre Aufgabe in Frage kommt und nehmen Sie Kontakt zu diesem auf.

Hintergrund

Aufstehen, herumlaufen, sich hinsetzen, schnell oder langsam gehen, sich bücken oder sich umdrehen – im Alltag tun die meisten Menschen all das ziemlich unbewusst. Daher ist uns auch oft nicht klar, was „mobil“ zu sein uns eigentlich alles ermöglicht: autonom und selbstständig zu agieren, unsere Gesundheit durch Bewegung zu fördern und zu erhalten, damit Erkrankungen vorzubeugen, zu anderen Menschen zu gehen und uns und mit ihnen zu bewegen und mit ihnen etwas zu bewegen (soziale Teilhabe) und uns selbst zu pflegen (nach: DNQP 2014). Sich bewegen zu können trägt damit insgesamt zur allgemeinen Lebensqualität bei (vgl. ebd.). Doch was, wenn man in seiner Mobilität eingeschränkt ist und bestimmte Bewegungen nur schwer, unter Schmerzen oder gar nicht ausführen kann? Wie ist das, wie fühlt es sich an und was macht es mit einem, wenn die eigene Bewegungsfähigkeit (ggf. zunehmend) eingeschränkt ist? Und vor allem: Wie kann man abnehmender Mobilität entgegenwirken? Wie kann man als Pflegefachkraft hilfreiche und passende Maßnahmen finden und durchführen, um zu pflegende Menschen dabei zu unterstützen, sich so selbstständig wie möglich zu bewegen? Was hilft und ist angemessen, um die Bewegungswahrnehmung und -fähigkeit zu pflegender Menschen zu fördern und zu (re)aktivieren?

Als Pflegende helfen wir zu pflegenden Menschen dabei, ihre Bewegungsfähigkeit aktiv wahrzunehmen und zu nutzen und unterstützen sie darin selbst dazu beizutragen, so mobil und (physiologisch) selbstbestimmt zu bleiben wie möglich.

Ein Ziel ist daher auch, zu pflegende Menschen dabei zu unterstützen, mit alters- oder krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen so umzugehen, dass sie eine gute Wahrnehmung ihrer vorhandenen Bewegungsfähigkeit ausbilden oder zurückgewinnen können, Vertrauen und Zutrauen in die eigenen physiologischen Fähigkeiten (zurück)erlangen und sich in ihren Bewegungen entsprechend sicher fühlen und in ihrer Umgebung auch tatsächlich sicher sind. Nicht zuletzt lernen Sie auch, auf Ihre eigenen Bewegungen zu achten und damit eigene Gesundheitsprävention zu betreiben.

2. Vorbereitung:

Bereiten Sie sich anhand der blicklenkenden Fragen aus dem Spickzettel vor.

Besprechen Sie anschließend mit Ihrem / Ihrer Praxisanleitenden oder mit einer Pflegefachkraft Ihre Vorbereitung und stellen Sie ihr / ihm vor, wie Sie Vorgehen werden.

2. Durchführung:

Führen Sie die Pflegehandlung im Zusammenspiel mit dem zu pflegenden Menschen selbständig durch.

Achten Sie auf die von Ihnen in Ihrer Vorbereitung ausgewählten Aspekte.

3. Nachbereitung und Reflexion

Reflektieren Sie im Anschluss an die Pflegehandlung anhand der blicklenkenden Fragen aus dem Spickzettel Ihre Erfahrungen. Machen Sie sich Notizen dazu in Ihrem Lerntagebuch.

Besprechen Sie diese anschließend mit Ihrem / Ihrer Praxisanleitenden oder mit einer Pflegefachkraft.