

Patienteninfo: Häusliche Versorgung – armer Rücken?

Einen kranken oder alten Familienangehörigen längerfristig zu Hause zu pflegen, kann eine große körperliche und psychische Belastung darstellen. In der Folge kann es u. a. zu Rückenschmerzen kommen, oft aufgrund des ungewohnten Hebens und Drehens. Im Folgenden finden Sie Ratschläge, die Ihnen helfen können, Ihren eigenen Rücken bei solchen Belastungen zu schonen.

Allgemeines

- Erklären Sie dem zu Pflegenden immer kurz und deutlich im Voraus, was folgen wird. Erläutern Sie auch, was Sie als Unterstützung erwarten. Es stimuliert mitzuhelfen und wirkt weniger belastend für den Rücken der versorgenden Person.
- Versuchen Sie zu vermeiden, dass der Patient an Ihnen hängt, v. a. an Ihrem Nacken.

Kleidung

- Wählen Sie eine möglichst einfache Kleidung, wodurch das Umkleiden flotter geht. Klettverschlüsse sind viel einfacher zu handhaben als Knöpfe oder Schnürsenkel.
- Sehr belastend ist das Anziehen von Socken und Schuhen. Sie sollten sich dazu nicht nach vorne beugen, sondern am besten z. B. hinknien. Ein langer Schuhanzieher ist auch recht hilfreich.

Aufstehen vom Sessel

- Stühle und Sessel sollten nicht zu niedrig sein; optimal ist Kniehöhe.
- Falls der Patient selbst nicht viel mithelfen kann, sollten Sie seine Füße geradeaus nach vorne richten.
- Stellen Sie sich vor den Patienten und bitten Sie ihn, sich nach vorne zu lehnen. Seine Hände ruhen dabei auf Ihren Schultern (nicht am Nacken!). Ihre eigenen Hände legen Sie auf den Lendenbereich des Sitzenden.
- Der Patient drückt sich nach oben, während Sie sein Becken leicht nach vorne ziehen.

Hinsetzen

- Stehen Sie nicht gerade vor, sondern leicht neben dem Patienten. Sonst besteht Gefahr, dass dieser Sie beim abrupten Hinsetzen mitzieht.
- Legen Sie die Hände des Patienten auf Ihre Schultern und Ihre eine Hand auf den Rücken und Ihre andere Hand auf das Becken des Patienten. Die Hand am Rücken unterstützt, während die andere Hand die Bewegung begleitet, indem sie das Becken leicht in Richtung Stuhl drückt. Der Patient hält sich dabei bei Ihnen an den Schultern fest.
- Beugen Sie während des Hinsetzens selbst die Knie, damit Sie stets auf gleicher Höhe mit dem Patienten bleiben.

Umdrehen im Bett

- Dieser Vorgang ist gut geeignet beim Wechseln der Bettlaken oder beim Waschen des Patienten, ohne dass dieser das Bett verlassen muss.
- Die Betthöhe ist sehr wichtig. Es gibt handliche Blöcke, um ein Bett zu erhöhen. Bei einer längeren Bettlägerigkeit ist das Mieten eines angepassten Bettes zu bevorzugen. Die Idealhöhe ist, wenn sich das Handgelenk der pflegenden Person bei gestrecktem Arm an der Bettkante befindet.
- Beim Umdrehen sollte die Matratze flach gestellt sein. Entfernen Sie hohe Kissen und setzen Sie verstellbare Matratzen in eine flache Position.
- Die liegende Person macht sich so schmal wie möglich, indem sie die Arme überkreuzt.
- Vor dem Drehen auf eine Seite winkeln Sie das von Ihnen entfernte Bein des Patienten an. Legen Sie eine Hand unter die entfernte Schulter des Patienten und die andere Hand auf das angewinkelte Knie.
- Bitten Sie den Patienten, den Kopf leicht anzuheben, worauf der Patient dann zu Ihnen gedreht wird. Machen Sie dies langsam, weil beim Drehen die Möglichkeit zu starkem Schwindel besteht.
- Dann alle Falten wegen der Gefahr des Wundliegens gründlich flach streichen.

Aufstehen aus dem Bett

- Falls möglich, erhöhen Sie das Kopfende des Bettes (Kissen oder verstellbare Matratze). Dies vereinfacht die Bewegung. Sie stehen ungefähr senkrecht zur Bettkante.
- Der Arm des Patienten, der am nächsten zu Ihnen liegt, wird vor den Körper gelegt. Mit der anderen Hand fasst der Patient an Ihre Schulter, die ihm am nächsten ist. Seine Beine sind überkreuzt.
- Legen Sie eine Hand unter die naheliegende Schulter des Patienten und fassen Sie mit der anderen Hand seine Knöchel. Sie stehen dabei leicht in der Hocke.
- Es folgt eine Drehbewegung, wobei Sie die Beine des Patienten außerhalb des Bettes bringen. Dabei heben Sie mit der anderen Hand den Körper seitlich leicht an, während sich der Patient gegebenenfalls an Ihrer Schulter leicht hochzieht.
- Dies erscheint kompliziert, aber mit ein bisschen Übung ist es viel einfacher, als zuerst gedacht. Auch hier müssen Sie wegen der Schwindelgefahr aufpassen.
- Im Handel finden Sie übrigens viele Hilfsmittel zum Aufstehen. Fragen Sie nach; ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1328242>

Anja Janssen
Maaseik, Belgien

Mit den besten Grüßen überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift