

FEHLER VERMEIDEN

REPORT Gesundheits- und Krankenpflege. Immer mehr Menschen brauchen Pflege. Vielfach wird diese durch pflegende Angehörige oder professionelle Pflegekräfte geleistet. Dabei gilt es, die Pflegemaßnahmen sorgfältig auszuwählen.

Die Pflege im Spital, im Heim oder zu Hause umfasst vielfältige Aufgaben. Manche Maßnahmen können, obwohl sie gut gemeint sind, nicht sinnvoll oder sogar schädlich sein. Aktuelles und kritisch geprüftes Wissen zum Thema Pflege ist eine wesentliche Bedingung, egal ob

zu Hause oder in einer Institution. Die Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“ hat in Kooperation mit Fachexpert:innen und erfahrenen Pflegenden sowie dem Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverband fünf Empfehlungen für die Pflege erarbeitet.



UNSERE BUCHEMPFEHLUNG

Informationen über Betreuungs- und Pflegeangebote in Österreich: Heimvertrag, Vorsorgevollmacht, Patienten- und Sterbeverfügung, Erwachsenenvertretung, Modellprojekt „Community Nursing“ und Unterstützung für pflegende Angehörige. Außerdem: Serviceteil mit Adressen.



broschiert | 360 Seiten | 29,90 € (+ Versand)
konsument.at/pflege-ratgeber

Bestellung: Tel. 01 588 774 | infoservice@vki.at
konsument.at/shop

Pflegebedürftige Menschen halten sich oft im Bett auf oder sitzen in einem Stuhl. In manchen Fällen, etwa bei bestimmten akuten Erkrankungen (z. B. Fieber), ist es sinnvoll, sich weniger zu bewegen. Wird die Inaktivität allerdings ohne das Vorliegen medizinischer Gründe zur Routine, ist das gefährlich. Mangelnde Bewegung – etwa während eines Spitalsaufenthalts – führt in der Regel schon binnen weniger Tage zu Kraftverlust und geringerer Funktionsfähigkeit. Die Betroffenen tun sich schwerer beim Gehen und das Risiko für Stürze steigt. Andere mögliche Folgen sind Lungenentzündungen, Appetitverlust oder auch eine Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit. Eine Folge ist oft Bettlägerigkeit. Meist stellt sich diese nicht von einem Tag auf den anderen ein, sondern entwickelt sich schleichend. Daher sollten gerade ältere Menschen dazu ermutigt werden, aufzustehen und sich zu bewegen, sofern dies medizinisch zulässig ist. Manchmal helfen bereits einfache An-

passungen der räumlichen und sozialen Umgebung, um die Bewegung zu erleichtern. Angehörige oder ehrenamtlichen Helfer:innen können wesentlich dazu beitragen, Bewegung zu fördern, indem sie bewusst Anreize dafür setzen. Das hilft den Betroffenen, im Alltag selbstständiger und fitter zu bleiben.

KONSUMENT-Tipp. Vor allem ältere Menschen sollten während ihres Krankenhausaufenthalts nicht zu viel Zeit im Bett oder auf einem Stuhl sitzend verbringen. Inaktivität ist nur sinnvoll, wenn medizinische Gründe dafürsprechen.



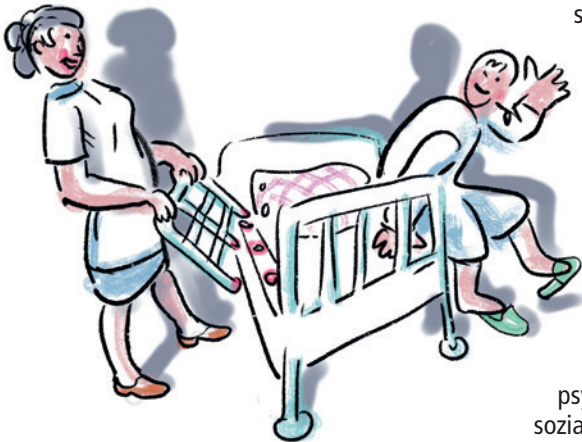
Nicht im Bett liegen oder im Sessel sitzen lassen

Viele pflegebedürftige Menschen liegen im Bett oder sitzen nur. Wird Inaktivität ohne medizinische Gründe zur Routine, ist das gefährlich, denn mangelnde Bewegung führt oft binnen weniger Tage zu Kraftverlust und geringerer Leistungsfähigkeit.

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, neigen oft zu Unruhe oder dazu, wegzulaufen. Oft werden Maßnahmen zur Einschränkung der Bewegung vorgenommen, etwa durch seitliche Bett-

gitter, oder wenn am Esstisch der Sessel so nah zum Tisch geschoben wird, dass ein Aufstehen unmöglich gemacht wird. Das geschieht vor allem dann, wenn Betroffene aggressives oder potenziell gefährliches Verhalten zeigen. Die Person soll so vor Verletzungen, etwa durch Stürze, geschützt werden. Studien zeigen jedoch, dass die Einschränkung der Bewegungsfreiheit die Sturzhäufigkeit nicht senkt. Umgekehrt führt größere Bewegungsfreiheit nicht zu mehr Stürzen. Dagegen sind die Schäden, die durch Immobilität auftreten, erheblich. Immobilität führt vermehrt zu Wundliegen, Inkontinenz oder Delir. Dazu kommen psychische Belastungen, weil etwa soziale Interaktionen darunter leiden.

Auch hier können Angehörige, weil sie um Abläufe beziehungsweise typische Verhaltensweisen der zu pflegenden Person wissen, wesentlich dazu beitragen, die Pflege und Betreuung besser anzupassen und so Bewegungseinschränkungen zu vermeiden. Auch neue Technologien wie Alarm- und Sensorsysteme können helfen, Bewegungsfreiheit aufrechtzuerhalten und rechtzeitig zu erkennen, wann der zu pflegenden Person Gefahr droht. Sollten Bewegungseinschränkungen dennoch erforderlich sein, ist stets die am wenigsten einschränkende Maßnahme zu ergreifen.
KONSUMENT-Tipp. Ältere Menschen im Krankenhaus oder in Pflegeeinrichtungen sollten in ihrer Bewegungsfreiheit möglichst wenig eingeschränkt werden.



Keine unnötigen Bewegungseinschränkungen

Nur in Ausnahmesituationen ist es notwendig, die Bewegungsfreiheit von pflegebedürftigen Menschen zugunsten der Sicherheit einzuschränken. Mangelnde Bewegungsfreiheit birgt eher gesundheitliche Risiken.

Patient:innen in Spitälern und Bewohner:innen von Pflegeheimen werden schnell als „verwirrt“ abgestempelt. Übersehen wird, dass mannigfaltige Ursachen dahinterstecken könnten. Oft ist es zwar ein Anzeichen einer Demenz, doch diese Schlussfolgerung ist nicht immer zutreffend. So kann etwa auch ein Delir vorliegen, also ein akuter Verwirrheitszustand. Dieser kann sich wie eine Demenz äußern. Die Unterscheidung zwischen Demenz und Delir ist nicht trivial. Ohne genaue Untersuchung kann ein Delir leicht übersehen werden. Erschwerend kommt hinzu, dass es sich sehr wohl auch um eine Kombination aus Demenz und Delir handeln kann. Das Delir ist anders als die Demenz ein akuter Zustand, der mit Veränderungen von Aufmerksamkeit und Bewusstsein einhergeht. Betroffene können sich



meist nicht gut konzentrieren oder an aktuelle Ereignisse erinnern. Die Personen laufen einfach weg, manchmal kommt auch gesteigerte Aggressivität hinzu, etwa

in Form von beleidigenden Äußerungen. Zu möglichen Auslösern für ein Delir zählen Infektionen, starke Blutzuckerschwankungen oder Sauerstoffmangel. Ein Delir ist in der Regel eine temporäre Erscheinung. Je früher es erkannt wird, desto besser kann es behandelt und negative Konsequenzen abgewendet werden. Eine entscheidende Rolle kommt Angehörigen zu. Sie können den Fachkräften für die Unterscheidung zwischen Demenz und Delir wichtige Hinweise bei der Beurteilung des aktuellen geistigen Zustandes geben.
KONSUMENT-Tipp. Nimmt man bei älteren Menschen einen veränderten geistigen Zustand wahr und treten Symptome von Verwirrtheit auf, sollte nicht automatisch Demenz diagnostiziert werden.

Bei Verwirrtheit nicht gleich auf eine Demenz schließen

Patient:innen in Spitälern oder Bewohner:innen von Pflegeheimen gelten oft als „verwirrt“. Häufig wird eine Demenz vermutet, doch diese Schlussfolgerung stimmt nicht immer. Es kann ein Delir vorliegen – das sich wie eine Demenz durch Verwirrtheit äußern kann.



Die Verhaltensweisen sind für Angehörige, andere Bewohner:innen und Patient:innen aber auch für das pflegende Personal oft eine Belastung. Als Reaktion und zur Ruhigstellung werden manchmal Zwangsmaßnahmen eingesetzt beziehungsweise Medikamente verabreicht. Diese können aber ernsthafte Komplikationen verursachen, etwa den Ver-

lust der Muskelkraft, Störungen des Gleichgewichts oder ein Delir. Umso wichtiger ist es, die Auslöser eines herausfordernden Verhaltens zu finden und aufzulösen und so andere Maßnahmen überflüssig zu machen.

KONSUMENT-Tipp. Bei der Pflege von demenzkranken Menschen, die Verhaltensauffälligkeiten und psychische Symptome wie Unruhe zeigen, sollte, nur wenn dies absolut unabdingbar ist, auf Zwangsmaßnahmen oder Medikamente zur Ruhigstellung zurückgegriffen werden.

Auf Fixierungen und Medikamente zur Beruhigung verzichten

An Demenz erkrankte Menschen zeigen mitunter auffällige Verhaltensweisen: Aggression, Unruhe, aber auch Angst. Dahinter stecken oft Stress und Überforderung. Menschen mit Demenz können auch ihre Bedürfnisse häufig nicht selbst erfüllen oder sprachlich ausdrücken.

Zu wenig Schlaf führt zu messbaren negativen Veränderungen. Dazu zählen eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit oder Reizbarkeit. Dennoch werden pflegebedürftige Menschen in der Nacht häufig aufgeweckt, etwa durch Versorgungsmaßnahmen oder aus therapeutischen Gründen. Manches lässt sich nicht verschieben, manchmal wäre es jedoch möglich. Sind Störungen der Nachtruhe unabdingbar, sollte man darauf achten, Belastungen durch Lärm und Licht möglichst gering zu halten. Notfalls können einfache Maßnahmen wie Ohrstöpsel hilfreich sein. Für ein besseres Einschlafen können Entspan-

nungstechniken oder eine zeitlich gut abgestimmte Gabe von Medikamenten sorgen. Auch die Berücksichtigung individueller Schlafgewohnheiten oder Einschlafrituale sind hilfreich.

KONSUMENT-Tipp. Ältere Menschen sollten nachts nur dann aufgeweckt werden, wenn es Gesundheitszustand oder Pflegebedarf unbedingt erfordern.



In der Nacht nur wenn nötig aufwecken

Einmal aufgeweckt, schlafen Pflegebedürftige und Kranke oft schwer wieder ein. Schlaf ist jedoch essenziell und zu wenig führt etwa zu eingeschränkter geistiger Leistungsfähigkeit oder Reizbarkeit. Nächtliche Pflegemaßnahmen sollten deshalb auf das Notwendigste beschränkt sein.



gemeinsam
gut entscheiden

CHOOSING WISELY AUSTRIA

Gemeinsam gut entscheiden

Bestimmte medizinischen Untersuchungen, Medikamentengaben und Maßnahmen werden häufig in der Pflege eingesetzt, obwohl sie eher vermieden werden sollten. Die Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“, eine Kooperation zwischen dem Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation sowie Cochrane Österreich an der Universität für Weiterbildung Krams und dem Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung (IAMEV) der Medizinischen Universität Graz, klärt auf. Weitere Informationen dazu finden Sie unter gemeinsam-gut-entscheiden.at.