



Merkblatt für pflegende Angehörige

Atemübungen

Tips zur Pflege:

- ▶ **tiefes Einatmen, kann durch auflegen der Hände im Bauch bzw. Flankenbereich verstärkt werden. Pflegebedürftiger soll versuchen, die Hände „wegzuatmen“**
- ▶ **Einreiben der Brust und des Rückens mit Ätherischen Salben**
- ▶ **Atmen gegen einen Widerstand z.B. mit einem Strohhalm Wasser aufwirbeln oder einen Luftballon aufblasen lassen (nicht bei Lungenemphysem und Pneumothorax)!**
- ▶ **Dosierte Lippenbremse, durch die Nase einatmen und die Luft leicht und ohne Anstrengung zwischen den aufeinander gelegten Lippen entweichen lassen**
- ▶ **Regelmäßige Umlagern, zur besseren Belüftung der Lungenpartien.
Oberkörperhochlagerung, erleichtert das Durchatmen und Abhusten**
- ▶ **Kutschersitz – sitzend die Ellenbogen auf die Knie auflegen, der Brustkorb wird gedehnt und ermöglicht so besonders tiefes durchatmen (Diese Haltung bringt Erleichterung bei Atemnot)**

Atemübungen Erläuterungen

Atemübungen dienen dazu, die gefährliche Lungenentzündung vermeiden zu helfen. Durch die Atemübungen forcierte tiefe Einatmung werden alle Bezirke der Lunge gut belüftet, was wiederum den Sekretabtransport fördert.

Atemübungen müssen bei allen Pflegebedürftigen durchgeführt werden, bei denen die Atemtätigkeit eingeschränkt ist. Besonders gefährdet sind:

- Bettlägerige
- Patienten mit Schonatmung aufgrund von Schmerzen
- Patienten die kraftlos sind und nicht selber abhusten können
- Patienten mit bestehenden Atemwegs- und Lungenerkrankungen, Herzerkrankungen, Bewußtlosigkeit und Abwehrschwäche
- Patienten die Sauerstoff erhalten
- Patienten mit einem Tracheostoma, apparativer Beatmung und Absaugung
- Raucher
- Patienten mit Depressionen

Als Anreiz, Atemübungen durchzuführen, sollte das Krankenzimmer gut gelüftet sein. Bei Schmerzpatienten sollte vor den Übungen eine ärztlich verordnetes Schmerzmittel verabreicht werden.

Ziel der Atemübungen ist die Vermeidung einer Lungenentzündung, eine gute Lungenbelüftung und eine regelmäßige Entleerung des Lungensekrets.

Zu folgenden weiteren Themen liegen Merkblätter vor:

- ***Dekubitus/ Lagerung***
- ***Exsikkose (Flüssigkeitsmangel)***
- ***Rückenschonende Arbeitsweise***
- ***Vermeidung von Stürzen***
- ***Essen anreichern/
Aspirationsprophylaxe***
- ***Gestaltung des Krankenzimmers***
- ***Umgang mit Schmerz***
- ***Umgang mit verwirrten Patienten***
- ***Vermeidung v. Gelenkerkrankungen***
- ***Vermeidung v. Mangelernährung***
- ***Umgang mit Schwerkranken***
- ***Umgang mit Inkontinenten***

Weitere Fragen zu allen Themen der Krankenpflege beantworten wir Ihnen gern. Rufen Sie uns an:



CHRISTOPHERUS
Pflegedienste

Christopherus Pflegedienste Essen
Laubenhof 9
45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31
Christopherus Pflegedienste Leverkusen
Am Gesundheitspark 4
51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20
Christopherus Pflegedienste Bochum
Bergwerkstr. 18
44795 Bochum Tel.: 0234/4526535