



Familiale Pflege

Unterstützung für pflegende Angehörige

Vorwort

Die Pflege eines nahestehenden Menschen ist eine besondere und oft herausfordernde Aufgabe. Viele Angehörige übernehmen diese Rolle ganz selbstverständlich – und stehen dabei vor neuen Fragen und Unsicherheiten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, gut vorbereitet in die häusliche Pflege zu starten. Sie finden hier kurze, verständliche Hinweise zu wichtigen Themen des Pflegealltags.

Bitte denken Sie daran: Sie müssen nicht alles perfekt machen. Kleine Schritte, Aufmerksamkeit und Ihr Einsatz sind bereits von großer Bedeutung.

Bei Fragen oder Unsicherheiten stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Seite.

Melanie Murru
Familiale Pflege



Inhaltsverzeichnis

Alltag mit Pflege – kleine Tipps	4
Selbstfürsorge Angehörige	5
Wann muss ich Hilfe holen?	6
Pneumonieprophylaxe – die Lunge schützen	7
Aspirationsprophylaxe – Verschlucken verhindern	8
Obstipationsprophylaxe – Verstopfung vermeiden	9
Dekubitus vermeiden	10
Kontrakturprophylaxe – Gelenke beweglich halten	11
Sturzprophylaxe – Stürze vermeiden	12
Thromboseprophylaxe – Blutgerinnsel vermeiden	13
Körperpflege und Intimsphäre	14



Alltag mit Pflege – kleine Tipps

■ Routinen helfen

- Feste Zeiten für die Pflege einplanen
- Genug Pausen für Sie und ihre Angehörigen einplanen
- Realistische Ziele setzen

■ Sicherheit zu Hause

- Gute Beleuchtung (Nachlicht mit Bewegungssensor z. B.)
- Stolperfallen entfernen z. B. Teppich, Kabel etc.
- Häufig genutzte Dinge griffbereit haben

■ Energie sparen

- Hilfsmittel nutzen
- Tätigkeiten aufteilen
- Hilfe annehmen

Es muss nicht perfekt sein – aber sicher.



Selbstfürsorge Angehörige

■ Pflege kann sehr belastend sein. Sie dürfen:

- Pausen machen
- Hilfe annehmen
- Grenzen setzen

■ Warnzeichen für Überlastung

- Erschöpfung
- Schlafprobleme
- Gereiztheit
- Rückenschmerzen
- Gefühl „Ich schaffe das nicht“

Pflege ist Teamarbeit.



Wann muss ich Hilfe holen?

Bitte kontaktieren Sie Arzt/Pflegedienst/Notdienst bei:

■ Atmung und Kreislauf

- Atemnot oder schnelle Atmung
- Schmerzen in der Brust
- Bläuliche Lippen oder Finger

■ Verschlechterung des Allgemeinzustandes

- Fieber oder Schüttelfrost
- Starke Schwäche
- Plötzliche Verwirrtheit

■ Essen und Trinken

- Kaum trinken oder essen
- Häufiges Verschlucken
- Starkes Erbrechen oder Durchfall

■ Haut und Schmerzen

- Neue Rötungen oder Wunden
- Starke oder neue Schmerzen



■ Sofort Notruf 112 bei:

- Bewusstlosigkeit
- Lähmungserscheinungen
- Sturz mit Verletzung
- Akuter Atemnot

Pneumonieprophylaxe – die Lunge schützen

Warum ist das wichtig?

Bedingt durch vermehrtes Liegen flacht die Atmung ab.
Schleim bleibt in der Lunge ➔ Lungenentzündung
kann entstehen.

■ Das hilft im Alltag

- Mehrmals täglich aufsetzen oder hinsetzen
- Tief durchatmen lassen (3 – 5 tiefe Atemzüge)
- Regelmäßig trinken (wenn erlaubt)
- Kleine Bewegungen fördern
- Frische Luft im Zimmer (Quer- und Stoßlüften)

■ Einfache Übungen

- „Riechen Sie an der Blume – pusten Sie die Kerze aus“
- Leichtes Abhusten unterstützen

■ Achtung – Arzt kontaktieren bei:

- Atemnot
- Fieber
- starkem Husten
- rasselnder Atmung



Aspirationsprophylaxe – Verschlucken verhindern

Warum ist das wichtig?

Wenn Essen oder Trinken in die Lunge gelangt →
Lungenentzündung möglich.

■ Beim Essen unbedingt beachten

- Aufrechte Sitzposition (90°)
- Geeignete Speisen wählen, ggf. pürieren, Flüssigkeiten andicken
- Kleine Bissen und Schlucke
- Langsam essen
- Beim Essen nicht sprechen
- Nach dem Essen 30 Min. aufrecht bleiben

■ Warnzeichen für Verschlucken

- Husten beim Essen/Trinken
- Räuspern
- „Gurgelnde“ Stimme
- Atemnot

Dann sofort
PAUSE
machen!



Obstipationsprophylaxe – Verstopfung vermeiden

Warum ist das wichtig?

Bewegungsmangel und Medikamente
führen häufig zu Verstopfung.

■ Das hilft im Alltag

- Ausreichend trinken
- Bewegung fördern
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Feste Toilettenzeiten

■ Unterstützende Lebensmittel

- Obst UND Gemüse
- Vollkornprodukte

■ Achtung – Arzt kontaktieren bei:

- mehrere Tage kein Stuhlgang
- Bauchschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen



Dekubitus vermeiden

Sie haben eine Broschüre zum Thema Druckstellen erhalten.

Hier die wichtigsten Punkte für den Alltag:

■ Täglicher Haut-Check

- Gibt es Rötungen?
- Tut eine Stelle weh?
- Ist die Haut warm oder hart?

■ Das hilft im Alltag

- Regelmäßig Lage verändern
- Viel Bewegung fördern
- Haut sauber und trocken halten
- Sanft eincremen (nicht reiben)

Für ausführliche Infos bitte Broschüre nutzen.



Kontrakturprophylaxe – Gelenke beweglich halten

Warum ist das wichtig?

Ohne Bewegung können Gelenke versteifen.

■ Im Alltag umsetzen

- Mehrmals täglich Lage verändern
- Arme und Beine sanft bewegen
- Zum Mitmachen motivieren
- Selbstständigkeit fördern

■ Einfache Bewegungen

- Füße kreisen lassen
- Hände öffnen/schließen
- Arme heben/senken

Bewegung im Alltag zählt!



Sturzprophylaxe – Stürze vermeiden

Warum ist das wichtig?

Stürze führen häufig zu Verletzungen
und Krankenhausaufenthalten.

■ Zuhause beachten

- Gute Beleuchtung
- Stolperfallen entfernen (Teppiche, Kabel)
- Feste, geschlossene Schuhe
- Hilfsmittel nutzen (Rollator etc.)
- Beim Aufstehen Zeit lassen

■ Wichtig beim Aufstehen

1. Erst aufsetzen
2. Kurz sitzen bleiben
3. Dann langsam aufstehen

■ Achtung – Hilfe holen bei:

- Schwindel
- Unsicherheit beim Gehen
- Stürzen



Thromboseprophylaxe – Blutgerinnsel vermeiden

Warum ist das wichtig?

Langes Liegen ➔ Blut fließt langsamer ➔ Thrombose möglich.

■ Das hilft

- Regelmäßig Beine bewegen
- Füße kreisen lassen
- Aufstehen und kurze Wege gehen
- Ausreichend trinken (wenn erlaubt)

■ Warnzeichen Thrombose

- Schwellung eines Beins
- Schmerzen im Bein
- Überwärmung oder Rötung

Sofort
ärztlich
abklären!



Körperpflege und Intimsphäre

Viele Angehörige sind unsicher – das ist normal.

■ Wichtige Grundregeln

- Privatsphäre schützen (Tuch / Handtuch)
- Schritt für Schritt erklären
- Mitmachen lassen, wenn möglich
- Ruhe und Zeit nehmen

■ Intimpflege

- Von vorne nach hinten reinigen
- Sanft und gründlich trocknen
- Hautschutz bei Feuchtigkeit nutzen

Scham ist normal – sprechen Sie darüber.







Elisabeth-Krankenhaus Essen
Familiale Pflege
Klara-Kopp-Weg 1
45138 Essen

Melanie Murru
Krankenschwester | Pflegeberaterin
Fon 0201 897-82799
m.murru@contilia.de

Telefonisch erreichbar von 8:30-11:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung