

- Bei fortgeschrittenen Beeinträchtigungen wird übergangsweise und für kurze Strecken die Nutzung eines Gehbocks empfohlen
- Langfristig ist in den meisten Fällen die Verwendung eines Rollators ("Gehwagen") die angemessene Versorgungsform.
- Falls selbst mit Hilfsmitteln keine gehende Fortbewegung möglich ist, wird als letzte Option die Versorgung mit einem Rollstuhl geprüft.
- Bei allen angewandten Hilfsmitteln wird mit den Betroffenen vorher geübt und trainiert!

Da es noch viele andere verschiedene Hilfsmittel gibt, wird individuell geschaut, welche noch angewendet werden könnten.



Quelle: www.pqsg.de

Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43
25746 Heide



kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de



www.pflegeberatung-klinckhamer.de

Informationsbröschüre

**Erhaltung und Förderung
der Mobilität**

Mobilität

Mobilität ist in der Pflege von enormer Bedeutung für das Wohlbefinden der Pflegebedürftigen und zur Prophylaxe. Einbußen bei der Mobilität stellen ein erhebliches Risiko dar und können schwere gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Daher gilt es die Mobilität zu erhalten bzw. zu fördern.

Mobilität ist die Grundvoraussetzung für Autonomie, Selbstbestimmung und Teilhabe am sozialen Leben. Sie ist definiert als die Fähigkeit, sich fortzubewegen oder eine Lageveränderung des Körpers vorzunehmen. Somit umfasst die Mobilität nicht nur das Gehen, sondern auch den Lagewechsel im Liegen und im Sitzen.

Warum Mobilität so wichtig ist

Bewegt man sich hingegen nicht, so nimmt die Mobilität immer weiter ab und ein Teufelskreis mit teils schwerwiegenden Folgen beginnt:

- > wenig Bewegung
- > dadurch Muskelabbau
- > wackeliger auf den Beinen
- > die Sturzgefahr steigt
- > Angst vor Stürzen - dadurch noch weniger Bewegung
- > Beweglichkeit verschlechtert sich weiter

Wirkt man dem nicht entgegen, kommt es über kurz oder lang zur Bettlägerigkeit!

Warum aktivierende Pflege so wichtig ist

Aktivierende Pflege bedeutet, den Pflegebedürftigen möglichst aktiv an seiner Pflege zu beteiligen und seine Selbstständigkeit zu fördern.

Aktivierende Pflege ist eine Form der Pflege, die den Betroffenen viele Handlungs- und Teilhabemöglichkeiten eröffnet. Dabei sollen sämtliche Ressourcen ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten ausgeschöpft werden. Die Pflege ist daher immer individuell.

Langfristiges Ziel ist die größtmögliche Selbstständigkeit.

Solange man kann, sollte man so viel wie möglich selbstständig machen.

Was können Sie tun?

- Mobilitätsförderung bei jeder Gelegenheit - einbinden in die Alltagsaktivitäten
- Auch wenige Schritte führen zum Ziel - ist das Gehen mit wenigen Schritten noch möglich, sollten auch diese gegangen werden

- Mobilitätsfördernde Umgebungsgestaltung - Stolperfallen entfernen, gute Beleuchtung, Niederflurbetten, Handläufe, Sitzgelegenheiten etc.
- Zugehörigkeitsgefühl fördern - einbinden in Alltagsaktivitäten fördert das Gefühl gebraucht zu werden, Besuche, Spaziergänge, Kaffee trinken regt die Bewegung an und fördert das Gefühl der Zugehörigkeit

Einsatz von Hilfsmitteln

- Bei nur leichten Gehbehinderungen sollte ein Gehstock verwendet werden. Es muss darauf geachtet werden, dass die Höheneinstellung korrekt ist.
- Falls der Betroffene ein größeres Maß an Unterstützung benötigt, sollte er mit Unterarmgehstützen versorgt werden.