



# Dein Job? Herzensmensch!



## Auf dem Weg zum Herzensmenschen

Herzensmenschen kümmern sich um andere, sprechen Mut zu, sind mit ihrer helfenden Hand zur Stelle.

**Das klingt ganz nach Dir?  
Du bist neugierig auf die  
Aufgabenvielfalt der Pflege?**

Dann mach Dich gemeinsam mit uns auf den Weg!

An spannenden Stationen zum Mitmachen zeigen wir Dir, welche Herausforderungen andere Menschen täglich bewältigen – und wie Du ihnen dabei helfen kannst.

**Lass uns herausfinden, ob auch  
in Dir ein Herzensmensch steckt!**

*Denn gemeinsam sind wir:*

**HERZLICH.  
ENGAGIERT.  
nordsächsisch.**



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushalts.

Projektpartner:



im Auftrag:

Landkreis Nordsachsen  
Netzwerk regional wirkender Akteure - AG „Pflegekräfte“

## **Inhaltsverzeichnis**

„Auf dem Weg zum Herzensmensch“ – ein Erlebnisparcours zu den Themen Alter, Pflege und Behinderung –	S. 2
---	------

### *Beschreibung der Stationen*

„Hörst du mich?“	S. 3
„Da haben wir uns was eingebrockt.“	S. 4
„Ich hab Puls.“	S. 5
„Lies‘ mal!“	S. 6
„Schnell mal los...“	S. 7
„Ich sehe was, was Du nicht hörst“	S. 8
„Merkst Du was?“	S. 9
„Sauber bleiben!“	S. 10
„Total verwickelt“	S. 11
„Was wollte ich sagen?“	S. 12

### *Informationsblätter als Ergänzung und Vertiefung zu den Stationen*

Informationsblatt 1: Hörschädigungen	S. 14
Informationsblatt 2: Schluckstörungen	S. 15
Informationsblatt 3: Pulsmessung	S. 16
Informationsblatt 4: Sehstörungen	S. 18
Informationsblatt 5: Störungen des Bewegungsapparates	S. 20
Informationsblatt 6: Zusammenwirken mehrerer Einschränkungen	S. 21
Informationsblatt 7: Hilfsmittel	S. 22
Informationsblatt 8: Wickeln eines Neugeborenen	S. 26
Informationsblatt 9: Daumenverband und weitere Verbandarten	S. 27
Informationsblatt 10: Demenz und deren Einfluss auf die Sprache	S. 28

## „Auf dem Weg zum Herzensmensch“

### – ein Erlebnisparkours zu den Themen Alter, Pflege und Behinderung –

Das vorliegende Manual entstand im Rahmen des Projektes SENSIKAB (Sensibilisierung von Kindern und Jugendlichen für die Themen Alter, Pflege und Behinderung) im Landkreis Nordsachsen. Beschrieben werden zehn Stationen, an denen die Teilnehmenden die Auswirkung verschiedener Einschränkungen selbst erleben, sich im pflegerischen Handeln ausprobieren und ihr Wissen testen können. Diese können z.B. im Rahmen von Messen oder Projekttagen eingesetzt werden.

Zu jeder Station gehört ein Roll-Up, das in das Thema einführt und jeweilige Aktion kurz beschreibt. Außerdem steht jeweils eine Box mit dem zugehörigen Material, einer Ausfertigung der Stationsbeschreibung sowie ggf. ergänzenden Zusatzinformationen zur Verfügung.

Die Stationen sind so gestaltet, dass der Parcours auch in verkürzter Form genutzt werden kann. Es ist also möglich, nur bestimmte Stationen auszuwählen und damit einen thematischen Schwerpunkt zu setzen oder einer geringen Raumkapazität gerecht zu werden. Grundsätzlich sollte aber auch in kleinen Räumen für jede Station ein Tisch zur Verfügung stehen.

Die Stationsbeschreibungen sind alle folgendermaßen aufgebaut:

- *Schwerpunkt(e)*: benennt den inhaltlichen Fokus,
- *Ziele*: beschreiben, was mit der Arbeit an der Station bei den Teilnehmenden (= TN) erreicht werden soll,
- *Vorbereitung*: hierauf muss vor Start des Parcours geachtet werden,
- *Durchführung*: beschreibt den Verlauf der Aktion an der Station,
- *Reflexionsfragen*: diese dienen als Anregung für ein kleines Auswertungsgespräch mit den Teilnehmenden zum Transfer des Erlebten in die eigene Lebenswelt,
- *Material*: listet auf, was für die Station benötigt wird; das Material ist den Boxen verstaut, Verbrauchsmaterial ist extra gekennzeichnet und muss ggf. vorab aufgefüllt werden.

Es wird empfohlen jede Station mit einer Person zu besetzen, die diese betreut, die Teilnehmenden anleitet und auch ein kurzes Auswertungsgespräch führt (s. Reflexionsfragen). Andernfalls kann es dazu kommen, dass die Materialien nicht sachgerecht angewendet werden bzw. die Anregung zum Nachdenken über das eigene Erleben und Handeln fehlt.

Um eine gelungene Betreuung der Stationen zu gewährleisten, ist eingehende Beschäftigung mit der jeweiligen Thematik und der Beschreibung unabdingbar. Neben der Anleitung zur Durchführung sollte jede stationsbetreuende Person in der Lage sein, auch inhaltlich Auskunft zum betreffenden Schwerpunkt zu geben.

Der Parcours ist so gestaltet, dass er bereits mit Teilnehmenden ab dem Grundschulalter durchgeführt werden kann. Je nach Alter der Zielgruppe müssen ggf. die Reflexionsfragen angepasst werden oder es bedarf mehr Unterstützung bei der Nutzung der Materialien.

Wir wünschen viel Erfolg und Freude bei der Nutzung des Parcours und hoffen, dass viele den „Weg zum Herzensmenschen“ finden!

## „Hörst Du mich?“

### **Schwerpunkt(e)**

Hörschädigungen und ihre Wirkung

### **Ziele**

TN erleben die Wirkung eines eingeschränkten Hörvermögens.

TN vergleichen diese Erfahrung mit ihrem sonstigen Erleben.

TN schlussfolgern, welche Auswirkungen diese Einschränkung in anderen Lebensbereichen haben kann.

TN entwickeln Ideen, wie sie unterstützend wirken können.

### **Vorbereitung**

Bereite das Gehörschutz an der Station sowie der Texte. Einführung in die Thematik mittels Informationsblatt 1.

### **Durchführung**

Der/die TN wird gebeten, den Gehörschutz aufzusetzen. Je nachdem, wie viele TN an der Station sind, kann eine weitere einen der Texte vorlesen. Dann werden die Rollen getauscht. Ist nur ein/e TN an der Station, übernimmt die betreuende Person die Aufgabe des Vorlesens. (Es stehen verschiedene Texte zur Verfügung, damit ggf. wartende TN den Text nicht vorab durch Zuhören schon erschließen können.)

### **Reflexionsfragen**

Fiel es Dir schwer, den Text zu verstehen?

Worauf hast Du noch geachtet, um ihn verstehen zu können (z.B. Bewegung der Lippen)?

Womit hätte Dir Dein Gegenüber noch helfen können? (z.B. Lautstärke, deutlich sprechen, Blickkontakt)

Welche Situationen im Alltag können mit diesen Sehstörungen schwierig oder vielleicht sogar gefährlich werden?

Welche Form der Unterstützung kannst Du Dir vorstellen?

### **Material**

Gehörschutz

Texte

Informationsblatt 1

## **„Da haben wir uns was eingebrockt.“**

### **Schwerpunkt(e)**

Umgang mit Schluckstörungen

### **Ziele**

TN wissen um grundlegende Ursachen und Gefahren von Schluckstörungen.

TN erkennen das Andicken von Flüssigkeiten als eine grundlegende Maßnahme zur Vermeidung von Verschlucken.

TN testen verschiedene angedickte Lebensmittel und tauschen sich über ihre Wahrnehmungen aus.

### **Vorbereitung**

Rechtzeitiges Andicken der zu verkostenden Flüssigkeiten sowie das Bereitstellen in den entsprechenden Gefäßen. Einführung in die Thematik mittels Informationsblatt 2.

### **Durchführung**

#### **Vor Beginn: Unbedingt nach Unverträglichkeiten bzw. Allergien fragen!**

Die TN an der Station werden kurz über Schluckstörungen und das Andicken als Maßnahme zur Vermeidung von Verschlucken informiert. Dann verkosten Sie nacheinander verschiedene angedickte Flüssigkeiten (Saft, Instanttee, Milch, Limonade, Wasser) und sollen herausfinden, worum es sich jeweils handelt. Die Entnahme der Kostprobe erfolgt jeweils mit einem frischen Spatel pro Person und Flüssigkeit. Die stationsbetreuende Person gibt jeweils Auskunft darüber, ob die TN die richtige Flüssigkeit benannt haben.

### **Reflexionsfragen**

Empfindest Du einen geschmacklichen Unterschied zu nicht angedickten Flüssigkeiten?

Ist angenehm oder unangenehm für Dich, wenn die Flüssigkeit dicker ist als gewohnt?

Stell Dir vor, alle Lebensmittel und Getränke wären so breiartig – hättest Du noch Appetit darauf?

### **Material**

Flüssigkeiten (Wasser, Saft, Limonade, Tee, Milch)

Andickungspulver

Becher

Spatel

(alles Verbrauchsmaterial, muss vorab geprüft und ggf. aufgefüllt werden. Flüssigkeiten immer frisch verwenden, Ausweichen auf andere Flüssigkeiten ist möglich.)

Informationsblatt 2

## „Ich hab Puls.“

### **Schwerpunkt(e)**

Puls und Pulsmessung

### **Ziele**

TN wissen um die Bedeutung des Pulsschlags als aussagekräftigen Wert in der Erfassung des Allgemeinzustands einer Person.

TN kennen die Normwerte für den Puls.

TN wissen, wie der Puls gemessen wird und erproben die Messung.

TN entwickeln Vorstellung zur Anwendung im Alltag und im pflegerischen Arbeiten.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen der Pulssanduhr. Die stationsbetreuende Person informiert sich vorab über die Techniken der Pulsmessung sowie über die Normwerte anhand des beiliegenden Informationsblattes 3.

### **Durchführung**

Die TN an der Station werden zu ihrem Wissen über den Puls und seine Aussagekraft befragt und erhalten ggf. ergänzende Informationen. Sie benennen Stellen am Körper, an denen eine Pulsmessung effektiv durchgeführt werden kann und testen die Messung mit einem/einer anderen TN aus. Die stationsbetreuende Person unterstützt, korrigiert und führt die TN an eine korrekte Messung unter Zuhilfenahme der Pulssanduhr heran. (Sollte nur ein/e TN an der Station sein, steht die betreuende Person zur Verfügung, um die Messung an ihr durchführen zu können.)

### **Reflexionsfragen**

Welche der Körperstellen, an denen der Puls gemessen werden kann waren Dir bekannt, welche nicht?

Konntest Du die Pulsmessung auf Anhieb durchführen oder hat Dir etwas daran Probleme bereitet?

In welchen Alltagssituationen kannst Du dieses Wissen anwenden?

In welchen Situationen in der Pflege kann die Pulsmessung sinnvoll sein?

### **Material**

Pulssanduhr

Informationsblatt 3

## „Lies‘ mal!“

### **Schwerpunkt(e)**

Störungen des Sehvermögens und ihre Auswirkungen

### **Ziele**

TN erleben die Wirkung verschiedener Sehstörungen.

TN vergleichen diese Erfahrung mit ihrem sonstigen Erleben.

TN schlussfolgern, welche Auswirkungen diese Einschränkung in anderen Lebensbereichen haben kann.

TN entwickeln Ideen, wie sie unterstützend wirken können.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen der verschiedenen Brillen an der Station sowie der Texte.

Lesen des Informationsblattes 4 über die verschiedenen Störungen des Sehvermögens (s.u.), die mittels der Brillen simuliert werden, um darüber Auskunft geben zu können.

### **Durchführung**

Der/die TN wird gebeten, eine Brille auszuwählen. Die stationsbetreuende Person erläutert kurz, welche Art der Sehstörung mit dieser Brille simuliert wird. Dann wird ein Text ausgegeben, den der/die TN abschnittsweise vorlesen soll. Nach jedem Abschnitt wird die Brille gewechselt und wieder jeweils eine kurze Erklärung gegeben. (Es stehen verschiedene Texte zur Verfügung, so dass diese nach jedem Durchgang gewechselt werden können. Damit wird vermieden, dass bereits wartende TN durch Zuhören den Text bereits vorab kennen und dann beim Lesen schneller erschließen können.) Zum Abschluss kann der/die TN den Text noch einmal ohne Brille überblicken.

### **Reflexionsfragen**

Fiel es Dir schwer, den Text zu entziffern?

Welche der simulierten Sehstörungen war für Dich besonders herausfordernd?

Welche Situationen im Alltag können mit diesen Sehstörungen schwierig oder vielleicht sogar gefährlich werden

Welche Form der Unterstützung kannst Du Dir vorstellen?

### **Material**

Brillen

Texte

Informationsblatt 4

## „Schnell mal los...“

### **Schwerpunkt(e)**

Umgang mit mangelnder Beweglichkeit

### **Ziele**

TN erleben die Einschränkung der Beweglichkeit in alltäglichen Handlungen am Beispiel „Jacke anziehen“.

TN vergleichen diese Erfahrung mit ihrem sonstigen Erleben.

TN schlussfolgern, welche Auswirkungen diese Einschränkung in anderen Lebensbereichen haben kann.

TN entwickeln Ideen, wie sie unterstützend wirken können.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen der Jacken und Handschuhe entsprechend TN-Anzahl an der Station. Einführung in die Thematik mittels Informationsblatt 5.

### **Durchführung**

TN auffordern, die Jacke einmal ohne Nutzung der Handschuhe an- und wieder auszuziehen (und auch zu verschließen).

TN im zweiten Durchlauf erst die Handschuhe, dann die Jacke anziehen, verschließen und wieder ausziehen lassen.

Sollten weitere Personen an der Station sein, können diese (je nach Verfügbarkeit des Materials) parallel die Aufgabe lösen.

Alternativ kann Hilfestellung angeregt werden.

### **Reflexionsfragen**

War es für dich schwieriger, die Jacke mit den Handschuhen anzuziehen?

Wenn ja, was war besonders kompliziert?

Wer oder was könnte Dir dabei helfen?

Stell Dir vor, Deine Hände würden sich immer so anfühlen – was wäre anders in Deinem Alltag? Was könntest Du noch tun oder nicht mehr tun? Wobei brauchst Du Hilfe?

### **Material**

3 Strickjacken

3 Paar Handschuhe

Informationsblatt 5

## „Ich sehe was, was Du nicht hörst!“

### **Schwerpunkt(e)**

Zusammenwirkungen mehrerer Einschränkungen

### **Ziele**

TN erleben Wechselwirkungen verschiedener Einschränkungen beim Lösen der gemeinsamen Aufgabe.

TN vergleichen diese Erfahrung mit ihrem sonstigen Erleben.

TN schlussfolgern, welche Auswirkung Einschränkungen in anderen Lebensbereichen haben können.

TN entwickeln Ideen, wie sie unterstützend wirken können.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen von Handschuhen, Gehörschutz, Brillen und Kartenspielen. Einführung in die Thematik mit Hilfe von Informationsblatt 6.

### **Durchführung**

Bei mindestens zwei TN an der Station werden diese gebeten, eines der Spiele auszuwählen. Die betreuende Person achtet darauf, dass die TN noch keine Absprachen zu den Regeln oder dem Spielablauf treffen. Dann ziehen die TN die Handschuhe an und entscheiden sich für jeweils ein weiteres Hilfsmittel, um eine Einschränkung zu simulieren (Brille oder Gehörschutz). Nun beginnt die Spielphase. Gemäß des gewählten Spiels geben die TN die Karten aus, einigen sich auf bestimmte Regeln und versuchen, den Spielverlauf und die begleitende Kommunikation bestmöglich zu erhalten. Die begleitende Person unterbricht den Spielverlauf nach wenigen Minuten und leitet in die Auswertung über. Sollte nur ein/e TN an der Station sein, übernimmt die betreuende Person die Rolle der/des zweiten TN.

### **Reflexionsfragen**

Welche besonderen Herausforderungen hast Du erlebt?

Was hat den Spielverlauf unterstützt, was hat ihn behindert?

Habt ihr euch gegenseitig geholfen bzw. hättet ihr euch helfen können?

### **Material**

Gehörschutz

Brillen

Handschuhe

Kartenspiele (UNO und Skatkarten, z.B. für Maumau)

Informationsblatt 6

## „Merkst Du was?“

### **Schwerpunkt(e)**

Hilfsmittel in der Pflege

Gedächtnistraining

### **Ziele**

TN wenden Memory als Form des Gedächtnistrainings an.

TN äußern Vermutungen zu Anwendungsbereichen verschiedener Hilfsmittel.

TN kennen verschiedene Hilfsmittel und deren Anwendung in der Pflege.

### **Vorbereitung**

Auslegen der Memory-Karten an der Station. Die stationsbetreuende Person informiert sich vorab über die gezeigten Hilfsmittel und deren Verwendung anhand des beiliegenden Informationsblattes 7.

### **Durchführung**

Zwei TN spielen das vorbereitete Memory entsprechend der Regeln. Diese lauten:

- Es dürfen pro Runde zwei Karten aufgedeckt werden.
- Zeigen die Karten zwei unterschiedliche Gegenstände, werden die Karten wieder umgedreht und der/die andere TN ist an der Reihe.
- Zeigen die Karten denselben Gegenstand, darf der/die TN das Paar an sich nehmen und zwei weitere Karten aufdecken.

Nach dem Spiel zeigen die TN ihre Motive auf den Karten und stellen Vermutungen dazu an, wozu dieses Hilfsmittel genutzt werden kann. Die betreuende Person unterstützt und löst auf, wenn keine Kenntnis besteht.

Sollte nur ein/e TN an der Station sein, übernimmt die betreuende Person die Rolle als Spielpartner\*in.

### **Reflexionsfragen**

Welche Hilfsmittel waren Dir bekannt/unbekannt?

Welche haben Dich überrascht?

Welche Hilfsmittel sind Dir schon im Alltag begegnet, z.B. in der Familie?

Wozu sind Spiele wie Memory gut?

### **Material**

Memorykarten

Informationsblatt 7

## **„Sauber bleiben!“**

### **Schwerpunkt(e)**

Säuglingspflege

### **Ziele**

TN erkennen Säuglingspflege als einen Arbeitsbereich in der pflegerischen Tätigkeit.

TN üben den Umgang mit bzw. das Anlegen von Windeln spielerisch.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen der Puppe und der Windeln. Die stationsbetreuende Person informiert sich vorab über das korrekte Anlegen einer Windel (Informationsblatt 8) und testet dieses an der Puppe aus.

### **Durchführung**

Der/die TN wird aufgefordert, die bereitliegende Puppe auf möglichst kreative/lustige Weise zu wickeln. Hierbei ist alles erlaubt – es sollte nur darauf geachtet werden, dass der Fokus auf der Puppe bleibt. Danach erteilt die betreuende Person den Auftrag, die Puppe noch einmal zu wickeln, diesmal aber so, wie es dem eigentlichen Zweck der Windel dienlich ist. Der/die TN darf ausprobieren und die Windel so anlegen, wie es richtig erscheint. Die betreuende Person korrigiert ggf. oder kann auch andere TN an der Station dazu befragen und so gemeinsam zu einem Ergebnis kommen.

### **Reflexionsfragen**

Fiel es Dir leicht oder schwer, die Windel richtig anzulegen?

Wenn Du die Windel einem lebenden Säugling anlegen müsstest, was könnte daran schwierig sein?

Worauf musst Du beim Anlegen der Windel noch achten, außer auf den richtigen Sitz? (sanfte Reinigung der Haut, Raumtemperatur, richtige Größe der Windel, Schutz vor Stürzen)

### **Material**

Puppe

Windeln (Verbrauchsmaterial, muss vorab geprüft und ggf. aufgefüllt werden)

Informationsblatt 8

## **„Total verwickelt“**

### **Schwerpunkt(e)**

Verband anlegen als eine Technik im pflegerischen Handeln

### **Ziele**

TN erschließen sich das korrekte Anlegen eines Verbands am Daumen aus einer Anleitung.

TN erproben das Anlegen des Verbands.

TN sind über weitere Arten von Verbänden und deren Anwendungsbereiche im Überblick informiert.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen des Verbandmaterials sowie der Anleitung an der Station. Die Stationsbetreuung stellt sicher, dass sie ggf. selbst den Verband korrekt anlegen kann, falls TN Anleitung benötigen. Sie informiert sich außerdem über weitere Verbandarten und deren Anwendung, um diese in der Auswertung einfließen lassen zu können (Informationsblatt 9).

### **Durchführung**

TN erhalten die Anleitung zum Daumenverband sowie das benötigte Material.

TN legen einer weiteren Person an der Station den Verband gemäß der Anleitung an. Sollte nur ein/e TN am Stand sein, wird der Verband der stationsbetreuenden Person angelegt. Diese beobachtet die Vorgehensweise und gibt ggf. Hilfestellung.

Sollten weitere Personen an der Station sein, können diese (je nach Verfügbarkeit des Materials) parallel die Aufgabe lösen.

### **Reflexionsfragen**

Wie ist es Dir gelungen, die Aufgabe zu lösen?

Gab es etwas, was Dir Schwierigkeiten bereitet hat?

Welche weiteren Verbandarten kennst Du?

### **Material**

Anleitung zum Daumenverband

Schere

Verbandmaterial (Verbrauchsmaterial, muss ggf. aufgefüllt werden)

Informationsblatt 9

## „Was wollte ich sagen?“

### **Schwerpunkt(e)**

Demenzerkrankungen und Auswirkung auf Sprache

### **Ziele**

TN erleben Wirkung von Wortfindungsstörungen und fehlerhafter Nutzung von Begriffen auf den Verlauf der Kommunikation.

TN vergleichen diese Erfahrung mit ihrem sonstigen Erleben.

TN schlussfolgern, welche Auswirkungen diese Einschränkung in anderen Lebensbereichen haben kann.

TN entwickeln Ideen, wie sie unterstützend wirken können.

### **Vorbereitung**

Bereitlegen der Wortkarten an der Station auf einem Stapel. (Vor dem nächsten Durchgang sollten die Karten gemischt werden, damit nachfolgende TN, die ggf. schon an der Station warten, die Begriffe nicht anhand der Reihenfolge erkennen.) Das Blatt mit den Lösungen für die TN nicht sichtbar griffbereit haben. Einführung in das Thema Demenz mittels Informationsblatt 10

### **Durchführung**

Um den Gesprächseinstieg zu erleichtern, wird vor Beginn ein Thema festgelegt (z.B. gemeinsamer Kinobesuch, Gespräch über den Messebesuch, Vorbereitung auf eine anstehende Klausur,...)

Bei zwei TN an der Station: beide werden aufgefordert, zum vereinbarten Thema ein Gespräch zu führen. Ein TN erhält die Aufgabe, vor jeder Antwort eine Wortkarte zu ziehen, das Wort zu entschlüsseln und es in der Antwort unterzubringen. Der/die zweite TN reagiert jeweils auf die Äußerungen und führt das Gespräch fort. Nach 1-2 Minuten werden die Rollen getauscht.

Bei einem TN an der Station: die stationsbetreuende Person übernimmt die Rolle des/der zweiten TN.

### **Reflexionsfragen**

Fiel es Dir schwer, die Begriffe zu entschlüsseln und im Gespräch unterzubringen?

Konntest Du angemessen auf dein Gegenüber reagieren?

Was haben die Redepausen und die z.T. unpassenden Begriffe in der ausgelöst? War es lustig/anstrengend/herausfordernd?

Hattest Du das Gefühl, dass ihr wirklich ein Gespräch geführt habt?

Hättest Du an bestimmten Stellen anders reagieren können bzw. sollen?

## **Material**

Wortkarten

Lösungsblatt

Informationsblatt 10

## Informationsblätter als Ergänzung und Vertiefung zu den Stationen

### Informationsblatt 1: Hörschädigungen

#### *Bedeutung des Gehörs*

- wesentlicher Informationskanal (z.B. zum Spracherwerb, zur Kommunikation, als Information über Veränderungen und Gefahren)
- Wahrnehmung wesentlicher Informationen (z.B. in der Schule, bei Mediennutzung, bei öffentlichen Veranstaltungen)

#### *Formen von Hörschädigungen*

- Schwerhörigkeit (Hören ist gestört, aber noch möglich)
- Ohrgeräusche (Tinnitus, kann mit und ohne Hörminderung auftreten)
- Taubheit (vollkommene Gehörlosigkeit)

#### *Ursachen von Hörschädigungen*

- im Außenohr: Verschluss durch Ohrschmalzpropf
- im Mittelohr: Entzündungen, begleitet durch Schwellungen, Trommelfelldefekt
- im Innenohr: Entzündungen, die die inneren Hörorgane betreffen
- Altersschwerhörigkeit: Desensibilisierung der Sinneszellen im Innenohr sowie allgemein nachlassende Funktionsfähigkeit des Hörapparates
- Hörsturz: akuter, plötzlicher Hörverlust durch Durchblutungsstörungen im Innenohr, häufig durch Stress oder besondere Anstrengungen ausgelöst

#### *Umgang mit Schwerhörigen*

- von vorn auf die Person zugehen, um Erschrecken zu vermeiden
- deutlich und langsam sprechen
- auf Beleuchtung achten, so dass Mund der sprechenden Person gut zu sehen ist (erleichtert Ablesen vom Mund)
- möglichst Dialekt vermeiden
- einfache und klare Sätze formulieren
- wichtige Informationen schriftlich formulieren

#### *Hilfsmittel*

- Hörgeräte (erhältlich als Hinter-dem-Ohr-Gerät, Im-Ohr-Gerät, Gehörgangsgesetz)

(Köther, Ilka und Gnam, Else (Hrsg.): Altenpflege in Ausbildung und Praxis. Thieme. Stuttgart 2007. 4. Auflage. S. 714ff)

## **Informationsblatt 2: Schluckstörungen**

### *Anzeichen*

- häufiges Verschlucken beim Essen
- Husten und Würgen
- Speichelfluss, Sensibilitätsverlust im Mundbereich
- Ansammlung von Nahrungsteilen in den Backentaschen
- die Lippen schließen nicht richtig

### *Ursachen*

- Störungen des Nervensystems (z.B. nach Schlaganfall, bei Parkinson oder Multipler Sklerose, Demenz)
- Infektionen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Erkrankungen der Speiseröhre
- psychische Auslöser

### *Gefahren*

- Verschlucken und Ersticken
- Aspirationspneumonie (Lungenentzündung auf Grund von Keimen, die beim Verschlucken in die Atemwege gelangen)

### *Therapiemaßnahmen*

- Training der Muskeln und Organe (gezieltes Schlucktraining)
- Bewusste Kopf- und Körperhaltung
- Logopädie
- Massage und Wärmetherapie (bei Verspannungen als Ursache)
- Trinknahrung
- klinische Sonden (wenn Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist)

### *Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme*

- Flüssigkeiten andicken
- feste Nahrung pürieren
- kleine Portionen
- Einsatz von Eshilfen und Trinkbechern

(<https://www.pflege.de/krankheiten/dysphagie-schluckstoerung/>)

## Informationsblatt 3: Pulsmessung

### Definition

- Puls wird durch Zusammenziehen des Herzmuskels hervorgerufen
- Puls = fühlbarer Anstoß der Druckwelle an der Arterienwand

### Normwerte Pulsfrequenz

Die Pulsfrequenz ist die Anzahl der Pulsschläge pro Minute. Sie ist abhängig vom Alter und hat folgende Normwerte:

- Fötus: 150-160 pro Minute
- Neugeborenes: 120-140 pro Minute
- Kindergartenkind: ca. 100 pro Minute
- Jugendliche: ca. 85 pro Minute
- Erwachsene: 70-80 pro Minute
- Senior\*innen: 70-90 pro Minute

### Einflussfaktoren

- Körperliche Aktivität (bei Bewegung erhöht)
- Höhe (bei Höhen von über 3000m geringe Sauerstoffkonzentration in der Luft, Körper reagiert nach einiger Zeit mit erhöhter Herzfrequenz)
- Herz-Kreislauf-System (Funktionsfähigkeit des Herzens und Zustand der Gefäße beeinflussen den Puls)

### Pulsmessorte

- Halsschlagader (nur mit leichtem Druck, um Unterbrechung des Blutstroms zu vermeiden!)
- Schläfe
- Handgelenk (Innenseite)
- Armbeuge
- Oberarm (Innenseite)
- Oberbauch
- Leiste
- Kniekehle
- Fußrücken
- Fußknöchel (Innenseite)
  - Körperstellen, an denen die großen Blutgefäße direkt unter der Haut verlaufen und somit gut tastbar sind

### Durchführung der manuellen Pulsmessung

- Einen oder mehrere Finger mit mittlerem Druck auf den Messort legen
- Schläge innerhalb von 15 Sekunden zählen (Pulsanduhr nutzen) und mit 4 multiplizieren
- Nicht den Daumen zur Messung benutzen, da dieser einen zu starken Eigenpuls hat

### *Auffälligkeiten*

- Schneller Puls mit mehr als 100 Schlägen (Tachykardie)
- Langsamer Puls mit weniger als 60 Schlägen (Bradykardie)
- Unregelmäßiger Pulsrhythmus

### *Hilfsmittel*

- Pulssanduhr zum Messen der Zeit
- EKG (Elektrokardiogramm, misst Herzfrequenz, Blutdruck und Verlauf der Herzaktion)
- Pulsoxymetrie (misst Sauerstoffsättigung)
- elektrische Pulsmesser (Uhren, Brustgurte)

(Pflegeassistenz – Lehrbuch für die Gesundheits- und Krankenpflegehilfe und Altenpflegehilfe.  
Thieme. Stuttgart 2011. S. 267ff)

## Informationsblatt 4: Sehstörungen

Sehstörungen können in vielfältiger Form auftauchen und sowohl angeboren sein als auch im Laufe des Lebens entwickelt werden. Kann kein Licht mehr wahrgenommen werden, spricht man von vollständiger Erblindung.

Typische Sehstörungen bzw. Sehbehinderungen sind:

### *Fehlsichtigkeit*

- Kurzsichtigkeit (Objekte in der Ferne werden nicht deutlich wahrgenommen)
- Weitsichtigkeit (Objekte in der Nähe werden nicht deutlich wahrgenommen)
- Hornhautverkrümmung (undeutliches Sehen an der Stelle der Verkrümmung)
  - können oftmals durch Brillen bzw. Kontaktlinsen ausgeglichen werden

### *Farbsinnstörungen*

- Rot-Grün-Schwäche
- Grünschwäche
- Rot-, Grün- oder Blaublindheit (die jeweilige Farbe kann gar nicht wahrgenommen werden)

### *Gesichtsfeldausfälle*

- Glaukom („Grüner Star“): Sehfeld verringert sich von außen nach innen, unregelmäßig
- Altersbedingte Makuladegeneration (AMD): Zentrum des Sehfelds gestört, Sehen an den Rändern bleibt erhalten (s. Brille)
- Retinitis pigmentosa (Tunnelblick): Erkrankung und Zerstörung der Netzhaut, Erbkrankheit (s. Brille)
- Diabetische Retinopathie: Einblutung auf der Netzhaut oder Bildung neuer Blutgefäße auf der Netzhaut auf Grund von Diabetes, unregelmäßige Störungen entstehen (s. Brille)

### *weitere Formen*

- Nachtblindheit (als Folge der Schädigung der Netzhautstäbchen)
- Doppelbilder (durch Lähmung eines oder mehrerer Augenmuskeln)
- Augenzittern (rhythmisches Hin- und Herbewegen des Auges)
- Katarakt („Grauer Star“): Trübung der Linse, häufige Alterserscheinung

### *Hilfsmittel*

- Lupen und Lupenbrillen
- elektronische Lesehilfen
- Braille-Schrift (Punktschrift, erhöht ins Papier gepresst oder auf spezieller Tastatur ausgegeben)
- Langstock, Blindenhund

(Pflegeassistenz – Lehrbuch für die Gesundheits- und Krankenpflegehilfe und Altenpflegehilfe.  
Thieme. Stuttgart 2011. S. 515ff

<http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/augenheilkunde/augenerkrankungen/netzhauterkrankungen/diabetische-retinopathie.html>

<https://www.pro-retina.de/netzhauterkrankungen/retinitis-pigmentosa/krankheitsbild>

<https://www.pro-retina.de/netzhauterkrankungen/makula-degeneration/altersabhaengige-makuladegeneration/krankheitsbild>

## Informationsblatt 5: Störungen des Bewegungsapparates

- Beweglichkeit wird vom Bewegungssystem und Nervensystem beeinflusst

### *Typische Krankheitsbilder*

- Osteoporose (Knochenschwund): Veränderung der Knochendichte, poröse Knochenstruktur und stärkere Anfälligkeit für Brüche
- Hexenschuss (Lumbago): schmerzhafte Bewegungseinschränkung der Wirbelsäule, verursacht durch verhärtete Rückenmuskulatur; Auslöser meist schnelle Drehbewegungen der Wirbelsäule oder einseitige Belastung
- Bandscheibenvorfall: Gallertkern der Wirbelsäule verschiebt sich in Richtung Wirbelkanal oder Gewebe tritt durch Risse aus; drückt auf Nerven (erzeugt Schmerz, Lähmung)
- Knochenbrüche (Frakturen): häufig durch Gewalteinwirkung auf den betreffenden Knochen, kann offen (Haut an der Bruchstelle wird verletzt) oder geschlossen (Haut bleibt unverletzt) auftreten
- rheumatische Erkrankungen: betreffen die Gelenke, aber auch innere Organe; können entzündlich sein (häufig Autoimmunerkrankung) oder durch Verschleißerscheinungen bedingt

An der Station werden Bewegungseinschränkungen der Hände simuliert, wie sie z.B. bei Rheuma auftreten.

### *Therapiemöglichkeiten bei rheumatischen Erkrankungen*

- medikamentöse Therapie
- Ruhigstellung des Gelenks
- Physiotherapie
- Einsatz von Hilfsmitteln

(Pflegeassistenz – Lehrbuch für die Gesundheits- und Krankenpflegehilfe und Altenpflegehilfe. Thieme. Stuttgart 2011. S. 418ff)

## **Informationsblatt 6: Zusammenwirken mehrerer Einschränkungen**

Verschiedene Einschränkungen können vor allem im Alter bei einer Person zusammentreffen. Sind z.B. die Sehfähigkeit und die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt, fällt die räumliche Orientierung und damit das Erledigen alltäglicher Besorgungen besonders schwer. Auch die Nutzung von Hilfsmitteln wie Lupen oder Lesegeräten kann dann häufig ohne die Unterstützung anderer Personen nicht mehr gewährleistet werden.

Treffen Personen mit verschiedenen Einschränkungen aufeinander, wie an der Station simuliert, erschwert das oftmals die Kommunikation. Die Beteiligten müssen nicht nur einen Umgang mit den eigenen Problemen finden, sondern sich auch auf die Besonderheiten ihres Gegenübers einstellen. Gegenseitige Rücksichtnahme und die Entwicklung von Maßnahmen für ein gelingendes Miteinander stellen eine besondere Herausforderung dar, vor allem wenn unterschiedliche Sinneskanäle betroffen sind und man erst neue Wege finden muss, um gemeinsam zu Lösungen zu kommen.

## Informationsblatt 7: Hilfsmittel



Messgerät zum Erfassen des Blutzuckers sowie Spritze für Insulin im Rahmen der Diabetesbehandlung



Stethoskop: dient der Übertragung von Schallwellen aus Hohlräumen im Körper. Überträgt z. B. den Herzschlag oder Atemgeräusche.



Medikamentenpumpe: Steuert die Abgabe eines Medikaments oder einer Infusion (Flüssigkeit, die über einen Zugang zu den Blutgefäßen in den Körper gelangt); kann z.T. von Patient\*innen selbst gesteuert werden (z.B. Schmerzmittel nach Bedarf)



EKG (Elektrokardiogramm): zeichnet die Herzaktivität auf, anhand des Ausdrucks können Auffälligkeiten, z.B. im Rhythmus des Herzschlags, erkannt werden.



Brille: Sehhilfe bei Fehlsichtigkeit



Elektronisches Blutdruck-Messgerät. Der Blutdruck gibt neben dem Puls wichtige Informationen zur Funktionsfähigkeit des Herzens. Er kann mittels Medikamenten korrigiert werden.



Lupe/Vergrößerungsglas: Dient zur Unterstützung bei Seheinschränkungen in der Nahsicht.



Langstock oder Blindenstock: dient zur räumlichen Orientierung bei Blindheit oder Seheinschränkungen. Im öffentlichen Raum werden zur Unterstützung häufig Bodenbeläge mit bestimmten Oberflächen eingesetzt, die mit dem Stock wahrgenommen werden können (z.B. an Haltestellen).



Röntgenbild. Mittels radioaktiver Strahlung in geringer Dosis können feste Strukturen innerhalb des Körpers dargestellt werden. Dient z.B. zur Diagnose von Brüchen.



Hörgeräte. Können sowohl hinter als auch im Ohr getragen werden.

## **Informationsblatt 8: Wickeln eines Neugeborenen**

### *(verschmutzte) Windel entfernen*

- Hose oder Strampler vorsichtig ausziehen
- Body öffnen, Enden jeweils nach oben ziehen
- Windel an den Haftstreifen öffnen
- Windel an der Bauchseite nach unten ziehen
- Po des Kindes anheben (dazu unter einem Bein durchgreifen, das andere Bein am Oberschenkel umfassen und vorsichtig nach oben ziehen)
- Bauchseitiges Windelende unter dem Po einklemmen
- Baby mit feuchtem Lappen oder Feuchttüchern reinigen
- Po des Kindes wieder anheben und Windel unter dem Po wegziehen
- Windel zusammenwickeln und wegwerfen

### *Saubere Windel anlegen*

- Windel vorsichtig aufklappen, so dass die saugfähige Innenfläche oben ist
- Windel so drehen, dass das Teil mit den Haftstreifen auf der oben Hälfte ist
- Po des Kindes anheben (dazu unter einem Bein durchgreifen, das andere Bein am Oberschenkel umfassen und vorsichtig nach oben ziehen)
- Windel unter den Po schieben, so dass die Haftstreifen oberhalb des Bauchnabels sind
- Untere Hälfte zwischen den Beinen nach oben ziehen
- Auseinanderziehen und glatt auf dem Bauch des Babys auflegen
- Auf jeder Seite mit dem Haftstreifen befestigen
- Darauf achten, dass die „Rüschen“ an den Beinen nicht nach innen eingeklappt sind, sonst läuft die Windel aus

Zur Durchführung an der Station genügt das Anlegen der sauberen Windel!

## Informationsblatt 9: Daumenverband und weitere Verbandarten

Ein Verband bedeckt verletzte oder kranke Körperteile.

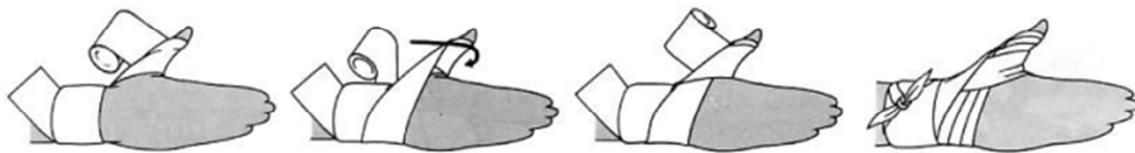
Verbände können nach ihrer Funktion eingeteilt werden in:

- Wundverband (saugt Wundabsonderungen auf und schützt vor Umwelteinflüssen, Beispiel: Pflaster, Mullbinde mit Auflage)
- Druckverband (stillt eine Blutung)
- Stützverband (stellt verletzte Körperabschnitte ruhig, Beispiel: kreisförmig angelegter elastischer Verband)
- Funktioneller Verband (schützt, unterstützt und entlastet gefährdete, geschädigte oder gestörte Abschnitte des Bewegungsapparates, Beispiel: Schienenverband, Tapeverband)

Der Daumenverband kann als Wundverband oder als Stützverband angelegt werden.

Das Anlegen des Verbandes erfolgt so:

### Bindenverband der Daumenbasis



((Pflegeassistenz – Lehrbuch für die Gesundheits- und Krankenpflegehilfe und Altenpflegehilfe.  
Thieme. Stuttgart 2011. S. 374)

## **Informationsblatt 10: Demenz und deren Einfluss auf die Sprache**

Demenz ist eine fortschreitende Hirnleistungsschwäche, die die Betroffenen je nach Schweregrad und Verlauf immer mehr einschränkt und meist zur Pflegebedürftigkeit führt. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Demenz.

Typische Symptome sind :

- Gedächtnisstörungen (Verminderung von Kurzzeit-, später auch Langzeitgedächtnis),
- Denkstörungen (Durchführung komplexer Handlungen und Erlernen neuer Handlungen nicht mehr möglich)
- und Orientierungsstörungen (Wissen um Raum und Zeit).

Durch die Gedächtnis- und Denkstörungen ist auch die Sprache betroffen. Begriffe werden vergessen oder in einem falschen Zusammenhang benutzt. Im späteren Verlauf der Krankheit geht die Fähigkeit zu sprechen und Sprache zu verstehen ganz verloren.

An der Station wird mittels der Wortkarten mit verdrehten Buchstabenfolgen simuliert, welchen Einfluss es auf ein Gespräch hat, das richtige Wort erst „suchen zu müssen“. Das Einfließen der genannten Wörter in den Gesprächsfluss zeigt die Nutzung von Begriffen im falschen Zusammenhang, so wie sie bei Demenz auch auftreten kann.

(Pflegeassistenz – Lehrbuch für die Gesundheits- und Krankenpflegehilfe und Altenpflegehilfe. Thieme. Stuttgart 2011. S. 560ff)