

## Pneumonieprophylaxen

Die Mund- und Zahnpflege bei älteren, kranken und pflegebedürftigen Menschen ist wichtig, um Krankheiten wie zum Beispiel einer Pneumonie (Lungenentzündung) vorzubeugen.

### **Pflegemaßnahmen:**

- Regelmäßige Zahnpflege (mindestens zweimal täglich)
  - o Der Zahnbelag lässt sich mechanisch mit Zahnbürsten und Zahnpasta wirksam entfernen. Die Zahnbürste sollte nach einer Infektion oder einer Entzündung ersetzt werden. Mundspüllösungen (alkoholfrei) können unterstützend eingesetzt werden. Bevor diese jedoch zum Einsatz kommen, sollte sichergestellt sein, dass die Spüllösungen auch ausgespuckt werden können und nicht geschluckt werden.
  - o Zungenbeläge können mit speziellen Zungenreinigern entfernt werden (alternativ mit einem einfachen Löffel).
  - o Sind die Lippen rissig bzw. trocken, sollten diese mit geeigneten Salben geschmeidig gehalten werden.
  - o Die Prothesen sollten zweimal täglich mit einer normalen Zahnpasta und einer Prothesenzahnbürste gereinigt werden, wie normale Zähne. Vorsicht vor Gebissreiniger-Tabs: der Kunststoff der Prothese wird dadurch sehr spröde und dadurch kann die Prothese leichter brechen. Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, ob die Prothese noch gut sitzt und ob es im Mund Druckstellen gibt (Inspektion oder nach Schmerzen fragen). Werden die Prothesen nachts nicht getragen, sollten diese nach der Reinigung trocken gelagert werden.
- Feuchthalten der Mundschleimhäute
  - o Trockene Schleimhaut wird rissig, schmerzt und entzündet sich leicht. Daher muss die trockene Mundschleimhaut regelmäßig befeuchtet werden, z.B. mit Wasser, Salbeitee, Butterstückchen (auf die Zunge oder in die Wangentasche legen) oder Ananassaft (wirkt entzündungshemmend).
- ausreichend trinken
  - o Wasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Covid-19 führt zu einer Atemwegserkrankung (vergleichbar mit der Grippe) mit den Symptomen Husten und Fieber. In schwereren Fällen kann es zu einer Lungenentzündung kommen.

### **Prophylaktische Maßnahmen:**

- Räume immer gut durchlüften und temperieren (Stoßlüften – zwei bis viermal täglich bei weit geöffnetem Fenster)
- Bewegung an der frischen Luft (Abstand halten) oder am offenen Fenster stehen
- Mobilisation!
  - o Gehen ist besser als Sitzen,

- Sitzen ist besser als Liegen,
- Oberkörperhochlagerung ist besser als flaches Liegen
- Oberkörperhochlagerung – erleichtert das Abhusten; eine Knierolle entspannt die Bauchmuskulatur und erleichtert die Atmung
- Flüssigkeitszufuhr – wenn erlaubt, mindestens zwei Liter pro Tag; Schleimhäute und Sekret trocknen nicht ein und können abgehustet werden
- sorgfältige Mundhygiene
- Beachtung der Hygienemaßnahmen – siehe Orgavision
- Pflegeklienten zum Durchatmen und Abhusten anhalten
- mit Hilfsmitteln das Atemvolumen vergrößern – Luftballons aufpusten, durch einen Trinkhalm Flüssigkeit aufwirbeln, Wattebausch/Tischtennisball wegpusten
- Benutzung von Atemtrainern
- „Äpfel pflücken“ (abwechselnd die Arme nach oben strecken, so als würde man Äpfel pflücken)
- Atemtechniken üben – die Hände auf den Bauch, den Thorax oder die Flanken legen und dabei zu den Händen atmen
- Inhalation von Medikamenten, welche die Bronchien erweitern (nach ärztlicher Anordnung)
- Anwendung der Atemstimulierenden Einreibung (ASE)
- Aspirationsschutz: Oberkörperhochlagerung während und nach (ca. 20 – 30 Minuten) des Essens und Trinkens
- Nies- und Hustenetikette einhalten (Einmaltaschentücher verwenden, in die Armbeuge husten bzw. niesen)

### **Atemunterstützende Lagerungen:**

#### **– Die V Lagerung**

##### Beschreibung:

Die V Lagerung erfolgt, indem zwei längliche Kissen am Rücken so angelegt werden, dass sich die Enden am Steiß berühren. Gleichzeitig verlaufen die Kissen zu den Schultern ab. Sie ergeben ein V.

Warum wird sie angewandt?

Sie dient der Belüftung der Lungenspitzen. Besonders Pneumonie gefährdete Personen profitieren hiervon.



– **Die A Lagerung**

Beschreibung:

Die A Lagerung erfolgt genau umgekehrt. Die zwei länglichen Kissen werden am Rücken so angelegt, dass Sie den Nacken berühren und verlaufen zum rechten und linken Beckenkamm ab. Ein umgekehrtes V ergibt sich.

Warum wird es angewandt?

Sie dient der Belüftung des oberen Lungenbereichs in der Schulterregion.



– **Die T Lagerung**

Beschreibung:

Die T Lagerung erfolgt, in dem ein längliches Kissen der Wirbelsäule (senkrecht) entlang gelegt wird und als zweites Kissen auf Schulterebene (waagrecht) angelegt wird.

Warum wird es angewandt?

Durch die Dehnung des Brustkorbs, sowie der Polsterung der Schultern, dient sie der Belüftung der seitlichen Lungenflügel, da die Rippenränder frei liegen.



– **Die I Lagerung**

Beschreibung:

Die I Lagerung ist eine abgespeckte Version der T Lagerung. Sie erfolgt nur durch das Anlegen des Kissens entlang der Wirbelsäule.

Warum wird es angewandt?

Durch diese Lagerung wird ebenfalls der Brustkorb gedehnt, durch die ungepolsterten Schultern ziehen sich die Schultern hierbei vermehrt zurück, welches die Dehnung verstärkt.



*Autor: Carina Kaiser (Praxisanleiterin Familienunternehmen Kunze GmbH)*

**Quellen:**

- Seite des RKI „Empfehlungen des RKI zu Hygienemaßnahmen im Rahmen der Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch SARS-Co-V-2“
- <https://www.pflege.de> (Mund- und Zahnpflege bei Pflegebedürftigen; Lungenentzündung)
- Mundhygienehandbuch der Bundeszahnärztekammer
- <https://www.pflegewerk.com> (Pneumonieprophylaxe)
- <https://www.DBfK.de> (Pneumonieprophylaxe)
- <https://www.pflege-kurse.de> (Lagerung)