

1 Gesund sein – was bedeutet das heute?

Verständnis von Gesundheit

- 1 Gesundheit weiß der Mensch zu schätzen, aber Worte dafür zu finden, was Gesundheit eigentlich ist, ist gar nicht so einfach. Notieren Sie in der Tabelle die Definition der Weltgesundheitsorganisation von 1946 und die der Pflegewissenschaft. Worin sehen Sie Gemeinsamkeiten, worin Unterschiede?

Weltgesundheitsorganisation	Pflegewissenschaft
▶ <u>Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.</u>	▶ <u>Gelungene Anpassung an körperliche, soziale und geistig-seelische Einschränkungen.</u>

Gemeinsamkeiten: z. B. weites Spektrum (Körper, Geist/Seele, Soziales).

positive Entwicklung

Unterschiede: z. B. Zustand ← → Prozess. Mehr als nicht krank ← → Anpassung

an Einschränkung

- 2 Ziehen Sie das Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky heran, welches dieser um 1970 entwickelte. Arbeiten Sie heraus, was ein Mensch seiner Meinung nach braucht, um trotz vieler lebensgefährdender Einflüsse gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Der Mensch braucht Ziele, für die er sich einsetzt. Es ist wichtig, dass er sein

Leben als sinnvoll und lebenswert ansieht und glaubt, sein Leben auch in schwierigen

Situationen zu meistern. Unterstützung durch Familie/Freunde geben ihm Halt.

- 3 Der spastisch gelähmte und sprachbehinderte Jürgen Knop, der mit 71 Jahren starb, hat viele Hörspiele und Bücher verfasst. Auch dieses Gedicht stammt von ihm:

Ich lebe gern, denn mein Leben ist schön! // Wenn Sie mich sehen könnten, würden jetzt etliche // von Ihnen über meine Aussage sehr überrascht sein. // Ich sitze im Rollstuhl. // Mein ganzer Körper ist ständig in Bewegung und // der Gesichtsausdruck wird ständig durch Krämpfe // zu Grimassen verunstaltet. // Und trotzdem kann ich sagen: // Ich lebe gern, denn mein Leben ist schön.

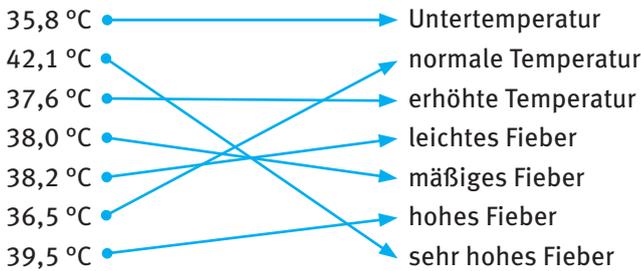
Wie empfinden Sie dieses Gedicht? Wie passt es zu Ihrem Verständnis von Gesundheit?

- 4 Betrachten Sie den Cartoon. Angenommen, die Kinder würden dauerhaft in ähnlicher Form aufwachsen – welches der beiden Kinder würde vermutlich die gesundheitlich günstigeren Voraussetzungen entwickeln, z. B. in Bezug darauf, Herausforderungen zu meistern oder leistungsfähig zu bleiben? Begründen Sie Ihre Antwort.



Pflege bei Fieber

1 Ordnen Sie die nachfolgend genannten Temperaturwerte den jeweiligen Körpertemperaturarten zu.

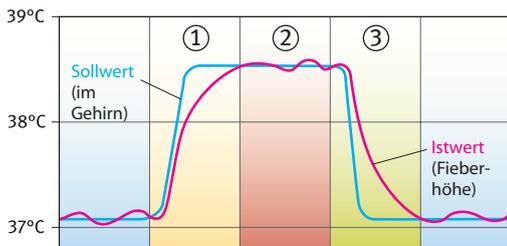


2 Sie arbeiten als Praktikantin im Altenpflegeheim Herbstgarten. Dort wohnt Frau Schmidtbauer seit fünf Jahren. Sie ist 89 Jahre alt und lebt gerne dort. Bisher geht es ihr gesundheitlich gut. Jetzt liegt sie jedoch mit einem Virusinfekt im Bett. Ihr ist furchtbar kalt und sie zittert am ganzen Körper. Ihre Mentorin spricht von Schüttelfrost und beginnendem Fieber.

a) Erklären Sie, was man unter Fieber versteht und welches Ziel der Körper mit dieser Reaktion verfolgt.

Leichtes Fieber besteht schon ab 38,1°C. Bei Fieber handelt es sich um eine wichtige Abwehrreaktion des Körpers. Durch die Temperaturerhöhung wird es den Mikroorganismen schwerer gemacht, sich zu verbreiten. Auch werden günstige Stoffwechselprozesse im Körper angeregt, die der Heilung dienen.

b) Benennen Sie die drei typischen Phasen einer Fiebererkrankung.



- ① Fieberanstieg
- ② Fieberhöhe
- ③ Fieberabfall

c) Erklären Sie die drei typischen Phasen einer Fiebererkrankung und ergänzen Sie wichtige Pflegemaßnahmen. In welcher Phase befindet sich Frau Schmidtbauer?

Phase	Erklärung	Pflegemaßnahmen
Fieberanstieg	<u>Im Gehirn wird der Sollwert für die Körpertemperatur erhöht. Die Körpertemperatur steigt (durch Muskelkontraktionen) auf diesen Wert. Schüttelfrost (Frau Schmidtbauer) tritt auf. Dem Betroffenen ist kalt. Er fühlt sich schlapp.</u>	<u>Wärmezufuhr: Decken, heiße Getränke, Wärmflaschen, Zuwendung.</u>

Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft

- 1 Welche der folgenden Aussagen sind wahr, welche stimmen hingegen nicht? Kreuzen Sie passend an. Streichen Sie die falschen Aussagen durch und notieren Sie die Korrektur unterhalb der Tabelle.

Aussagen zur Schwangerschaftsvorsorge	wahr	falsch
1. „Schwangere sollten ca. 2,5 l Flüssigkeit (Wasser, Kräutertee, ...) am Tag zu sich nehmen.“	X	
2. „Der zusätzliche Energiebedarf in der Schwangerschaft liegt bei mehr als 50 %.“		X
3. „Rezeptpflichtige Medikamente können unbedenklich eingenommen werden.“		X
4. „Jungen werden gegen Röteln geimpft, um Schwangere vor einer Infektion zu schützen.“	X	
5. „Eine Infektion mit Toxoplasmose erfolgt z. B. über Katzen oder durch das Essen von Mett.“	X	
6. „In der Schwangerschaft ist der Eiweißbedarf erhöht.“	X	

Richtigstellung falscher Aussagen:

Zu 2.: Der zusätzliche Energiebedarf in der Schwangerschaft liegt bei etwa 10%.

Zu 3.: Medikamente dürfen nur mit ärztlicher Anweisung eingenommen werden.

- 2 Schwangerschaft ohne Drogen

- a) Erläutern Sie, warum auf Alkohol in der Schwangerschaft unbedingt verzichtet werden sollte.

Alkohol kann zu Fehlbildungen und Wachstumsstörungen beim Kind führen.

„Komisch“, meint Jana, die selbst schwanger ist, „meine Oma hat erzählt, dass der Hausarzt ihr sogar Sekt in der Schwangerschaft empfohlen hätte, für den Kreislauf. Und vor der Entbindung galt Rotwein mit Ei als Geheimtipp. Wussten die das damals denn nicht besser?“ Sie fragt ihre Frauenärztin um Rat. Diese antwortet ihr: „Ja, Alkohol wurde (und wird) in seiner Gefahr für das ungeborene Kind noch immer unterschätzt. Alkohol kann ungehindert die Plazentaschranke überwinden, er wirkt beim Embryo/Fötus sogar noch stärker als bei der Mutter. Daraus können unterschiedlich schwere Störungen hervorgehen, die man als „Fetale Alkoholspektrum-Störungen“ zusammengefasst hat. Folgen aller Art, sowohl auf körperlicher, geistiger wie auch psychosozialer Ebene, bleiben meist ein Leben lang bestehen.“

- b) Recherchieren Sie selbst zum Thema „Fetale Alkoholspektrum-Störungen“, kurz FASD. Eine gute Übersicht bietet z. B. das Portal „Fachzentrum für Pflegekinder mit FASD Köln“ (www.fasd-fz-koeln.de).

Teilen Sie sich in Gruppen auf und tragen Sie Ihr Wissen zu folgenden Punkten zusammen:

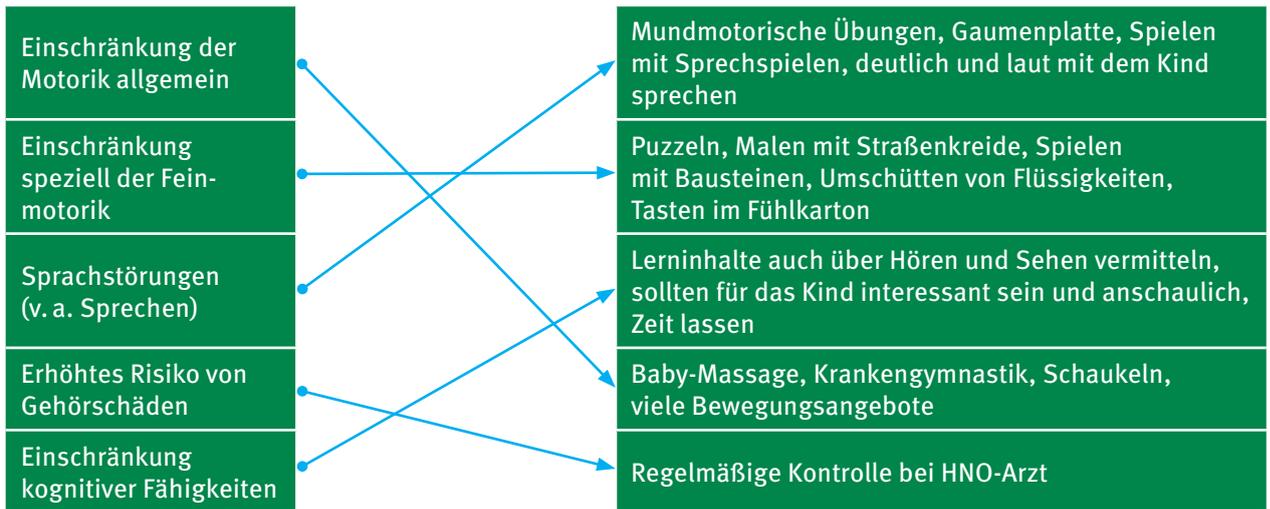
- Die Wirkung von Alkohol auf das ungeborene Kind
- Wachstums- und Gesichtsauffälligkeiten bei FAS (= Fetales Alkohol-Syndrom, schwerste FASD-Form)
- Auffälligkeiten in Hinblick auf Nervensystem, Psyche und Verhalten

Förderung von Kindern mit Down-Syndrom

1 Kinder mit Down-Syndrom entwickeln sich geistig und körperlich verlangsamt im Vergleich zu gesunden Kindern.



a) Ordnen Sie den Einschränkungen die passenden Maßnahmen zu ihrer Förderung zu.



b) Nennen Sie Fähigkeiten, die bei Kindern mit Down-Syndrom besser entwickelt sind und berücksichtigt werden sollten:

Besseres Sprachverständnis als Sprechvermögen, schnelles visuelles Erfassen von Informationen, meist gutes Gedächtnis

2 Menschen mit geistiger Behinderung denken und fühlen ...

Monika, 6 Jahre alt, ist geistig behindert. Sie ist genauso groß wie gleichaltrige Kinder, aber sie spricht und denkt wie ein zweijähriges Kind. Oft wirkt sie abwesend und in sich gekehrt. Zweimal in der Woche geht Monika zu einer Musiktherapeutin. Am Anfang sitzt sie teilnahmslos da. Ihre Lehrerin beginnt auf einem Musikinstrument zu spielen. Monika lauscht entzückt, sie lächelt. Ihre Lehrerin gibt Monika Schellen in die Hand. Monika schüttelt die Schellen. Mit undeutlichen Worten singt sie ein Lied. Sie lacht. Später spielt die Lehrerin mit ihr ein Spiel: „Geh zum Stuhl!“ Monika geht zum Stuhl. „Nimm den Stift.“ Sie holt den Stift. „Male den Kreis bunt.“ Monika schafft es. Als ihre Mutter sie abholt, ist Monika glücklich und zufrieden mit sich.

Überlegen Sie, wie die Entwicklung von Kindern mit geistiger Behinderung in Bezug auf Sozialverhalten, Kontakt mit anderen Kindern und Selbstständigkeit gefördert werden kann.

Frühförderung, integrative Kindertageseinrichtungen, spezielle Lernhilfeschulen, Förderschulen, gemeinsame Schule für Kinder mit und ohne Behinderung („inklusive Unterricht“)

3 Menschen mit Down-Syndrom haben eine geringere Lebenserwartung im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Welche körperlichen Störungen tragen dazu unter anderem bei?

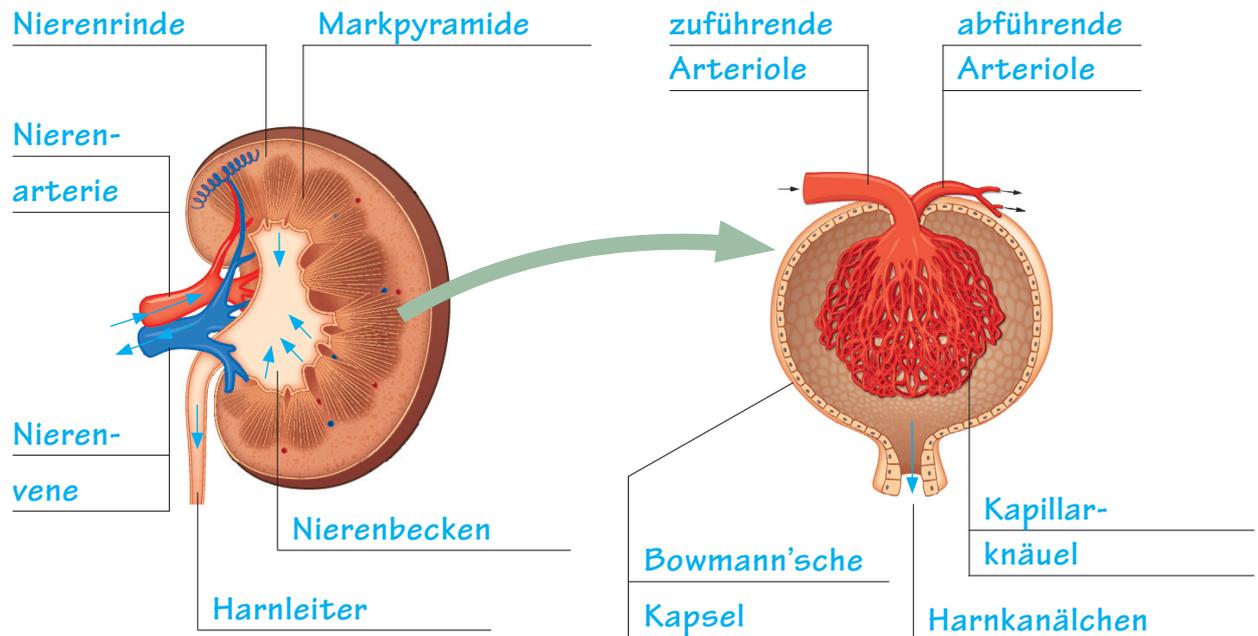
Z. B. Herzfehler, Störungen der Darmfunktion, erhöhtes Infektionsrisiko

Niere

1 a) Beschriften Sie die Abbildung einer linksseitigen Niere mit den folgenden Begriffen:

Harnleiter – Nierenarterie – Nierenbecken – Nierenvene – Nierenrinde – Markpyramide – abführende Arteriole – Bowman'sche Kapsel – Harnkanälchen – Kapillarknäuel – zuführende Arteriole

b) Zeichnen Sie Pfeile ein, um die Fließrichtung in den Blutgefäßen und im Harnleiter zu verdeutlichen.



Copyright Verlag Handwerk und Technik, Hamburg

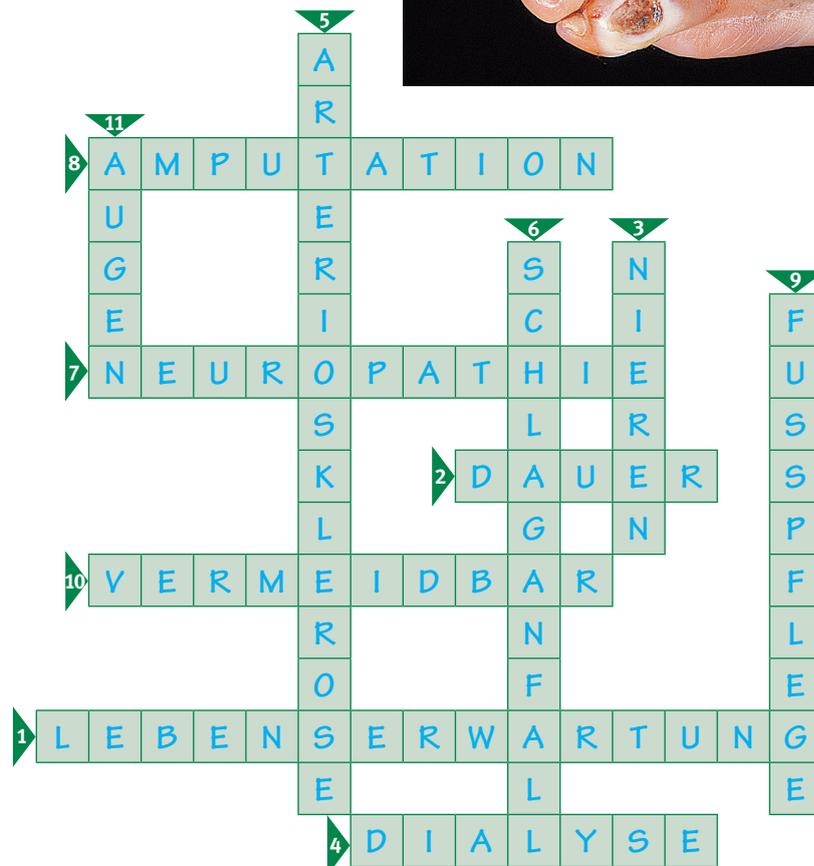
2 Füllen Sie im Text zur Harnbildung und -weiterleitung die Lücken aus.

Durch die Nieren fließen täglich **1 500** Liter Blut. Pro Niere verteilt sich das Blut auf eine Million **Nephronen**, die kleinsten Arbeitseinheiten der Niere. Ist der systolische **Blutdruck** ausreichend hoch (> 60 mmHG), werden aus dem Kapillarknäuel Wasser, **Glucose**, Aminosäuren, Vitamine und Hormone, vor allem aber **Harnstoff** und Salze in die Bowman'sche Kapsel **gepresst**. Durch diese Filtration entstehen am Tag etwa 180 Liter **Primär** harn. Auf dem langen Weg durch die Harnkanälchen werden ca. 99 % des **Wassers** und weitere wertvolle Bestandteile des Primärharns zurückgewonnen und dem **Blut** zugeführt, also in großen Teilen rückresorbiert. **Schädliche** Stoffwechselprodukte wie der Harnstoff und andere Giftstoffe verbleiben weitgehend in den Harnkanälchen. Sie ergeben, in Wasser gelöst, den **End** harn (gut 1,5 Liter pro Tag). Über **Sammelrohre** wird der Harn in das Nierenbecken geleitet, durch die Harnleiter zur **Blase** transportiert, gesammelt und schließlich kontrolliert über die **Harnröhre** ausgeschieden.

Spätschäden des Diabetes mellitus

1 Lösen Sie das Kreuzworträtsel zu Spätschäden und deren Prophylaxe (ß = ss).

- Das Auftreten von Spätschäden beeinflusst entscheidend die Lebenserwartung und -qualität von Diabetikern.
- Die Entstehung von Spätschäden hängt sehr von der Dauer der Diabeteserkrankung und Güte der Stoffwechseleinstellung ab.
- Liegt eine Nephropathie vor, heißt das, dass die Kapillaren der Nieren geschädigt wurden.
- Führt Diabetes langfristig zu einer hochgradigen Einschränkung der Nierenfunktion, ist am Ende eine Dialyse unumgänglich.
- Als Folge von Diabetes kann sich an den größeren Arterien eine Arteriosklerose entwickeln.
- Durchblutungsstörungen im Gehirn können im schlimmsten Fall als Schlaganfall erkennbar werden.
- Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Füßen und mangelndes Temperaturempfinden sprechen für das Vorliegen einer Neuropathie (Fachwort).
- Entwickelt sich am Fuß eine diabetische Gangrän, kann als chirurgische Maßnahme eine Amputation notwendig werden.
- Bei Diabetikern kommt der umsichtigen Fußpflege (gut passende Schuhe, nicht barfuß laufen etc.) besondere Bedeutung zu.
- Beim Diabetes mellitus kommt es nicht unweigerlich zu Spätschäden, denn sie sind durchaus vermeidbar.
- Spätschäden an der Netzhaut der Augen können bis hin zu Blindheit führen.



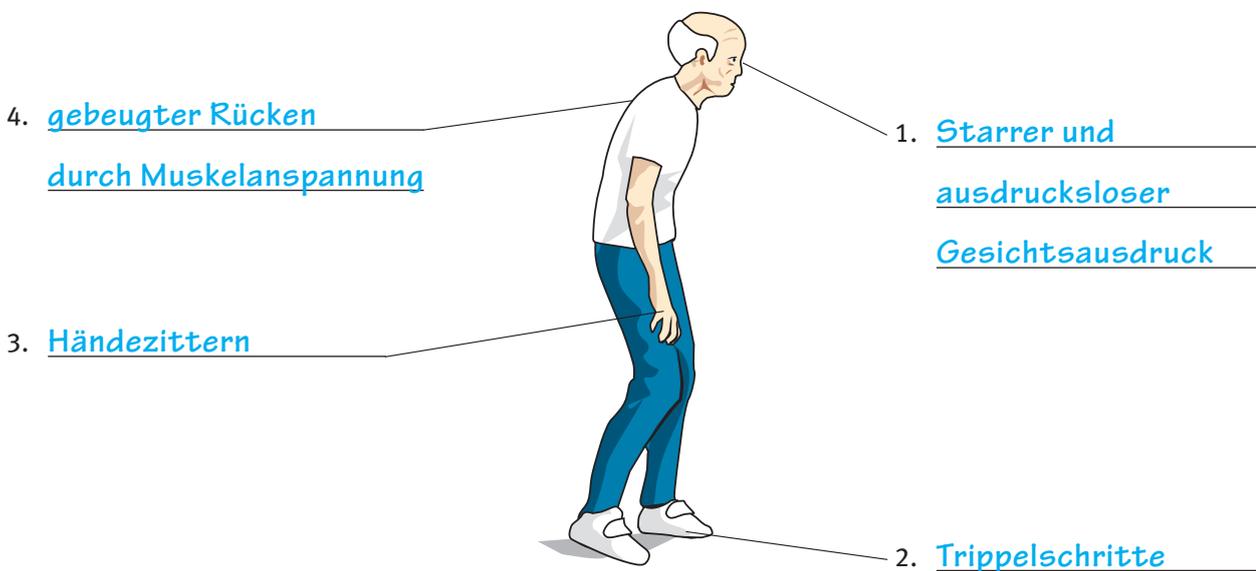
Parkinsonerkrankung

- 1 Lesen Sie den folgenden Text und kennzeichnen Sie die typischen Symptome für eine Parkinsonerkrankung farbig.

Anna Schmidt (75 Jahre) sorgt sich. Bereits zum vierten Mal in dieser Woche hatte ihr Mann Eduard seinen Kaffeebecher am Frühstückstisch umgestoßen. Eduard beklagte sich über sein Pech und meinte, das würde sich schon wieder geben. Frau Schmidt glaubte an eine zufällige Häufung der Missgeschicke. Allerdings hatte sie auch beobachtet, dass ihr Mann in letzter Zeit ganz allgemein ungeschickt geworden war. Er brauchte auffällig lange fürs Waschen und Anziehen. Auch beim Rasieren hatte er sich recht häufig geschnitten und das Zuknöpfen des Hemdes bereitete ihm durch das Händezittern erhebliche Schwierigkeiten. In der weiteren Zeit verschlimmerten sich die Beschwerden von Eduard Schmidt. Frau Schmidt drängt ihren Mann, einen Facharzt aufzusuchen. Dieser stellt nach eingehender Untersuchung die Diagnose einer beginnenden Parkinsonerkrankung.

Die Bewegungen des Herrn Schmidt verlangsamen mit der Zeit immer mehr. Auch sein Gang verändert sich auffällig. Beim Gehen schlurft er und die Schrittlänge wird immer kleiner. Er scheint zu trippeln. Die Arme pendeln beim Gehen nicht mehr mit, sondern hängen am Körper herunter. Herrn Schmidt fällt es zunehmend schwerer, Bewegungsabläufe zu beginnen und sie zu stoppen. Auch sein Gesicht zeigt die für Parkinsonkranke typische Starrheit und Ausdruckslosigkeit. Dies ist für Frau Schmidt besonders schwer. Sie empfindet diesen Gesichtsausdruck als Desinteresse an ihr. Der Arzt erklärt ihr jedoch auf Nachfrage, dass dieser Eindruck täuscht. Die Intelligenz bleibt bei den Kranken erhalten. Denkprozesse, Reaktionen und Auffassungsgabe sind nur verlangsamt. Als weitere auffällige Symptome dieser Krankheit sind bei Herrn Schmidt eine Starre und Steifheit des Körpers zu beobachten. Diese entsteht durch eine andauernde, unwillkürliche Muskelspannung, die letztlich den ganzen Körper steif werden lässt. Da besonders die Beugemuskeln beansprucht werden, nimmt der Kranke die typische Parkinsonhaltung ein: Kopf und Rumpf sind nach vorne gebeugt, die Knie und Ellenbogen sind angewinkelt.

- 2 Ergänzen Sie in der Abbildung einige Symptome des Parkinsonkranken.



Dekubitus

1 Suchen Sie aus dem Wortwurm geeignete Wörter heraus und ergänzen Sie den Text über die Entstehung eines Dekubitus.

aberploblutgefäßenkrätzmnsauerstoffmanunterwasnekroseodersowiedermastoffwechsellendprodukte-
öüaäetdruckmwrnthjöturhwazellenorganellezeitlöstawrdekubitus klavirstagewebestirbtaufbaudruckge-
schwürlateinischenüberlöwätpaternährstoffenklortus abtransportqwmnsöptrisikofaktoren

Das Wort **Dekubitus** lässt sich von dem **lateinischen** Wort decumbere = sich niederlegen, ableiten. Die deutsche Übersetzung heißt **Druckgeschwür**. Bei einem Dekubitus kommt es durch verschiedene Ursachen und Risikofaktoren immer zu einer Unterversorgung von Hautgebieten mit **Sauerstoff** und **Nährstoffen** sowie einem fehlenden **Abtransport** schädlicher **Stoffwechsellendprodukte**. Die Ursache dafür ist immer ein Zusammenspiel von drei Faktoren: **Druck**, **Zeit** und individuelle **Risikofaktoren**. Durch den Verschluss bzw. Verengung von den versorgenden **Blutgefäßen** wird das **Gewebe** nicht mehr ausreichend versorgt und **stirbt** letztlich ab (**Nekrose**).

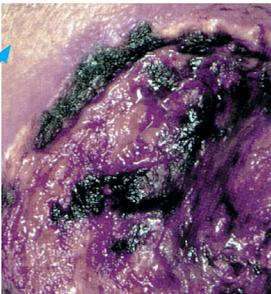
2 Kreuzen Sie an, welche der nachfolgenden Punkte Risikofaktoren für das Auftreten eines Dekubitus sind.

- gesunde Ernährung, Fieber, Schwitzen, viel Bewegung, bestehende Inkontinenz,
- Übergewicht (Adipositas), Stress, Lähmungen, laute Musik, schweres Heben, Untergewicht (Kachexie), Bettlägerigkeit, Krümel im Bett, weite Kleidung, Sonden, Schnarchen,
- Medikamente, z. B. Schmerzmittel, Jugend, Gipsverband

3 Beim Dekubitus werden nach Seiler vier Grade unterschieden. Ordnen Sie den nachfolgenden Bildern die passenden Textbausteine zu und ziehen Sie Linien.



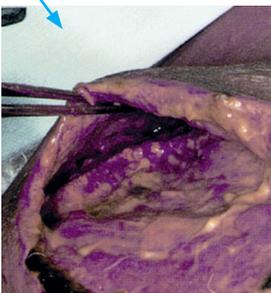
Tiefes Geschwür. Gewebedefekt, der alle Hautschichten betrifft. Bänder, Sehnen und Muskeln sind sichtbar. Ödeme und Infektionen sind häufig. Es bildet sich eine käseartige Masse. Schmerzen. Ausdehnung bis zur Knochenhaut.



Tiefer Haut- und Gewebedefekt mit Beteiligung des Knochens. Infektionen und Osteomyelitis treten auf. Starke Schmerzen und Entzündungszeichen. Es besteht die Gefahr einer Sepsis, Nieren- und Leberschädigung.



Scharf begrenzte, länger als 2 bis 3 Minuten anhaltende Rötung. Diese Rötung entsteht als Folge der Druckentlastung. Die Blutgefäße stellen sich reflektorisch weit. Die Haut ist intakt.



Blasenbildung bis Defekt auf der Lederhaut. Das subkutane Fettgewebe ist nicht betroffen. Schmerzen treten auf. Es besteht die Gefahr des Ablöses der Oberhaut. Infektionsgefahr!

(modifiziert nach: Gerhart, Dr. R. u. a.: „Altenpflege konkret Gesundheits- und Krankheitslehre“, Urban & Fischer Verlag, München 2007)