

**Muster: Durchführungsanweisung für eine Atemstimulierende Einreibung (ASE)**

**So bereiten Sie die ASE vor:**

- Informieren Sie den Bewohner über die Maßnahme
- Machen Sie den Oberkörper des Bewohners frei
- Setzen Sie den Bewohner rittlings auf einen Stuhl und lassen Sie ihn die Arme auf der Stuhllehne verschränken; lassen Sie ihn danach den Kopf auf die verschränkten Arme legen (alternativ: Bewohner sitzt auf der Bettkante und verschränkt seine Arme auf dem vor ihm stehenden Nachtschrank, Kopf auf die verschränkten Arme legen lassen)
- Hinweis: Immobile Bewohner können für die Maßnahme gut in Seitenlage gelagert werden
- Wärmen Sie Ihre Hände an, z. B. durch Aneinanderreiben, und legen Sie Ihren Schmuck ab (Achtung: Verwenden Sie keine Handschuhe!)

**Gehen Sie in 10 Schritten vor:**

<b>Schritt 1:</b>	Cremen Sie den Rücken des Bewohners von oben nach unten ausreichend mit beiden Händen einfühlbar z. B. mit einer Wasser-in-Öl-Lotion ein.
<b>Schritt 2:</b>	Setzen Sie beide Hände parallel oben am Nacken direkt rechts und links der Wirbelsäule an.
<b>Schritt 3:</b>	Legen Sie Ihre Hände ganzflächig auf (alle Finger zusammen, auch der Daumen, ergeben eine Fläche) und erspüren Sie den Atemrhythmus des Bewohners.
<b>Schritt 4:</b>	Beginnen Sie die ASE, wenn der Bewohner ausatmet. Geben Sie im Laufe der Einreibung den Atemrhythmus vor.
<b>Schritt 5:</b>	Üben Sie mit Ihrem Daumen, Zeigefinger und der Handfläche einen unterstützenden Druck aus.
<b>Schritt 6:</b>	Führen Sie die Bewegung, während der Bewohner ausatmet, ein paar Zentimeter entlang der Wirbelsäule nach unten, dann seitwärts in Richtung Flanken.
<b>Schritt 7:</b>	Ihre Hände drehen sich dabei leicht nach außen und werden gleichzeitig synchron zur Atmung bewegt. Der Druck verlagert sich auf die Außenkanten der Hände.
<b>Schritt 8:</b>	Während der Patient einatmet, gleiten Ihre Hände mit deutlich weniger Druck in einer kreisförmigen Bewegung, nachdem die Hände leicht den Brustkorb anheben, zurück zur Wirbelsäule.
<b>Schritt 9:</b>	Führen Sie die Einreibung mehrmals mit kreisenden Bewegungen von der Höhe der Schultern bis hinunter zum Rippenrand aus. Wenn die Hände am unteren Rippenrand (Vorsicht im Nierenbereich!) angelangt sind, legen Sie sie nacheinander zum Nacken zurück, ohne den Hautkontakt zu unterbrechen. Führen Sie diese Bewegungsmuster ca. 5 Minuten durch.
<b>Schritt 10:</b>	Streichen Sie den Rücken, wie zu Beginn, von oben nach unten ohne Druck langsam aus. Die Berührung und ihre Qualität haben hier einen abschließenden und verabschiedenden Charakter.

**Besondere Hinweise:**

- Behalten Sie während der gesamten Einreibung den Hautkontakt zum Betroffenen bei (Sievermitteln ihm damit Sicherheit).
- Beachten Sie, dass auch Angehörige zu dieser Maßnahme angeregt werden können, wenn sie zuvor gut angeleitet wurden.