

Morbus Parkinson

Wege zur Stärkung der Selbstständigkeit im Pflegealltag!

Natürlich wissen Sie als Pflegekraft, dass Pflege nicht gleich Pflege ist. Denn jedes Krankheitsbild verlangt von Ihnen unterschiedliche Pflege Techniken und Vorgehensweisen. So auch bei Morbus Parkinson. Zwar ist Morbus Parkinson nicht heilbar, aber durch bestimmte Maßnahmen können Sie die Selbstständigkeit und somit die Lebensqualität Ihres Pflegekunden unterstützen. Mehr Informationen zum Thema erhalten Sie hier.

Typische Symptome des Parkinson-Syndroms

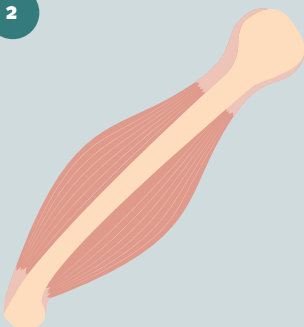
Für die Pflege ist die Unterscheidung zwischen den Formen des Parkinson-Syndroms an sich unbedeutend. Wichtig ist jedoch, dass Sie als Pflegekraft die typischen Symptome kennen, da die aus dem Dopaminmangel resultierenden Störungen der normalen Bewegungsabläufe einen großen Einfluss auf die Pflege haben.

Es gibt 3 klassische Symptome:

Hypo- oder Akinese bezeichnet eine allgemeine Bewegungsarmut mit ausdrucksloser Mimik, dem sogenannten Maskengesicht, das Fehlen der normalen Mitbewegungen, z. B. des Schwingens der Arme beim Gehen, oder der schlurfende, kleinschrittige Gang (Trippeln). Typisch sind auch plötzliche Bewegungsblockaden, das sogenannte „Freezing“. Die Handschrift wird immer kleiner, die Stimme leiser und monotoner. Die Bewegungsarmut kann sich bis zu einer völligen Bewegungslosigkeit entwickeln.



2



Rigor steht für eine Muskelsteifheit und ist typisch für die Parkinson-Krankheit. Die Steifheit entsteht, da Muskeln, die entgegengesetzte Bewegungen ausführen, zur selben Zeit eine gesteigerte Grundspannung haben. Dadurch entsteht eine Steifigkeit bzw. Starre bei passiver Bewegung, wenn Sie z. B. die Arme und Beine des Parkinson-Patienten bewegen. Aber auch der Betroffene selbst empfindet diese Steifigkeit. Die erhöhte Muskelspannung bleibt in jeder Bewegungsphase vorhanden und ist auch unabhängig von der Geschwindigkeit der Bewegung. Selbst in Ruhe kommt es zu keiner vollständigen Entspannung.

Tremor: Hier ist ein relativ langsames Ruhezittern vor allem der Hände typisch, der sogenannte Münzenzählertremor.





Zu den bereits genannten Symptomen treten häufig auch folgende Symptome auf:

- Speichelfluss
- Schwitzen
- abnorme Talgsekretion, wobei das Gesicht des Pflegebedürftigen immer wie gerade eingecremt aussieht, das sogenannte Salbengesicht
- depressive Stimmungsschwankungen
- Überempfindlichkeit und Gereiztheit
- geistige Verlangsamung, die oft mit einer Demenz verwechselt wird

Linderung der Symptome möglich

Ihr Pflegekunde mit Parkinson kann leider nicht auf Heilung hoffen. Die medikamentöse Therapie zielt jedoch darauf ab, das Ungleichgewicht zwischen Dopamin und Acetylcholin im Gehirn zu verbessern. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Medikamente immer pünktlich eingenommen werden, damit die Symptome etwas gelindert werden.

Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung ist eine aktivierende Pflege unverzichtbar. Indem Sie gezielt Bewegung, Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag fördern, tragen Sie entscheidend dazu bei, die Freude und Lebensqualität Ihres Pflegekunden mit Parkinson zu erhalten.

Denn mit Ihrer Unterstützung kann Ihr Pflegekunde seine Selbstständigkeit so lange wie möglich bewahren. Kleine Anpassungen und der Einsatz geeigneter Hilfsmittel erleichtern den Alltag spürbar und fördern nachhaltig das Wohlbefinden.

Und denken Sie immer daran: Ihre einfühlsame Pflege macht den Unterschied!





Erhalt der Beweglichkeit: Bewegung und Aktivität fördern

- Unterstützen Sie regelmäßig Übungen, die von einer Pflegefachkraft oder einem Physiotherapeuten gezeigt wurden. Diese helfen, die Muskulatur zu dehnen und zu stärken.
- Fördern Sie leichte Bewegung wie kurze Spaziergänge, Dehnübungen oder Sitztänze.
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Rollatoren oder Gehhilfen, um die Mobilität sicherer zu machen.



Vorbeugung von Stürzen

1. Sturzgefahren beseitigen:

- Entfernen Sie lose Teppiche und Kabel.
- Verwenden Sie rutschfeste Matten und sorgen Sie für eine gute Beleuchtung.
- Bieten Sie Ihrem Pflegekunden rutschfestes Schuhwerk an.
- Nutzen Sie die Hilfsmittel, z. B. Rollator oder Gehstock.



2. Regelmäßige Bewegung:

- Fördern Sie leichte körperliche Aktivität, um Muskeln und Gleichgewicht zu trainieren.



Ernährung und Verdauung fördern

1. Ausgewogene Ernährung sicherstellen:

- Reichen Sie kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, grüne Gemüsesorten und fettreichen Fisch.
- Bieten Sie ballaststoffreiche Kost (z. B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) an.



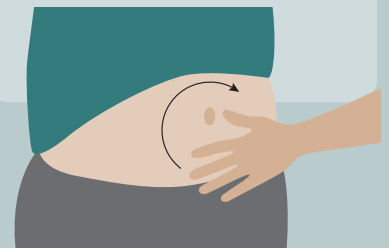
2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:

- Achten Sie darauf, dass der Pflegekunde mindestens 1,5–2 Liter pro Tag trinkt (sofern keine ärztlichen Einschränkungen bestehen).



3. Verdauungsprobleme vermeiden:

- Motivieren Sie zur Bewegung, z. B. leichte Gymnastik oder sanfte Bauchmassagen.
- Unterstützen Sie regelmäßige Toilettengänge, idealerweise nach den Mahlzeiten.



Anpassung des Wohnumfelds

1. Barrierefreiheit herstellen:

- Sorgen Sie für freie Wege und rutschfeste Böden.
- Platzieren Sie häufig genutzte Gegenstände in erreichbarer Höhe.



2. Badezimmer sicher gestalten:

- Installieren Sie Haltegriffe in Dusche und Toilette.
- Verwenden Sie Duschhocker oder Badewannenlifte.



Pneumonie (Lungenentzündung) vorbeugen

1. Atemübungen durchführen:

- Lassen Sie den Pflegekunden tief ein- und ausatmen.
- Verwenden Sie Übungen wie die Lippenbremse oder das Pusten in ein Glas Wasser mit einem Strohhalm.



2. Mobilität fördern:

- Lagern Sie den Oberkörper leicht erhöht, besonders bei bettlägerigen Pflegekunden.
- Unterstützen Sie regelmäßige Bewegungsübungen, um die Lungenbelüftung zu verbessern.



3. Hygiene sicherstellen:

- Achten Sie auf gründliche Mundpflege, um Keime im Mundraum zu reduzieren.



Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl stärken

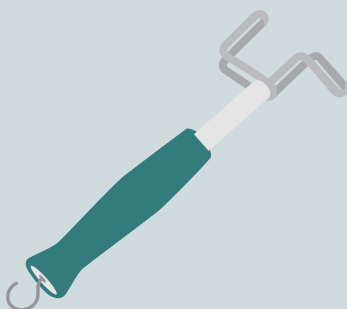
1. Nur so viel Hilfe wie nötig:

- Unterstützen Sie den Pflegekunden dabei, alltägliche Tätigkeiten selbstständig auszuführen.
- Geben Sie klare Anleitungen und loben Sie kleine Erfolge.

„Das machen Sie toll!“

2. Hilfsmittel einsetzen:

- Bieten Sie einfache Hilfen wie Knöpffhilfen oder Anziehhilfen an.



3. Soziale Kontakte fördern:

- Motivieren Sie zu Besuchen von Familie und Freunden oder zu kleinen Gruppenaktivitäten.



Unterstützung bei der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

1. Hilfsmittel nutzen:

- Verwenden Sie ergonomisches Besteck und Teller mit rutschfester Unterlage.
- Bieten Sie Becher mit Trinkdeckel oder Schnabeltassen an, um das Verschütten zu vermeiden.



2. Essen und Trinken erleichtern:

- Platzieren Sie die Nahrung so, dass der Weg zum Mund möglichst kurz ist.
- Reichen Sie das Essen in kleinen Portionen und geben Sie dem Pflegekunden genügend Zeit.



3. Konsistenz anpassen:

- Bieten Sie weiche oder pürierte Speisen an, wenn Schluckstörungen bestehen.
- Verwenden Sie Andickungsmittel für Flüssigkeiten, um das Risiko des Verschluckens zu minimieren.

