

# Aktivität von Daily Living-**Training**

## Informationsblatt für die Pflege

⇒ Aufstehen, Fortbewegen, Toilettentraining, Waschen und Ankleiden, Zahn- und Haarpflege, Rasieren, Essen;

Verschiedene mögliche Schwerpunkte der Zielsetzungen beim ADL-Training

1. bestmögliche Selbständigkeit: => *Abläufe können nach dem ADL-Training von Pflege übernommen werden*

- a, HB kann alle Tätigkeiten ohne Hilfe ausführen
- b, HB kann Teile des Ablaufs ohne Hilfe ausführen
- c, Hilfestellungen bei motorischen Abläufen bzw. Anleitungen können reduziert werden

2. Sensomotorische / Kognitive / sozioemotionale Ziele => *Abläufe müssen nicht in den Pflegealltag übernommen werden, da Hilfestellungen zu aufwendig bleiben.*

- a, Waschen / Eincremen kann eingesetzt werden um die Körperwahrnehmung zu verbessern (zum Beispiel bei einem plegischen Arm).
- b, bei sehr dementen Patienten kann sich durch Ausführen von alten Abläufen wie Waschen die Wachheit Aufmerksamkeit und Kommunikation verbessern
- c, Wenn das Ausführen von Waschen und Anziehen für den HB positiv besetzt ist, dann kann im Rahmen einer ADL-Sequenz Vertrauen und Selbstbewusstsein entstehen und damit die Bereitschaft, sich auch auf andere Aktivitäten einzulassen.

Hintergrundinformationen zur Information in der Therapieliste

		Was der HB können muss / was er nicht kann
ADL-Training	Keine Vorbereitung notwendig	Kann Blase, Darm entleeren, wenn man ihn aufs WC setzt (Toilettentraining ist dann beim ADL inkludiert) ; Kann ausreichend lang stehen, bis Intimpflege ausgeführt ist bzw. die Hose hinaufgezogen wird.

ADL-Training bitte Intimbereich waschen und IKV anlegen	NUR Gesäß und Intimbereich waschen und IKV anlegen. Bei Vorlagen bitte nicht die Netzhose vergessen...	Das Bewegungsausmaß im Oberkörper muss verbessert sein, da er lernen soll, die Beine Füße zu waschen bzw. Hose / Socken über Füße ziehen. <u>Was er nicht kann:</u> Ausreichend lang stehen, bis Intimpflege ausgeführt ist. => kann ev. noch verbessert werden im Lauf des ADL's Oder: Harn und Stuhl während einer ADL-Sequenz halten;
ADL-Training OK	Unterkörper waschen und ankleiden inklusive lange Hose...	Mögliche Gründe: a, HB wird infolge von Bewegungseinschränkungen nicht in der Lage sein, den Oberkörper soweit vorzubeugen, dass er Beine / Füße waschen / ankleiden kann. b, Allgemeinzustand erlaubt nur wenig körperliche Belastung / hat noch zu wenig Rumpfkontrolle c, kann nur mit Lifter mobilisiert werden
ADL-Training: Beine waschen und bandagieren	....	Bei akuter Thrombosegefahr bzw. bei starken Beinödemen ist es ab und zu auf pflegerischer Sicht erforderlich, die Beine im Liegen zu waschen und vorzubereiten. Je nach Bewegungsmöglichkeiten des HB kann Intimpflege beim Waschbecken bzw. Ankleiden der UE trotzdem geübt werden.

#### Zum Verlauf

Je nach Ressourcen und Probleme kann es sein, dass ein ADL-Training mit Waschen des OK beim Waschbecken beginnt, Hilfestellungen reduziert werden können, manchmal bis zur völligen Wiederherstellung der Selbständigkeit. Daher können die vorbereitenden Maßnahmen im Lauf der Zeit wechseln.

#### Der Ankleideplatz

Bei Heimbewohnern, die das Ankleiden weitestgehend ohne Hilfe ausführen gibt es den sogenannten Ankleideplatz beim Fenster (vor der Heizkörperverkleidung).

Der Ankleideplatz erfüllt 5 Kriterien:

- Kleidung kann übersichtlich und in der richtigen Reihenfolge vorbereitet werden (wichtig bei Gedächtnis und Planungsproblemen)
- Der HB sitzt am Sessel oder Rollstuhl und ist durch Armlehnen und Rückenlehnen gesichert, wenn er beim Anziehen des UK die Beine überschlägt (daher ist das freie Sitzen am Bett beim Ankleiden nicht sehr empfehlenswert bei HB die motorisch nicht in Topform sind).
- Beim Sitzen am Sessel und bei den meisten Rollstühlen haben die HB Bodenkontakt, was die Stabilität erhöht, wenn sie sich vorbeugen, um die Schuhe zu schließen.
- Manche Heimbewohner sichern sich ab, indem sie sich an der Heizkörperverkleidung anhalten, wenn sie sich vorbeugen
- Wenn sie aufstehen, um die Hose hochzuziehen, haben sie an der Heizkörperverkleidung eine gute Haltemöglichkeit.

(Außerdem macht es Freude, am Morgen zu sehen, was es draußen für ein Wetter hat und unterstützt die Orientierung).

### Zur Kleidung und anderem

Da Stützstrümpfe selten o. H. angezogen werden können, ist zu überlegen, ob sie noch weiter notwendig sind, besonders wenn sich im Lauf des ADL die Mobilität verbessert und die Thrombosegefahr sinkt.

Safe-Hip-Hosen schränken häufig die Selbständigkeit bei der Toilettenbenützung ein. Selbständigkeit ist gegen Sicherheit gemeinsam abzuwägen.

Thena-pants: Wenn sich im Rahmen des ADL-Trainings die Mobilität, die Sicherheit beim An- und Auskleiden und die Eigeninitiative verbessern und die Kontinenz nicht immer aber doch häufig gewährleistet ist, der Umgang mit den Vorlagen aber zu schwierig ist, dann halten wir mit Ihnen Rücksprache wegen einer Thena-pant - Versorgung.

Damenunterhosen mit langen Hosenbeinen / Netzhosen: beide Hosenvarianten sind für manche Heimbewohner schwierig anzuziehen, wenn sie sich nicht mehr so gut und lang vorbeugen können oder auch mit dem planen (wo muss ich hinein?) Schwierigkeiten haben. Unterhosen ohne lange Beine bzw. Herrenunterhosen können wahre Wunder bewirken.

Handtücher, usw.

Bei sehr selbständigen HB ermutigen wir sie, sich einen Wäschevorrat anzulegen, weil sie morgens ohne Hilfe starten können.

### Ein letzter Tip:

Viele Hilfestellungen sind in Fleisch und Blut übergegangen, wie das Wasser aufdrehen oder Gewand richtig hinhalten bzw. HB Socken und Schuhe anziehen oder ihn zum Frühstücksraum zu schieben. Es ist nicht leicht, diese Gewohnheiten zu ändern, aber nach einem ADL-Training macht es Sinn, die HB, wenn sie es gelernt haben, diese Tätigkeiten auch wirklich selber tun zu lassen.