

Handlungsschritte ASE „sitzend“: Bild- und Textbausteine zum Kopieren und Ausschneiden



Zusammenstellen des benötigten Materials

- Folgende Utensilien werden benötigt:
- "Bitte nicht stören" - Schild
 - Händedesinfektionsmittel
 - unparfümierte W/O-Lotion oder nicht aromatisiertes Hautpflegeöl
 - OP-Hemd
 - Stethoskop, Schwesternuhr
 - ggf. Lagerungshilfsmittel

Beginn der ASE

Beide Hände der Pflegekraft liegen am Nacken des zu Pflegenden rechts und links neben der Wirbelsäule ganzflächig und geschlossen (keine gespreizten Finger) auf.



Informationen geben

Die Pflegekraft informiert zum vereinbarten Zeitpunkt über den Ablauf, die Verhaltensweisen während (keine Gespräche) und nach (ggf. Ruhezeit) der ASE und bittet, das OP-Hemd oder für die Einreibung geeignete Kleidung (freier Zugang zum Rücken) anzuziehen. Ggf. unterstützt sie dabei.



Ausatmungsphase

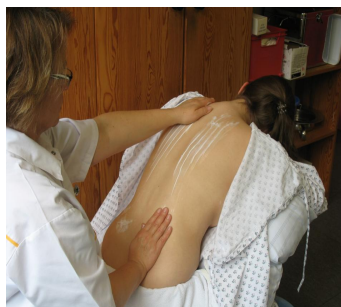
Die ASE wird während einer Ausatmungsphase begonnen. Mit Daumen, Zeigefingern und entsprechender Handflächenseite beider Hände wird seitengleich ein leichter, unterstützender Druck aufgebaut, während beide Hände parallel zur Wirbelsäule (unter Aussparung der Dornfortsätze der Wirbelkörper!) ein paar Zentimeter nach unten gleiten.

Für Ruhe sorgen

Während der Durchführung der ASE sollten Störungen durch z.B. andere Pflegekräfte oder anderes Personal, aber auch Gespräche unter Mitpatienten verhindert werden. Ein Hinweisschild an der Tür sowie freundliche Hinweise an Mitpatienten und Kollegen sichert eine störungsfreie Durchführung.

Auftragen der Lotion

Beide Hände bewegen sich von oben nach unten zunächst rechts und links neben der Wirbelsäule betont langsam und fließend auf dem Rücken des zu Pflegenden. Die Hände sind beim Auftragen der Lotion geschlossen und liegen ganzflächig auf.



Ausatmung - Einatmungsphase

Die Hände drehen sich am Ende der Ausatmungsphase seitwärts in Richtung Brustkorb, um dann in der Einatmungsphase kreisförmig zur Wirbelsäule zurückzugleiten. (Verhältnis Ein-Ausatmung 1:2)

Während des Hochstreichens an den Flanken kann ein leichter, nach oben ausgerichteter Druck auf Handkanten und kleinen Fingern die Einatmung unterstützen.

Für angenehme Raumtemperatur sorgen

Der Raum, in dem die ASE stattfindet, sollte warm und die Temperatur angenehm sein. Ist der Raum noch zu kühl, muss gewartet werden, bis er sich erwärmt hat.



Ablenkungen ausschalten

Im Zimmer des zu pflegenden Menschen sollten während der Durchführung der ASE Ablenkungen ausgeschaltet werden wie z.B. Fernsehen, Radio, sonstige Geräuschquellen.

Vorbereitende Hygienische Händedesinfektion

Entnahme der W/O-Lotion

Eine ausreichende Menge W/O-Lotion entnehmen. Die Lotion muss ausreichen, um den gesamten Rücken des zu pflegenden Menschen ausgiebig eincremen und gut gleitfähig machen zu können. Ggf. muss nochmals Lotion nachgelegt werden. Bei starker Behaarung (Männern) muss besonders viel Lotion verwendet werden.



Auftragen der Lotion

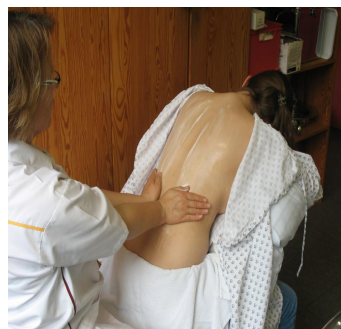
Der Rücken des zu Pflegenden wird mit so viel angewärmter W/O-Lotion ohne Handschuhe und Schmuck eingerieben, dass eine gute Gleitfähigkeit während der gesamten Dauer der Einreibung gewährleistet ist.

Erfassen der Atemsituation und des Befindens

Pulsmessung geschieht vordergründig. Eigentliches Ziel ist die Bestimmung der Atemzüge/Minute (Schwesternuhr). Atemtiefe, -geräusche, -rhythmus sollten erhoben werden (ggf. Stethoskop). Je nach Indikation der ASE werden Muskeltonus, Schmerzintensität (Schmerzskala) und Wahrnehmungsfähigkeit kontrolliert. Eine direkte Dokumentation ist sinnvoll.

Anwärmen der W/O-Lotion

Die entnommene Menge an W/O-Lotion wird zwischen den beiden Händen erwärmt, indem die Handflächen aufeinandergelegt werden.



Der Indikation und dem Befinden angemessene Lagerung

Beatmete oder immobile zu Pflegende werden je nach Zustand in Seitenlage, am besten in 135° oder Bauchlage leicht diagonal im Bett gelagert. Eine zu einer Rolle geformte Bettdecke dient als Stützung. Diese Lagerung ist vornehmlich entspannend.



Auftragen der Lotion

Um den gesamten Rücken mit Lotion einzureiben, müssen die Hände nach Erreichen des unteren Rückens versetzt zu den Schultern des zu Pflegenden zurück bewegt werden, ohne den Hautkontakt zu verlieren.



Auftragen der Lotion

Die Lotion wird von oben nach unten auf dem gesamten Rücken verteilt, wobei auch die seitlichen Flanken eingeschlossen werden.



Der Indikation und dem Befinden angemessene Lagerung

Mobile zu Pflegenden sitzen auf der Bettkante oder umgekehrt auf einem Stuhl. Der Oberkörper des zu Pflegenden sollte vor der Brust abgestützt werden (gepolsterte Rückenlehne vom Stuhl oder Tisch). Diese Lagerung ist vornehmlich atemunterstützend.



Einreibeschema

Der Rücken inkl. Flanken wird mehrmals (3 - 10 Min. je nach Indikation) von den Schultern Richtung Steiß i.d.R. zum ruhigen Atemrhythmus der Pflegekraft in fließenden, kreisenden Spiralen eingerieben, wobei spezifische Drücke mit den Händen aufgebaut werden. Eine Einreibung kann je nach Rückengröße drei bis acht sich überlappende Kreise umfassen.



Verabschiedung vom zu Pflegenden und fachgerechtes Entsorgen der Materialien (Entsorgung nicht im Bild)

Erneute Einreibung

Die Einreibung wird nach Abwarten einer im verwendeten Atemtempo freien Einatmung in der nächsten Ausatemungsphase in bekannten kreisenden Spiralen von Schultern Richtung Steiß kontinuierlich fortgesetzt.



Ausatmungsphase

Während einer erneuten Ausatemungsphase gleiten die Hände in einer durchgängig fließenden Bewegung von einer nun etwas unterhalb der Ausgangsposition gelegenen Stelle wieder parallel zur Wirbelsäule erneut ein paar Zentimeter Richtung Steiß. Ein leichter Druck mit Daumen, Zeigefingern und Handflächen wird ausgeübt.

Ausatmung- Einatmungsphase

Die Hände drehen sich noch innerhalb der längeren Ausatemungsphase geschlossen leicht nach außen und bewegen sich gleichzeitig und synchron zur Atmung in Richtung Brustkorb. In der kürzeren Einatmung (Verhältnis 1:2) gleiten die Hände mit deutlich weniger Druck in einer kreisförmigen Bewegung zurück zur Wirbelsäule.



Dokumentation der ASE

In der Pflegedokumentation werden das aktuelle Befinden (Schmerzstatus, Vigilanz, Wohlbefinden) des zu Pflegenden, die Toleranz der Maßnahme (hinsichtlich Lagerung, Verträglichkeit, Empfinden, Compliance) und mögliche Veränderungen bzgl. der Atemsituation (Atemfrequenz, -tiefe, -rhythmus, -geräusche) festgehalten.



Am unteren Rücken angelangt

Nach Durchführung von ca. 3-8 sich überlappenden?! kreisenden, spiraligen Bewegungen am unteren Ende des Rückens angekommen, werden die Hände versetzt zum Nacken zurückgelegt, ohne den Hautkontakt zu verlieren.



Beendigung der ASE

Nach 3-10 Minuten Dauer der Einreibung (je nach Indikation) wird der Rücken zunächst entlang der Wirbelsäule, dann entlang der Flanken von oben nach unten mit beiden Händen parallel mit wenig, aber gleichmäßigem Druck mehrmals ausgestrichen.



Abschließendes Erfassen der Atemsituation und des Befindens

Mit dem Stethoskop kann die Lungenventilation (Atemtiefe, -geräusche) auskultatorisch beim zu Pflegenden geprüft werden. Ebenso sollten Atemfrequenz (AZ/Min.) und -rhythmus abschließend bestimmt werden.



Fenster schließen

Während der Durchführung einer ASE sollte das Fenster im Raum geschlossen sein.



Abschließende hygienische Händedesinfektion

Ggf. Hilfestellung bei Einnahme einer angenehmen Lagerung"