

## 1. **Somatische Stimulationsangebote (zum Erfahrbarmachen der Körpergrenzen)**

Der somatische Bereich umfasst die gesamte Körperoberfläche. Alle Sinneseindrücke wie Temperatur, Berührung (Kontakt, Druck, Rhythmus, Abfolge), Bewegung usw. spielen hier eine Rolle.

Mit somatischen Stimulationsangeboten will man das verloren gegangene Körperschema (meist durch krankheitsbedingte Bewegungslosigkeit) wiederherstellen.

Praktische Umsetzung (Beispiele):

Massagen (Massagehandschuhe)

warme Luft eines Föns

verschiedene Waschungen (siehe unten)

Baden usw.

Eigentlich kann jede Pflegehandlung zur Stimulation benutzt werden.

### *Belebende Körperwaschung*

→ Ziele der Anwendung:

Aufmerksamkeit des Pflegebedürftigen wecken und sie auf den eigenen Körper lenken,

wichtig ist, dem Pflegebedürftigen den Unterschied zwischen dem eigenen Körper und dem Medium (Wasser) spürbar zu machen,

klare Information über den eigenen Körper vermitteln (siehe Qualität der Berührungen),

Wachheit fördern, Belebung des Kreislaufs und des Körpers,

→ Durchführungsempfehlung:

- Wassertemperatur etwa 10 °Celsius unter der Körpertemperatur,
- möglichst den Pflegebedürftigen in aufrechte Position bringen (Oberkörperhochlagerung)
- vor der Anwendung darauf achten, dass die Extremitäten warm sind,
- groben Waschhandschuh und raues ungebügeltes Handtuch verwenden,
- mit der Waschung des Gesichts vom Kinn zur Stirn beginnen
- gegen die Haarwuchsrichtung waschen und abtrocknen,
- nach dem Körperstamm Hände und Arme, Füße und Beine waschen (Orientierung),
- keine Strichbewegungen (nicht absetzen, sondern in langen Zügen waschen)
- mehrmaliges Wiederholen der Bewegung (fördert Körperwahrnehmung),
- möglichst ständigen Körperkontakt zum Pflegebedürftigen halten
- nach Wunsch auch belebende Badezusätze zufügen (z. B. Rosmarin)

### *Beruhigende Körperwaschung*

→ Ziele der Anwendung:

Entspannung des Körpers und der Muskulatur, „Auf-sich-Besinnen“, Orientierung geben,

bei Pflegebedürftigen, die sich „verloren“ haben (z.B. Morbus Alzheimer, bei Unruhezuständen etc.)

→ Durchführungsempfehlung:

Nimm Dir Zeit dafür, denn wie willst Du Ruhe vermitteln, wenn Du selbst nicht bei der Sache bist?

- Wassertemperatur muss höher als Körpertemperatur liegen (bei etwa 40° Celsius),
- vor der Anwendung darauf achten, dass die Extremitäten warm sind,
- weicher Waschhandschuh und weiches Handtuch,
- mit der Haarwuchsrichtung waschen und abtrocknen,
- vom Thorax aus beginnend; nach dem Körperstamm Hände und Arme, Füße und Beine waschen (dabei die Extremitäten komplett umschließen -> Orientierung),
- keine Strichbewegungen (nicht absetzen, sondern in langen Zügen waschen) – mehrmaliges Wiederholen der Bewegung (fördert Körperwahrnehmung),
- möglichst ständigen Körperkontakt zum Pflegebedürftigen halten,
- zum Schluss Waschung des Gesichts von der Stirn zum Kinn
- Ruhephase nach der Waschung einhalten

*Bobathorientierte Körperwaschung (bei Pflegebedürftigen mit Hemiplegie / Hemiparese)*

→ Ziele der Anwendung:

Erhöhung der Eigenwahrnehmung,  
der Pflegebedürftige soll der Empfindung an der weniger betroffenen Seite nachspüren und die Vorstellung davon auf die stärker betroffene Seite übertragen

→ Durchführungsempfehlung:

- Wassertemperatur etwas niedriger als Körpertemperatur, damit der Pflegebedürftige sie wahrnehmen kann,
- Waschhandschuh und kleines Handtuch, welches nirgends streifen kann (der Pflegebedürftige soll eindeutige Spürinformationen erhalten),
- die Pflegeperson steht während der gesamten Waschung auf der stärker betroffenen Seite des Pflegebedürftigen,
- Waschrichtung: von der weniger stark betroffenen Seite über die Körpermitte zur stärker betroffenen Seite,
- von elementarer Bedeutung ist, dass der Pflegebedürftige seine weniger stark betroffene Seite deutlich wahrnimmt (Waschung mit klarer Berührungsqualität = mehr Druck spüren lassen),
- möglichst während der Waschung nicht sprechen, denn der Pflegebedürftige soll sich auf das Erspüren konzentrieren und nicht abgelenkt werden

*Basalstimulierende Körperwaschung*

→ Ziele der Anwendung:

Körpergrenzen erfahrbar machen, Körperorientierung fördern (oben/unten, vorne/hinten),

Dimensionalität des Körpers vermitteln (Form, Länge, weich/hart),

Integration der einzelnen Körperteile zum Ganzen, „Verbindungen“ wahrnehmbar machen (Körperachsen)

Durchführen bei Pflegebedürftigen mit Verlust der Körperwahrnehmung oder bei Verlust von Körper- und Raumorientierung.

→ Durchführungsempfehlung:

- Wassertemperatur 5-10° Celsius unter Körpertemperatur (der Temperaturunterschied hilft, die Abgrenzung von Außen/Innen zu vermitteln), eindeutiges Material (weich oder rau) verwenden,
  - Qualität der Berührungen beachten, Hautkontakt zwischen Pflegeperson und Pflegebedürftigen nicht unterbrechen
    - Atemstimulierende Einreibung (ASE)
- Des Weiteren zählen auch dazu:
- Fiebersenkende Waschung
  - Geruchsreduzierende Waschung
  - Schweißreduzierende Waschung

Grundsätzlich gilt: Der therapeutische Effekt steht im Vordergrund. Daher wird bei allen Waschungen der Intimbereich nicht berücksichtigt. Alle Waschungen können sowohl als Ganzkörperwaschung oder Teilkörperwaschung durchgeführt werden.

2. **Vestibuläre Stimulationsangebot (fördert die Orientierung im Raum)**

Durch Veränderung der Körperlage sollen möglichst viele Impulse vermittelt werden. Warum werden (fast) alle bettlägerigen Pflegebedürftige in Rückenlage gepflegt? Warum wird das Kopfteil nicht (leicht) erhöht?

Des Weiteren kann man Lagerungen nutzen. Besonders bewährt haben sich hierbei die 30-Grad-Lagerung, die schiefe Ebene und die 135-Grad-Lagerung. Viel zu wenig genutzt wird die Absenkung bzw. Erhöhung des Bettendes. In erster Linie aber sollte der Pflegebedürftige in einen Sessel oder Rollstuhl gesetzt werden. Aus dieser Perspektive hat der Pflegebedürftige einen völlig anderen Blick und es ist für die Gleichgewichtsstimulation von großer Bedeutung.

3. **Vibratorische Stimulationsangebote (macht Zusammenhänge im Körper bewusst)**

Jegliche Schwingung wird vom Skelettsystem um-/weitergeleitet. Durch Einsatz kleiner Massagegeräte – entlang der Knochenleitung – kann Körperbewusstsein bzw. Länge einer Extremität wiederentdeckt werden.

Dieses Stimulationsangebot wird nicht von allen Pflegebedürftigen als wohltuend empfunden. Deswegen vorsichtig und sparsam einsetzen.

Eine Vibration kann z. B. auch durch elektrische Zahnbürsten, durch elektrische Rasierer oder durch das Fahren mit dem Rollstuhl erreicht werden.

4. **Gustatorische Stimulation (Erfahrungen schmecken lassen)**

Die Aktivierung des Mundbereiches ist insbesondere dann wichtig, wenn Pflegebedürftige mittels einer PEG ernährt werden müssen. Tupfer mit dem Lieblingsaft oder Lieblingsgeschmack des Pflegebedürftigen können einen sehr hohen Reiz bieten.

5. **Olfaktorische Stimulation (Erfahrungen riechen lassen)**

Der Duft des frisch gebrühten Kaffees oder der Geruch gebackener Plätzchen können dem Pflegebedürftigen Informationen zur Tages- bzw. Jahreszeit vermitteln. Mit einer biografieorientierten Anwendung (z. B. frisches Heu für einen Bauern, Leder für den Schuhmacher, Blumen für die Gärtnerin usw.) kann man eine Zugangspforte zum Pflegebedürftigen finden.

6. **Taktil-haptische Stimulationsangebote (über den Tastsinn)**

Hierbei geht es hauptsächlich darum, mit den Händen oder Füßen Gegenstände, insbesondere die Oberfläche zu ertasten oder zu ergreifen. Die Hände des Pflegebedürftigen sollen Gelegenheit zum Tasten, Greifen oder Fühlen erhalten (z.B. weich, harte, glatte oder raue Gegenstände – „Tastwände“).

7. **Auditive Stimulationsangebote (über den Gehörsinn)**

Das Aufnehmen von Reizen über das Gehör ist eine weitere Möglichkeit der Stimulation, zum Beispiel durch Vorlesen (Lieblingsbuch, Bibel, Zeitung). Bitte keine Dauerberieselung (länger als 30 Minuten) durch Radio oder Fernseher.

8. **Visuelle Stimulationsangebote (über den Sehsinn)**

Über den Sehsinn nehmen wir die meisten Informationen auf.

Grundsatz: Halluzinationen können ein Hinweis auf mangelnde Stimulationen sein.

Tipps für Deinen Wohnbereich:

Raumbeleuchtung der Tageszeit anpassen (Nachtdienst!),

Bilder oder Fotos nicht im direkten Blickfeld des Pflegebedürftigen anbringen, sondern eher am Rande seines Blickfeldes

Farbtücher über das Bett hängen,

Bilder / Fotos auch in „Rollstuhlfahrerhöhe“ anbringen

Wandfarben – Vorhänge = Kontraste setzen,

(selbstgebastelte) Namensschilder fürs Pflegepersonal

Teste es doch mal selbst – lege Dich (für 30 oder besser noch 60 Minuten) in das Bett eines bettlägerigen Pflegebedürftigen:

Welche Informationen bekommst Du während Deiner regungslosen (!) Rückenlage über Deine Umwelt?

Was siehst Du? Wie groß ist Dein Blickfeld? Wie groß ist der Raum? Siehst Du, wer neben Dir liegt?

Siehst Du, wer mit Dir spricht?

Welche Dinge (Bilder, Fotos, Blick aus dem Fenster, Mobiles etc.) kannst Du in Seitenlage und Rückenlage sehen?

Gibt es Flecken oder Löcher / Punkte an der Decke? Welche Farben siehst Du?

Was nimmst Du sonst noch wahr (Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen...)?