

## **Atemstimulierende Einreibung:**

### **Definition:**

Die atemstimulierende Einreibung (kurz "ASE") ist eine rhythmische Einreibung am Rücken oder im Brustbereich mit dem Ziel, dass der Bewohner ruhiger und tiefer atmet. Studien lassen darauf schließen, dass ASE das Ein- und Durchschlafverhalten fördert.

Die Maßnahme kann alternativ zum Rücken auch im Brustbereich durchgeführt werden. Da der Brustbereich für die meisten Menschen ein vergleichsweise intimer Bereich ist, sollte der Rücken bevorzugt werden.

### **Grundsätze:**

**Klären Sie vorab mit der verantwortlichen Pflegefachkraft, inwieweit Sie als Betreuungskraft die ASE durchführen dürfen!**

**Die ASE muss eingeübt werden, um Sicherheit zu erlangen.**

Die atemstimulierende Einreibung kann nur gelingen, wenn die Pflege- und Betreuungskraft und der Bewohner einen gemeinsamen Rhythmus finden. Die Einreibebewegungen sowie das Ein- und Ausatmen müssen harmonisieren.

Die atemstimulierende Einreibung ist Teil der Pneumonieprophylaxe.

Die atemstimulierende Einreibung ist eingebettet in das Konzept der basalen Stimulation.

### **Ziele:**

- Die Atmung des Bewohners wird vertieft.
- Der Bewohner wird beruhigt und entspannt.
- Der Bewohner ist in der Lage, ein- und durchzuschlafen.
- Die Körperwahrnehmung wird verbessert.
- Die Orientierung des Bewohners wird verbessert.

### **Vorbereitung:**

**Die atemstimulierende Einreibung wird bei folgenden Indikationen durchgeführt:**

- Schonatmung bei Schmerzen
- Bei oberflächlicher, beschleunigter oder ungenügender Atmung
- Unruhe
- Einschlafstörungen
- Depressionen oder andere emotionale Belastungen
- Mangelnde Körperwahrnehmung (etwa in Folge einer demenziellen Erkrankung)
- im Vorfeld von schweren Operationen oder diagnostischen Eingriffen

### **Kontraindikationen:**

Da bei der atemstimulierenden Einreibung keine Handschuhe getragen werden sollten, ist diese Maßnahme bei Bewohnern mit ansteckenden Hauterkrankungen nicht möglich.

Bei Bewohnern mit Herz- oder Lungenerkrankungen muss der Hausarzt vor der Maßnahme um Zustimmung gebeten werden.

### **Achtung:**

Bei einigen Bewohnern kann eine Allergie bestehen gegen die Massagelotion oder gegen das Massageöl.

Die atemstimulierende Einreibung wirkt in der Regel beruhigend. Bei einigen Bewohnern kann aber auch der gegenteilige Effekt (also eine anregende Wirkung) eintreten.

### **Planung:**

Es ist Erfahrung und praktische Anwendung notwendig, insbesondere um den richtigen Rhythmus zu finden. Daher sollten Pflege- und Betreuungskräfte die Maßnahme im Kollegenkreis ggf. trainieren.

Für die atemstimulierende Einreibung wird ausreichend viel Zeit eingeplant, also mindestens zehn Minuten.

Die Pflege- Betreuungskraft sollte selbst vor der Maßnahme etwas zur Ruhe gekommen sein, damit sich die eigene Unruhe nicht auf den Bewohner überträgt.

Die Maßnahme wird einmal pro Tag durchgeführt, soweit keine andere Verordnung vorliegt.

### **Notwendiges Material:**

- Unparfümierte Wasser-in-Öl-Lotion (Allergien beachten)
- Alternativ Massageöl, Mandelöl, Johanniskrautöl
- Ggf. ätherisches Öl (Fortbildung nötig)
- Zellstoff
- Abwurfbeutel

### **Organisation:**

- Falls notwendig, wärmt sich die Pflege- Betreuungskraft die Hände an.
- Die Pflege- Betreuungskraft führt eine hygienische Händedesinfektion durch.
- Der Bewohner wird über die anstehende Maßnahme informiert und um Zustimmung gebeten.
- Dem Bewohner wird ein Toilettengang angeboten (Pflegekraft).
- Das Bett wird auf eine angenehme Arbeitshöhe gestellt.
- Die Fenster werden geschlossen und die Raumluft ggf. auf eine angenehme Temperatur geheizt.
- In einem Doppelzimmer wird ein Sichtschutz aufgebaut.
- Kleidungsstücke, die die Einreibung behindern würden, werden ausgezogen (Pflegefachkraft).
- Der gesamte Rücken muss frei sein.
- Unnötige Lagerungshilfsmittel werden entfernt.



**Alternativ:** Trockene Massage; mit z. B. zwei trockenen Wachsclappen, die die Pflege-Betreuungskraft führt.

Mobile Bewohner werden gebeten, sich hinzusetzen, etwa an einen Tisch oder "verkehrt herum" auf einen Stuhl. Die Arme müssen bequem abgestützt werden.



Immobilie Bewohner werden in eine 135°-Lagerung gebracht (Pflegerkraft) und bis zur Hüfte zugedeckt. (Einige Bewohner bevorzugen auch die flache Rückenlage.) Die Pflegerkraft trägt keine Ringe, da diese die Haut verletzen könnten (Fingerschmuck jeder Art ist aus hygienischen Gründen grundsätzlich in der Pflege tabu).

### **Durchführung:**

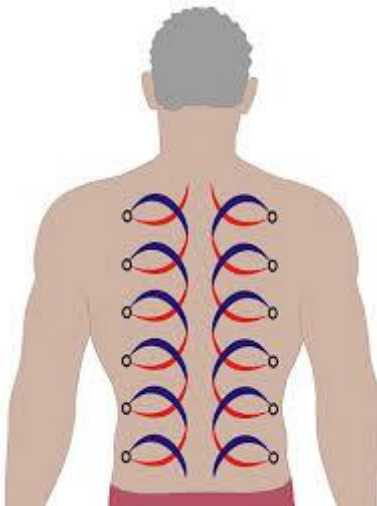
Die Pflege- Betreuungskraft wärmt eine angemessene Menge der Lotion zwischen den Händen an.

Der Bewohner wird gebeten, während der Maßnahme nicht unnötig zu sprechen. Auch die Pflege- Betreuungskraft redet möglichst wenig.

Der Bewohner wird aufgefordert, sich auf die Bewegungen zu konzentrieren.

Die Pflege- Betreuungskraft verteilt von oben nach unten in langen und gleichmäßigen Bewegungen die Lotion auf dem Rücken.

Die Pflege- Betreuungskraft legt die Hände auf den Schultern des Bewohners ab. Die Daumen werden nicht abgespreizt. Alle Finger liegen geschlossen aneinander.



- (Grafik: rot = Ausatmen mit Auflagendruck; blau = Einatmen ohne Auflagendruck; schwarzer Kreis = Ende der Ausatmungsphase)
- Nun gleiten die Hände in Kreisbewegungen nach unten.
- Während der Ausatmung fokussiert sich der Druck auf die Bereiche nahe der Wirbelsäule.
- Die Hände beginnen mit der Bewegung nach außen.
- Die Fingerspitzen weisen während des gesamten Ablaufs zum Nacken.
- Der Druck wird gleichmäßig über die gesamte Handoberfläche verteilt.
- (Alternative Methode: Der Druck wird primär über den Daumen und den Zeigefinger ausgeübt.)
- Während der Einatmung befinden sich die Hände an den Randbereichen des Rückens und üben dort deutlich weniger Druck aus. Sie bewegen sich dann wieder in Richtung Wirbelsäule.
- Sobald die kreisenden Bewegungen den unteren Rand des Brustkorbes erreichen, werden die Hände nacheinander gelöst und wieder auf den Schultern abgelegt.
- Zumindest eine Hand sollte stets den Hautkontakt bewahren.

- Die Pflege- und Betreuungskraft überprüft die Atmung des Bewohners. Das Ausatmen sollte doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Ggf. atmet die Pflegekraft mit dem Bewohner. Sie gibt also den Takt vor, um einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.
- Der komplette Bewegungsablauf wird sechs- bis achtmal wiederholt.

Zum Schluss wird der komplette Rücken vom Nacken bis zum Steißbein sanft ausgestrichen (also in geraden und direkten Bewegungen von oben nach unten). Auch hier werden die Hände versetzt vom Körper gelöst, um den Körperkontakt zu bewahren. Danach wird der Rücken des Bewohners warm zugedeckt. Dem Bewohner wird die Möglichkeit gegeben, sich zu erholen.

### **Nachbereitung:**

Wenn der Bewohner während der Maßnahme einschläft, kann vermerkt werden, dass die atemstimulierende Einreibung insbesondere für die Schlafförderung genutzt werden kann. Der Bewohner wird in diesem Fall vorsichtig wieder bekleidet und zugedeckt.

- Die gesamte Bekleidung des Bewohners wird gerichtet und der Bewohner bequem gelagert.
- Die Pflege- Betreuungskraft fragt nach dem Befinden des Bewohners.
- Das Bettlaken wird von Falten befreit.
- Die Klingel wird in Reichweite gelegt.
- Der Bewohner wird befragt, ob er weitere Wünsche habe.
- Insbesondere wird ihm ein Getränk angeboten.
- Das Zimmer wird gelüftet.
- Das verbrauchte Material wird entsorgt.
- Die Pflege- Betreuungskraft führt eine hygienische Händedesinfektion durch.
- Die Pflege- Betreuungskraft räumt das Zimmer auf.
- Die Maßnahme wird dokumentiert.
- Beobachtungen, etwa Hautveränderungen oder Schmerzäußerungen, werden dokumentiert und ggf. dem Hausarzt mitgeteilt.
- Ggf. wird die Pflegeprozessplanung angepasst.

*Quelle: Das Altenpflegemagazin im Internet, [www.altenpflegemagazin.de](http://www.altenpflegemagazin.de)*