

Einkaufen

Einkaufsplan erstellen



Abbildung 1

Bevor Sie gemeinsam mit der betreuten Person oder alleine einkaufen gehen, erstellen Sie bitte eine Einkaufsliste. Dafür schreiben Sie zunächst auf, was alles alle geworden ist und anschließend was zukünftig benötigt wird.

Sinnvoll sind unterschiedliche Listen für unterschiedliche Einkaufsläden (z.B. Drogerie oder Supermarkt). Bestenfalls sollte ca. einmal die Woche eingekauft werden, bitte sprechen Sie dies vorneweg mit dem Case- Management ab.

Die Lebensmittel sollten dabei entsprechend geplant werden, zusammen mit der pflegebedürftigen Person können Sie sich zuvor schon geeignete Mahlzeiten zum Verzehr für die Woche überlegen (siehe auch Schulung- Mahlzeiten (gemeinsam) zubereiten und verzehren).

Bitte beachten Sie dabei auch unbedingt Lebensmittelunverträglichkeiten oder eventuelle Diätpläne. Bei Unklarheiten können Sie sich hier gerne an das Case-Management wenden. Für den Kauf von Getränkekästen oder Ähnliches kann auch ein Lieferservice in Anspruch genommen werden, bitte beachten Sie dabei das entsprechenden Pfandrückgabesystem.

Begleitung bei Einkäufen

Sofern es der pflegebedürftigen Person körperlich möglich ist, sollte sie oder er auch in den Einkaufsprozess mit einbezogen werden. Denn so kann die Person aktiv ein Stück sozialen Alltag erleben und das Selbstwertgefühl wird dadurch gestärkt.

Doch auch wenn die Senior*innen körperlich in der Lage sind, den Einkauf alleine zu meistern, kann eine Einkaufsunterstützung sehr nützlich sein. So wird das Gefühl der Sicherheit übermittelt und einem Gefühl der Überforderung vorgebeugt.

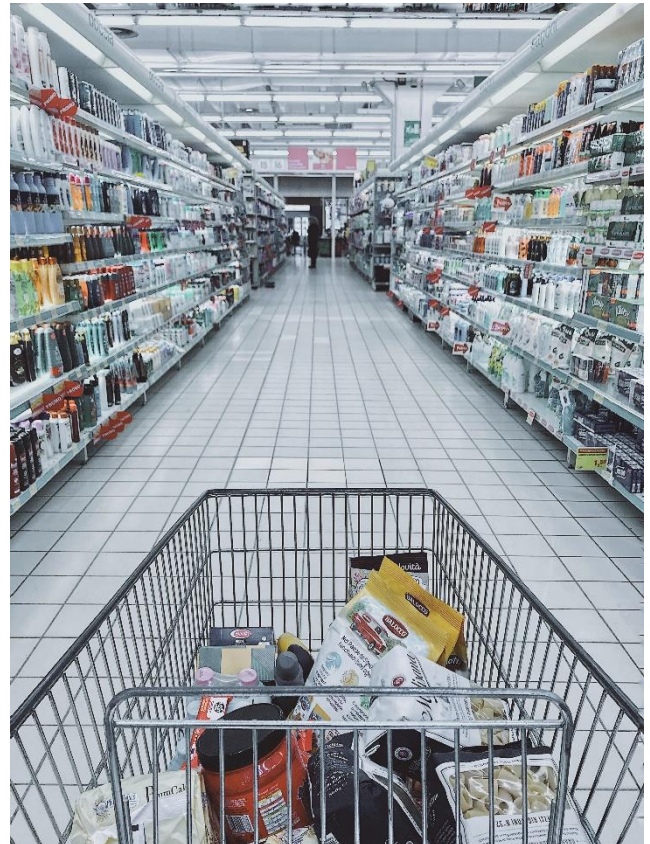


Abbildung 2

Nach Möglichkeit beachten Sie bitte die Stoßzeiten zum Einkaufen und vermeiden diese. Bitte planen Sie darüber hinaus ausreichend Zeit für das Einkaufen ein. Sehingeschränkten Personen können Sie die Produkte zum Fühlen geben.

Die App Health Scanner macht es außerdem möglich, anhand des Barcodes, die Inhaltsstoffe eines Produktes schnell zu erfassen. Das ist besonders für Personen sinnvoll, die auf die Zusammensetzung ihrer Nahrung achten müssen (z.B. Diabetiker*innen, Personen mit einer Gluten-Allergie, etc.).

Einräumen der Lebensmittel

Bitte räumen Sie gemeinsam die Lebensmittel ein, damit die pflegebedürftige Person schlussendlich auch alles wiederfindet. Dabei sollte die Ordnung der betreuten Person umgesetzt werden, da eine Veränderung zur Überforderung der Person führen kann. Gegebenenfalls können die Produkte gekennzeichnet werden. Bitte räumen Sie die verderblichen Lebensmittel im Schrank weiter vor, damit diese zuerst verzehrt werden.

Mobilität von pflegebedürftigen Personen

Vorbereitung

Bevor Sie mit der pflegebedürftigen Person das Haus verlassen, sollten vorneweg die nötigen Informationen zur Mobilität eingeholt werden. Welche Krankheiten müssen berücksichtigt werden? Gibt es Seheinschränkungen?

Unterstützen Sie die Person beim Schuhe anziehen und beim Schnürsenkel binden. Es sollte immer festes Schuhwerk getragen werden! Planen Sie bei dem Ausflug genügend Zeit ein und schauen Sie nach Sitzmöglichkeiten und Ruhepausen unterwegs. Stolperfallen oder Hindernisse sollten von Ihnen entfernt oder ein anderer Gehweg genutzt werden.

Durchführung

Wenn Sie mit der pflegebedürftigen Person unterwegs sind, leiten Sie bestenfalls stets die Person schrittweise an und geben dabei Zeit, das Gesagte zu verarbeiten.

Beim Aufstehen, eignet es sich, vor der pflegebedürftigen Person zustehen und mit einer Hand den Oberkörper zu stabilisieren, mit der anderen Hand kann das Becken unterstützt werden.

Nach Bedarf können Sie Hilfestellung geben, indem Sie neben der pflegebedürftigen Person stehen und mit einer Hand in seiner/ihrer Hand und mit der anderen Hand die Hüfte unterstützt.

Beobachten Sie dabei die pflegebedürftige Person dauerhaft und achten Sie auf die Gesichtsfarbe, das Befinden, etc.!

Mobilität bei seheingeschränkten Personen

Bei seheingeschränkten Personen, eignet sich die Führtechnik- hier greift die seheingeschränkte Person Ihren Arm oberhalb des Ellenbogens und läuft einen Schritt weiter hinten.

Achten Sie darauf, dass der Weg breit genug für zwei Personen ist und informieren Sie stets über Hindernisse oder Treppen. Ggf. kann auch ein Blindenstock zum besseren ertasten des Bodens genutzt werden.

Treppensteigen

Sobald Treppen benutzt werden, sollte die pflegebedürftige Person sich sicher beim Gehen fühlen und über ausreichend Gleichgewichtsgefühl verfügen. Lassen Sie die Person selber entscheiden, auf welcher Seite der Handlauf der Treppe liegt. Geben Sie der Person Sicherheit, indem Sie auf der anderen Seite oder hinter der pflegebedürftigen Person stehen. Dies sollte vorweg mündlich kommuniziert werden. Jede Stufe sollte einzeln genommen werden, eventuell kann der zweite Fuß für einen sicheren Stand ebenfalls auf dieser Stufe abgesetzt werden.

Maßnahmen bei Sturzereignissen

Sollte die Person hingefallen sein, ist es wichtig die nötigen Maßnahmen zu ergreifen. Zuallererst sollte das Bewusstsein kontrolliert werden und mit gezielten Ansprechen die Beschwerden erfragt werden. Kontrollieren Sie die Person vorsichtig auf Verletzungen. Danach fragen Sie die pflegebedürftige Person, ob er/sie sich hinknien kann.

Ist dies möglich, sollten Sie einen stabilen Stuhl oder Rollstuhl (mit angezogenen Bremsen!) in die Nähe stellen, hieran kann sich die Person dann hochziehen. Sollte dies nicht funktionieren, können Sie versuchen die Person hochzuheben.

Bitten Sie die Person die Knie anzuwinkeln und stellen Sie sich hinter ihn/sie. Greifen Sie von hinten unter die Achseln und ziehen Sie die Person auf den bereitgestellten Stuhl hoch. Wenn Sie die Person nicht durch Ihre Hilfe aufrichten können, sollten Sie Hilfe holen.

Nach einem Sturz, sollte der Sturzhergang nachvollzogen werden und für die Zukunft vermieden werden (z.B. durch eine Teppichkante, lockeres Schuhwerk, etc.).



Abbildung 3

Dokumentieren Sie bitte jeden Sturz und geben Sie die Informationen an das Case-Management weiter!

Unterstützung zur Mobilität

Gehhilfe

Eine Gehhilfe kann bei Personen mit einer leichten Gangunsicherheit eingesetzt werden. Achten Sie stets auf intakte und rutschhemmende Gummikappen auf der Unterseite der Gehstöcke. Bei Personen mit einer halbseitigen Lähmung, sollte die andere Seite zum Führen genutzt werden.

Rollstuhl

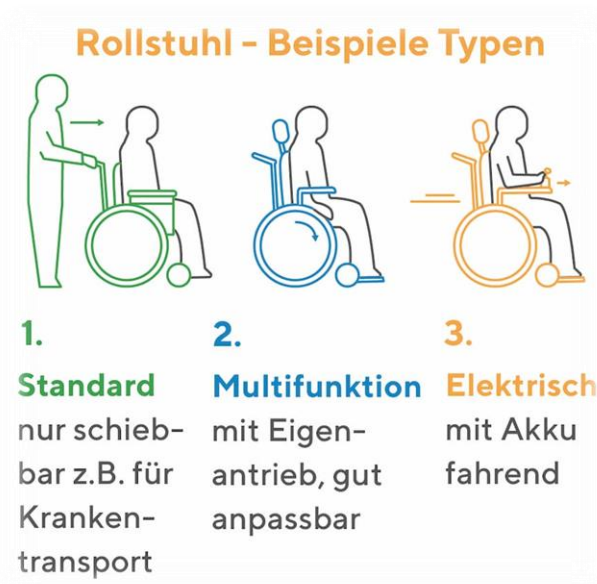


Abbildung 4

Hier sollte eine individuelle Einweisung durch das Case Management durchgeführt werden – diese erhalten Sie in unseren Präsenzs Schulungen.

Bei einer Hilfestellung beim Transfer in den Rollstuhl, muss stets auf festgestellte Bremsen geachtet werden, um Stürze zu vermeiden.

Rollator

Ein Rollator wird bei starker Gangunsicherheit, z.B. nach einem Schlaganfall oder bei Personen mit Parkinson eingesetzt. Der Rollator setzt die Fähigkeit voraus, sich stützen und stehen zu können.



Achten Sie jederzeit auf das Feststellen der Bremsen und stellen Sie den Rollator in die Reichweite der pflegebedürftigen Person. Einstellungen an dem Rollator selber, dürfen nur durch Physiotherapeut*innen vorgenommen werden.

Fragen zur Überprüfung des Wissens

1) Sollten unterschiedliche Einkaufslisten erstellt werden?

Antwort: Ja, für unterschiedliche Einkaufsläden (z.B. Supermarkt, Drogerie)

2) Warum sollte beim Einräumen der Lebensmittel die Ordnung der pflegebedürftigen Person beibehalten werden?

Antwort: Da Veränderung sonst auch schnell zur Überforderung führen kann.

3) Wie sollten schnell verderbliche Lebensmittel eingeräumt werden?

Antwort: Sie sollten weiter vorne eingeräumt werden, damit sie zuerst verzehrt werden.

4) Mit welcher App können Sie die Inhaltsstoffe der Lebensmittel erfahren?

Antwort: App Health Scanner

5) Welche Untertüzungsmittel zur Mobilität gibt es?

Antwort: Gehhilfe, Rollstuhl, Rollator



6) Was ist die Führtechnik?

Antwort: Technik zur Führung von sehingeschränkten Personen, sehingeschränkte Person greift Arm der führenden Person oberhalb des Ellenbogens und läuft einen Schritt weiter hinten