

## Atemwege von pflegebedürftigen Menschen schützen – was Angehörige tun können

**Auf ihrem werbefreien Pflegeportal bietet die gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Hintergrundwissen und konkrete Praxistipps zum Schutz der Atemwege bei älteren pflegebedürftigen Menschen.**

Berlin, 27. Februar 2024. Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Probleme mit den Atemwegen. Sie sind anfälliger für Infekte und schwere Krankheitsverläufe. Zudem sind Atemwegserkrankungen wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) verbreiteter als in jüngeren Altersgruppen. Probleme mit der Atmung können den Alltag und die Gesundheit pflegebedürftiger Menschen erheblich beeinträchtigen. Dann sind Wissen und die richtige praktische Unterstützung wichtig. Darum bietet das ZQP auf seinem neuen Internetportal Hintergrundinformationen und praxisrelevante Tipps dazu, wie Atemwege pflegebedürftiger Menschen geschützt, Atemwegsproblemen vorgebeugt oder damit umgegangen werden sollte.

Pflegende Angehörige können beispielweise bei regelmäßiger Bewegung unterstützen. Dies trägt dazu bei, die Atemwege zu schützen, da sie die Muskulatur stärkt, die Atmung anregt und vertieft. Wenn die Lunge gut belüftet wird, sammelt sich weniger Schleim in den unteren Atemwegen an, was wiederum hilft, Atemwegsinfekte zu vermeiden. Angehörige können eine gute Belüftung der Lunge auch fördern, indem sie die pflegebedürftige Person zum Beispiel zum Lachen, zum Singen und zum Abhusten anregen. Für bettlägerige Menschen eignen sich bestimmte Liegepositionen, bei denen verschiedene Bereiche der Lunge gedehnt und besser belüftet werden.

„Für die Prävention von Infektionen ist neben einer konsequenten und gründlichen Händehygiene auch eine gute Mundpflege relevant. Denn Entzündungen im Mund können die Abwehrkräfte schwächen. Zudem können sich Krankheitserreger aus dem Mund bis in die Lunge ausbreiten“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im ZQP. „Insbesondere bei Menschen mit Kau- und Schluckproblemen ist es wichtig, Verschlucken vorzubeugen“, so Sulmann. Denn wenn Nahrung in die Lunge gelangt, könne eine Lungenentzündung entstehen.

Daneben sollten Angehörige zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt bzw. bei der Hausärztin anregen. Dort können Atemwegsprobleme und -erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt und zudem ggf. Impfungen durchgeführt werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Menschen ab 60 Jahren beispielsweise die Impfung gegen die bakterielle Lungenentzündung (Pneumokokken), die Grippe und COVID-19.

Bei Atemwegserkrankungen können Medikamente notwendig sein. Dazu gehören zum Beispiel Antibiotika bei bakteriellen Infektionen, schleimlösende, atemwegserweiternde oder entzündungshemmende Medikamente. Angehörigen kommt hierbei eine wichtige Rolle zu, meint Sulmann. Sie können helfen, dass ärztlich verordnete Medikamente verlässlich angewendet werden.

Wichtig sei außerdem, dass Angehörige wüssten, wann fachlicher Rat einzuholen ist, etwa bei Luftnot und Atemgeräuschen wie Rasseln oder Pfeifen. Angehörige sollten bei akuten Atemproblemen der pflegebedürftigen Person in der Nähe bleiben, den Blickkontakt suchen und mit ruhiger Stimme sprechen. Außerdem sei es ratsam, den Oberkörper so weit wie möglich aufzurichten und das Fenster zu öffnen. Grundsätzlich gilt: Atemnot kann lebensbedrohlich sein. Im Notfall ist die 112 zu wählen.

Die Informationen rund um den Schutz der Atemwege sind im Themenbereich des frei zugänglichen und werbefreien Pflegeportals der gemeinnützigen Stiftung ZQP veröffentlicht: [www.zqp.de](http://www.zqp.de). Neben Hinweisen für pflegende Angehörige sind dort auch Wissensressourcen für die professionelle Pflege zusammengestellt.

**Pressekontakt:** Torben Lenz | Tel: 030 994 05 62 – 22 | E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)