Kostenlos · zum Weitergeben

Die 10 wichtigsten Prophylaxen

Für die Kenntnisprüfung: wer gefährdet ist und was du tust – mit englischen Begriffen

Immer: Risiko erkennen → Maßnahmen planen → durchführen und erklären → überprüfen und dokumentieren.

Prophylaxe	Wer ist gefährdet?	Was du tust
Dekubitusprophylaxe *pressure ulcer prevention*	Menschen, die sich wenig bewegen, zum Beispiel bettlägerige Menschen, und Menschen mit Inkontinenz oder Mangelernährung	• Risiko einschätzen und Haut regelmäßig ansehen • Bewegung fördern, Position nach individuellem Bewegungsplan wechseln • druckverteilende Hilfsmittel nutzen, Fersen frei lagern • Haut trocken halten und pflegen, nicht massieren
Sturzprophylaxe *fall prevention*	Menschen mit unsicherem Gang, Schwindel, Sehproblemen, Verwirrtheit oder bestimmten Medikamenten	• Sturzrisikofaktoren erkennen • Umgebung sicher machen: Licht, keine Stolperfallen, Bett niedrig, Klingel erreichbar • feste Schuhe, Hilfsmittel wie Rollator in Reichweite • Bewegung und Kraft fördern, zum Beispiel mit Physiotherapie
Pneumonieprophylaxe *pneumonia prevention*	Bettlägerige Menschen, Menschen nach einer OP, mit Schluckstörung oder flacher Atmung	• früh mobilisieren • zum tiefen Atmen und Abhusten anregen • Oberkörper hoch lagern • gute Mundpflege, ausreichend trinken
Thromboseprophylaxe *thrombosis prevention*	Menschen, die viel liegen, nach einer OP, mit Übergewicht oder früherer Thrombose	• früh mobilisieren und Bewegungsübungen machen, zum Beispiel die Füße kreisen • ausreichend trinken • Thromboseprophylaxestrümpfe nur nach ärztlicher Anordnung • Medikamente zur Blutverdünnung nur nach ärztlicher Anordnung
Kontrakturenprophylaxe *contracture prevention*	Menschen, die sich wenig bewegen, mit Lähmungen oder Schmerzen	• Gelenke täglich bewegen, aktiv oder mit Hilfe • Positionen wechseln, Gelenke nicht immer in derselben Stellung lassen • Schmerzen lindern, damit Bewegung möglich ist • mit der Physiotherapie zusammenarbeiten
Aspirationsprophylaxe *aspiration prevention*	Menschen mit Schluckstörung, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder bei Parkinson	• beim Essen aufrecht sitzen und danach noch eine Weile sitzen bleiben • langsam essen, kleine Portionen, nicht ablenken • Konsistenz anpassen, zum Beispiel angedickte Getränke nach Empfehlung der Logopädie • Mundpflege nach dem Essen
Obstipationsprophylaxe *constipation prevention*	Menschen, die sich wenig bewegen, wenig trinken oder bestimmte Medikamente bekommen	• Bewegung fördern • ausreichend trinken, ballaststoffreiche Kost anbieten • feste Toilettenzeiten und Ruhe auf der Toilette ermöglichen • Stuhlgang beobachten und dokumentieren
Dehydratationsprophylaxe *dehydration prevention*	Alte Menschen mit wenig Durstgefühl, Menschen mit Demenz, Fieber oder Durchfall	• Getränke über den Tag verteilt anbieten, Lieblingsgetränke erfragen • Trinkprotokoll führen • auf Zeichen achten: trockene Schleimhäute, wenig dunkler Urin, plötzliche Verwirrtheit • Trinkmenge bei bestimmten Krankheiten nach ärztlicher Anordnung
Intertrigoprophylaxe *intertrigo prevention*	Menschen mit Übergewicht, starkem Schwitzen, Inkontinenz oder Diabetes	• Hautfalten sauber und trocken halten • Hautfalten nach dem Waschen gut abtrocknen • luftdurchlässige Kleidung, Baumwolle in große Hautfalten legen • Haut täglich ansehen
Soor- und Parotitisprophylaxe *oral thrush and parotitis prevention*	Menschen, die wenig essen und trinken, mit Sonde, Antibiotika oder schlechter Mundhygiene	• regelmäßige Mundpflege und Mundinspektion • Zahnprothese täglich reinigen • Kauen anregen, wenn das Schlucken sicher ist • ausreichend Flüssigkeit

Ausführlich: **pflegeb2.de/kenntnispruefung/prophylaxen**. Vereinfacht; Medikamente und Thromboseprophylaxestrümpfe nur nach ärztlicher Anordnung. Weitergeben ausdrücklich erlaubt. Stand: November 2026.