



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Die ASE

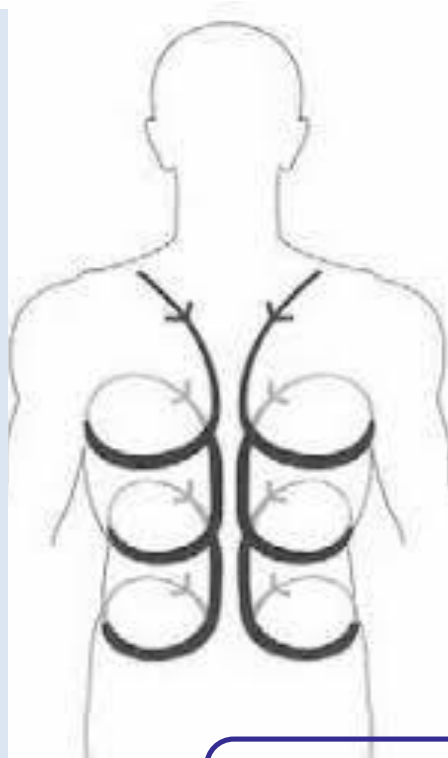
Atemstimulierende Einreibung¹

Das Ziel der Atemstimulierenden Einreibung (ASE) ist es, BewohnerInnen zu einer gleichmäßigen, ruhigen und tiefen Atmung zu verhelfen (z.B. als Pneumonieprophylaxe, zur Stressminderung,...).

Positionierung: BewohnerIn sitzt, mit den Armen bequem abgestützt und einer Referenz vor der Brust (z.B. Kissen auf dem Tisch), auf der Bettkante, einem Hocker oder Sessel. Der Rücken ist frei zugänglich. Bei bettlägerigen BewohnerInnen wird eine 135-Grad-Lagerung gewählt, oder nur ein Lungenflügel in der Seitenlage stimuliert.

Ablauf:

1. Lotion oder Öl gleichmäßig, der Körperbehaarung folgend auftragen, niemals den Hautkontakt verlieren.
2. Hände gleichzeitig mit kreisenden Bewegungen auf dem Rücken Richtung Steiß führen. Die Ausatmung wird durch den Druck links und rechts der Wirbelsäule provoziert, die Einatmung erfolgt beim Schließen des Kreises mit den Händen ohne Druck.



3. Ist man am Ende des Rückens angelangt, werden die Hände einzeln zur Schulter versetzt.
4. Insgesamt 5-8x wiederholen.
5. Die ASE endet mit dem Abstreichen vom Nacken zum Steiß.

Nach der ASE eine Ruhephase anbieten.

Quellen:

- 1) Bienstein C., Fröhlich A. (2016) Basale Stimulation in der Pflege. Die Grundlagen. Hogrefe Verlag

Bilder: Online unter:

https://www.google.com/search?q=Einreibungsverlauf+der+ASE&hl=de&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjv8Lj33PIAhXI_CoKHZNpB0sQ_AUIEygC&biw=1361&bih=796#imgrc=vrwPYvNHGfBaaM: (Zugriff am 17.02.2020)