



## Atemübungen und Thromboseprophylaxe bei Covid-19 Infektion

### Wichtige Informationen

- Unterbrechen Sie die Atemübungen, wenn Sie diese als anstrengend empfinden und machen Sie eine Pause.
- Sind Sie bettlägrig, versuchen sie so oft wie möglich die Position im Bett zu ändern.
- Atemerleichternde Stellungen:  
Sitzen am Bettrand: Füße am Boden und die Arme auf dem Nachttisch abgestützt (Kutschersitz).  
Im Bett: Möglichst aufrechte Körperhaltung. Kopfteil hochstellen und Arme mit Kissen unterlagern.
- Wenn es Ihr Zustand zulässt, ist das Sitzen im Lehnstuhl oder am Bettrand sinnvoll, ebenso sanftes Gehtraining im Zimmer.

### Atemübungen

<p><b>☐ Aktiver kontrollierte Atemzyklus (ACBT)</b></p> <p>Position: Möglichst aufrechte Körperhaltung, Hände liegen locker auf dem Bauch.</p> <p>Ausführung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen. (Atemwahrnehmung und Beruhigung)</li> <li>2. 3-5 langsame, tiefe Atemzüge durch die Nase. Luft bis zu drei Sekunden anhalten. Locker durch die Nase ausatmen. <b>Achtung: Stopp vor dem Hustenreiz!</b></li> </ol> <p><b>Zyklus mehrmals repetieren, 10-15 Minuten.</b></p> <p>Wenn Sie Sekret spüren oder es hörbar wird:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ruhig durch die Nase einatmen. Dann hauchen: Stellen Sie sich vor einen Spiegel anzuhauchen.</li> <li>4. Gehen Sie in ein Huffen über (wie Hauchen, aber mit schneller Ausatmung), wenn das Sekret im Hals spürbar ist.</li> </ol>	
<p><b>☐ Flankenatmung</b></p> <p>Position: Möglichst aufrechte Körperhaltung, Arme über den Kopf halten.</p> <p>Ausführung: Durch die Nase tief und langsam in den Bauch und die Rippenbögen einatmen. Luft bis zu drei Sekunden halten. Locker durch die Nase ausatmen.</p> <p>3 bis 5 tiefe Atemzüge jede Stunde</p> <p><b>Achtung: Stopp vor dem Hustenreiz!</b></p>	

Erstellt / geändert von: von: Gaby Bähler, MOHO02	Genehmigt von: Suzanne Christen, AST03	Überprüft von: Suzanne Christen, AST03	Ersetzt die Version vom	Seite
Datum: 27.03.20	Datum: 25.3.20	Datum: 25.03.20	Datum 27.10.2015	1 von 2

**☐ Sekret abhusten**

**Position:** Möglichst aufrechter Körperhaltung. Wenn möglich sitzend oder Kopfteil hochstellen.

**Ausführung:** erst Husten, wenn Sekret spürbar oder zu hören ist.

Kopf zur Seite drehen, Sekret abhusten  
**Achtung:** maximal 2 Versuche!  
 Forciertes Husten / Hustenanfälle vermeiden!



**Thromboseprophylaxe**

**☐ Thromboseprophylaxe**

Vorfuss soweit wie möglich strecken, anschliessend nach oben ziehen. Kräftige Bewegungen, jede Stunde 15 Wiederholungen.



**Lagerungen zur besseren Belüftung der Lunge**

**☐ Seitenlage in 135° oder Bauchlage**

Lassen sie sich von der Pflegefachperson oder der Physiotherapie helfen.

**Material:** kleines Kopfkissen  
 Stillkissen oder gerolltes Duvet  
 oder 2 grosse Lagerungskissen

**Position:** Rutschen Sie ganz an den rechten Bettrand.  
 Positionieren Sie das Stillkissen auf der freien Bettfläche neben sich.  
 Linke Hand leicht unter das Gesäss schieben.  
 Rechtes Bein aufstellen und auf die linke Seite rollen.  
 Kissen so positionieren, dass der Bauch gut unterstützt ist und Sie entspannt liegen können.

**Ausführung:** Bleiben Sie in dieser Position solange es für Sie angenehm ist. Wechseln Sie regelmässig die Seite.

**Achtung:** Bei beginnender Atemnot, Anstrengung oder Unwohlsein Position wechseln.



Erstellt / geändert von: von: Gaby Bähler, MOHO02	Genehmigt von: Suzanne Christen, AST03	Überprüft von: Suzanne Christen, AST03	Ersetzt die Version vom	Seite
Datum: 27.03.20	Datum: 25.3.20	Datum: 25.03.20	Datum 27.10.2015	2 von 2