PSYCHIATRIE & PSYCHISCHE GESUNDHEIT · PFLEGE IM ALLTAG

Pflegeplanung Beispiel: Körperpflege bei Depression

FACHLICH GEPRÜFT 17.11.2026

MERKE
Bei Depression heißt das Ziel Aktivierung, nicht Übernahme. Die Pflege leitet an und erinnert, Herr K. handelt selbst.

Problem 1: Körperpflege (aktuelles Problem)

- **P:** Herr K. führt seine Körperpflege (Waschen, Duschen, Zahnpflege, Kleidungswechsel) nicht selbstständig durch.
- **E:** Antriebsminderung, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit (depressive Episode), fehlende Tagesstruktur auf Station.
- **S:** seit Aufnahme am 14.11. nicht geduscht, seit 3 Tagen dieselbe Kleidung, Haare fettig, deutlicher Körpergeruch, Zahnpflege nur nach Aufforderung, sagt: „Wozu, ist doch egal."
- **R:** kann alle Handgriffe selbst, orientiert, hält Absprachen ein, wenn er erinnert wird, legte früher Wert auf gepflegtes Aussehen und duschte morgens, Schwester bringt frische Wäsche.
- **Nahziel (bis 20.11.2026):** Herr K. wäscht sich täglich bis 9 Uhr nach einer Erinnerung selbstständig am Waschbecken, putzt morgens und abends die Zähne und zieht frische Unterwäsche an.
- **Fernziel (bis 01.12.2026):** Herr K. duscht an den vereinbarten Tagen, mindestens jeden zweiten Tag, selbstständig und wählt täglich saubere Kleidung, ohne dass eine Erinnerung nötig ist.

Problem 2: Trinken (Risikoproblem)

- **P:** Herr K. hat ein Risiko für ein Flüssigkeitsdefizit.
- **Risikofaktoren:** Trinkmenge 700 ml am 15.11. und 850 ml am 16.11., Antriebsminderung, holt sich keine Getränke selbst, vergisst zu trinken.
- **S:** entfällt beim Risikoproblem. Es fehlen Zeichen eines Flüssigkeitsmangels: Mundschleimhaut feucht, Urin hellgelb, Blutdruck und Puls im Normbereich, kein Schwindel.
- **R:** trinkt selbstständig, keine Schluckstörung, trinkt gern Apfelschorle und Kaffee, keine ärztliche Trinkmengenbeschränkung, bereit, das Trinkprotokoll selbst zu führen.
- **Nahziel (bis 20.11.2026):** Herr K. trinkt täglich mindestens 1200 ml und trägt jedes Getränk selbst ins Trinkprotokoll ein.
- **Fernziel (bis 01.12.2026):** Herr K. trinkt täglich mindestens 1400 ml ohne Erinnerung und zeigt keine Zeichen eines Flüssigkeitsmangels.

Kurz zusammengefasst

- Aktuelles Problem: P, E, S und R. Risikoproblem: P, Risikofaktoren und R, kein S.
- Bei Depression aktivierend planen: erinnern, anleiten, kleine Schritte, nicht übernehmen.
- Zielwerte nur mit Quelle oder ärztlicher Abstimmung festlegen.
- Ziele und Duschtage mit Herrn K. vereinbaren, nicht über ihn bestimmen.

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/blog/pflegeplanung-beispiel-depression

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH