

Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ

# KURZVERSION ALLER HANDLUNGSKOMPETENZEN

Vorbereitung zur Qualifikationsverfahren in der Schweiz



**Band 1**  
**HK A und B**

Erstellt von Nachhilfe Gesundheit

1.Ausgabe 2026

Glaube an dich und  
deine Fähigkeiten.  
denn nur wer an  
sich selbst glaubt,  
kann auch  
gewinnen.

(Unbekannt)

Nachhilfe Gesundheit GmbH - interaktiv und lernendenorientiert  
[www.nachhilfegesundheit.ch](http://www.nachhilfegesundheit.ch)

1.Auflage 2026, Erscheinungsdatum: Februar 2026

© Copyright 2024 – Urheberrechtshinweis

Die Inhalte und Werke in diesem Buch unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung ausserhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin bzw. Erstellerin. Kopien von Seiten sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter respektiert. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet.

### Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte übernehmen wir jedoch keine Gewähr. Weiter übernehmen wir keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die durch Nutzung der hier bereitgestellten Information entstehen. Die Nutzung von Informationen aus diesem Buch oder auf durch Links erreichbaren Webseiten geschieht daher ausschliesslich auf eigene Gefahr. Durch die Nutzung dieses Buch stimmst du den hier aufgeführten Bedingungen zu.

Autorin: Nadja Risi

Design: canva.com

Druck: Koprint AG, 6055 Alpnach Dorf, CH



**Dieses kompakte Lehrmittel sowie weitere Angebote und Informationen sind über folgende Webseite bestellbar bzw. einsehbar: [www.nachhilfegesundheit.ch](http://www.nachhilfegesundheit.ch)**



# Inhalt / Kompetenzen Band 1

→ Übersicht aller Themen nach Alphabet zuhinterst im Band 3

## A / Umsetzen von Professionalität und Klientenzentrierung

### A.1 Als Berufsperson und als Teil des Teams handeln **Berufsperson sein**

(Geschichte der Pflege, Bildungssystematik, Finanzierung, Datenschutz, Dokumentationspflicht, Pflegebericht schreiben, Arbeitsgesetz, Krankenversicherung, KESB, Modell des Lebens, Planungsmodelle, Pflegesysteme, Instruktion / Anleitung)

### A.2 Beziehungen zu Klientinnen und Klienten sowie deren Umfeld professionell gestalten **Prof. Beziehung / Kommunikation**

(Kommunikation, Prinzipien C. Rogers, Vier Ohren Modell, Transaktionsanalyse, Paul Watzlawick, ICH-Botschaften, Feedback, aktives Zuhören, Intra- u. Interdisziplinär, Distanzzonen, Konflikt)

### A.3 Gemäss den eigenen Beobachtungen situationsgerecht handeln **Beobachten**

(Atom / Molekül, Stoffwechsel, Schlüssel-Schloss-Prinzip, Diffusion / Osmose / Filtration, aktive Transportprozesse, Gewebearten, Lage- und Richtungsbezeichnungen, Bewusstseins-, Orientierungs-, Aufmerksamkeits-, Gedächtnis-, Denk- und Wahrnehmungsstörung, Wahrnehmen / Beobachten)

### A.4 Gemäss den altersspezifischen Gewohnheiten, der Kultur und der Religion situationsgerecht handeln **Kultur und Religion**

(Kultur / Religion, Identität, Entwicklung, Ethik / Würde, 4 Prinzipien / Dilemma, Biographie, Generationen, Weltreligionen, transkulturelle Pflege, Migration)

### A.5 Bei der Qualitätssicherung mitarbeiten **Qualitätssicherung**

(Pflegequalität, Pflegeprozess, Handlungsanweisungen, WWWS, Pflegediagnosen, Leistungserfassungen)

## B / Pflegen und Betreuen

### B.1 Klientinnen und Klienten bei der Körperpflege unterstützen

#### Körperpflege

(Haut, Sensibilität, Mykosen, Psoriasis, Neurodermitis, Allergie, prof. Berührung, Pflegeprodukte, pH-Wert, Körperpflege, Intertrigoprophylaxe, sich kleiden, Mund / Zähne, Hören, Sehen)

### B.2 Klientinnen und Klienten bei ihrer Mobilität unterstützen

#### Mobilität

(Bewegungsapparat, Mobilität, Kontrakturen, Thrombose, Sturz, Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Fraktur, Pflegediagnosen, Immobilität)

### B.3 Klientinnen und Klienten bei der Ausscheidung unterstützen

#### Ausscheidung

(Harnwegssystem, Erbrechen / Übelkeit, Scham / Ekel, Urin / Stuhlgang, Obstipation, / Diarrhoe, Inkontinenz, Harnwegsinfekt, Bilanz, Stomapflege)

### B.4 Klientinnen und Klienten bei der Atmung unterstützen **Atmung**

(Atmungssystem, Husten / Sputum / Dyspnoe, Pneumonie, Asthma bronchiale, COPD, Lungenembolie, Sauerstoffverabreichung, Respiratorische Medikamente, Inhalationstherapie, Basale Stimulation / ASE)

### B.5 / E.4 Klientinnen und Klienten bei der Ernährung unterstützen / bei Ernährungsfragen informieren und begleiten **Ernährung**

(Verdauungssystem, Nährstoffe, Energiebedarf, Ernährungsverhalten, Ernährungszustand, Anamnese / BMI, Mangelernährung, Adipositas, Appetitlosigkeit, Dysphagie / Aspiration, Kostformen)

### B.6 Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen **Schlafen**

(Schlafphysiologie, Schlafphasen, Schlafstörungen, Narkolepsie, OSAS, Restless Legs-Syndrom, Schlafhygiene, Protokoll / Anamnese, Phytotherapie / Schlafmittel)

## Hinweis zu den Quellen

Das Buch wurde **hauptsächlich auf meinem eigenen Fachwissens erstellt**, dass ich mir durch **meine langjährige Tätigkeit als Nachhilfelehrperson** sowie durch meine **beruflichen und persönlichen Erfahrungen im Gesundheits- und Schulwesen** angeeignet habe. Als engagierte Nachhilfelehrperson bin ich **stets auf dem neuesten Stand** der Ausbildung für Fachfrauen und Fachmänner Gesundheit (FaGe) und orientiere mich in diesem Buch an der **aktuellen Bildungsverordnung (BiVo) aus dem Jahr 2017**.

Wenn ich persönlich zu einem Thema etwas erläutern/erklären möchte und mein Wissen weitergebe (**persönliche Kommunikation**), sind die Textabschnitte / Bilder / Tabellen **nicht explizit erwähnt**.

*Wenn sich **andere Texte aus dem Internet (sehr wenige)** integriert sind, wurden diese **Texte in Kursiv** geschrieben und am Ende des Textes direkt die Quellenangabe vermerkt.*

**Alle Hervorhebungen** (farblich eingefärbten Wörter, unterstrichene Wörter, kursiv, Fetten) **sind von mir selbst eingefügt** worden. Damit wird das "schnelle" durchlesen/überfliegen optimiert.

Werden **Bilder** verwendet, sind diese **mit einer Nummer versehen**, die man in der **Bildquellenangabe** nachschlagen kann. Diese findest du zuhinterst im Buch.

Hinweise, "Eselsbrücken" / Gedankenhilfe oder Tipps für die Praxis, sind grau hinterlegt.

# Vorwort

## **Juhuh, nun ist es soweit!**

Nach all dem Warten hast du es jetzt endlich in den Händen.

## **Mein Grundgedanke:**

Dieses Arbeitsbuch soll dich auf deinem Weg bis zur QV begleiten und unterstützen. Es soll dir helfen, mit Freude und Zuversicht an die Prüfung zu gehen. Es soll dir auch in schwierigen Momenten Mut machen - immer wieder wirst du Motivationssprüche finden. Im Zusatzkapitel erwarten dich zudem zahlreiche Tipps und Tricks - sowohl aus meiner persönlichen Erfahrung als auch aus den Nachhilfelektionen, einschliesslich wertvoller Anregungen zum mentalen Training. Den zum erfolgreich sein, braucht es mehr als nur die Theorie auswendig zu lernen...

## **Der Aufbau:**

Das Buch enthält keine Seitenzahlen. Da du tagtäglich mit den Kompetenznummer arbeitest, wirst du sicherlich dich schnell zurecht finden. Am besten arbeitest du mit Haftnotizen, um dir wichtige Stellen zu markieren. Zur schnellen Orientierung findest du unten rechts auf jeder Seite grosse „HK“-Buchstaben, die dir helfen, das passende Kapitel zu finden. Du kannst diese bei Bedarf auch farblich markieren, um deine persönliche Struktur zu finden. Ein Lesezeichen ist bereits im Buch integriert. Am Seitenrand findest du zudem die zugehörige Kompetenznummer (Farbregister), die dir eine zusätzliche Orientierung bietet.

Die Farben im Buch wurden bewusst ruhig und unaufdringlich gewählt. Mit Leuchtmarkern kannst du dir ganz nach Bedarf individuelle Hervorhebungen machen.

Nach jedem Kapitel gibt es eine kurze Wissensabfrage. Regelmässige Wissensabfragen haben laut Forschung einen erheblichen positiven Einfluss auf den Lernerfolg. So kannst du gezielt eine Kompetenznummer wiederholen und vertiefen.

# Vorwort

## **Zur Info:**

Es sollte keine Zusammenfassung darstellen, sondern ein kompaktes Arbeitsmittel, das du sowohl unterwegs als auch zu Hause oder in der Praxis nutzen kannst, um deine Prüfungsvorbereitung effektiv zu gestalten. Je nach Berufsfachschule oder Lehrperson können sich die Lernziele und Themen etwas unterscheiden oder unter einer anderen Kompetenznummer behandelt werden. Dennoch enthält dieses Buch alle wesentlichen Inhalte, die du für die QV benötigst. Wenn du dich auf das schnelle Durchlesen konzentrieren möchtest, hilft es dir, die grün markierten Wörter herauszufiltern. Manchmal spreche ich von Patient-/innen, Klient-/innen oder Bewohner-/innen bzw. nutze die Pronomen sie oder er. Selbstverständlich sind dabei alle Geschlechter gemeint.

## **Zur Autorin:**

Seit 2010 bin ich im Gesundheitswesen tätig und konnte in dieser Zeit vielfältige Erfahrungen sammeln. Ich absolvierte die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ mit Ehrenmeldung, bildete mich weiter zur dipl. Pflegefachperson HF und erwarb zusätzlich die Qualifikation als Kursleiterin. Ich unterrichtete extern vier Jahre lang die Fächer Anatomie, Pathophysiologie und Fachterminologie. Seit 2019 begleite ich mit Freude Lernende aus der ganzen Schweiz als Nachhilfelehrerin auf ihrem Weg und lerne die verschiedenen Berufsfachschulen kennen. Dieses Buch entstand aus einem grossen Bedürfnis – für alle in der Praxis, für Lernende und für mich. Ideal um am Tagesende mit der Bezugsperson die Arbeit zu besprechen. Es soll Wissen einfach und verständlich vermitteln und ein treuer Begleiter werden.

Ich wünsche dir viel Erfolg und das Allerbeste für deine Zukunft!  
Hab Spass beim Lernen und lass dein Herzblut in deinen Beruf mit einfließen.

Lieber Gruss

*Nadja von Nachhilfe Gesundheit*



## B.1

Haut  
Sensibilität  
Mykosen  
Psoriasis  
Neurodermitis  
Allergie  
prof. Berührung  
Pflegeprodukte  
pH-Wert  
Körperpflege  
Intertrigoprophylaxe  
sich kleiden  
Mund / Zähne  
Hören  
Sehen

## Aufbau des Zahnes und das Milch- und Dauergebiss

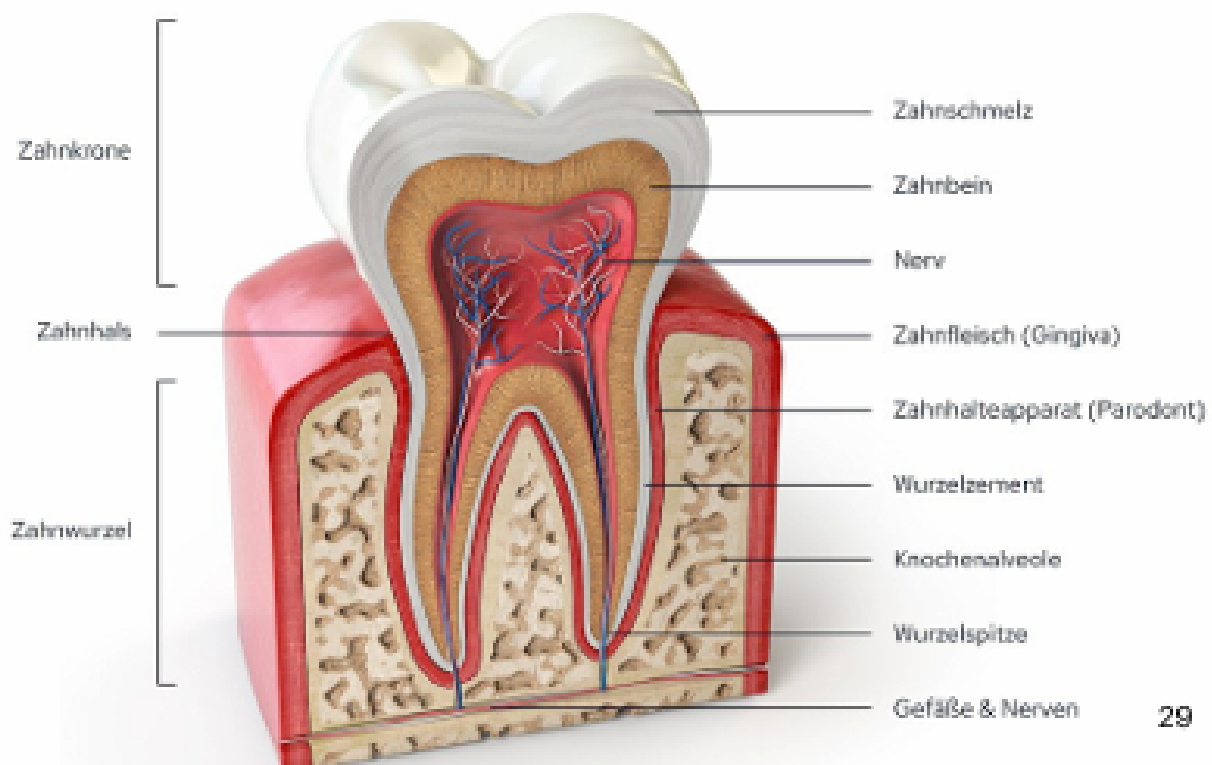
**Zahnschmelz**, die oberste und sichtbare Schicht der Zähne, ist **die härteste Substanz des menschlichen Körpers**. Unter dem Zahnschmelz findet sich das **Zahnbein (Dentin)** und im Inneren wird jeder Zahn von Nerven und Blutgefäßen (Pulpa) versorgt.

Zähne sind in einem **Knochenfach (Alveole)** an Fasern aufgehängt. Dort, wo der Zahn aus dem Knochen in den Mund ragt, ist die Schleimhaut besonders stabil und faserreich. Dieser Bereich wird auch **Zahnfleisch (Gingiva)** genannt. Der ganze **Zahnhalteapparat (Parodont)** besteht aus dem Zahnfleisch sowie der Aufhängung des Zahnes im Knochen.

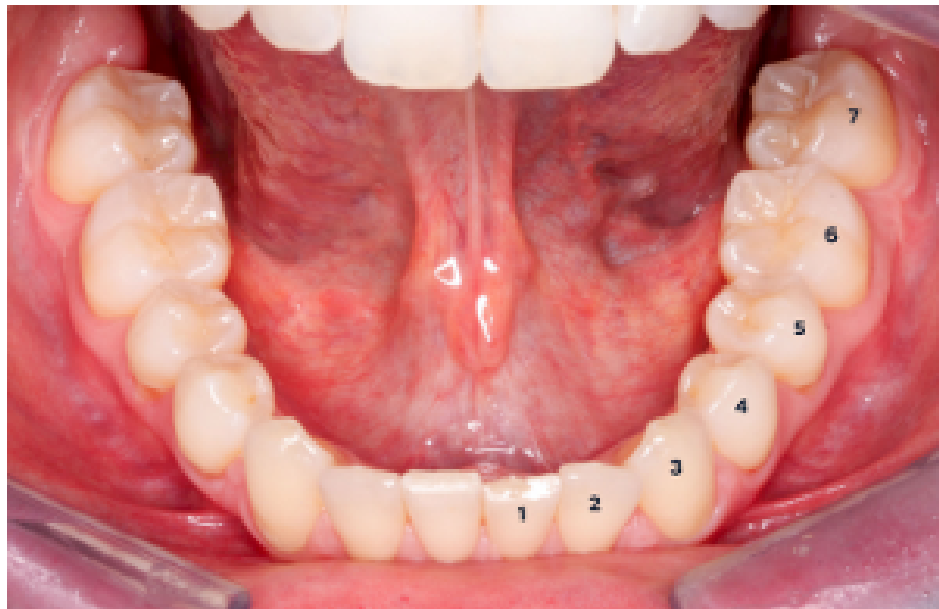
Quelle: Mund-Pflege, Zahn Zahnfleisch & Gebiss, (09.10.2024), <https://mundpflege.net/anatomie/zahn-zahnfleisch-gebiss/> (11.12.2024)

B.1

B.1



Erwachsener = 32 Zähne, pro Kieferhälfte 8 Zähne



30

B.1

B.1

- 1, 2 = Schneidezähne
- 3 = Eckzahn
- 4, 5 = Seiten- / Backenzähne: Prämolaren
- 6, 7 = Seiten- / Backenzähne: Molaren

Kind = 20 Zähne, keine Mahlzähne

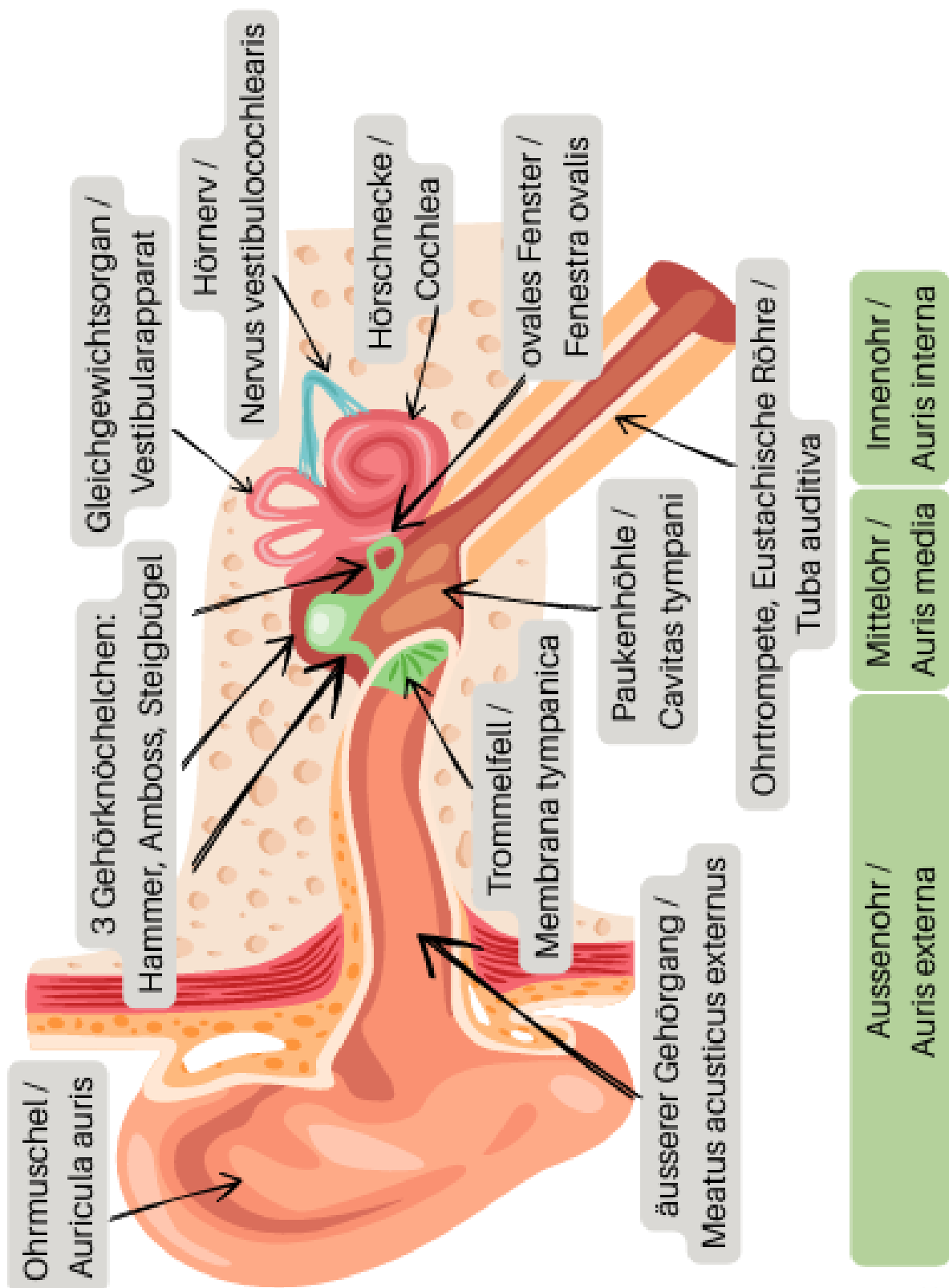


31

- 1, 2 = Schneidezähne
- 3 = Eckzahn
- 4, 5 = Seiten- / Backenzähne: Prämolaren

Anatomische Strukturen des Ohres mit den entsprechenden Fachbegriffen, Aufbau und die Funktion der entsprechenden Strukturen

## Anatomische Struktur des Ohres



B.1

B.1

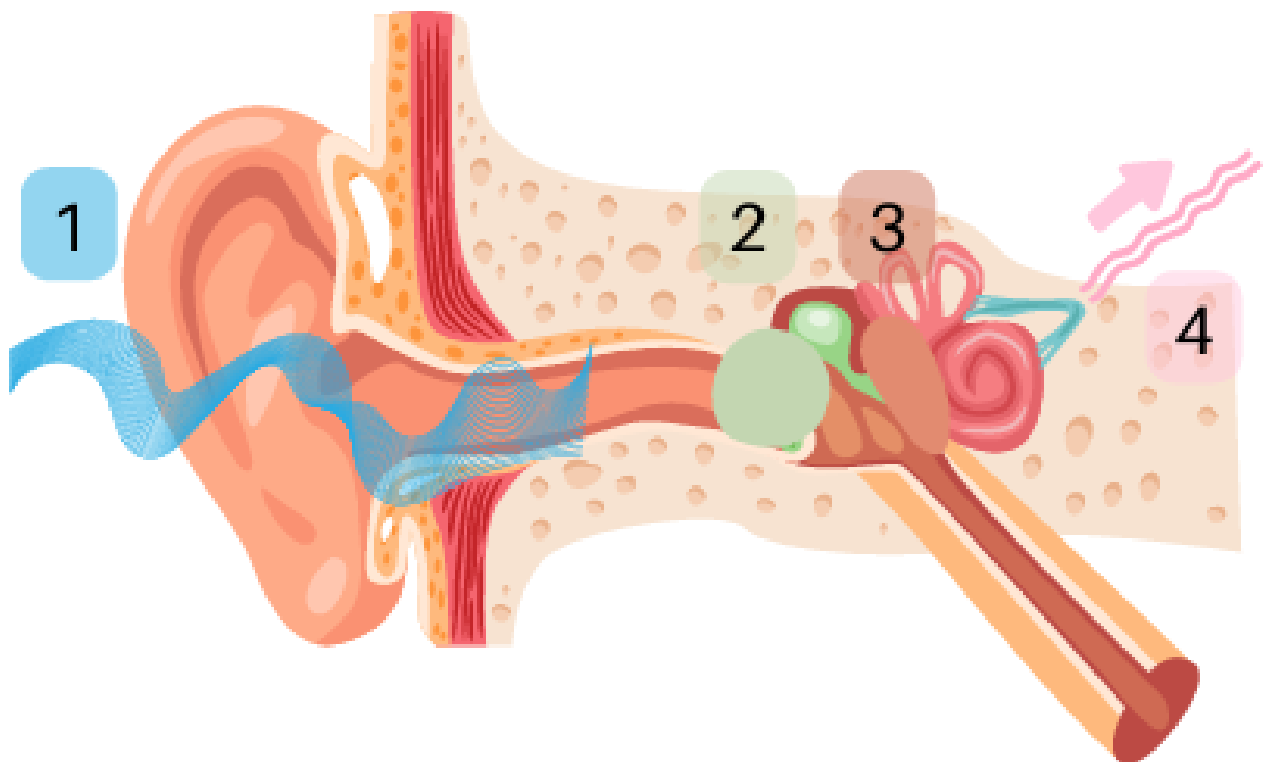
## Hörvorgang

1. Luftschall wird von der Ohrmuschel aufgenommen und in den äußeren Gehörgang weitergeleitet.

2. Der Schall aus der Luft versetzt das Trommelfell in Schwingung, wodurch die Gehörknöchelchen in eine mechanische Bewegung versetzt werden.

3. Die Vibrationen werden am ovalen Fenster auf die Hörschnecke (Cochlea) weitergegeben. Dort wandeln die Haarzellen die mechanischen Bewegungen in elektrische Signale um.

4. Die elektrischen Signale werden über den Hörnerv zum Hörzentrum im Gehirn weitergeleitet, wo sie als Geräusche wahrgenommen und verstanden werden.



B.1

B.1

## Katarakt nach dem DURST-Raster

### Katarakt / Grauer Star

#### Eintrübung der Linse

##### Ursache

Verletzungen, Prellungen des Auges

Veränderungen der Linseneiweiße im Alter (Alterskatarakt)

##### Risikofaktoren

Allgemeinerkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus

Alter / Vererbung

stumpfe Gewalt am Auge durch Schläge oder Stürze

##### Symptome

sehen unscharf, Farben und Konturen vermischen sich, evtl. auch Doppelbilder, klagen über Blendung bei Tageslicht, sehen bei Dämmerung besser, Linse ist nicht mehr schwarz sondern grau/getrübt.

##### Therapie

Aufhalten des Katarakts: Behandlung der Grunderkrankungen (z.B. Diabeteseinstellung). Ansonsten hilft nur die Operation = Auswechseln der Linse (ambulant)



## Regeln, die im Umgang mit sehbehinderten / sehbeeinträchtigten Menschen beachtet werden sollen

### Umgangsregeln für sehbeeinträchtigte Menschen

- Stets **mit dem Namen und vor dem berühren ansprechen**, damit der Betroffene weiss, dass man mit ihm spricht und sich nicht erschreckt
- Das **Betreten und Verlassen des Zimmers** wird zur Orientierung **angekündigt**
- Alles hat **seinen festen Platz**, damit der Betroffene sich selbstständig orientieren kann
- Zimmernaufteilung oder **Anordnung des Esstellers sowie die Zubereitungsart des Essens beschreiben**, zum Beispiel nach dem Prinzip der Uhrzeit (z.B. auf 6 Uhr liegt das Fleisch usw.), damit der Betroffene sich den Essteller gedanklich vorstellen kann
- Beim Treppen steigen die **erste und die letzte Stufe ankünden**, sowie auch Unebenheiten am Boden, um Misstritte und somit Verletzungen zu vermeiden
- Beim Absitzen, die **Hand des Betroffenen zur Armlehne führen**, dies gibt dem Betroffenen Sicherheit
- Da der grösste Teil der Kommunikation über die Mimik und Gestik beläuft, sollte die **Sprache verständlich, ohne Zweideutigkeiten und der Tonfall angepasst sein**, damit vermieden man Missverständnisse.
- Dem Betroffenen **zeitgleich über Handlungen informieren**. Dadurch werden Unsicherheiten vermieden und den Betroffenen wird Orientierung gegeben.

#### Hilfsmittel

Brille, Kontaktlinsen, Lupe,  
Braille- oder Punktschrift, Hörbücher,  
Zusatzgeräte für den Computer,  
Vorlesegeräte, Blindenstock, Assistenzhund,  
elektronische Orientierungshilfen



# Wissensabfragen

1. Welche Bedeutung hat ein gepflegter Mensch in der Gesellschaft?
2. Wie viele Hautschichten gibt es und wie heissen sie auf Latein?
3. Welche Aufgaben hat die Haut und wie verändert sie sich im Alter?
4. Welche Beobachtungskriterien gibt es bei der Haut?
5. Was weissst du über Mykosen und was ist in der Pflege zu beachten?
6. Was weissst du über das Krankheitsbild Psoriasis?
7. Wie erkennst du eine Neurodermatitis?
8. Welche Pflegeinterventionen wendest du bei einer Neurodermatitis an?
9. Wie erkennst du eine Allergie und was ist eine Anaphylaxie?
10. Was sind die Qualitätsmerkmale einer "guten Berührung"?
11. Wann wendest du W/Ö - Emulsion an?
12. Welchen pH-Wert hat die Haut und wie lange dauert es bis sich der natürliche Schutzfilm neu aufgebaut hat?
13. Nenne Massnahmen bei einer Intertrigoprophylaxe.
14. Wie kannst du die Ressourcen bei der Körperpflege fördern?
15. Was bedeutet es eine beruhigende Waschung durchzuführen?
16. Wie bereitest du die Dusche vor?
17. Nenne Gründe warum ein Klient sich nicht mehr selbst kleiden kann. Und zähle wie du den Klienten dabei unterstützen kannst?
18. Wie gehst du mit unangenehmen Gerüche um?
19. Wie viele Zähne haben wir als Kind? Und als erwachsene Person?
20. Warum haben wir zuerst ein Milchgebiss?
21. Wie sieht eine physiologische Mundschleimhaut aus?
22. Wie gehst du bei einer Reinigung einer Zahnprothese vor?
23. Wie ist ein Ohr anatomisch aufgebaut, wie wird das Ohr eingeteilt?
24. Was ist die Funktion der Ohrmuschel und Gehörschnecke?
25. Was für Umgangsregeln mit Hörbeeinträchtigte kennst du?
26. Wie ist das Lage- und Gleichgewichtssinn aufgebaut?
27. Was sind die Schutzeinrichtungen des Auges?
28. Was ist ein Glaukom, Makuladegeneration oder ein Katarakt?
29. Nenne Umgangsregeln für sehbeeinträchtigten Menschen.



Notizen

Der eine wartet,  
dass die Zeit sich  
wandelt, der  
andere packt sie  
kräftig an und  
handelt.

(Dante Alighieri)

## B.2

Bewegungsapparat

Mobilität

Kontrakturen

Thrombose

Sturz

Arthrose

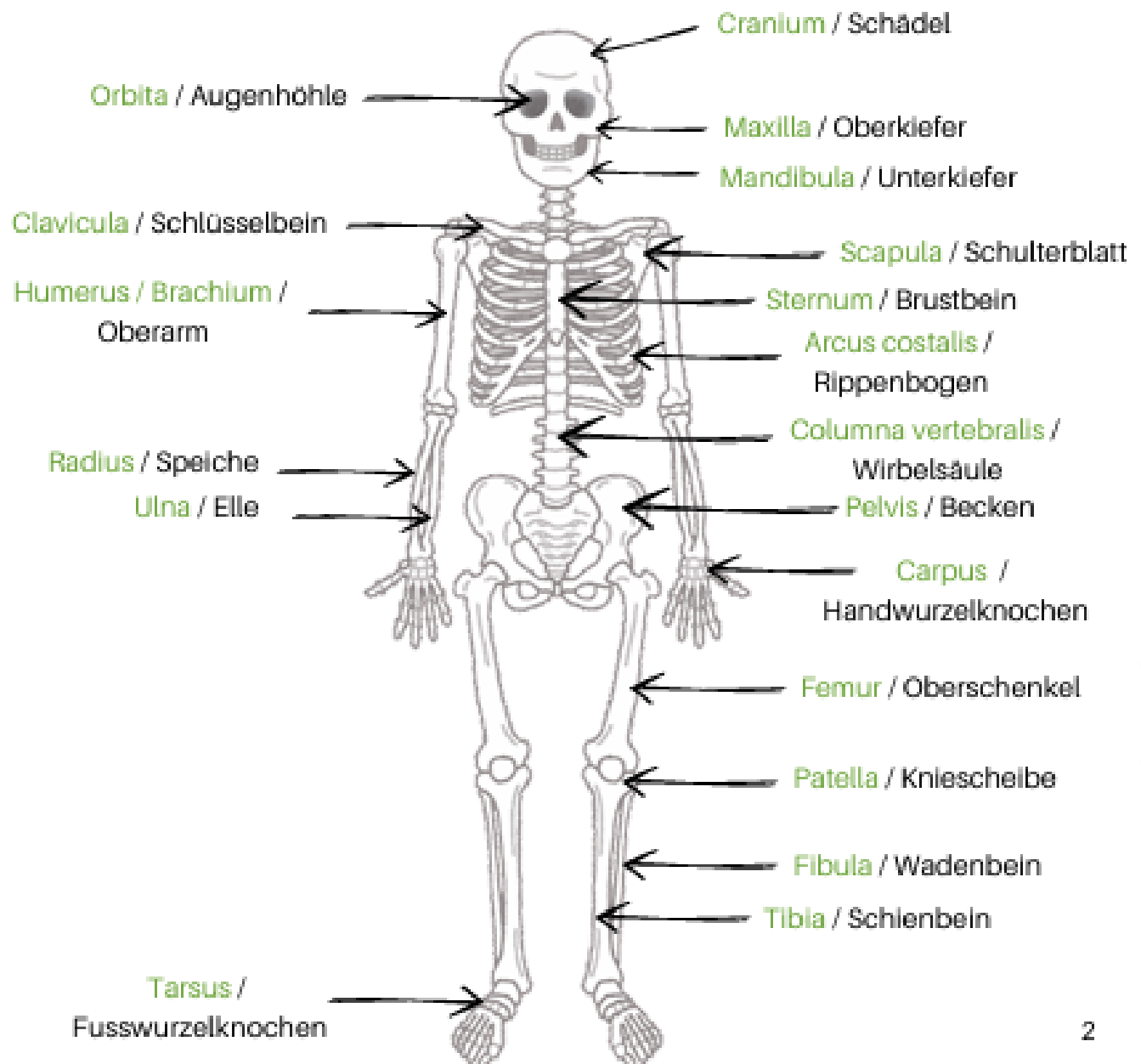
Arthritis

Osteoporose

Fraktur

Pflegediagnosen

Immobilität



B.2

B.2

2

Teilweise ist es schwierig, die Begriffe auseinanderzuhalten, wie zum Beispiel bei den folgenden vier: Radius, Speiche, Ulna, Elle.

Du könntest dir folgendes merken: Radius ist ein halber Durchmesser eines Kreises, also hat etwas mit einem Kreis zu tun. Mit dem Daumen kannst du auch (fast) kreisende Bewegungen machen.

Der Unterarmknochen, der in der Nähe des Daumengrundgelenks liegt, wird also Radius genannt. Dann heißt der andere

Unterarmknochen Speiche. Zum Schluss musst du nur noch wissen, welche Begriffe zusammengehören. Für mich hören Ulna und Elle wie zwei Frauennamen an, und daher gehören diese für mich zusammen. Die Speiche, wie bei einem Fahrrad, gehört zum Radius (Velorad).

Medikamente: Bronchodilatoren, Antikoagulanzen, Antitussiva, Glukokortikoide, Expektoranzen / Mukolytika

## Bronchialdilatoren

(= Bronchospasmolytika)

Substanzen, die die Bronchialmuskulatur entspannt, dadurch erweitert es die Bronchien und die Atmung fällt leichter.

Wird bei COPD und Asthma eingesetzt.

B2-Sympathomimetika z.B. Ventolin → in akuten Phasen

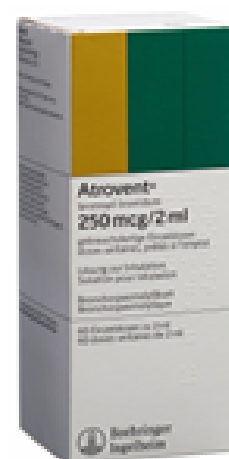
Parasympatholytika / Anticholinergika z.B. Atrovent →

Langzeitbehandlung



25

Bild: HCl Solutions AG



26

Bild: HCl Solutions AG

B.4

B.4

## Antikoagulanzen

= gerinnungshemmende Medikamente, verhindert die Bildung von Thromben.

Heparine z.B. Fragmin

Cumarine z.B. Marcoumar, Eliquis, Xarelto



27

Bild: HCl Solutions AG

**Antitussiva** = Hustenreizdämpfende Medikamente, z.B. Resyl-Tropfen  
→ nur bei trockenem Husten, ansonsten bleibt das Sekret in der Lunge.

### Angehörige instruieren

Begründung: Angehörige sind oft in die Mahlzeiten eingebunden – Schulung hilft, Fehler zu vermeiden und Sicherheit zu gewährleisten.

### Getränke/Suppen eindicken

Begründung: Flüssigkeiten fließen zu schnell und können leicht aspiriert werden – eingedickte Flüssigkeiten verlangsamen den Schluckvorgang.

### Korrekte Kostform: Schluckkost

Begründung: Einheitliche Konsistenzen senkt das Aspirationsrisiko.



41

**Achtung**, oftmals ist der Unterschied zwischen Schluckkost und pürierte Kost nicht bewusst und wird verwechselt! Pürierte Kostformen sind für Menschen, die Mühe haben mit der Zerkleinerung der Nahrung (Kauprobleme) und besitzen verschiedene Konsistenzen zum Beispiel Kartoffelstock mit Sauce. Bei der Schluckkost bestehen alle Komponenten aus der gleichen Konsistenz (homogen). Damit wird verhindert, dass zum Beispiel die Sauce zuerst nach hinten in den Rachen fließt und der Kartoffelstock noch im Mund ist. Aus diesem Grund ist eine pürierte Kost bei einer Dysphagie nicht geeignet. Die Sauce muss stark eingedickt werden oder die gleiche Konsistenz haben, wie der Kartoffelstock.



42

**Achtung**, auch der Schnabelbecher ist nicht geeignet. Durch das ankippen, fließt die Flüssigkeit unkontrolliert nach hinten, in den Rachen. Besser Röhrchen dazu verwenden oder einen Nasenbecher verwenden. Dabei ist im Becher eine Aussparung für die Nase, damit der Kopf leicht nach vorne gekippt werden kann und nur der Becher die Kippbewegung durchführt.

## Kostformen

→ alle Kostformen können angereichert werden  
z.B. mit Eiweiss oder Energie

### Vollkost / Normale Kost / Wunschkost

- Personen ohne Einschränkungen
- Klient kann selbst entscheiden, was er Essen möchte, keine Vorgaben
- vielfältig gewürzt und berücksichtigt die kulturellen Ernährungsgewohnheiten
- dient der ausgewogenen Ernährung



43

### Flüssige Kost

- Indikation: Kau- und Schluckbeschwerden, bei denen feste Nahrung nicht möglich ist z.B. nach Operationen im Mund-, Rachen- oder Magenbereich
- flüssige Konsistenz und frei von Stücken, Fasern oder Klümpchen, die mit einem Strohhalm aufgenommen werden kann



44

B.5

B.5

### Pürierte Kost / Breikost

- Indikation: Kauproblemen z. B. Zahnverlust, Kieferschmerzen
- Weiche, glatte Konsistenz, ohne Stücke oder harte Bestandteile und meistens komponentenweise getrennt z.B. Kartoffel, Fleisch, Gemüse
- optisch ansprechend formbar



45

Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ

# KURZVERSION ALLER HANDLUNGSKOMPETENZEN

Vorbereitung zur Qualifikationsverfahren in der Schweiz

Handlungskompetenzen auf die QV Drei Lehre in einem kompakten Buch - ideal für unterwegs und zur Vorbereitung



**Band 2**  
**HK C und D**

Erstellt von Nachhilfe Gesundheit

1. Ausgabe 2026



→ Übersicht aller Themen nach Alphabet zuhinterst im Band 3

### C / Pflegen und Betreuen in anspruchsvollen Situationen

#### **C.1 In Notfallsituationen situationsgerecht reagieren** *Notfall*

*(Alarmierungskonzept, Notfallkonzept, Verbrennungen, hypovolämischer Schock, epileptischer Anfall, Herzkreislaufstillstand, Reanimation, Defusing / Debriefing)*

#### **C.2 Bei der Betreuung von Klientinnen und Klienten in der Sterbephase**

##### **mitarbeiten** *Sterben / Onkologie / Schmerz*

*(Sterbephasen, Todesfall, Verlust und Trauer, kulturelle Unterschiede, Onkologie, Mammakarzinom, Prostatakarzinom, Körperbildveränderung, Lymphödem, Haarausfall, bestrahlte Haut, Schmerzphysiologie, Schmerzkriterien, Schmerzmanagement, WHO-Stufenschema)*

#### **C.3 Bei der Begleitung von Klientinnen und Klienten in Krisensituationen mitwirken** *Krisen / Essstörungen / Suizid*

*(Krise, Krisenmodell G. Caplan, Copingstrategien, BELLA-Konzept, Resilienz, Psychiatrischer Notfall, Aggression, Abhängigkeit / Sucht, Entzugssyndrom, Alkoholdelir, Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge-Eating-Disorder, Suizid)*

#### **C.4 Bei der Begleitung von Klientinnen und Klienten mit chronischen Erkrankungen, Multimorbidität und in palliativen Situationen mitwirken** *Multimorbidität / Palliative Care*

*(Alter / Altern, chronisch Krank zu sein, Corbin-Strauss-Modell, Multimorbidität, Polypharmazie, Vier Riesen der Geriatrie, Palliative Care, Patientenverfügung, pflegerische Aspekte, Nervensystem, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall)*

#### **C.5 Klientinnen und Klienten mit Verwirrheitszuständen unterstützen** *Verwirrtheit*

*(Verwirrtheit, Demenzformen, Drei Welten Modell, Validation, Rechtliches)*

### D / Ausführen medizinischer Verrichtungen

#### D.1 Vitalzeichen kontrollieren und Flüssigkeitsbilanz erstellen

##### **Vitalzeichen**

(Herzkreislaufsystem, Gefäßsystem, Vitalzeichen, Arteriosklerose, Hypertonie, Angina pectoris, Myokardinfarkt, Herzinsuffizienz, Herzmedikamente, ICD)

#### D.2 Venöse und kapillare Blutentnahmen durchführen

##### **Blutentnahmen**

(Blut, Gerinnung, Blutentnahme, Varikosis, pAVK)

#### D.3 Medikamente richten und verabreichen **Medikamente**

(Begrifflichkeiten, Gesetze, Abgabekategorien, Verpackungen, Applikationen, Resorption / Verteilung, First-Pass-Effekt, Elimination, Medikamente/-gruppen, med. Rechnen, Vorbereiten und Richten, 6-R-Regeln, Nachbereitung / Lagerung, Komplikationen)

#### D.4 Infusionen ohne medikamentöse Zusätze richten und bei bestehendem peripher venösem Zugang verabreichen und Infusionen mit bestehenden medikamentösen Zusätzen wechseln

##### **Flüssigkeitshaushalt / Infusionen**

(Flüssigkeitshaushalt, Elektrolyte, Dehydratation / Hyperhydratation, Infusionstherapie, (Thrombo-)Phlebitis)

### **D.5 Sondennahrung bereitstellen und diese bei bestehendem Zugang verabreichen *Sondennahrung***

*(Ernährungssonden, Applikationsarten, Pflegemassnahmen, Komplikationen)*

### **D.6 Subkutane und intramuskuläre Injektionen durchführen *Hormon / Injektion***

*(Hormonsystem, Regelkreis, Pankreas, Diabetes mellitus, Antidiabetika, Insulintherapie, diabetischer Fuss, Ketoazidose / HHS, Injektionen, Stichverletzungen)*

### **D.7 Bei primär und sekundär heilenden Wunden einen Verband wechseln *Wunden / Verband***

*(Wundarten, Wundheilungsphasen, Beschreibung von Wunden, Behandlung / Materialien, Drainagen, Wundprotokoll, Ulcus cruris venosum, Dekubitus, Braden Skala)*

## Hypovolämischer Schock

### Definition

Ein Kreislaufschock, der durch **zu wenig Blut oder Flüssigkeit im Körper** entsteht. Dadurch sinkt der Blutdruck stark, und wichtige Organe werden unterversorgt. **Problematisch** ist dies meist **ab über 1 Liter** Flüssigkeits- oder Blutverlust.

### Ursachen

Blutverlust nach Verletzungen oder Operationen, Nachblutungen bei der Geburt, Allergische Reaktionen, die zu Flüssigkeitsverlust führen

### Symptome

- Schneller Blutdruckabfall (Hypotonie)
- Blasse, kalte, feuchte Haut (kaltschweißig)
- Schneller Puls (Tachykardie)
- Erhöhte Atemfrequenz (Tachypnoe)
- Unruhe und starkes Durstgefühl, Bewusstseinsstörung

### Erstversorgung

**Alarmieren** (ohne medizinische Hilfe kann der Körper den Flüssigkeitsausgleich nicht ausgleichen), **Blutung stoppen** (Druckverband), **Vitalzeichen beobachten**, **Schocklagerung** (Beine hochlagern) – **Nicht beim kardiogenen Schock anwenden!**

Zusätzliche Symptome: Atemnot, Thoraxschmerzen und gestaute Halsvenen. Begründung: Beim kardiogenen Schock liegt das Problem im Herz selbst (Herzschwäche) – das Blut kann nicht mehr richtig gepumpt werden, daher ist eine Schocklagerung kontraproduktiv, da es das Herz zusätzlich noch mehr belasten würde.

### Therapie

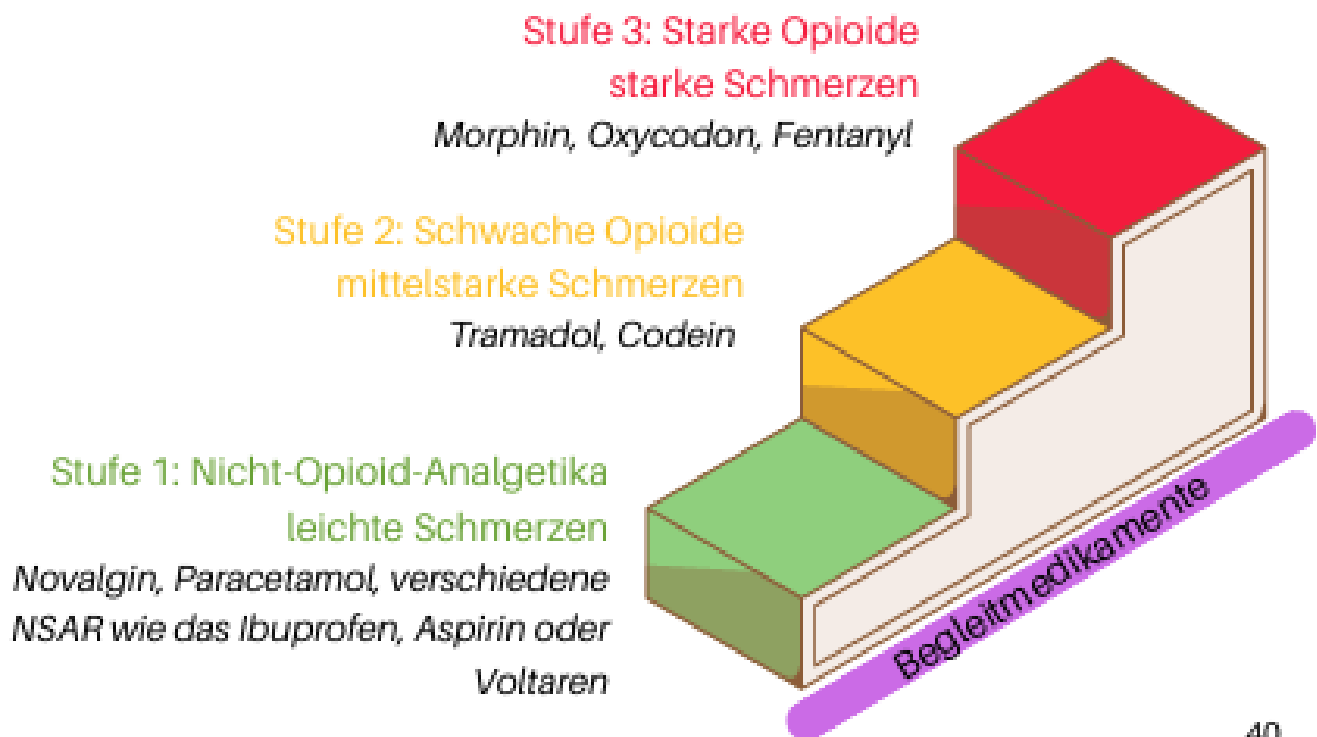
- Schnelle Flüssigkeitsgabe über die Vene (z. B. Kochsalzlösung 0,9%), bei Bedarf Bluttransfusion
- Ursache behandeln, damit der Kreislauf stabilisiert wird

## WHO-Stufenschema

Ein internationaler Leitfaden in der medikamentösen Schmerztherapie

C.2

C.2



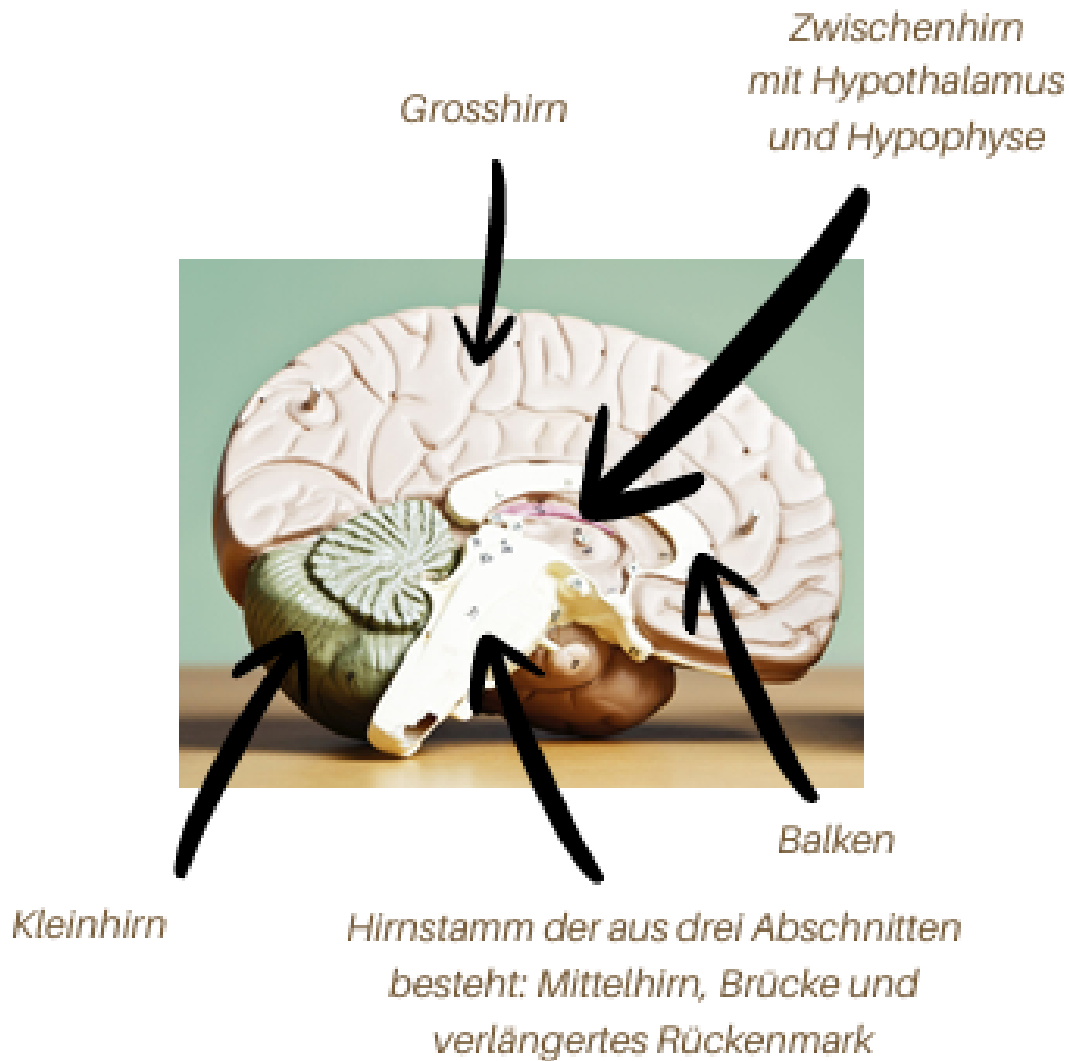
40

Kombinierbar sind die Stufen 1 und 2 sowie Stufen 1 und 3.

**Stufen 2 und 3 sind NICHT kombinierbar.** Beide benötigen den gleichen Rezeptor um wirken zu können. Da der Rezeptor bereits "besetzt" ist, bleibt das Medikament unwirksam.

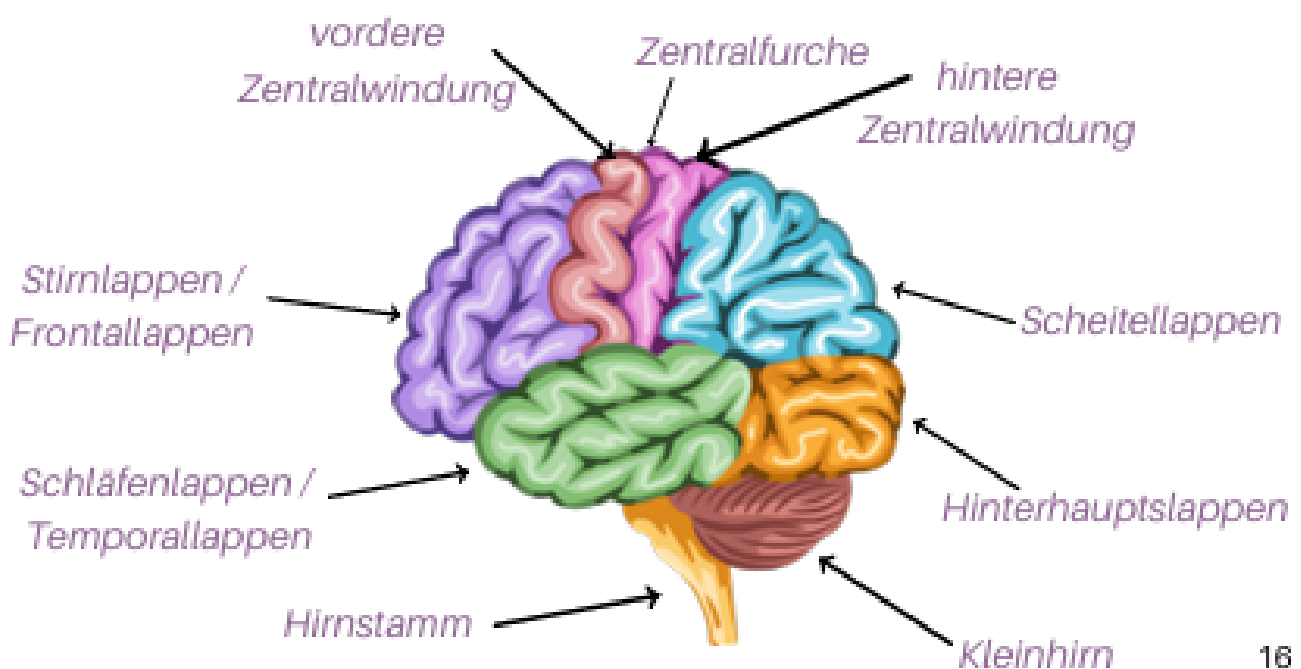
Manchmal sprechen Fachleute von einer „Stufe 4“, wenn interventionelle oder spezialisierte Therapien nötig werden, weil die WHO-Stufen nicht mehr ausreichen. Dazu gehören: peridurale oder spinale Injektionen, periphere Lokalanästhesie etc..

C.4



C.4

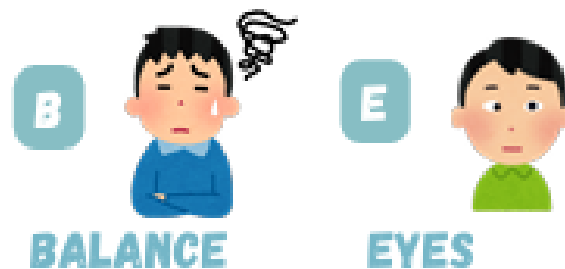
15



16

## Symptome

Leithilfe → BE FAST ("sei schnell")



**B** = Gangstörung, Schwindel, Koordinations- und Gleichgewichtsstör.

**E** = Sehstörung, Unschärfe, Doppelbilder, Erblindung

**F** = Fazialisparese (z.B. hängender Mundwinkel), Taubheitsgefühl

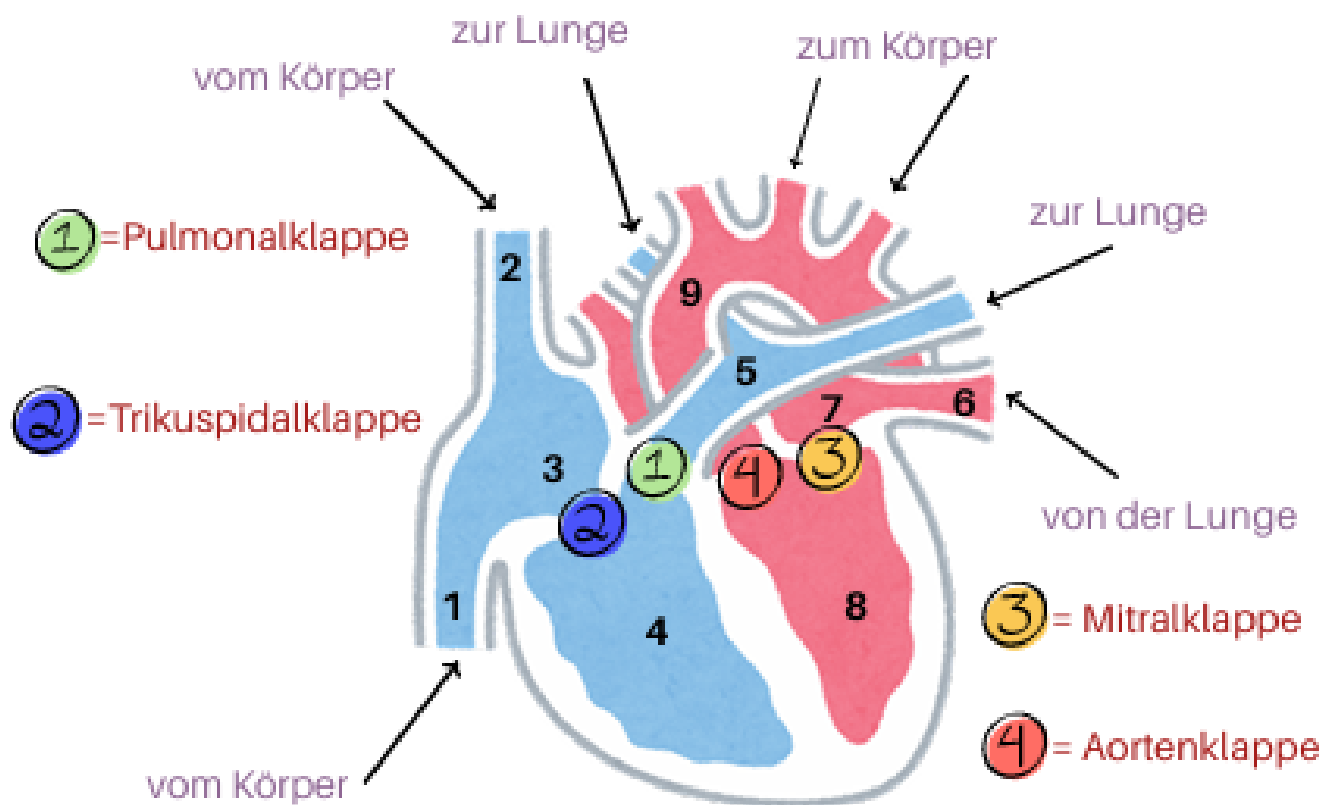
**A** = Taubheitsgefühl, Hemiparese, Kraftverlust, Gefühlsverlust

**S** = Sprach- und Wortfindungsstörung, Verständnisprobleme

**T** = Sofortiger Transport in eine Stroke-Unit

## Sofortmassnahmen bei einer Apoplexie

- 144 anrufen, Hilfe rufen
- Lagerung des Patienten mit erhöhtem Oberkörper, ggf. bei Bewusstlosigkeit eine stabile Seitenlagerung
- engmaschige Überwachung der Vitalzeichen
- Schnelle Diagnostik, um die optimale Therapie festzulegen



2

- 1 = untere Hohlvene = Vena cava inferior
- 2 = obere Hohlvene = Vena cava superior
- 3 = rechter Vorhof = Atrium dextrum
- 4 = rechte Herzkammer = Ventriculus dexter
- 5 = Lungenarterie = Arteria pulmonalis
- 6 = Lungenvene = Vena pulmonalis
- 7 = linker Vorhof = Atrium sinistrum
- 8 = linke Herzkammer = Ventriculus sinistra
- 9 = Hauptschlagader = Aorta

### Reihenfolge der Herzklappen einfacher merken

Gehe gedanklich das ABC rückwärts, starte beim rechten Vorhof und gehe entlang der Blutflussrichtung. **T, P, M, A**

→ **T**rikuspidalklappe, **P**ulmonalklappe, **M**itralklappe, **A**ortenklappe



## Herzzyklus

### Diastole

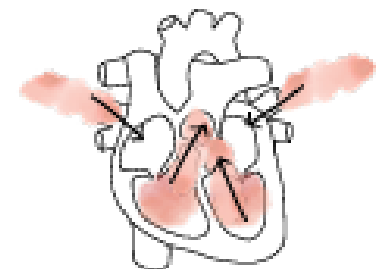
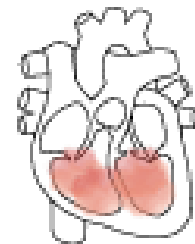
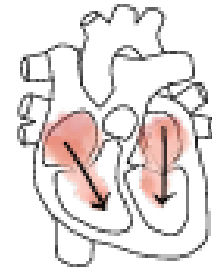
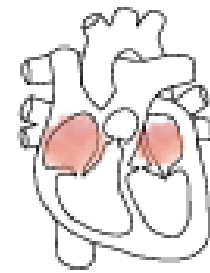
1) **Entspannungsphase:** kein Blutfluss, Herzklappen sind geschlossen, Herzmuskel ist entspannt, Vorhöfe sind bereits mit Blut gefüllt

2) **Füllungsphase:** Segelklappen öffnen sich (Taschenklappen sind geschlossen), Blut fließt von den Vorhöfen in die Herzkammer

### Systole

3) **Anspannungsphase:** kein Blutfluss, Herzklappen sind geschlossen, Herzmuskel ist angespannt

4) **Austreibungsphase:** Taschenklappen öffnen sich (Segelklappen sind geschlossen), Blut fließt von den Herzkammern in die grossen Arterien. Gleichzeitig füllen sich die Vorhöfe mit Blut. Anschliessend beginnt ein neuer Zyklus, Start wieder bei der Nummer 1.



3

## Begrifflichkeiten

### Minutenvolumen / Herzzeitvolumen

Die Blutmenge, die das Herz pro Minute in den Körper pumpt (ca. 5 Liter pro Minute).

### Herzfrequenz

Die Anzahl der Herzschläge pro Minute (Erwachsener 60 - 80x/min.)

### Schlagvolumen

Die Blutmenge, die das Herz mit einem einzelnen Herzschlag auswirft (ca. 70 ml).

## Pflegerische Zusammenhänge bzgl. Herzkreislauf-System

→ Herzmedikamente werden in der HK D.3 beschrieben

**Raucherentwöhnung fördern** → Rauchen schädigt Gefässe, erhöht Blutdruck und beschleunigt Arteriosklerose.

**Alkoholkonsum einschränken** (nur geringe Mengen nach ärztlicher Vorgabe) → Alkohol senkt den Blutdruck und verstärkt die Wirkung von Antihypertensiva; grössere Mengen erhöhen das Kreislaufisiko.

**Stressreduktion unterstützen** → Stress steigert Blutdruck und Herzfrequenz und erhöht das Risiko einer hypertensiven Krise.

**Übergewicht abbauen fördern** → Reduziert die Belastung von Herz und Gefässen und senkt den Blutdruck sowie das Diabetesrisiko.

**Gute Blutzuckereinstellung unterstützen** → Beugt Gefässschäden, Durchblutungsstörungen und Neuropathien vor.

**Regelmässige Blutdruckkontrollen durchführen** → Frühzeitiges Erkennen von Abweichungen.

**Extremitäten regelmässig kontrollieren** (Hautfarbe, Temperatur, Veränderungen) → Hinweise auf Durchblutungsstörungen oder venöse/arterielle Erkrankungen.

**Sensibilität und Fusspulse überprüfen** (bei Bedarf) → Früherkennung von Durchblutungsstörungen und diabetischer Neuropathie.

**Bei Venenerkrankungen: Beine leicht hochlagern**  
→ Fördert den venösen Rückfluss und reduziert Ödeme.



Bei Arterienerkrankungen: betroffenes Bein leicht tief lagern → Verbessert die arterielle Durchblutung durch Schwerkraft.

S-L-Faustregel für Venenranke beachten (S = Stehen und Sitzen ist schlecht / L = Laufen und Liegen ist gut) → Bewegung aktiviert die Muskelpumpe und verbessert den venösen Rückfluss.

Bei Thromboseverdacht keine aktivierende Pflege oder Aktivitäten durchführen → Gefahr der Thrombuslösung und Lungenembolie.

Fusspflege durch Podologen durchführen lassen → Vermeidung von Verletzungen, insbesondere bei Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen.

Enge Kleidung und Strümpfe mit festen Elastikbändern vermeiden → Verhindert Stauungen und Durchblutungsbeeinträchtigungen.

Ballaststoffreiche Ernährung, ausreichendes Trinken und Bewegung fördern → Beugt Obstipation vor, da Pressen den venösen Rückfluss im Becken erschwert und den Kreislauf belastet.

Vorsicht bei Wärme- und Kälteanwendungen → Extreme Temperaturen belasten den Kreislauf und können bei Sensibilitätsstörungen unbemerkt Schäden verursachen.

Vollbäder und Saunagänge vermeiden → Starke Gefässerweiterung kann Blutdruckabfälle und Kreislaufprobleme verursachen.



### Hypoglykämie



### Hyperglykämie



## Hinweise zur Insulinverabreichung

- Insulin kann nicht oral eingenommen werden → durch die Verdauung wird es zerstört und unwirksam.
- 100 IE Insulin entspricht 1ml → IE bedeutet internationale Einheit, eine Standardisierung der Dosierung weltweit
- Mischinsulin vorgängig mehrmals kippen → Insulinbestandteile können sich ablagern; durch das Mischen wird eine gleichmässige Dosierung sichergestellt.
- Vor dem einstellen des Pens, werden 2 IE verworfen → zur Funktionskontrolle des Pens und zum Entfernen von Luft aus der Kanüle, damit die vollständige Dosis verabreicht wird.
- Vier-Augen-Prinzip anwenden → Kontrolle der Insulindosis durch zwei Pflegepersonen erhöht die Sicherheit.
- Ungeöffnetes Insulin im Kühlschrank lagern (2-8 °C) → behaltet die Wirksamkeit des Insulins.
- Angebrochenes Insulin bei Raumtemperatur lagern → Kaltes Insulin verursacht Schmerzen; die begrenzte Haltbarkeit ist zu beachten.
- Insulin nicht einfrieren und nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen → Extreme Temperaturen zerstören die Wirksamkeit.
- Als Injektionsort den Oberschenkel bevorzugen → die Insulinaufnahme erfolgt gleichmässiger als z. B. im Bauch.
- Injektionsstellen regelmässig wechseln → zur Vermeidung von Fettgewebsverdickung; hilfreich sind ein Wochenkalender oder die Vorstellung eines Uhrzeigers um den Bauchnabel.
- Desinfektion der Injektionsstelle zu Hause oder bei der Spitex nicht zwingend erforderlich → bei sauberer Haut und stabiler Gesundheit ist eine Desinfektion nicht notwendig, im Spital ist das Immunsystem aufgrund der akuten Erkrankung eher geschwächt und eine Desinfektion schützt zusätzlich vor Krankenhauskeimen.
- Bei einem Blutzuckerwert unter 5 mmol/l Insulin erst nach dem Essen die verordnete Dosis spritzen → zur Vermeidung einer Hypoglykämie.

### Folien z.B. Opsite oder Tegaderm

Dünn, Schutz vor Bakterien und Wasser, Durchlässig für Wasserdampf und Sauerstoff (je nach Folientyp unterschiedlich), Haftung nur auf trockener und fettfreier Haut, Wundbeobachtung durch transparente Folie möglich.

#### Indikation / Einsatz

Meist als Sekundärverband zur Fixierung, als Primärverband mehrere Tage verwendbar (auf nicht exsudierende Wunden).



9

### Silberhaltige Wundauflagen z.B. Aquacel AG oder Biatain AG

Antibakteriell (Silberionen zerstören die Zellstruktur). Bei längerer Anwendung kann es zu einer meist reversiblen grauen Hautverfärbung (Argyrie) kommen, die kosmetisch störend sein kann. Die Anwendungsdauer sollte daher maximal zwei bis drei Wochen betragen.

#### Indikation / Einsatz

Infizierte oder infektionsgefährdete Wunden, chronische Wunden



10

### Aktivkohle

Aktivkohle nimmt unangenehme Gerüche auf, egal ob die Wunde trocken oder feucht ist. Die Auflagen bestehen meist aus mehreren Schichten mit stark saugfähigem Material. Die Wundauflagen dürfen nicht zugeschnitten werden, da sonst Kohleteilchen in die Wunde gelangen können.

#### Indikation / Einsatz

Infizierte und übelriechende Wunden, Tumorwunden



11

Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ

# KURZVERSION ALLER HANDLUNGSKOMPETENZEN

Vorbereitung zur Qualifikationsverfahren in der Schweiz

Lehrplan auf die QVI Drei Lehre in einem kompakten Buch - ideal für unterwegs und zur Vorbereitung



**Band 3**

**HK E, F, G und H**

Erstellt von Nachhilfe Gesundheit

1. Ausgabe 2026

→ Übersicht aller Themen nach Alphabet hier zuhinterst im Band 3

### E / Fördern und Erhalten von Gesundheit und Hygiene

#### **E.1 Arbeitssicherheit, Hygienemassnahmen und Umweltschutz einhalten *Arbeitssicherheit***

*(Hygiene, Lymphsystem, Immunsystem, Mikroorganismen, Entzündungszeichen, Infektionen, Isolationsformen, Erkältung / Influenza, Fieberphasen, Umwelthygiene, Individualhygiene, Spital- und Händehygiene, Sonderabfälle, Reinigung, Desinfektion, Sterilisation)*

#### **E.2 Massnahmen zur Prävention durchführen *Prävention***

*(Gesundheitsförderung, Prophylaxe, Prävention, Impfungen, Salutogenese, Pathogenese, Kohärenzgefühl, Dis-/Eustress, Stresshormon Kortisol, Psycho-/Sozialhygiene)*

#### **E.3 Die Ressourcen von Klientinnen und Klienten fördern**

##### ***Ressourcen***

*(Ressourcen, Zusammenarbeit)*

#### **E.4 Klientinnen und Klienten bei Ernährungsfragen informieren und begleiten → siehe B.5**



### F / Gestalten des Alltages

#### **F.1 Mit verschiedenen Klientengruppen den Alltag professionell gestalten *Alltaggestaltung***

*(Alltagsgestaltung, Aktivierung, Feste / Bräuche, Traditionen / Rituale, Wohngestaltung, Ressourcen-Defizit-Modell)*

#### **F.2 Klientinnen und Klienten beim Aufbau und Einhalten der Tagesstruktur unterstützen *Tagesstruktur / psychiatrische KB***

*(Tagesstruktur, psychiatrische Pflege, Milieuthherapie, Recovery, psychische Gesundheit, Schizophrenie, Borderline, Depression, Angststörungen, PTBS)*

#### **F.3 Anliegen der Klientinnen und Klienten nach individueller Sexualität wahrnehmen und den passenden Rahmen schaffen *Sexualität***

*(Sexualität, Körperzonen, Geschlechtsorgane, Chlamydieninfektion, Syphilis, Gonorrhoe, HIV-Infektion)*

### G / Wahrnehmen hauswirtschaftlicher Aufgaben

#### **G.1 Klientinnen und Klienten bei der Pflege und bei der situationsgerechten Wahl der Kleidung unterstützen *Kleidung***

*(Kleidung, Textilarten, Wäschekreislauf, Fleckenentfernung, Waschfaktoren, Waschmittel)*

#### **G.2 Für ein sauberes und sicheres Lebensumfeld unter der Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse sorgen *Lebensumfeld***

*(Haushalt, Reinigungsarten, Reinigungsmittel, sauer / alkalisch, Schutzmassnahmen, Entsorgung, Küchenhygiene)*

### H / Durchführen administrativer und logistischer Aufgaben

#### H.1 Bei der Vorbereitung und Durchführung von Ein- und Austritten mitarbeiten **Ein- und Austritte**

(Ein- und Austritt, Leitbild, Administration, Organisation, Relokationssyndrom)

#### H.2 Mit der betriebspezifischen Informations- und Kommunikationstechnologie arbeiten **betriebspez. Technologie**

(Hol- und Bringschuld, Nat. E-Health-Strategie)

#### H.3 Transporte von Klientinnen und Klienten organisieren **Transporte**

(Transporte)

#### H.4 Verbrauchsmaterialien und Medikamente bewirtschaften **Verbrauchsmaterial**

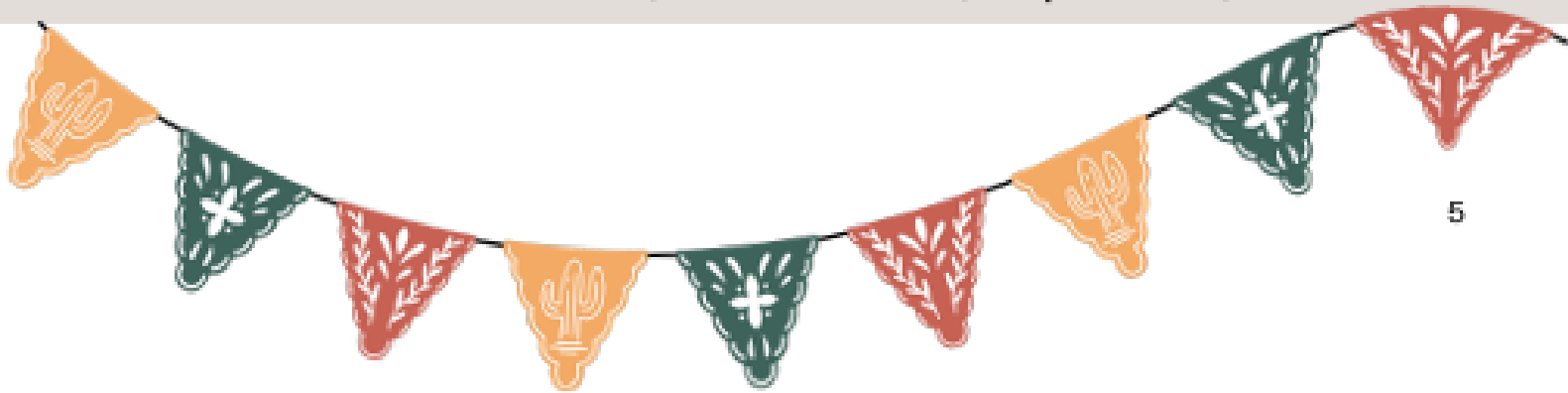
(Materialbewirtschaftung, Warenkreislauf, Warenbestellung)

#### H.5 Apparate und Mobiliar unterhalten **Geräte**

(Apparate / Mobiliar, Wartung / Reinigung)

Zusatz: Tipps und Tricks mit Mentaltraining, kostenloses und anonymisiertes Tool für die QV von Nachhilfe Gesundheit

Übersicht aller Themen nach Alphabet



F.1

## Feste, Traditionen, Bräuche, Rituale

F.1

Feste, Traditionen, Bräuche und Rituale sind **wiederkehrende Handlungen oder Feiern, die Gemeinschaft, Kultur und Zusammengehörigkeit stärken. Sie geben Orientierung, vermitteln Werte und schaffen im Alltag Struktur und Vertrautheit.** Daher werden diese auch möglichst in den Pflegeinstitutionen weitergelebt.

**Feste:** Geplante Feiern zu bestimmten Anlässen (z. B. Geburtstag, Weihnachten), die Gemeinschaft fördern und Freude verbreitet.

**Traditionen:** Überlieferte Gewohnheiten oder Praktiken, die über Generationen weitergegeben werden (z.B. Älperchilbi)

**Bräuche:** Spezifische, oft regional und/oder religiös geprägte Handlungsweisen, die bei bestimmten Anlässen durchgeführt werden (z. B. Maibaum aufstellen).

**Rituale:** Symbolische Handlungen, die eine feste Abfolge haben (z. B. Tischgebet, Morgenkreis).

→ Nicht zu verwechseln mit Gewohnheiten: Gewohnheiten sind alltägliche, oft unbewusste Handlungen, die regelmässig wiederholt werden (z. B. Zähneputzen, Kaffee am Morgen) und haben oft keine symbolische Bedeutung.

## Gegenargumente bzw. Risiken



**Hygiene und Infektionsrisiko** → Tiere können Krankheiten oder Parasiten übertragen. Allergien oder Asthma bei Bewohnern oder Personal möglich.

F.1

**Sicherheitsrisiken** → Bei unvorhersehbarem Verhalten (beißen, kratzen, rennen) kann es zu Unfällen kommen. Besonders problematisch bei älteren Menschen oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

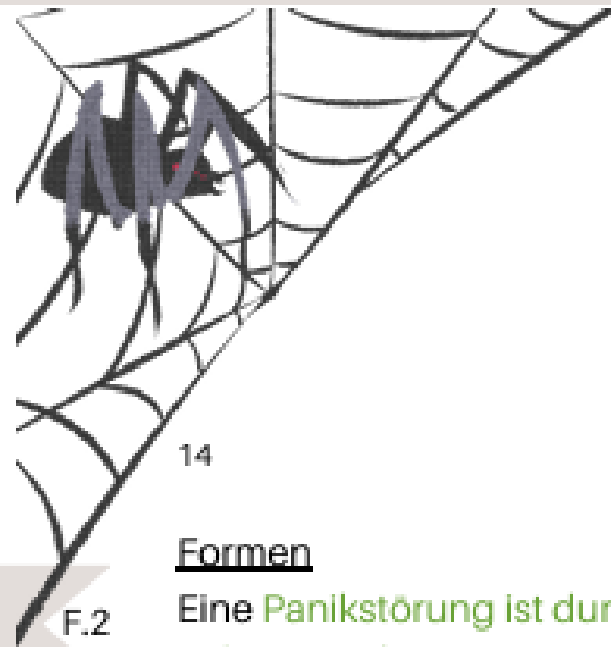
F.1

**Verantwortung und Pflegeaufwand** → Tiere müssen regelmässig gefüttert, gepflegt und medizinisch versorgt werden. Pflegeeinrichtungen müssen sicherstellen, dass Tiere artgerecht gehalten werden.

**Angst** → Manche Menschen haben Angst vor Tieren oder mögen sie nicht.



**Kosten und Organisation** → Anschaffung, Futter, Pflege, Tierarztkosten und Versicherungen verursachen zusätzliche Kosten. Personal muss geschult werden, um Tiere sicher in den Alltag einzubinden.



14

### Formen

F.2

Eine **Panikstörung** ist durch plötzliche, wiederkehrende **Panikattacken** gekennzeichnet – intensive Angst mit körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindel, oft begleitet von der Sorge vor weiteren Attacken.

F.2

Bei der **generalisierten Angststörung** (situationsunabhängige Angststörung) besteht anhaltende, übermässige Sorge über **Alltagsthemen**, die schwer kontrollierbar ist, z.B. Arbeit, Gesundheit, Familie, Finanzen

**Phobien** sind unbegründete, starke Ängste vor bestimmten Objekten oder **Situationen** (z. B. Höhen, Tiere, Flugzeug). Betroffene vermeiden diese Auslöser, was den Alltag einschränken kann, z.B. Agoraphobie (Platzangst).

**Zwangsstörungen** zeigen sich durch wiederkehrende, aufdringliche Gedanken (**Zwangsgedanken**) und/oder zwanghafte Handlungen (**Rituale**). Dadurch führt es zur Angstreduktion und vermeintliche Kontrolle über die gefürchteten Folgen, auch wenn die Handlung nicht logisch erscheint, z.B. Kochherd wird mehrmals kontrolliert.

**Hypochondrie** ist eine psychische Störung, bei der Betroffene **übermässige Angst vor ernsthaften Krankheiten** haben, obwohl ärztlich keine Befunde vorliegen, trotz medizinischer Abklärungen.

Anliegen der Klientinnen und Klienten nach individueller Sexualität zu wahrnehmen und den passenden Rahmen schaffen

## Weibliche Genitalien

### **Eierstock**

(Ovar)

Produziert Hormone (Östrogen, Progesteron); Reifung der Eizellen im Menstruationszyklus

### **Eileiter**

(Tuba uterina)

Ort der Befruchtung; Transport der Eizelle mittels Flimmerhärchen

### **Gebärmutter**

(Uterus)

Ort der Einnistung der befruchteten Eizelle und Entwicklung des Kindes;

Muskelorgan, kann sich stark dehnen und bei der Geburt sich zusammenziehen

### **Gebärmutterhals**

(Cervix uteri)

Unterer Teil der Gebärmutter; unter der Geburt wird er weich und verkürzt sich

### **Muttermund**

(Ostium uteri)

Öffnung am Ende des Gebärmutterhalses; unter der Geburt öffnet und erweitert er sich auf 10 cm

### **Scheide**

(Vagina)

Muskelschlauch zwischen Gebärmutterhals und äusseren Genitalien; dient als Geburtskanal und ermöglicht die Aufnahme des Penis bzw. von Spermien während des Geschlechtsverkehrs

### **Schambeinfuge**

→ nicht im Bild

(Symphyse)

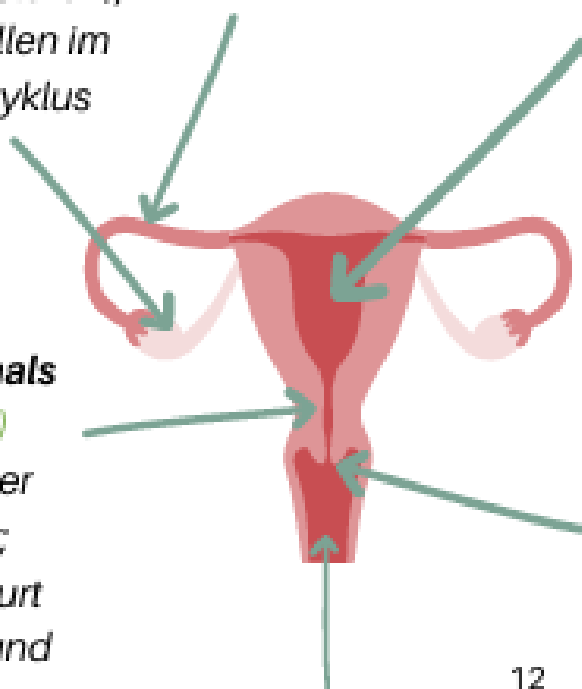
knorpelige Verbindung der Beckenknochen; ermöglicht elastische Bewegungen, wichtig z. B. bei Schwangerschaft

### **Beckenboden**

→ nicht im Bild

(Diaphragma pelvis)

Muskelschicht, stützt die inneren Organen; Wichtig für Kontinenz und Sexualfunktion



F.3

F.3

## Wäsche sortieren

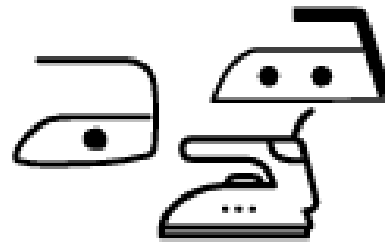
Jedes Kleidungsstück trägt ein Etikett, das mithilfe von Symbolen wichtige Informationen zur Reinigung und Behandlung angibt. Die Wäsche wird anschliessend nach Farbe, Waschtemperatur, Verschmutzungsgrad und Textilart sortiert, um eine schonende und effektive Reinigung zu gewährleisten. Buchstaben im Kreis sind Pflegesymbole für die professionelle Reinigung. Sie zeigen an, welches Lösemittel verwendet werden darf (P, F, W).



Handwäsche



Schonwaschgang



Punkte kennzeichnen die Temperaturstufe



wie heiss maximal die Wäsche gewaschen werden darf, meistens auch mit einer Zahl versehen



Bleichen erlaubt



Bleichen nicht erlaubt



Bleichen ohne Chlor erlaubt



Tumbler, Punkte kennzeichnen die Temperaturstufe

## Zusatz

Tipps und Tricks  
Mentale Vorbereitung  
WhatsApp Kanal  
Nachhilfe Gesundheit



***Um nach drei Jahren ans Ziel zu kommen...***



12

***... braucht es Ausdauer, Durchhaltewille und Disziplin,  
wie bei einem Sportler!***

Wir helfen!  
Rundum Paket!

Einzigartig in der Schweiz - für ALLE FAGE LERNENDE  
Profitieren, lernen, wachsen - für JEDEN LERNSTAND

[www.nachhilfegesundheit.ch](http://www.nachhilfegesundheit.ch)  
Instagram: @nachhilfegesundheit

## Themen nach Alphabet

|        |     |                          |
|--------|-----|--------------------------|
|        |     | <b>Zahlen</b>            |
| Band 2 | D.3 | 6-R-Regeln               |
|        |     | <b>A</b>                 |
| Band 2 | D.3 | Abgabekategorien         |
| Band 2 | C.3 | Abhängigkeit             |
| Band 1 | B.5 | Adipositas               |
| Band 3 | H.1 | Administration           |
| Band 2 | C.3 | Aggression               |
| Band 3 | F.3 | AIDS                     |
| Band 1 | A.3 | aktive Transportprozesse |
| Band 1 | A.2 | aktives Zuhören          |
| Band 3 | F.1 | Aktivierung              |
| Band 2 | C.1 | Alarmierungskonzept      |
| Band 3 | G.2 | Alkalisch                |
| Band 2 | C.3 | Alkoholdelir             |
| Band 1 | B.1 | Allergie                 |
| Band 3 | F.1 | Alltagsgestaltung        |
| Band 2 | C.4 | Alter / Altern           |
| Band 1 | B.5 | Anamnese (Ernährung)     |
| Band 1 | B.6 | Anamnese (Schlaf)        |
| Band 2 | D.1 | Angina pectoris          |
| Band 3 | F.2 | Angststörungen           |
| Band 2 | C.3 | Anorexia nervosa         |
| Band 2 | D.6 | Antidiabetika            |
| Band 3 | H.5 | Apparate                 |
| Band 1 | B.5 | Appetitlosigkeit         |
| Band 2 | D.3 | Applikationen            |
| Band 1 | A.1 | Arbeitsgesetz            |
| Band 2 | D.1 | Arteriosklerose          |
| Band 1 | B.2 | Arthritis                |
| Band 1 | B.2 | Arthrose                 |
| Band 1 | B.4 | ASE                      |

“Wir alle brauchen  
Menschen, die uns ein  
konstruktives Feedback  
geben, damit wir uns  
verbessern können und  
auch die nachfolgenden  
angehenden Folge's davon  
profitieren können.”

Dein **anonymes Feedback**

ist für alle Goldwert.

Dauert keine Minute, versprochen :-)



*Drei Lehrjahre in einem kompakten Buch - ideal für unterwegs und zur Vorbereitung auf die QV!*

Wow, dieses Buch hat dich angesprochen oder hast es als Geschenk erhalten, nun liest du den Klappentext.

**Eine goldrichtige Entscheidung!**

In diesem Buch sind die ganzen drei Lehrjahre kompakt gebunden, sodass du jederzeit und überall wiederholen und lernen kannst.

Denn: **Repetition ist das A und O für Prüfungserfolg.**

Was es alles sonst noch zum Erfolg braucht,

findest du ebenfalls in diesem Buch.

Mit vielen Tipps und Tricks wirst du auf die QV vorbereitet.

**Sportler setzen auf Mentaltraining -  
warum nicht auch du für die QV?**

Über 30 Motivationssprüche begleiten dich im Buch,

damit du immer „am Ball“ bleibst und das Lernen Spass macht.

Ausserdem gibt es **Wissensabfragen** für dein selbstständiges Lernen und leere Seiten für deine **eigenen Notizen**.

**Für alle mit einer Pflege-Grundkenntnis ist dieses Buch eine wertvolle Wissensquelle.**

Ideal um am Tagesende mit der Bezugsperson die Arbeit und das Tagesziel zu besprechen oder sich bei möglicher freier Kapazität gegenseitig abzufragen, um Wissen beizubehalten.

Dieses Buch richtet sich auch an Personen, die ihre Ausbildung bereits vor einigen Jahren abgeschlossen haben – **oder an solche, die einen**

**Quereinstieg in den Beruf der Pflegefachperson HF planen.**

Es bietet eine fundierte Grundlage, um Lernende umfassend und auf dem aktuellen Stand zu begleiten oder sich als Vorbereitung auf den Quereinstieg das pflegerische Grundwissen einer FaGe anzueignen.

So, nun genug der Worte – **auf die Arbeit, fertig, los!**

Viel Spass beim Durchstöbern des Buches und  
viel Erfolg bei deiner Vorbereitung!