

 Was ist das?

One Minute Wonder (OMW) ist eine Kurz-Lernmethode aus dem Gesundheitswesen.

Sie hilft dabei, pflegerisches Wissen schnell, einfach und visuell ansprechend zu vermitteln und zwar in etwa einer Minute.

 Ein Thema – eine Minute – ein Plakat

Die Methode eignet sich besonders für die Pflegepraxis und Ausbildung, weil sie zeiteffizient, einprägsam und leicht umzusetzen ist.

 Ziel der Methode

- Pflegewissen schnell & verständlich vermitteln
- Lernimpulse im Vorbeigehen setzen
- Wiederholung & Reflexion fördern
- Wissenslücken schließen, ohne großen Zeitaufwand
- Praxisnahes Lernen stärken

 Wie funktioniert ein One Minute Wonder?

1.  Ein Plakat oder Infoblatt wird an einem gut sichtbaren Ort aufgehängt
z. B. im Aufenthaltsraum, an der Pinnwand, am Pflegewagen.
2.  Lernende lesen es im Vorbeigehen – in ca. einer Minute.
3.  Das Plakat enthält:
Ein zentrales Pflege Thema
Stichpunkte, Bilder oder Symbole
Klar strukturierte Informationen

 Vorteil	1 Minute reicht oft aus
 Fokussiert	Immer nur ein Thema
 Visuell	Gut verständlich und einprägsam
 Gesprächs- anregend	Regt Austausch im Team an

Wie funktioniert eine Blutdruckmessung?

Manuelle Messgeräte (Sphygmomanometer)

Vorbereitung



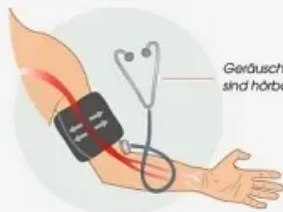
1. Legen Sie die Manschette um den Oberarm. Die Unterkante der Manschette sollte sich ca. 2 Finger breit über der Ellenbeuge befinden.
2. Ersten Sie die Speichenarterie und setzen Sie den breiten "Schallkopf" des Stethoskops auf diese Stelle auf.
3. Stecken Sie sich vorsichtig die Ohrenschalen des Stethoskops in die Ohren.

1. Stoppen Sie den Blutfluss



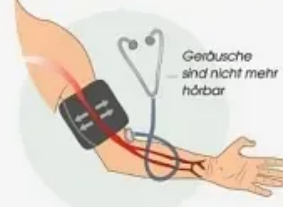
Nehmen Sie den Gummiball und betätigen Sie das Ventil. Das Ventil muss vollständig geschlossen sein bevor Sie beginnen. Pumpen Sie nun die Manschette schnell auf. Pumpen Sie weiter, bis die Nadel auf dem Messgerät normal ca. 180-200 mmHg, bei Hypertonikern 250 mmHg, erreicht.

2. Feststellung Ihres systolischen arteriellen Blutdrucks



Nun wird die Luft wieder langsam aus der Manschette entlassen. Sobald Sie ein klopfendes/pulsierendes Geräusch wahrnehmen notieren Sie sich die Druckangabe am Manometer. Dies ist Ihr systolischer Blutdruckwert.

3. Feststellung Ihres diastolischen arteriellen Blutdrucks



Sobald die Geräusche nachlassen strömt das Blut wieder kontinuierlich und die klopfenden/pulsierenden Merkmale sind nicht mehr zu hören. Nun zeigt das Monometer den diastolischen Blutdruckwert.

Hinweis:

Automatische Oberarm-Blutdruckmessgeräte funktionieren genau so wie manuelle Messgeräte jedoch ohne manuelles Pumpen und Stethoskop.



Was bedeuten die Angaben auf einem digitalen Messgerät?



Wie benutze ich ein Handgelenk-Blutdruckmessgerät?

Legen Sie die erforderlichen Batterien ein. Befolgen Sie die Anweisungen in der Bedienungsanleitung um das Datum und die Uhrzeit einzustellen.

Legen Sie die Manschette sicher um Ihr linkes Handgelenk. Richten Sie den Monitor so aus das Sie ihn problemlos ablesen können. Zwischen Manschette und Handgelenk sollte der Abstand ca. 2 cm betragen.



Schalten Sie das Gerät ein und nehmen Sie die Messung durch Drücken der Start / Stopp-Taste vor. Halten Sie den linken Ellbogen und Arm gegen den Körper. Das Handgelenk sollte sich dabei auf Herzhöhe befinden. Die Manschette zieht sich fest und pumpt automatisch. Halten Sie still bis die Manschette entleert und die Ergebnisse angezeigt werden.

Soll links oder rechts gemessen werden?

Bei Ihren ersten Messungen ist zu bestimmen welcher Arm für Messungen benutzt werden sollte. Dazu sollten Sie Ihre ersten Messungen an beiden Armen durchführen.

Der Arm mit den höheren Messwerten sollte für alle nachfolgenden Blutdruckmessungen verwendet werden.



Was ist die beste Zeit um Blutdruck zu messen?



Die erste Messung sollte morgens vor dem Essen bzw. vor der Einnahme von Medikamenten geschehen. Zusätzlich kann eine zweite Messung Abends durchgeführt werden.

Achten Sie darauf das diese Messungen zu gleichen Zeiten jeden Tag durchgeführt werden um sie besser vergleichen zu können.

Was ist die richtige Position?

Sitzen Sie vor der Blutdruckmessung 5 Minuten ruhig in einer bequemen Position. Die Beine dürfen sich nicht kreuzen. Ihr Rücken wird von einem Stuhl unterstützt. Vermeiden Sie vorher Kaffee, schwarzen Tee oder das Rauchen. Versuchen Sie während der Messung, ruhig zu sein, nicht an stressige Dinge zu denken und sprechen Sie nicht. Achten Sie darauf, das sich der Messpunkt am Arm in Herzhöhe befindet. Möglicherweise hilft Ihnen dabei ein Kissen als Unterlage. Messen Sie immer am selben Arm.



Blutdrucktabelle

Klassifikation	Systolisch mm Hg	Diastolisch mm Hg
Normaler Blutdruck	120 - 129	100 - 109
Hochnormaler Blutdruck	130 - 139	80 - 84
Grad 1: leichter Bluthochdruck	140 - 159	80 - 89
Grad 2: mittelschwerer Bluthochdruck	160 - 179	90 - 99
Grad 3: schwerer Bluthochdruck	mehr als 180	mehr als 110

ärztliche Maßnahmen erforderlich

Beispiel