

Inhaltsverzeichnis

I Von der Schwangerschaft zum Schulkind	7		
Schwangerschaft und Geburt	8		
1 Schwangerschaft (Gravidität)	9	3 Das kranke Kind	68
1.1 Befruchtung	9	3.1 Häufige Krankheiten im Kindesalter	68
1.2 Entwicklung des Kindes	11	3.2 Das kranke Kind betreuen	69
1.3 Mögliche Anzeichen für eine Schwangerschaft	14	4 Kinderbetreuung in Österreich	71
1.4 Körperliche Veränderungen durch die Schwangerschaft	15		
1.5 Herausforderungen in der Schwangerschaft	16		
1.6 Mögliche Beschwerden während der Schwangerschaft	17	II Leben im Alter	75
1.7 Komplikationen während der Schwangerschaft	18	Älter werden und altern	76
1.8 Untersuchungen	20	1 Gesellschaft und Altern	77
1.9 Mutterschutz	22	1.1 Bevölkerungspyramide	77
1.10 Kinderbetreuungsgeld	22	1.2 Gesellschaftliche Entwicklung	78
1.11 Verhalten in der Schwangerschaft	22	2 Was bedeutet Altern?	79
2 Die letzten Wochen vor der Geburt	28	2.1 Veränderungen im Alter	79
2.1 Vorbereitung auf die Geburt	28	2.2 Aktiv altern	81
2.2 Geburtsvorbereitungskurs	29	2.3 Medikamente im Alter	84
2.3 Geburtsorte	30	2.4 Gerontologie	85
2.4 Geburtsarten	31	3 Krankheiten im Alter	86
3 Die Geburt	32	3.1 Häufige Erkrankungen im Alter	86
3.1 Geburtsverlauf	32	3.2 Demenz	87
3.2 Das Neugeborene	35	4 Wohnen im Alter	89
3.3 Erstuntersuchungen des Neugeborenen	35	4.1 Mobile Unterstützung	89
4 Wochenbett	36	4.2 24-Stunden-Betreuung	90
4.1 Hygiene während des Wochenbettes	37	4.3 Stationäre Wohnformen	90
4.2 Wochenbettgymnastik	37	4.4 Sonstige Wohnformen	90
4.3 Baby Blues bzw. Wochenbettdepression	38		
Der Säugling	43	Alten- und Krankenpflege	93
1 Entwicklung im ersten Lebensjahr	44	1 Betreuung pflegebedürftiger Menschen zu Hause	94
2 Umgang mit einem Säugling	45	2 Pflege- und Krankenzimmer	96
2.1 Babys richtig halten	45	2.1 Kranken- oder Pflegebett	97
2.2 Wenn ein Baby schreit ...	46	2.2 Betten eines Kranken	97
2.3 Lagern und Betten des Säuglings	47	2.3 Positionierung einer erkrankten Person	99
2.4 Anschaffungen	48	3 Bewegung und Mobilisation	100
3 Die tägliche Babypflege	50	3.1 Mobilisation einer erkrankten Person	100
3.1 Wickeln	50	3.2 Hilfsmittel zur Mobilisation	101
3.2 Körperpflege	51	4 Körperpflege und Kleidung	102
3.3 Ernährung des Babys im Säuglingsalter	52	4.1 Körperpflege	102
4 Gesundheit des Säuglings	56	4.2 Kleidung	105
Vom Kleinkind zum Schulkind	59	5 Vitalfunktionen	106
1 Entwicklungsschritte	60	5.1 Atmung	106
1.1 Zweites Lebensjahr	60	5.2 Puls	107
1.2 Drittes und viertes Lebensjahr	61	5.3 Blutdruck	109
1.3 Fünftes Lebensjahr bis zum Schuleintritt	61	5.4 Körpertemperatur	110
1.4 Schulreife	62	6 Ausscheidungen	112
2 Das gesunde Kind	64	6.1 Urin und Urinausscheidung	113
2.1 Zähne und Zahntwicklung	64	6.2 Stuhl und Darmentleerung	114
2.2 Richtige Ernährung	65	7 Ernährung	115
2.3 Bewegung im Kindesalter	67	8 Medikamente	117
		8.1 Aufbewahrung von Medikamenten	117
		8.2 Verabreichen von Medikamenten	118

Inhaltsverzeichnis

9	Kommunikation	118	2	Grundlagen der Mikrobiologie	174
9.1	Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen	119	2.1	Infektionslehre	174
9.2	Umgang mit schwerhörigen Menschen	120	2.2	Infektion und Ansteckungsarten	175
9.3	Kommunikation mit demenzkranken Personen	121	2.3	Vorbeugung und Behandlung	177
III	Gesund sein – gesund bleiben	127	3	Immunsystem	180
			3.1	Aufbau des Immunsystems	180
			3.2	Immunität	183
Bewegungsapparat		128	4	Erreger	185
1	Aufbau des Bewegungsapparates	129	4.1	Bakterien	185
2	Knochen	129	4.2	Viren	190
2.1	Knochenbildung und -wachstum	130	4.3	Pilze	198
2.2	Knochenverbindungen	130	4.4	Parasiten	200
2.3	Skelett	133	Umwelthygiene	206	
3	Skelettmuskulatur	139	1	Beeinträchtigung der Gesundheit durch falsche Ernährung	207
3.1	Aufbau der Skelettmuskulatur	140	2	Schadstoffe und Müll	208
3.2	Wie funktionieren Bewegungen?	140	2.1	Schwermetalle als Schadstoffe	208
3.3	Übersicht über einige Muskeln	140	2.2	Tabakrauch	210
			2.3	Schadstoffe in der Luft	210
			2.4	Schadstoffe im Wasser	212
			2.5	Schadstoffe im Boden	214
			2.6	Müll und Altlasten	215
Störungen im Haltungs- und Bewegungsapparat		144	3	Beeinträchtigung der Gesundheit durch Lärm	217
1	Verformungen der Wirbelsäule	145	4	Beeinträchtigung der Gesundheit durch Strahlung	220
2	Bandscheibendegeneration	146	Erste Hilfe	223	
3	Erkrankungen der Gelenke	147	1	Ziele der Ersten Hilfe	224
3.1	Arthrose (Gelenksabnutzung)	147	2	Rettungskette	224
3.2	Arthritis (Gelenksentzündung)	148	2.1	Aufgaben der Ersthelferin/des Ersthelfers	225
4	Osteoporose (Knochenschwund)	149	2.2	Notruf	225
5	Verletzungen des Bewegungsapparates	150	3	Gefahrenzonen	226
5.1	Verstauchung (Distorsion)/Verrenkung (Luxation)	150	3.1	Absicherung der Gefahrenzone	226
5.2	Knochenbrüche (Frakturen)	151	3.2	Bergen aus einer Gefahrenzone	227
5.3	Muskelverletzungen	153	3.3	Helmbahnahme	227
5.4	Verletzungen der Bänder	153	4	Lebensrettende Sofortmaßnahmen – Notfalldiagnose	229
5.5	Meniskusverletzungen	154	4.1	Notfallcheck	229
Gesundheitsvorsorge (Prävention)		157	4.2	Schock	232
1	Was ist Gesundheit?	158	5	Erste-Hilfe-Maßnahmen nach Art der Verletzung bzw. des Unfalles	234
2	Bewegung und Sport	159	5.1	Maßnahmen bei Wunden	234
2.1	Warum ist Bewegung wichtig?	160	5.2	Maßnahmen bei starken Blutungen	234
2.2	Bewegen, aber richtig	161	5.3	Maßnahmen bei Knochenbrüchen	236
3	Psychische Gesundheitsvorsorge	165	5.4	Maßnahmen bei Verätzungen	236
3.1	Wohlbefinden (Well-Being)	165	5.5	Maßnahmen bei Verbrennungen	236
3.2	Psychohygiene	166	5.6	Maßnahmen bei Stromunfällen	236
3.3	Resilienz – trainiere deine seelische Widerstandsfähigkeit	167	5.7	Maßnahmen bei Sportverletzungen	237
3.4	Entspannung	168		Stichwortverzeichnis	241
				Literaturverzeichnis	244
				Bildnachweis	244
Hygiene und Infektionslehre		171			
1	Hygiene	172			
1.1	Berühmte Hygieniker	172			
1.2	Begriffe der Hygiene	173			