Die 5 Vitalzeichen

geschrieben von

Emiliano Franz

Gliederung

1. Was sind Vitalzeichen
2. Bewusstsein des Menschen
3. Atmung
4. Blutdruck
5. Puls
6. Körpertemperatur

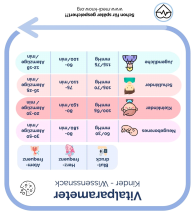
Vitalzeichen	Normwert
Atmung	Zwischen 12 und 18 Atemzüge pro Minute
Blutdruck	Circa 120/80 (+- 10 mmHg), bei Menschen über 60 ungefähr 140/90 mmHg (+- 10mmHg) (Millimeter-Quecksilbersäule) [4]
Puls	Etwa 60 bis 80
Körpertemperatur	Zwischen 36,5 und 37,4 Grad Celsius
Bewusstsein	Person ist bei Bewusstsein

- Bild:

Was sind Vitalzeichen oder Vitalwerte?

Als Vitalzeichen (oder Vitalparameter, Vitalwerte) bezeichnet man die **wahrnehmbaren Lebensfunktionen** eines Menschen. Vitalzeichen werden in erste und zweite Ordnung unterteilt. Zu den Vitalzeichen erster Ordnung gehören:

- Bewusstsein
- Atmung
- Blutdruck
- Puls
- Körpertemp.



Bewusstsein

Bewusstsein ist die Fähigkeit des Menschen zur **Wahrnehmung seiner selbst und seiner Umwelt,** die aus komplexen neurophysiologischen Prozessen im Gehirn resultiert.

Bewusstsein hat keine klaren Werte wie bsp. bei Puls, aber man kann den Zustand der Person genauer bestimmen, z.B. was er/sie alles **wahrnimmt, wie viel?** Alles? Nach der Einschätzung des Zustands kann man dann angeben, dass die Person klar, benommen, trüb, somnolenz (schlaf, bei berührung wach), sopor (tiefer schlaf, starke äußere reize notwendig, z.B. starke schmerzen), oder Koma.

Atmung

Die meisten Menschen atmen ganz unbewusst, ein gesunder Erwachsener beispielsweise atmet etwa **12- bis 18-mal in der Minute.** Besonders bei pflegebedürftigen Menschen sollte die Atmung **aber sorgfältig überwacht werden**. Abweichungen können nämlich **auf schwere Erkrankungen hinweisen**. Atmung kontrollieren: beobachten, **wie oft die Person in der Minute atmet, wie hoch die Atemfrequenz** ist:

- **Atemrhytmus:** Tempo & Pausen
- **Atemtief:** flach oder vertieft?
- Atemgeräusche: pfeifend,...?
- Atemgeruch: süß / beißend?

Blutdruck

Der Blutdruck ist der **Druck**, den das Blut in den **Arterien ausübt,** um Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Beim messen achtet man dann auf den systolischen Druck (höchster Druck) und den diastolischen Druck (tiefster Druck).

Normwert liegt bei:
120-129 mmHg (systolisch)
80-84 mmHg (diastolisch)

Wenn man Bluthochdruck hat, können anhaltend hoher Werte Gefäße schädigen, was das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

Puls

Der Puls ist die fühlbare Druckwelle in den Arterien, die durch jeden Herzschlag entsteht, wenn das Herz Blut in den Kreislauf pumpt. Er gibt an, wie oft das Herz pro Minute schlägt (**Herzfrequenz**) und kann an verschiedenen Stellen des Körpers ertastet werden.

Der **Normwert liegt zwischen 60 bis 80** Schläge pro minute. Alles darüber oder darunter sollte man einen Arzt aufsuchen.

Gemessen wird mit 2 Fingern entweder am Handgelenk oder am Hals, da das die besten orte zum Pulsmessen sind. ***Nicht mit dem Daumen messen !!***

Köpertemperatur

Das ist ein Maß dafür, wie viel Wärme der Körper produziert und abgibt, um ein konstantes Niveau zu halten, das für lebenswichtige Stoffwechselvorgänge optimal ist. Der Normwert liegt zwischen 36,3C - 37,4C. Die **gesunde Körpertemperatur unterliegt somit nur minimalen Schwankungen.** Mit einem Digitalthermometer kann man in verschiedenen Bereichen messen, wie z.B. unter der Zunge, mit einem geeigneten Gerät im Ohr oder unter den Achseln.

Achtung: Thermometer mit Quecksilber weder benutzen noch anfassen, da diese sehr hochgiftig sind !!!