



# Ergänzende Bildung FaGe EFZ Modul 5

## Mobilität und Ruhen

Stand Januar 2024

### Kompetenzen

- B.2\* Klientinnen und Klienten bei ihrer Mobilität unterstützen.
- B.6 Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen.

### Moduldauer

- Präsenzzeit: 72 Lektionen (9 Tage)
- Selbststudium: 8 Stunden
- Lerntreff: Theorie-Treff 2 Lektionen  
TT-Treff 4 Lektionen
- Modulabschluss: schriftliche Prüfung 60 Minuten  
praktische Prüfung 2 Posten à 15 Min. verteilt auf 1 Tag
- Falls erforderlich: Termine zur Nach- resp. Wiederholungsprüfung

### Modulverantwortliche Lehrpersonen

- Theorie Melanie Zuber
- TT Priska Schiefelbein Tarczali

Themen	Inhalte
Anatomie/Physiologie Bewegungssystem (Lehrmittel Band 2 Seiten 94 – 102 und 103-107)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Passiver Bewegungsapparat: Knochengewebe, Knorpelgewebe, Gelenke, Skelett</li><li>– Aktiver Bewegungsapparat: Muskulatur und Muskelarbeit</li><li>– Hilfseinrichtungen des Bewegungsapparats: Sehnen, Bänder</li></ul>
Bewegung Einführung (Lehrmittel Band 2 Seiten 88 – 93 Seiten 108 – 112)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bedeutung der Bewegung für den Menschen</li><li>– Einflussfaktoren</li><li>– Beobachtungskriterien der Mobilität</li><li>– Physiologische Bewegung, Bewegungsveränderungen</li><li>– Auswirkungen von Bewegungseinschränkungen</li></ul>
Kontraktur (Lehrmittel Band 2 Seite 120)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Definition, Ursachen, Risikofaktoren, Symptome, Verlauf, Therapie</li><li>– Kontrakturprophylaxe: Verschiedene Massnahmen</li></ul>



<b>Themen</b>	<b>Inhalte</b>
Thrombose (Lehrmittel Band 2 Seiten 124 – 128)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Definition</li><li>– Venöse Thrombosen: Ursachen, Risikofaktoren (Virchow Trias), Symptome, Komplikationen, Therapie</li><li>– Thromboseprophylaxe: Verschiedene Massnahmen</li></ul>
TT Thromboembolieprophylaxe (Lehrmittel Band 2 S.133/ und 153 – 155)	Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung: <ul style="list-style-type: none"><li>– Rückflussfördernde Massnahmen - Gymnastik, Ausstreichen, Hochlagerung</li><li>– Antithrombose- und Kompressionsstrümpfe</li></ul>
TT Kontrakturreprophylaxe (Lehrmittel Band 2 S.132 und 152 -153)	Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung: <ul style="list-style-type: none"><li>– Passive, aktive und assistierte Bewegungsanleitungen an gefährdeten Gelenken</li></ul>
TT Dekubitusprophylaxe (Lehrmittel Band 2 S. 146 – 151)	Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung: <ul style="list-style-type: none"><li>– Beweglichkeit fördernde Positionen</li><li>– Positionierungshilfsmittel</li><li>– 30 Grad Positionierung</li><li>– 135 Grad Positionierung</li><li>– Microbewegungen</li></ul>
Dekubitus (Lehrmittel Band 7 Seiten 131 – 135 Seiten 136, Kapitel 3.2)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Definition, Ursachen, Risikofaktoren, Körperregionen mit hohem Dekubitusrisiko, Symptome</li><li>– Dekubitusprophylaxe: Verschiedene Massnahmen u. a. Braden-Skala / Norton Skala</li></ul>
Sturzprophylaxe (Lehrmittel Band 2 Seiten 134 – 140)	<ul style="list-style-type: none"><li>– interne und externe sturzverursachende Faktoren</li><li>– Erfassen des Sturzrisikos und Anwendung von Sturzrisiko-Assessment-Instrumenten</li><li>– Folgen von Sturzereignissen</li><li>– Sturzprophylaxe</li><li>– Erfassung des Sturzereignisses mittels Sturzprotokoll</li></ul>
Krankheitsbilder Bewegungssystem  Lehrmittel Band 2: Arthrose: S. 113 – 116+129 Rheum. Arthritis: S. 116-118 + 129-131  Osteoporose: S. 118-122+131- 132  Frakturen: S. 122-124	Definition, Ursachen, Risikofaktoren, Symptome, Komplikationen, Therapie, Pflegemassnahmen, Prophylaxe <ul style="list-style-type: none"><li>– Arthrose</li><li>– Rheumatoide Arthritis</li><li>– Osteoporose</li><li>– Frakturen (zusätzlich Einteilung der Frakturen)</li></ul>
TT Mobilisation/Transfer (Lehrmittel Band 2 S.141 -144)	Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung: <ul style="list-style-type: none"><li>– Bewegungsunterstützung vom Liegen an die Bettkante und in den Rollstuhl</li><li>– Bewegungsunterstützung vom Rollstuhl ins Sitzen an der Bettkante und ins Liegen im Bett</li><li>– Hilfsmittel zur Mobilisation</li></ul>



<b>Themen</b>	<b>Inhalte</b>
Begleitetes Selbststudium	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bearbeitung eines Praxisauftrages zu welchem eine persönliche Rückmeldung durch die Lehrperson erfolgt</li></ul>
Ruhen und Schlafen (Lehrmittel Band 3 Seiten 98 – 119)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Bedeutung des Schlafs für den Menschen</li><li>– Einflussfaktoren</li><li>– Schlafzyklus mit den verschiedenen Schlafphasen</li><li>– Schlafbedürfnis/ -dauer und Schlaftypen</li><li>– Biorhythmus</li><li>– Prophylaktische Massnahmen: Schlafhygiene mit Schlafritualen</li><li>– Schlafstörungen: Definition, Ursachen, Symptome, Therapie</li><li>– Nicht medikamentöse und medikamentöse Massnahmen bei Schlafstörungen</li><li>– Schlafprotokoll und Schlafanamnese</li></ul>
Vernetzung	<ul style="list-style-type: none"><li>– Vernetzung und Vertiefung der erarbeiteten Modulthemen anhand von Fallbeispielen</li></ul>
TT Vertiefung	Reflexion und Vertiefung von Fragen aus der Berufspraxis zu den Themen: <ul style="list-style-type: none"><li>– Thromboembolieprophylaxe</li><li>– Kontrakturenprophylaxe</li><li>– Mobilisation/ Transfer: Lagewechsel im Bett unterstützen Transfer ins Bett und aus dem Bett unterstützen</li></ul>

**Stundenplan Modul 5 Mobilität und Ruhen**

<b>1. Tag</b>	<b>2. Tag</b>	<b>3. Tag</b>	<b>Selbststudium</b>
Moduleinstieg	Anatomie Physiologie Bewegungssystem B.2*	TT Prophylaxen B.2*	Aufträge gemäss eZAG
Einstieg in die Themen	Anatomie Physiologie Bewegungssystem B.2*	TT Prophylaxen B.2*	
Anatomie Physiologie Bewegungssystem B.2*	Bewegung Einführung B.2*	TT Prophylaxen B.2*	
Anatomie Physiologie Bewegungssystem B.2*	Kontraktur B.2*	TT Prophylaxen B.2*	
Anatomie Physiologie Bewegungssystem B.2*	Kontraktur B.2*	TT Prophylaxen B.2*	
Anatomie Physiologie Bewegungssystem B.2*	Thrombose B.2*	TT Prophylaxen B.2*	
Bewegung Einführung B.2*	Thrombose B.2*	TT Prophylaxen B.2*	
Bewegung Einführung B.2*	Thrombose B.2*	TT Prophylaxen B.2*	



<b>4. Tag</b>	<b>5. Tag</b>	<b>6. Tag</b>	<b>Selbststudium</b>
TT Prophylaxen B.2*	Vertiefung bisherige Inhalte	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	Aufträge gemäss eZAG
TT Prophylaxen B.2*	Dekubitus B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	
TT Prophylaxen B.2*	Dekubitus B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	
TT Prophylaxen B.2*	Dekubitus B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	
TT Prophylaxen B.2*	Sturzprophylaxe B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	
TT Prophylaxen B.2*	Sturzprophylaxe B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	
TT Prophylaxen B.2*	Sturzprophylaxe B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	
TT Prophylaxen B.2*	Sturzprophylaxe B.2*	Krankheitsbilder Bewegungssystem B.2*	



<b>7. Tag</b>	<b>8. Tag</b>	<b>Selbststudium</b>	<b>9. Tag</b>
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium	Aufträge gemäss eZAG	Ruhen und Schlafen B.6
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Ruhen und Schlafen B.6
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Ruhen und Schlafen B.6
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Ruhen und Schlafen B.6
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Ruhen und Schlafen B.6
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Vernetzung
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Vernetzung
TT Mobilisation/Transfer B.2*	Begleitetes Selbststudium		Vernetzung





## **Unterrichtsblöcke**

1. Block	1. Modultag
2. Block	2. und 3. Modultag
3. Block	4. und 5. Modultag
4. Block	6. und 7. Modultag
5. Block	8. Modultag (Begleitetes Selbststudium)
6. Block	9. und 10. Modultag
7. Block	11. Modultag (Lerntreff – Freiwilliges Angebot)
8. Block	12. Modultag (Modulabschluss)
Falls erforderlich	Nach- resp. Wiederholungsprüfung schriftlich und praktisch

## **Vorbereitung**

Sie werden ca. zwei Wochen vor Beginn des Moduls von der modulverantwortlichen Lehrperson ein Mail erhalten, in welchem Sie den Zugang zu unserer Lernplattform eZAG mit den wesentlichen Informationen zum Modulbesuch bekommen.

Sie beginnen mit der Vorbereitung auf den Modulbesuch mit verschiedenen Aufträgen damit der Einstieg in das Modul gelingt.

## **Modulbesuch**

Auf dem Stundenplan sehen Sie die Themen des Präsenzunterrichtes. Bitte beachten Sie dazu auch unser Absenzenreglement. Das Selbststudium bearbeiten Sie in der Zeit zwischen den Unterrichtstagen. Durch die Lernplattform eZAG erhalten Sie dazu konkrete Aufgaben, die Sie teilweise auch an Ihrer Arbeitsstelle ausführen sollen. Sie erstellen Dokumente, zu denen Ihnen die Lehrpersonen Rückmeldungen geben.

## **Prüfungsvorbereitung / Prüfungseinsicht / Nach- und Wiederholungsprüfung**

Zur Vorbereitung auf den Modulabschluss haben Sie die Möglichkeit einen Lern- und ggf. TT-Treff zu besuchen. Der Besuch ist freiwillig und findet in Halbklassen statt. Wir erwarten, dass Sie sich auf den Lerntreff vorbereiten, in dem Sie die für Sie offenen Fragen formulieren und mit der Lehrperson besprechen. Es findet dort keine allgemeine Wiederholung des gesamten Lernstoffes statt. Auf der Lernplattform eZAG finden Sie die Möglichkeit zur Anmeldung zu den Lern- und ggf. TT-Treff. Sie erhalten genaue Informationen zum Prüfungsablauf ebenfalls über die Lernplattform eZAG.

Nach dem Modulabschluss können Sie die Prüfung an einem vorgegebenen Termin einsehen. Die Anmeldung erfolgt über das eZAG. Eine individuelle Terminvereinbarung zur Prüfungsbesprechung kann nicht angeboten werden.

Für den Fall einer Absenz beim Modulabschluss bzw. der Notwendigkeit der Wiederholung des Modulabschlusses stehen Ihnen in der Kursverwaltung des ZAG Termine für die Absolvierung des schriftlichen und je nach Modul des praktischen Teiles zur Verfügung. Die Anmeldung zu diesen Nach- oder Wiederholungsprüfungen erfolgt ebenfalls über die Kursverwaltung. Bitte reservieren Sie sich diese Termine bei der Anmeldung.



## Lehrmittel und Persönlicher Laptop/Tablet (BYOD)

Lehrmittel Fachfrau/Fachmann Gesundheit FaGe EFZ:

- Band 2 / Handlungskompetenzbereich B 1/2, "Pflege und Betreuung 1/2"  
2. Auflage 2023
- Band 3 / Handlungskompetenzbereich B 2/2, "Pflege und Betreuung 2/2"  
2. Auflage 2023
- Band 7 / Handlungskompetenzbereich D 2/2, "Ausführen medizinischer Verrichtungen 2/2"  
2. Auflage 2023

Die Verwendung von Lehrmitteln FaGe EFZ einer früheren Auflage bzw. Aktualisierung ist für eine erfolgreiche Absolvierung des Moduls nicht sinnvoll, da die Inhalte nicht mit den im Unterricht verwendeten Lehrmitteln übereinstimmen. Es ist möglich das Lehrmittel als E-Book zu erwerben und im Unterricht mittels Laptop/Tablet zu nutzen.

Die Lehrmittel können online auf der Website des Verlags Careum bestellt werden:  
[www.verlag-careum.ch](http://www.verlag-careum.ch) / Telefonnummer 043 222 51 50

Hinweis: Wenn Sie mehrere Module besuchen, empfehlen wir Ihnen die Anschaffung des gesamten Lehrmittels FaGe EFZ.

Für den Unterricht und zu Hause benötigen Sie einen persönlichen Laptop oder ein persönliches Tablet (Smartphone allein ist nicht ausreichend) dessen Nutzung Sie beherrschen. Die Anforderungen des privaten Geräts sind dem Merkblatt Bring your own device (BYOD) am ZAG zu entnehmen. Bringen Sie dieses Gerät zu jedem Unterricht mit.

## Modulabschluss

Der Modulabschluss erfolgt schriftlich und praktisch.

Prüfungsteile	Prüfungsart
<p><b>B.2* Klientinnen und Klienten bei ihrer Mobilität unterstützen.</b></p> <p>Themen des Theorieunterrichts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Anatomie / Physiologie Bewegungssystem</li><li>– Bewegung, Einführung</li><li>– Kontraktur, Thrombose, Dekubitus</li><li>– Krankheitsbilder, Bewegungssystem</li><li>– Sturzprophylaxe</li></ul> <p>Themen des TT Unterrichts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Prophylaxen</li><li>– Mobilisation, Transfer</li></ul>	<p>Schriftliche Prüfung</p> <p>Praktische Prüfung</p>
<p><b>B.6 Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen.</b></p> <p>Themen des Theorieunterrichts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ruhen und Schlafen</li></ul>	<p>Schriftliche Prüfung</p>

(\*) Fallkompetenz gemäss Regelung zur Validierung von Bildungsleistungen FaGe EFZ vom 18.10.2018.