



Pflegewohnung – eine interessante Wohnform im Alter

Miteinander das Leben gestalten

Der Verein Pflegewohnungen Rüti-Bubikon ermöglicht es unterstützungsbefürftigen Menschen, in einem Haushalt zu wohnen, in dem Normalität herrscht. Stefan Knobel hat mit den Verantwortlichen über ihren interessanten Pflegealltag gesprochen.

Pflegewohnungen Rüti-Bubikon. 2002 nahm der Verein Pflegewohnungen Rüti-Bubikon die erste Pflegewohnung für alte, pflegebedürftige Menschen in Betrieb. Der gemeinnützige Verein hat sich hohe Ziele gesetzt. In den Pflegewohnungen wird versucht, Normalität zu leben. Sie funktionieren wie ein normaler Haushalt. Sieben bis zehn Menschen leben zusammen in dieser Wohnung und gestalten den Alltag mit – jeder nach seinen Möglichkeiten. Es wird gerüstet, gekocht, gewaschen, geputzt – genauso, wie es in jedem Haushalt Alltag ist. Thomas Keller und Karin Bucher berichten über ihren Arbeitsalltag in der Alters-WG.

lebensqualität: Herr Keller, Sie sind Geschäftsleiter der Pflegewohnungen Rüti-Bubikon. Was ist Ihr Angebot für die alten Menschen?

Thomas Keller: Wir möchten in unserer Pflegewohnung einen Wohn- und Lebensraum bieten, in welchem die alten Menschen möglichst so weiterleben können, wie sie zuhause gelebt haben. Wir bieten ihnen die Unterstützung, die sie brauchen,

um den Alltag zu bewältigen – nicht mehr und nicht weniger. Die Leute wohnen da.

lebensqualität: Es ist also eine Wohngemeinschaft?

Keller: Die Leute wohnen da – wir als Personal sind die BesucherInnen – und wir gehen hier ein und aus mit dem Respekt eines Besuchers. Das heißt, wir passen uns den BewohnerInnen an, ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten. Das hat damit zu tun, dass wir meistens über mehr Anpassungsmöglichkeiten verfügen. Und darum ist es nur fair, wenn wir uns dem Rhythmus dieser Menschen anpassen. Wir gehen auf ihre Langsamkeit ein, auf ihre Lösungswege, auf ihre Gewohnheiten. Wir sind den ganzen Tag auf der Suche nach Wege, die für diese Menschen möglich sind.

lebensqualität: Und das ist in dieser kleinen Organisation einfacher wie in einer großen – zum Beispiel in einem Pflegeheim?

Keller: Durch das, dass wir eine so kleine Einheit sind, muss zum Beispiel das Essen nicht um 12 Uhr stattfinden. Wenn im Hintergrund eine Großküche ist, braucht es da die Anpassung der essenden



Die Küche ist der Dreh- und Angelpunkt des Zusammenlebens.



Menschen. Da wir mit den BewohnerInnen zusammen kochen, findet das Essen statt, wenn es fertig ist. Und es spielt auch keine Rolle, ob das Bett um 9 Uhr gemacht ist oder um 14 Uhr oder vielleicht einmal gar nicht. Aber wichtig ist, dass wir das Bett mit dem Bewohner zusammen machen. Es ist ja schließlich sein Bett!

lebensqualität: Die alltäglichen Arbeiten werden zusammen mit den BewohnerInnen gemacht?

Karin Bucher: Ja – so weit wie möglich. Wir haben eine Bewohnerin, die in der Wohnung sehr vieles managt. Und wir müssen uns anpassen – und manchmal suchen wir den Ort, wo sie zum Beispiel die Wäsche verstaut hat. Sie hat eine andere Logik wie die unsere – aber wir passen uns an.

lebensqualität: Und diese Person fühlt sich dadurch zuhause.

Bucher: Ja – diese Frau ist bei uns richtig aufgewacht. Sie war in einer anderen, größeren Institution – und dort wollte sie etwas tun, aber sie konnte nicht. Man hatte eine Zentralwäscherei – das Essen kam aus der Großküche – und es gab kein „normales“ Leben, an dem sie teilnehmen konnte. Jetzt darf sie wieder mittun – sie muss aber nicht.

lebensqualität: Herr Keller, Sie haben mir eingangs gesagt, Sie hätten um die Form der Arbeit in der Pflegewohnung ringen müssen.

Keller: Am Anfang mussten wir lernen, was es braucht, dass unsere Idee umgesetzt werden kann. Eigentlich ist es einfach: Je weniger Struktur die Leitung vorgibt, desto einfacher ist es, sich im

Alltag anzupassen. So kann die Struktur aus den Bedürfnissen der BewohnerInnen entstehen. Und wenn zu viele Vorgaben da sind, wird das von Anfang an ersticken.

lebensqualität: Können Sie ein Beispiel machen?

Bucher: Ja – wenn wir zum Beispiel sagen würden: es gibt bis 10 Uhr Frühstück. Oder alle haben am Mittagessen dabei zu sein. Oder das Dampfbügelen darf von BewohnerInnen nicht bedient werden, weil es zu gefährlich ist – es könnte ja etwas passieren.

Keller: Und wir versuchen wirklich, uns immer wieder zu hinterfragen, ob sich solche unsinnigen Regeln einschleichen. Vor kurzem bügelte eine Frau mit dem besagten Dampfbügeleisen. Und es war offensichtlich zu schwer für sie. Es war gefährlich. Und dann haben wir ein leichteres Bügeleisen besorgt – und die Frau kann bügeln, wann immer es etwas zum Bügeln gibt.

lebensqualität: Karin Bucher, Sie sind beim Aufbau der fünften Pflegewohnung dabei.

Bucher: Ja – das hat sich einfach so ergeben. Das ist mir zugefallen. Ich bin einfach überzeugt von dieser Wohnform. Es muss einfach möglich sein, dass jemand seine Werkzeugkiste im Zimmer hat und dass er seine Rohrzange mit an den Tisch nimmt, um den Schraubverschluss an

„Menschen in der Pflegewohnung altern anders. Die BewohnerInnen behalten ihre Persönlichkeit trotz einer gewissen Abhängigkeit.“

>>

„Unsere BewohnerInnen haben ihr Leben seit Jahrzehnten fantasievoll und kreativ für sich selbst gestaltet. Warum sollte das im Alter anders sein?“

>> der Weinflasche zu öffnen. Diese Menschen haben so viele Ideen, so viel Fantasie, und diese dürfen wir nicht zerstören. Sie haben ihr Leben seit Jahrzehnten für sich gestaltet. Warum sollte gerade ich wissen, wie ihr Leben funktioniert? Wenn ich zur Arbeit gehe, habe ich jeden Tag Weihnachten – ich bekomme so viele spannende und interessante Geschenke – voller Überraschungen –, und ich entscheide, ob ich diese Geschenke öffne oder nicht.

lebensqualität: Erzählen Sie unseren LeserInnen über den Inhalt eines solchen Geschenkes.

Bucher: Heute hat uns die Post ein großes Paket gebracht. Es war mit einem Kunststoffband verschlossen. Anstatt selbst eine Schere zu suchen, habe ich gesagt: Herr B., sie haben doch immer ein Sackmesser in der Hosentasche. Können Sie mir hier helfen. Und er hat in seiner Hosentasche gewühlt – es kamen unglaublich viele nützliche Dinge ans Tageslicht – und endlich hat er sein Taschenmesser gefunden – und das Paket geöffnet.

lebensqualität: Sie brauchen in Ihrer Pflegewohnung kein Animations- und Beschäftigungsprogramm?

Keller: Nein, das braucht es wirklich nicht. Wir suchen nach Normalität. Es geht bei uns zu und her, wie in einem richtigen Haushalt. Und wir erledigen die Aufgaben immer zusammen mit den Leuten – der ganze Tag, das wirkliche Leben ist die Beschäftigung. Natürlich haben wir hier auch Menschen, die Handarbeiten lieben. Wir machen dann aber nicht von 9.15 bis 10.15 Uhr die Bastel- oder Handarbeitsstunde. Sie strickt, wenn sie strickt – und andere helfen dabei – oder legen ihre Hände in den Schoß und sagen: Zum guten Glück muss ich nicht mehr stricken.

Bucher: Oft lassen wir irgendwelche Aufgaben liegen. Und nach einer Stunde sind sie gemacht. Ich musste die letzte Woche Prospekte unserer Pflegewohnung falten. Ich habe begonnen – und musste ans Telefon. Als ich wieder zurückkam, waren die BewohnerInnen am Falten – und ich konnte mich in die Ecke setzen – und zuschauen.

Keller: In Rüti haben wir eine Frau, die sich weigert, Wäsche zusammenzufalten, wenn wir sie fragen, ob sie das tun möchte. Wenn wir die Wäsche aber im Aufenthaltsraum hinstellen, dann geht es keine fünf Minuten, und sie und andere beginnen, die Arbeit zu erledigen. Es ist einfach: Wenn die Leute die Wahl haben, dann wählen sie. Und das ist auch wichtig, wenn die Leute aus irgendwelchen Gründen eine Tätigkeit nicht mehr ausführen können. Wenn sie in der Gruppe dabei sind, selbst wenn sie nur zuschauen, dann sind sie beteiligt.

Bucher: Und sie sind dabei. Voll im Prozess integriert. Und selbst die Männer sind dabei. Männer, die ihr Leben lang nichts oder wenig im Haushalt gemacht haben, entdecken plötzlich eine neue Seite an sich.



Keller: Und wir müssen unsere Toleranzschwelle ständig überdenken. Wenn die BewohnerInnen zum Beispiel diese Flyer zusammenfalten, dann kann es durchaus vorkommen, dass die Ecken nicht auf 1/10 mm zusammenstimmen. Aber wir müssen lernen, das zu tolerieren. Wir müssen den Perfektionismus abbauen. Der Abbau darf nicht zulasten der Sicherheit und der Hygiene gehen – aber der Spielraum bis dahin ist viel größer, wie wir oft annehmen.

Bucher: Wenn ich meine Annahmen, was Sicherheit ist, hinterfrage, dann stelle ich fest, dass viele dieser Annahmen nichts mit Sicherheit zu tun haben. Zum Beispiel in der Sturzprophylaxe. Wir bearbeiten oft die äußeren Faktoren. Sturzhosen, Teppiche festkleben, Schwellen entfernen. Aber die Frage ist doch: Was heißt Stürzen von innen?

lebensqualität: Wie meinen Sie das?

Bucher: Wir haben eine Bewohnerin, die gibt den Blumen Wasser. Da sie ein bisschen zittrig ist, verschüttet sie Wasser. Der erste Reflex ist: sofort das Wasser aufwischen – sonst stürzt noch jemand. Wenn ich ein bisschen warte, kann ich beobachten, dass eine andere Frau in der Küche einen Lappen holt, sich niederkniet und das Wasser selbst aufwischt. Es ist wunderbar. Die eine Frau kann die Blumen gießen – und die andere geht von sich aus fünf Mal an den Boden und steht wieder auf. Aktive Sturzprophylaxe. Es ist kein isoliertes Aufstehtraining. Es ist ins Leben integriert. Ihr Tun macht Sinn.

lebensqualität: Beim Rundgang durch die Wohnung ist mir aufgefallen, dass Sie keine Pflegebadewanne haben. Brauchen Sie das nicht?

Hier braucht es keine Beschäftigungstherapie oder Alltagsanimation. Das gemeinsame Haushalten generiert genügend Beschäftigung für alle.

FerienPlus

Die Pflegewohnungen Rüti/Bubikon engagieren sich im Projekt „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“ und bieten FerienPlus an. Das ist ein Angebot für Menschen, die zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt werden.

FerienPlus geht einen Schritt weiter als die üblichen Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Die Pflegenden in der Pflegewohnung Bubikon arbeiten zusammen mit dem pflegebedürftigen Menschen während zwei bis vier Wochen aktiv ein Lern- und Entwicklungsprogramm aus, um den Handlungsspielraum in den Aktivitäten des täglichen Lebens auszuweiten und die Bewegungskompetenz zu erweitern. Nach Abschluss des Urlaubs der Angehörigen lernen diese vom Pflegepersonal und dem pflegebedürftigen Angehörigen, die neu erworbenen Kompetenzen zu verstehen. Die pflegenden Angehörigen werden zu Hause wenn nötig darin unterstützt, den Pflegealltag einfacher zu gestalten.

Keller: Es ist unnötig. Wir haben auch keinen Patientenheber. Wir sind der Meinung, dass es das nicht braucht. Wenn wir in der Normalität des Lebens bleiben, dann bleiben die Menschen in ihrer Bewegung, und die Fähigkeiten bleiben erhalten oder entwickeln sich.

Bucher: Und das ist nicht nur unsere Meinung – es ist auch unsere Erfahrung! Es geht so. Allzu behindertengerechte Umgebung behindert die Menschen. Wir haben die Erfahrung mit den Schwellen. Wir haben in Rüti eine Frau, die konnte ihre Füße nicht mehr heben. Also sollten wir mit der Frau Übungen machen, dass sie wieder lernt, die Füße zu heben. Sie hat einmal mitgemacht – das war's. Als ich sie später in den Garten begleitete, musste sie über eine Schwelle steigen – und siehe da – sie konnte die Füße wunderbar heben. Diese Frau macht das, was für sie Sinn macht. Also haben wir Schwellen besorgt – und auf dem Weg in ihr Zimmer Schwellen eingebaut. Diese Bewohnerin hebt ihre Füße wieder, nach wie vor braucht sie unsere Unterstützung dazu, diese ist jedoch im normalen Ablauf integriert. Das heißt: die Schwellen wegnehmen fördert die Unfähigkeit – und nicht umgekehrt. Dieses Erlebnis zeigt mir auch, dass es nicht immer einen Hochschulabschluss braucht, vielmehr ist Wachsamkeit und Neugier über das Individuum Mensch gefragt in unserem Alltag.

Keller: Und solche Sachen sind bei uns ohne bürokratische Hindernisse möglich. Am Morgen hat



>>



>>



Karin Bucher arbeitet seit mehr als zehn Jahren am Aufbau von Pflegewohnungen mit. Sie ist Pflegende und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3.



Thomas Keller ist ursprünglich Elektroingenieur von Beruf. Er arbeitet seit 20 Jahren im Behinderten- und Gesundheitsbereich. Als dipl. Heimleiter leitet er seit vier Jahren die Pflegewohnung Park Schönegg in Rüti.

Karin die Idee der Schwelle geäußert – und am Nachmittag war die Schwelle da.

lebensqualität: *Gibt es Grenzen dieser Art der Wohnform?*

Keller: Eine Grenze ist zum Beispiel die Benützung des Kühlschranks. Die Leute wohnen hier – und es ist ihr Kühlschrank. Nun gibt es Menschen, die verwahren zum Beispiel ihr Fotoalbum im Kühlenschrank. Und da gilt es, ganz gezielt und behutsam mit dem „Kühlschrankrecht“ umzugehen. Hier müssen wir einige hygienische Richtlinien einhalten.

lebensqualität: *Und von der Pflegeabhängigkeit her? Können schwer Pflegeabhängige auch bei Ihnen wohnen?*

Bucher: Ich kann nach 13 Jahren Erfahrung sagen: die Menschen in der Pflegewohnung werden anders alt. Es zeigen sich andere Prozesse. Die BewohnerInnen behalten trotz einer gewissen Abhängigkeit ihre Persönlichkeit. Bei uns verlaufen zum Beispiel die Sterbeprozesse ganz anders. Ich habe nie erlebt, dass jemand mehr als 24 bis 36 Stunden mit dem Sterben kämpfte. Die Menschen kommen vielleicht in eine Krise. Dann sterben sie – oder sie rappeln sich wieder auf.

Keller: Ja, das ist ein interessantes Phänomen. Wir machen oft die Erfahrung, dass die Menschen aufhören zu essen und zu trinken – und nach zwei Tagen wachen sie auf – und sagen: Ich habe Hunger. Sie erholen sich und das Leben geht weiter.

Bucher: Auch hier: je weniger wir in diesen Prozess eingreifen, umso besser können die Menschen das selbst regeln. Wir müssen die Menschen nur unterstützen, dass sie die eigenen Aktivitäten selbstkontrolliert ausführen können.

Keller: Eine weitere Grenze ist die extreme Weglauftendenz. Wenn wir das verhindern wollen, dann beginnt der Stress. Also suchen wir zusammen mit den Angehörigen und der Nachbarschaft nach Lösungsmöglichkeiten. Wir hatten einen Mann bei uns, der wollte jeweils zurück in sein Einfamilienhaus. Wir haben mit der Familie vereinbart, dass wir, wenn er um 17 Uhr nicht zurück ist, ihn in seiner ehemaligen Wohnung suchen. Wenn er nicht dort war, haben wir bis 19.30 Uhr gewartet – und dann haben wir die Suchaktion eingeleitet. Oft hat er es geschafft, selbstständig zurückzufinden. Einige Male haben wir ihn geholt. Eine Suchaktion mussten wir nie einleiten. Er war nicht verkehrsgefährdend, darum ging es.

Bucher: Wenn man sucht, dann findet man immer wieder eine Lösung. Nicht das Problem müssen wir lösen, wir müssen uns von dem Problem lösen. Bei einer Person setzen wir einen kleinen elektronischen Tracker ein. Dann können wir im Internet schauen, wo die Person ist. Was auch noch interessant ist, dass die Nachbarschaft beginnt, aufmerksam zu werden. Manchmal ruft die Frau vom Schuhgeschäft an und sagt: Wenn ihr Frau N. sucht – sie ist bei mir.

Keller: Was auch eine Schwierigkeit ist, wenn die Menschen „meins“ und „deins“ nicht mehr unterscheiden können. Aber auch hier können wir durch geschickte Begleitung den Menschen Wege suchen, dass die Situation für alle akzeptierbar ist. Aber auch hier gibt es keine Standardlösungen. Es ist eine Frage der gemeinsamen Interaktion.

Bucher: Die eigene Art, die Eigenart der Menschen bleibt in dieser Wohnform erhalten. Und das ist das Wichtigste. Aber das ist eine große Herausforderung für das Personal. Eine Chance, auch zu lernen.

Keller: Ja – und das Personal muss bereit sein, sich auf diese Dynamik einzulassen. Kein Tag ist wie der andere. Du musst bereit sein, das Heute – ja sogar das Jetzt völlig situationsgerecht zu gestalten. Man kann jede Planung vergessen. Und das ist für viele Pflegende am Anfang eine echte Herausforderung. Man kommt nie zu dem, was man will – weil die BewohnerInnen bestimmen, was sie wollen. Gefragt sind Kreativität – die Fähigkeit zu folgen – und die Auseinandersetzung mit den eigenen Annahmen, wie das Leben funktioniert.

Bucher: Diese Menschen hier haben uns so viel mitzuteilen. Wir müssen nur aufmerksam sein. Wenn das gelingt, dann hat man, wie ich schon sagte, jeden Tag Weihnachten.





kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität



In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement

LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
 einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____