

Bewegungskompetenz in der Altersbetreuung

Im Zürcher Oberland haben stationäre und ambulante Pflegeinstitutionen gemeinsam den Versuch unternommen, die Lebensqualität von Betagten in der Alterspflege – zu Hause und im Heim – zu verbessern. Das Pilotprojekt hat klar eine Verbesserung der Betreuungsqualität und der Befindlichkeit aller Beteiligten aufgezeigt. Andererseits hat es die Schwierigkeit aufgedeckt, die pflegenden Angehörigen gezielt ansprechen zu können. Die erreichten Verbesserungen und neue Ideen für temporäre Entlastungsangebote lassen auf eine Breitenwirkung hoffen. Paul Knüsel hat als Wissenschaftsjournalist das Projekt zusammenfassend dargestellt.

Selber aus dem Bett steigen, sich selber vom Boden aufrichten können oder kurze Spaziergänge zu Fuß anstatt mit dem Rollstuhl unternehmen. Viele alltägliche Bewegungsabläufe können pflegebedürftigen Menschen schnell Mühe bereiten. Von der individuellen, körperlichen Verfassung hängt ab, wie groß die selbstständige Mobilität zu Hause oder im Pflegeheim überhaupt ist. Ein zentrales Anliegen für Pflegefachleute ist daher die Förderung der Bewegungskompetenz. „Wir sind kontinuierlich dabei, die motorischen Fähigkeiten der HeimbewohnerInnen zu trainieren und immer wieder Neues auszuprobieren“, erklärt Sandra Harsch, Kinaesthetics-Trainerin im Alters- und Pflegeheim (APH) „Grüneck“ in der Gemeinde Gossau ZH. Sie ist dafür verantwortlich, dass das gesamte Heimpersonal entweder mit individuellem Coaching oder in der internen Weiterbildung jeweils genauestens auf diesen Aspekt achtgibt. Denn sich ständig mit der Bewegungsfähigkeit der Pflegebedürftigen auseinanderzusetzen, ist notwendig; sonst nimmt die einstige Routine schnell wieder überhand, hat Sandra Harsch erkannt. „Erfolgsereignisse gibt es nämlich nur, wenn ein stetiges Training stattfinden kann.“

Dass der stationäre Pflegealltag im APH „Grüneck“ derart stark von der Kinaesthetics-Leitidee geprägt ist, hat einen für die Deutschschweiz einmaligen Grund: Zu Beginn des Jahres ist ein Vorhaben abgeschlossen worden, das die Förderung der Bewegungskompetenz in der Alterspflege beispielhaft vorantreiben wollte. 2008 haben die „Stiftung Grüneck“, als Trägerschaft der lokalen Pflegeeinrichtung, sowie die „LaRete GmbH“ in Zusammenarbeit mit „Kinaesthetics

Schweiz“ das Pilotprojekt „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“ in Gossau lanciert. Als weitere Umsetzungspartner sind der lokale Spitex-Verein und der „Verein Pflegewohnungen Rüti-Bubikon“ dazugestoßen. Finanziell unterstützt haben das vierjährige Bildungsprojekt für die stationäre und ambulante Alterspflege die „Age Stiftung für gutes Wohnen im Alter“ und die Gemeindebehörde des Projektstandorts. Im Auftrag der Stiftung ist eine Dokumentation des Pilotprojekts entstanden, die aus einem Bericht und einem Videobeitrag besteht (Bezugsquelle: www.age-stiftung.ch).

Evaluation bestätigt: Betreuungsqualität ist besser. Zentrale Absicht des Pilotprojekts war, die Lebensqualität von Betagten in der gesamten Betreuungskette zu verbessern. Dazu gehörte, möglichst alle Beteiligten in den stationären und ambulanten Institutionen zu erfassen, die für die Pflege im Heim respektive zu Hause verantwortlich sind. Die Umsetzung von „Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität“ wurde daher in drei Phasen organisiert: Zum Auftakt wurde in Gossau ein zweijähriges Weiterbildungsprogramm für die halböffentlichen Pflegeinstitutionen initiiert: Die MitarbeiterInnen des APH „Grüneck“ und des „Spitex-Vereins Gossau“ haben dazu an Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukursen teilgenommen. Nach Bedarf hat „LaRete GmbH“ die Schulung der Bewegungskompetenz mit Spezialthemen wie „Dekubitus“, „Demenz“ und „Schmerz“ ergänzt. Um den Erfolg der Weiterbildung in der ambulanten und stationären Pflege im Zürcher Oberland zu prüfen, fand da-



„Zentrale Absicht des Pilotprojekts war, die Lebensqualität von Betagten in der gesamten Betreuungskette zu verbessern.“



Der Autor:

Paul Knüsel ist von Beruf Wissenschaftsjournalist beim Bayerischen Rundfunk und dipl. Umwelt- naturwissenschaftler ETH. Er ist Mitglied der Faktor-Journalisten.
www.fachjournalisten.ch



nach eine externe Evaluation statt. Nach der Grundausbildung wurden 44 Grüneck- und 25 Spitex-MitarbeiterInnen befragt, wie sich die Arbeitsqualität und die Belastungssituation verändert haben.

Die Antworten ergeben einen eindeutigen Befund: Das Stressempfinden der Pflegefachleute ist markant kleiner geworden. Demgegenüber ist die Kompetenz im Umgang mit den Pflegebedürftigen deutlich gestiegen (siehe: Bericht „Evaluation des Projekts: Kompetenz schafft Lebensqualität“; Winder et al. 2009). „Grüneck“-Betriebsleiter Bernhard Huss ergänzt, dass der Vorher-Nachher-Vergleich inzwischen noch deutlichere Aussagen hervorbringen würde. „Die Umstellung von Pfl egetätigkeiten braucht Zeit. Bewegungskompetenzen lassen sich nicht von einem Tag auf den anderen verändern“, ist er überzeugt. Deshalb prägt die bewusste Förderung der motorischen Kompetenzen der PatientInnen den stationären Pflegebetrieb.

Stärkere interne und externe Vernetzung. Was die externe Evaluation allerdings nicht untersuchen konnte, ist der Einfluss der Kinaesthetics-Schulung auf die Lebensqualität der „Grüneck“-BewohnerInnen und der Spitex-PatientInnen. Dafür fehlen geeignete wissenschaftliche Instrumente. Doch die subjektiven Eindrücke aus dem Betriebsalltag sind durchwegs positiv. Stellvertretend dafür gibt Susanne Iseli, Spitex-Mitarbeiterin, ihre Eindrücke wieder: Sie stelle markante Unterschiede zur früheren Pflegephilosophie fest und beobachte nun, wie sich PatientInnen besser bewegen und ihre körperlichen Ressourcen gezielter einsetzen könnten. „Wir fördern die Pflegebedürftigen, ohne sie zu überfordern“, zieht Iseli als positives Fazit (siehe: lq 03/2009). Für „LaRete“-Projektleiter Stefan Knobel ist die Weiterbildungskampagne in Gossau auch aus anderen Gründen gelungen: „Zum einen ist ein gesamtes Pfl egeteam in so kurzer Zeit geschult worden. Zum anderen wurde die Verwaltungsebene einbezogen.“ Auch Betriebsleiter Huss ist aufgefallen, wie die Schulung intern förderlich war: „Das „Grüneck“-Team arbeitet nun besser zusammen.“

Die Weiterbildungsinitiative sollte aber nicht nur die stationären und ambulanten Pflegeinstitutionen zur Kooperation anregen. Ebenso wurde eine Vernetzung mit dem privaten Betreuungsumfeld angestrebt: „Das Pflegepersonal soll sein

Wissen über die Bewegungskompetenz an die Angehörigen weitergeben“, erläutert Huss diese ergänzende Projektabsicht. „Denn dadurch können die Angehörigen selber lernen, die Qualität in der Betreuung daheim zu verbessern“, ergänzt Knobel. Die pflegenden Angehörigen stärker in das kommunale Pflegesystem zu integrieren, war das Ziel der zweiten Projektphase. Dazu wurden die professionellen Kinaesthetics-Kurse auch für pflegende Angehörige unentgeltlich angeboten.

Geringes Echo unter pflegenden Angehörigen. Im Jahr 2010 nahmen sieben Privatpersonen am viertägigen Grundkurs in Gossau teil, den „Kinaesthetics Schweiz“ spezifisch auf die Zielgruppe angepasst hatte. Das qualitative Feedback zu diesem Angebot sei „sehr gut“ gewesen, bestätigt Knobel. Doch zu mehr hat es leider nicht gereicht: Mangels Nachfrage von pflegenden Angehörigen fand keiner der drei geplanten Kinaesthetics-Folgekurse statt.

Von den Projektbeteiligten wird bedauert, dass sich dadurch keine werbewirksame Eigendynamik, etwa durch Mund-zu-Mund-Propaganda, ergeben hat. Es nützte auch nichts, dass die Regionalpresse mehr als einmal auf das neue Kursangebot für pflegende Angehörige aufmerksam machte. Und auch die Hinweise und Präsentation vor Haus- und Spitalärzten, Heimleitern und den Spitex-Organisationen aus der näheren Umgebung blieben schließlich ohne Erfolg. Warum das Echo unter den Erwartungen geblieben ist, lässt sich nur vermuten: Im persönlichen Gespräch mit Angehörigen sei sicher eine gewisse Skepsis gegenüber Fachleuten aufgefallen. „Die Angehörigen wissen selber gut genug, wie die Pflege zu Hause zu organisieren und durchzuführen sei“, lautet ein beispielhafter Einwand. „Das Angebot für ein professionelles Training wird daher als unnötige oder sogar störende Hilfe wahrgenommen“, zieht Huss sein subjektives Fazit. Spitex-Leiterin Monika Obrist bestätigt die grundsätzliche Schwierigkeit, pflegende Angehörige für Neues zu gewinnen. Sie ist ebenfalls überzeugt, dass die Pflegesituation verbessert werden sollte. „Doch wir dürfen niemanden überfordern“, mahnt Obrist zur Geduld.

Stefan Knobel bedauert seinerseits, dass sich das Pilotprojekt „Bildung schafft Lebensqualität“ nicht wie erhofft ausbreitete. Die Förderung der Pflegequalität und die Entlastung der Angehörigen setzen voraus, dass diese sich helfen lassen oder überhaupt in Kontakt zu den Pflegeinstitutionen treten wollen. Doch anstatt mit



möglichst vielen Betroffenen über praktische Pflegefragen zu diskutieren, blieb v. a. eine Grundsatzfrage hängen: „Wie gelingt es, pflegende Angehörige anzusprechen?“

Politisch und wissenschaftlich anerkannt. Pflegende Angehörige auf den Stand professioneller Alterspflege zu bringen, war der wichtigste innovative Ansatz des Kinaesthetics-Bildungs- und Pilotprojekts „Bewegungskompetenz in der Altersbetreuung“ in Gossau. Knobel weiß aber auch aus anderen Orten, wie schwierig der Zugang ins Private zu finden ist. Es brauche sicher neue Ideen, wie die Weiterbildung organisiert werden soll. „Das Setting für die Kinaesthetics-Kurse ist anzupassen; vorstellbar ist ein Erfahrungsaustausch in einem sozialen, lockeren Rahmen“, – so stellt sich Knobel passendere Treffen für pflegende Angehörige vor. Andernorts werden unter der Beteiligung von Kinaesthetics-TrainerInnen „Bewegungskafis“ organisiert. Dabei sei ein wachsender Zuspruch festzustellen. Thema ist dabei immer noch die Kompetenz, wie man im Alter beweglich und anpassungsfähig bleiben kann. „Doch in der Veranstaltung geht es weniger um Kurs-Zertifikate als um das Pflegen sozialer Kontakte“, hat Knobel erkannt.

„In der Theorie und unter Fachleuten scheint der Verbesserungsbedarf erkannt, nicht aber in den Köpfen der direkt Betroffenen“, ist Huss überzeugt. Daher sei zu erwarten, dass die Nach-

frage nach Unterstützungs- und Weiterbildungsangeboten weiter steigen werde. Tatsächlich werden die pflegenden Angehörigen sowohl in alterspolitischen Konzepten als auch in den Pflegewissenschaften vermehrt thematisiert. Der Projektstandort Gossau ist selber ein gutes Beispiel dafür: Unabhängig vom Vorhaben der lokalen Pflegeeinrichtungen wird die Bedeutung der pflegenden Angehörigen in den kommunalen Alters- und Pflegeversorgungskonzepten beschrieben. So seien etwa die Rahmenbedingungen für die Betreuung im privaten Wohnumfeld zu verbessern sowie das Informations- und Weiterbildungsangebot für pflegende Angehörige auszubauen.

Entlastungsangebote haben Potenzial. An die Umsetzung solcher Ideen hat sich auch die Stadt Winterthur gemacht: Gemeinsam mit dem Institut für Pflege der „Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften“ (ZHAW) wurde eine öffentliche Beratungsstelle für Angehörige von älteren Menschen aufgebaut. Doch bislang scheint auch hier die Hemmschwelle für externe Hilfe hoch zu liegen. Gemäß Romy Mahrer Imhof, ZHAW-Studiengangsleiterin „Master of Science in Pflege“, suchen pflegende Angehörige den Kontakt zur Beratungsstelle hauptsächlich in dringenden Fällen. Meistens funktioniert die

Gemeinsam Lernen im „FerienPlus“: Die pflegenden Angehörigen erfahren Entlastung und der Feriengast lernt mit Unterstützung der Pflegenden, seine Selbstständigkeit zu erweitern.



„In der Theorie und unter Fachleuten scheint der Verbesserungsbedarf erkannt, nicht aber in den Köpfen der direkt Betroffenen ...“



Fachberatung nicht präventiv, sondern erst, „wenn es schon fast brennt“, so Mahrer Imhof. Auf starke öffentliche Resonanz ist hingegen die Kinaesthetics-Schulung im „Gesundheitszentrum Unterengadin gestoßen“. Letztes Jahr wurden mehrere Kinaesthetics-Kurse für pflegende Angehörige durchgeführt. Das Interesse ist weiterhin groß, sodass das Angebot in diesem Jahr fortgesetzt werden kann.

Im Gossauer Pilotversuch hat sich die mangelnde Nachfrage als Knacknuss für den zweiten Projektteil erwiesen. Ähnlich zögerlich ist auch die dritte und letzte Projektphase angelaufen. Dabei wurde angestrebt, befristete Entlastungsangebote in Pflegeheimen und Wohngruppen ebenfalls zur Förderung der Bewegungskompetenz zu nutzen. Die Infrastruktur dazu ist zwar vorhanden: Nicht nur das APH „Grüneck“ besitzt mindestens ein freies Zimmer, das für Kurzaufenthalte von an sich zu Hause lebenden Personen reserviert werden kann. Aber gemäß Huss haben nur zwei Personen die Gelegenheit genutzt, das Entlastungsangebot mit einer freiwilligen Kinaesthetics-Schulung zu verbinden. Immerhin gingen die betagten Personen nachweislich in einem aktiveren Zustand nach Hause, hat Sandra Harsch, Kinaesthetics-Trainerin im APH „Grüneck“, erfreut festgestellt. Es habe sich ein-

zig gezeigt, dass die interne Vorbereitung der „FerienPlus“-Angebote anfänglich unterschätzt worden sei. „Kinaesthetics Schweiz“ ist vom Potenzial für die kombinierte Entlastungs- und Weiterbildungsvariante überzeugt. Um die Idee andernorts nutzbar zu machen, wurden die ersten Erfahrungen gesammelt und sind inzwischen in einem Leitfaden mit Vorgehensplan und Erfolgskontrolle dokumentiert.

Davon hat der „Verein Pflegewohnungen Rütli-Bubikon“ bereits profitiert: In einer neu eröffneten Wohneinheit wurde das „FerienPlus“-Angebot zweimal durchgeführt. Das gesamte Betreuungspersonal hatte vorgängig Kinaesthetics-Grundkurse besucht. Offensichtlich hat sich dies gelohnt, so der positive Erfahrungsbericht von Thomas Keller, Geschäftsleiter des Vereins: „Nach den Ferien in der Pflegewohnung ist ein Patient wieder selber ins Auto eingestiegen. Vor dem Aufenthalt war er noch auf fremde Hilfe angewiesen.“



lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.
www.zeitschriftliq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics

LQ



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 _____