

Es gibt nichts Schlimmeres als ständig geweckt zu werden

Störe nie den Gesundheitsschlaf!

Wenn die Pflegearbeit in der Nacht dazu führt, dass die Menschen zweistündlich geweckt werden müssen, dann stimmt etwas nicht. Dieser Meinung war **Ruth Knobel** schon als Pflegeschülerin. In den letzten Jahren hat sie mit ihrem Team die Arbeit der Nachtwache radikal verändert. Und alle schlafen besser.

Es kann doch nicht sein. Ich arbeite seit 1982 in der Pflege. Und ich habe in all diesen Jahren stets in der Altenpflege gearbeitet und immer wieder Nachtwache gemacht. Diese Pflegearbeit interessierte mich seit jeher. Während meiner Lehre zur Krankenpflegerin FA SRK und später zu Pflegefachfrau HF lernten wir, dass die Nachtwache vor allem dafür zu sorgen hat, dass keine Druckgeschwüre entstehen. Damals arbeiteten wir – wie vermutlich die meisten Pflegenden in Europa – mit sehr strikten Lagerungsplänen: jede 2. Stunde eine Runde, um die BewohnerInnen von der 30-Grad-Lagerung links in die 30-Grad-Lagerung rechts zu bringen. Und schon damals hatte ich immer ein ungutes Gefühl: Wie kann ich es vertreten, Menschen alle zwei Stunden aus dem Schlaf zu zerren, um sie in ihrer Gesundheit zu unterstützen?

Veränderung wird offenkundig. Seit 16 Jahren arbeite ich im Wohn- und Pflegezentrum „Stockberg“ in Siebnen. Anfänglich als Pflegefachfrau HF und Stationsleiterin, heute als Kinaesthetics-Trainerin. Vor einiger Zeit wurde ich in eindrücklicher Weise auf die Veränderungen aufmerksam, die wir in den letzten 16 Jahren durchgeführt haben. Eine Institution wollte bei uns eine Superweichmatratze und ein Antidekubitus-Kissen ausleihen – und wir konnten nicht dienen! Denn wir haben in unserem Lagerraum und in den Zimmern der BewohnerInnen weder das eine noch das andere. Diese Hilfsmittel existieren bei uns nicht mehr.

Das Thema Schlafen. Zusammen mit Vreny Risi, der damaligen Leitung Pflegedienst und heutigen Heimleiterin, definierten wir seinerzeit Bewegungskompetenz als Schlüsselqualifikation für das gesamte Pflegepersonal. In der Phase nach der grundlegenden Bildung des gesamten Personals mit Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukur-

sen und der Ausbildung von Peer-TutorInnen begannen wir, uns intensiv mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen. Nebst Sturz, Mobilisation im Bett und Umgang mit Aggressionen bearbeiteten wir auch das Thema Schlafen in grundsätzlicher Weise. Wir stellten uns die Frage: Ist es möglich, die Menschen nachts vor Dekubitus zu schützen und in der Ausscheidung zu unterstützen, ohne sie zu wecken?

Training on the Job. Die Auseinandersetzung mit dieser Frage war ein jahrelanger Prozess. Wir führten in dieser Zeit immer wieder Übungsgruppen durch, und zwar für Tag- und Nachtdienst zusammen. Andererseits begleitete ich als Kinaesthetics-Trainerin die Nachtwachen regelmäßig in der Praxis. Dadurch ist es uns gelungen, Bewegungskompetenz auch in der Nacht zum Thema zu machen.

Was hat sich verändert? Vor 16 Jahren starteten wir wie wohl die meisten Pflegeinstitutionen damals mit dem üblichen „Lagerungsverständnis“. In der Zwischenzeit hat sich das Schritt für Schritt radikal verändert. Dies zeigt sich einerseits, wie oben schon erwähnt, darin, dass wir über keine besonderen Lagerungs- und Superweichmaterialien mehr verfügen. Nachdem wir diese seit Jahren nicht mehr benötigt hatten, wurden sie wegen Platzmangels in unserem Lagerraum endgültig entsorgt. Was sich als zweites verändert hat, ist die Kompetenz und das Verhalten sowohl unseres Pflegepersonals als auch der BewohnerInnen.

Um die Veränderungen der letzten Jahre sozusagen aus einer Außenperspektive zu erfassen, habe ich während drei Nächten die Pflegenden begleitet, sie beobachtet und befragt. Im Folgenden sind die Resultate dieser Auseinandersetzung aufgeführt.





Keine Runden mehr. Die Pflegenden machen keine regelmäßigen „Lagerungsrunden“ mehr, wie ich das damals gelernt und auch gemacht habe. An die Stelle der turnusmäßigen Runden von Zimmer zu Zimmer ist die individuelle Beobachtung gerückt.

Genauere Beobachtung. Bereits der Spätdienst beobachtet bei den letzten Arbeiten in den Zimmern, wie sich die einzelne BewohnerIn positioniert hat. Bei jenen BewohnerInnen, die Unterstützung brauchen, um die Position zu verändern, notiert die Pflegenden quasi als Ausgangslage ihre letzte Beobachtung in der Pflegedokumentation. Wenn nun die Nachtwache ins Zimmer geht, schaut sie, ob die BewohnerIn ihre Position selbst verändert hat. Wenn dem so ist, braucht sie nichts zu tun. Wenn nicht, unterstützt sie die BewohnerIn, sich anders zu positionieren. Dieser Prozess geht die ganze Nacht weiter.

Sich zu positionieren unterstützen. Was geschieht nun anstelle einer Umlagerung? Wenn man einen selbstständigen Menschen im Schlafen beobachtet, kann man sehen, dass dieser ständig damit beschäftigt ist, durch kleinere oder größere aktive Bewegungen einzelner Mas-

sen die Gewichtsabgabe im ganzen Körper neu zu organisieren. Und diese „normale“ Aktivität während des Schlafens unterstützt die Nachtwache, wenn die BewohnerIn alleine nicht mehr dazu in der Lage ist. Sie gibt z. B. einen kleinen Impuls an ihrem Bein; die BewohnerIn zieht es ein bisschen an. Und sie wird es vermutlich nach einiger Zeit wieder ausstrecken und so ihre Position von sich aus verändern. Oder die Pflegenden hilft ihr, den Arm über den Brustkorb zu legen. Beim nächsten Mal wird sie versuchen, durch einen kleinen Impuls am Brustkorb sie zu animieren, sich ein wenig zur Seite zu drehen. Bei einigen BewohnerInnen reichen kleine Impulse an den Extremitäten, damit sie die nötige Gewichtsverlagerung vollziehen. Andere werden während der Nacht unterstützt, in kleinsten Schritten von der einen Seitenlage auf den Rücken und in die andere Seitenlage zu gelangen. Wenn sie dies nicht mehr selbst tun können, erhalten sie Unterstützung in gleichzeitig-gemeinsamer Interaktionsform, in der sich Führen und Folgen verwischen. Dadurch wird in aller Regel der Schlaf nicht unterbrochen.

Impulse, ohne zu wecken. Es stellt sich natürlich die Frage, wie man lernen kann, diese Unterstützung zu geben, ohne die Menschen zu wecken. Es

Kleiner Unterschied mit großer Wirkung: Die leichte Verschiebung des Handtuchs hilft, die Gewichtsabgabe neu zu organisieren.



sind einige wichtige und auf den zweiten Blick ziemlich logische Faktoren ausschlaggebend.

Lärm verhindern. Die Pflegenden tragen Schuhe, die möglichst wenig Geräusch erzeugen, oder ziehen die Schuhe aus und gehen in Socken ins Zimmer. Eine große Lärmquelle sind die Bettgitter. Einige BewohnerInnen möchten sie, um sich daran zu halten oder weil sie sich sicherer fühlen. Um das Klappern des Metalls zu verhindern, lassen wir die Gitter oben. Da häufig nur kleine Impulse gegeben werden, stören sie bei der Arbeit sowieso nicht. Bettgitter, die in die Konstruktion der Pflegebetten integriert sind, werden unten gelassen, wenn es die BewohnerInnen nicht anders wünschen.

Wenig sprechen. Zusätzlich sprechen die Pflegenden sehr wenig. Wenn die Menschen schlafen, braucht es das ohnehin nicht – denn Pflegende und BewohnerInnen haben gelernt, über ihre Bewegung zu „sprechen“. Und die BewohnerInnen möchten, wenn sie aufwachen oder zufällig wach sind, meistens eh nicht sprechen und lange Gespräche führen, sondern wieder einschlafen. Anderenfalls signalisieren sie es selbst und beginnen von sich aus mit den Pflegenden zu sprechen.

Helligkeit. Die Pflegenden gehen sehr sparsam mit der Beleuchtung um. In den meisten Fällen reicht der Schein des Lichtes durch die offene Türe aus, um die notwendigen Beobachtungen zu machen oder gegebenenfalls in die Bewegungsinteraktion mit einer BewohnerIn zu treten.

Kälte. Ein Grund, warum Menschen erwachen, sind die Temperaturunterschiede, die entstehen, wenn man sie abdeckt. Um das zu verhindern, versuchen die Pflegenden die Bewegungsimpulse zu geben, indem sie die Decke nur ein bisschen heben, um bestimmte Körpermaßen berühren zu können.

Zeit und Bewegungskompetenz. Die Schlaf ForscherInnen haben schon vor vielen Jahren herausgefunden, dass Menschen die jeweilige Schlafphase nicht verlassen müssen, wenn Intensität und Dauer der Störung unter einem bestimmten Maß bleiben. Diesen Umstand machen sich die Nachtwachen zunutze. Sie versuchen, die BewohnerInnen mit möglichst wenig Kraft darin zu unterstützen, sich anders zu positionieren, und möglichst auf ihre Eigenaktivität zu bauen. Wenn der Impuls in dieser Weise angepasst ist, sodass die BewohnerIn die notwendige Bewegung selbst ausführt, oder wenn die Interaktion gleichzeitig-gemeinsam passiert, erfährt sie keine Störung, die ihren Schlafrhythmus unterbricht.

„Wenn man einen selbstständigen Menschen im Schlafen beobachtet, kann man sehen, dass dieser ständig damit beschäftigt ist, durch kleinere oder grössere aktive Bewegungen einzelner Massen die Gewichtsabgabe im ganzen Körper neu zu organisieren.“

Wechsel der Inkontinenz-Einlagen. Unseren Bemühungen, die Menschen nicht zu wecken kommt die Entwicklung der Inkontinenz-Materialien in den letzten Jahren sehr zugute. Diese sind so saugfähig, dass die BewohnerInnen kaum mehr ein Nässegefühl empfinden. Aus diesem Grund werden die Einlagen nach Bedarf und nicht in einem regelmäßigen Rhythmus gewechselt. Wenn eine BewohnerIn Stuhlgang hatte oder ihre Einlage kein Urin mehr aufzunehmen vermag, erwacht sie meistens sowieso. Dann können die Nachtwachen sie von diesem unangenehmen Gefühl befreien. Ihre Beobachtungsgabe ist so fein und geschult, dass sie auch ohne ein Erwachen der BewohnerInnen bemerken, wenn hier eine Unterstützung notwendig ist.

Zusammenarbeit zwischen Tag- und Nachtdienst. Die Zusammenarbeit zwischen Tag- und Nachtdienst ist von einem Miteinander geprägt, weil dasselbe Verständnis eine gemeinsame Grundlage bildet. Alle wissen, dass ein Hauptpfeiler der professionellen Pflege in unserem Haus darin besteht, über 24 Stunden die Menschen ganz gezielt in ihrer Bewegungskompetenz

In der Erfahrung lässt sich nachvollziehen und untersuchen, welchen Einfluss bestimmte Maßnahmen haben.





Die Autorin

Ruth Knobel ist von Beruf Pflegefachfrau HF und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3. Sie arbeitet im Wohn- und Pflegezentrum „Stockberg“ in Siebnen (CH).

zu unterstützen. Das Tagdienst-Personal weiß, wie die Nachtwachen die BewohnerInnen unterstützen, sich zu positionieren, und umgekehrt. Die vereinten Beobachtungen des Tags und der Nacht helfen uns, die Bewegungsmuster der BewohnerInnen so gut zu verstehen, dass in all diesen Jahren kein einziger Dekubitus entstanden ist.

Dekubitusgefahr. Wir wecken Menschen nicht mehr auf, um sie zu lagern. Wir haben keine Weichlagerungs- und andere Lagerungsmaterialien mehr im Einsatz. Und wir hatten über all diese Jahre keinen Dekubitus zu verzeichnen. Wenn ich mit BerufskollegInnen von anderen Institutionen darüber spreche, merke ich jeweils, dass sie uns beneiden, weil wir scheinbar keine so komplexen Pflegesituationen haben wie sie. Allerdings sind die Situationen mit unseren BewohnerInnen sicherlich nicht einfacher als andernorts. Aber es ist uns gelungen, eine andere Perspektive einzunehmen. Und diese ermöglicht uns ganz andere Handlungsweisen.

Gemeinsames Forschen. Wir haben gemeinsam ein anderes Verständnis vieler pflegerischer Herausforderungen entwickelt. Wir haben entdeckt,

dass das Leben ein lebenslanger Lernprozess ist. Das gilt für die BewohnerInnen, aber auch für uns Pflegepersonen. Wir haben die fixen Standards hinter uns gelassen und suchen zusammen mit den BewohnerInnen die im Moment passende Lösung.

Manchmal denke ich, dass das, was wir tun, einerseits Pflegeforschung direkt am Bett, direkt im Hier und Jetzt ist. Und andererseits ist es ein echter Beitrag zur Lebensqualität unserer BewohnerInnen. Denn gesundes Schlafen heißt nicht nichts zu tun. Schlafen ist eine Bewegungsaktivität und kann darum mit den Kriterien von Kinaesthetics gezielt unterstützt werden. Auch wenn es uns sehr oft gelingt, den Menschen zu helfen, dass sie ihren Schlaf finden können, bin ich sicher, dass wir noch sehr viel entdecken werden.

Aufgestellte Beine führen leicht zu einem Positionswechsel und neuer Gewichtsorganisation.



„Es braucht dieses Miteinander“

lebensqualität: Frau Bordoni, sie arbeiten als Pflegende vor allem in der Nacht?

Diana Bordoni: Ja. Ich arbeitete bis 2006 in der Psychiatrie und machte dort sowohl Tag- wie auch Nachtdienst. Im Jahr 2006 begann ich meine Arbeit hier im Pflegezentrum „Stockberg“. Zuerst deckte ich alle Dienste ab. Seit 2010 arbeite ich nur noch nachts.

lebensqualität: Warum machen Sie nur noch Nachtarbeit?

Bordoni: Ich bin ein Nachtmensch. Und dann habe ich hier in Siebnen eine ganz andere Qualität der nächtlichen Pflege erleben dürfen.

lebensqualität: Wie zeigt sich diese andere Qualität?

Bordoni: Die größten Veränderungen zeigen sich darin, dass ich nicht mehr mit so viel Kraft arbeiten muss. In der Psychiatrie musste ich in einem fixen Rhythmus die Menschen lagern. Das war ein Stemmen und ein richtiger „Chrampf“, wie wir sagen. Dann habe ich hier im Haus erlebt, dass es anders sein kann. Nach meinem Kinaesthetics-Grundkurs verstand ich auch, was meine KollegInnen verändert hatten, und ich konnte das auch lernen.

lebensqualität: Was haben Sie gelernt?

Bordoni: Ich bin mir meiner Bewegung viel bewusster geworden. Man könnte sagen: Ich arbeite viel gefühlvoller. Meine wichtigsten Gedanken sind immer: Wie möchte die Person das haben? Wie würde sich das anfühlen, wenn ich im Bett liegen würde? Mein Körpergefühl hat sich massiv ins Positive verändert. Und das nicht nur zugunsten meiner Arbeit. Ich habe Zwillinge geboren. Schon in der Schwangerschaft, während der Geburt und nachher im Umgang mit meinen Kindern konnte ich davon profitieren und meine Kinder desgleichen.

lebensqualität: Arbeitet das ganze Nachtwachteam so?

Bordoni: Ja, auch im Team hat sich viel verändert. Die Arbeit ist nicht mehr so starr und von Zeitstress getrieben. Wir haben viel Spielraum, um uns anzupassen und auch um Neues zu wagen. Wir beobachten uns gegenseitig und wir vertrauen uns, uns gegenseitig Tipps zu geben.



Diana Bordoni

Ich bin sehr froh, wenn mir die Kollegin z. B. sagt, dass ich vielleicht etwas zu schnell arbeite oder die Decke einfach zu rasch wegnehme usw. Es braucht dieses Miteinander, um weiterzukommen. Wir bringen auch viel mehr neue Ideen ein. Und so findet ein gemeinsames Lernen statt. Gut finde ich auch die Übungsgruppen, die wir jeweils mit dem Tagdienst zusammen machen. Wir profitieren auch immer wieder von Praxisanleitungen in der Nacht.

lebensqualität: Frau Bordoni, herzlichen Dank für dieses Interview!

„Ich kann jede Nacht etwas Neues lernen“



Jacqueline Boere

lebensqualität: Frau Boere, wie lange machen Sie schon Nachtwache?

Jacqueline Boere: Seit 11 Jahren. Und ich mache diese Arbeit sehr gerne.

lebensqualität: Was hat sich in den letzten Jahren im Nachtdienst verändert?

Boere: Vor Jahren arbeiteten wir einfach routinemäßig, eigentlich ohne viel zu denken. Ich projizierte das, was ich für richtig hielt, auf die BewohnerInnen. Das heißt: Ich hatte ein Bild, wie es sein muss, und das setzte ich dann um. Und ich hatte früher oft Rückenschmerzen, weil die Nachtwache damals eine richtig anstrengende Arbeit war.

lebensqualität: Und was ist jetzt Ihr Blickpunkt?

Boere: Ich beschäftige mich ganz bewusst mit der einzelnen BewohnerIn, die ich pflege. Es macht mir richtig Freude, mit der BewohnerIn zusammen herauszufinden, was für sie gut ist. Ich bin viel ruhiger und gelassener bei meiner Arbeit in der Nacht. Und ich habe keine Rückenschmerzen mehr.

lebensqualität: Was ermöglicht Ihnen, ruhig und gelassen zu sein?

Boere: Ich kann mir viel mehr Zeit nehmen; die Arbeit ist viel weniger hektisch als früher. Und ich kann jede Nacht etwas Neues lernen, etwas Neues entdecken. Und manchmal, wenn ich

wieder den „Autopiloten“ einschalte, sorgt eine Kollegin oder Ruth Knobel, die Kinaesthetics-Trainerin dafür, dass ich wieder erwache und aufmerksam werde.

lebensqualität: Das bedeutet ständige Veränderung?

Boere: Ja, das ist so. Ich habe erkannt, dass ich nicht die anderen verändern kann – ich kann nur mich selbst verändern. Und meine Arbeit ist Arbeit mit Menschen. Und da ist kein Tag, keine Nacht gleich. Ich habe selbst ja auch nicht immer dieselben Bedürfnisse. Und auch die BewohnerInnen haben das Recht darauf, dass ich auf das eingehe, was jetzt ist.

lebensqualität: Das bedeutet, dass Sie sehr aufmerksam sein müssen.

Boere: Das ist so. Und das ist genau das Schöne. Ich beobachte viel bewusster, was die Menschen tun, und ich bin stolz, dass ich mit ganz kleinen Impulsen den Menschen helfen kann, ohne sie zu wecken und ohne sie zu heben. Natürlich ist es so, dass ich manchmal Fehler mache – aber daraus kann ich lernen. Und wenn ich nicht mehr weiter weiß, hat sicher eine Kollegin eine Idee, die mich weiterbringt.

lebensqualität: Frau Boere, herzlichen Dank für dieses Interview!

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.zeitschriftlq.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 _____