

Selbstkompetenz vor einer Operation stärken

Niemand unterzieht sich gerne einer Operation. Autonomie und Kontrolle werden in die Hand von SpezialistInnen gegeben. Nach einer Operation gilt es, wieder selbst „auf die Beine zu kommen“. Wie kann sich ein Mensch sinnvoll darauf vorbereiten? Welche Strategien sind hilfreich? Welche Erfahrungen gibt es? Diesen Herausforderungen haben sich unterschiedliche Einrichtungen und Kinaesthetics-TrainerInnen gestellt. **Maren Asmussen** und **Kristina Class** stellen zwei Beispiele vor.

Die aktive PatientInnen-Rolle. Wenn Menschen sich einer geplanten Operation stellen, dann besteht für sie die Möglichkeit, sich auf die Situation vorzubereiten. Standardmäßig wird die Art des Eingriffs erläutert, die Narkose besprochen und es werden mögliche Komplikationen dargestellt. Die PatientIn wird mit dem Ablauf rund um die Operation vertraut gemacht. Bei orthopädischen Eingriffen an den Beinen gibt es vor der Operation auch Gangschulungen mit Gehstützen. Kinaesthetics hat in den letzten Jahren Instrumente zur präoperativen Anleitung in den alltäglichen Aktivitäten entwickelt (vgl. auch Asmussen 2010). Dabei geht es insbesondere darum, dass die PatientInnen jene Aktivitäten in ihrer Bewegung selbst analysieren und verstehen, die durch die Operation erschwert sein können.

Sensibel werden für sich selbst. Kinaesthetics geht davon aus, dass die menschliche Bewegung nur vom Individuum selbst gesteuert und kontrolliert werden kann. Die Bewegungssteuerung ist ein innerer Feedback-Prozess. Deshalb geht es in der präoperativen Anleitung nicht um eine Anweisung im Sinne von „So werden Sie sich bewegen müssen“. Es geht darum, die Sensibilität des einzelnen Menschen für seine eigene Bewegung in den alltäglichen Aktivitäten, die in seiner Situation relevant sind, anzusprechen und zu fördern. So wird er in der Lage sein, nach der Operation seine Bewegungsmöglichkeiten einzusetzen und die Aktivitäten möglichst schmerzfrei zu gestalten.

20 Jahre Erfahrung. Kinaesthetics-TrainerInnen in ganz Europa befassen sich seit mehr als 20 Jahren mit der präoperativen Anleitung. Unterdessen ist in vielen Kliniken ein strukturiertes

Anleitungsangebot entwickelt worden, um mit den Menschen das notwendige Verständnis der eigenen Bewegung zu entwickeln. Nun geht es darum, diese verschiedenen Angebote darzustellen und gemeinsam weiterzuentwickeln.

Die Wirkung ist eindeutig. Die qualitativen Berichte sind eindeutig. Menschen, die sich vor der Operation mit ihren eigenen Bewegungsmustern auseinandergesetzt haben, sind nach der Operation selbstständiger und auf weniger Hilfe angewiesen. Ihre Bewegungskompetenz ermöglicht es ihnen, ihre Schmerzsituation besser proaktiv zu regulieren. Sie lernen, sich mit weniger Spannung zu bewegen und so die alltäglichen Aktivitäten an die neue Situation angepasst zu gestalten.

Zwei konkrete Beispiele. Wie die präoperative Anleitung in der Praxis konkret aussieht, wird im Folgenden an zwei Beispielen dargestellt.

Ein Film zur Bewegungsanleitung in sechs Sprachen

Sprachbarrieren im Rahmen der Erstmobilisierung nach Kaiserschnitt waren der Anlass, die präoperative Anleitung mit einem Kurzfilm zu unterstützen. **Kristina Class** hat mit **Petra Mielke** über die Entstehung dieses Films gesprochen.

Petra Mielke absolvierte im Jahr 2007 einen Kinaesthetics-Peer-TutorInnen-Kurs. Im Verlauf dieses Kurses beschäftigte sie sich mit dem Thema der präoperativen Anleitung der Patientinnen mit einem Kaiserschnitt und vertiefte sich in dieses Thema. So entstand das Vorhaben, einen Kurzfilm zu drehen, der anschließend in verschiedene Sprachen übersetzt wurde.

Kristina Class: *Du hast vor fünf Jahren einen kurzen Film zur Vorbereitung und Unterstützung der Erstmobilisierung von Frauen nach einem Kaiserschnitt gedreht. Wie kam es dazu?*

Petra Mielke: Als Peer-Tutorin hatte ich die Aufgabe, Lernangebote zu gestalten, die die Bewegungskompetenz der KollegInnen und Patientinnen gezielt unterstützen. In diesem Zusammenhang entwickelten wir die präoperative Anleitung für Frauen mit einer Kaiserschnitt-Entbindung. Es zeigte sich, dass viele Patientinnen, die wir nach einem Kaiserschnitt zur Erstmobilisierung anleiten, nur wenig oder kein Deutsch verstehen. Deshalb ist die Idee mit dem Film entstanden.

Kristina: *Warum ist die Mobilisierung so wichtig?*

Petra: Aus verschiedenen Gründen: Da ist die Embolie- und Thrombosegefahr, aber auch die hormonelle Umstellung. Der Kreislauf muss angeregt, der Hormonhaushalt unterstützt werden. Die eigene Bewegung der Frauen ist hierfür eine wesentliche Grundlage. Viele haben Angst davor, trauen sich nicht oder befürchten, dass an der Naht oder im Bauch etwas reißen könnte. Sie benötigen eine kleinschrittige Anleitung, damit sie Vertrauen in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten aufbauen können.

Kristina: *Was hast du dir vom Einsatz eines Films in Bezug auf die präoperative Anleitung versprochen?*

Petra: Ich gehe davon aus, dass die Frauen sich sicherer fühlen, wenn sie sich im Vorfeld mit ihrer Situation nach der Operation auseinandersetzen. Wenn ich ihnen die Situation nicht in Worten erklären kann, dann hilft es, wenn sie sich ein „Bild machen können“. Und das ermög-

licht der Film. Aber das alleine reicht natürlich nicht. Die Patientinnen brauchen kompetente Bewegungsunterstützung.

Kristina: *Wie meinst du das?*

Petra: Durch die Auseinandersetzung mit Kinaesthetics ist bei uns ein Bewusstsein dafür geschaffen worden, dass es mehr als eine Möglichkeit gibt, wie man aufstehen kann. Vorher haben wir den Frauen vorgegeben, wie sie es machen sollen, jetzt bieten wir Ideen an, helfen ihnen, dass sie ihren eigenen Weg finden, um aufzustehen. Sie werden beim Entwickeln dieses Weges gefördert. Früher hatten wir ein Schema, heute geht es uns darum, den Patientinnen zu helfen, ihren individuellen Weg zu entwickeln.

Kristina: *Ist ein individueller Weg wichtig?*

Petra: Wir können nicht von außen bestimmen, wie sich jemand zu bewegen hat, um z. B. seine Schmerzen zu kontrollieren. In dem Kurzfilm sind drei verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie man aus dem Bett aufstehen und sich wieder hinlegen kann. Dabei geht es nicht darum, dass die Frauen das genauso nachmachen sollen. Der Kurzfilm soll vielmehr eine Grundlage für die spätere Erstmobilisierung schaffen. Die Patientinnen haben eine erste Vorstellung, wie es gehen könnte, und sehen, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt und nicht einfach eine, die sie nachahmen müssen.

Kristina: *Was wird im Film gezeigt?*

Petra: Zu Beginn des Films kommt eine Begrüßung auf sechs verschiedene Sprachen mit der Ansage, dass jetzt verschiedene Möglichkeiten zu sehen sein werden, wie man nach einem Kaiserschnitt aus dem Bett aufstehen kann. Im Abspann wird wieder in sechs Sprachen darauf hingewiesen, dass die Frauen sich bei Fragen an das Pflegepersonal der Station wenden können. Im Film bin ich selbst als Darstellerin zu sehen. Die Absicht dabei war, dass, da ich ja die Kinaesthetics-Peer-Tutorin auf der Station bin, mich





Petra Mielke ist Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Kinaesthetics-Peer-Tutorin auf einer gynäkologischen Station mit integrierter Wochenbettpflege im Krankenhaus Bietigheim.

sowohl KollegInnen als auch Patientinnen erkennen und gegebenenfalls ansprechen können. Den Kurzfilm drehten wir auf unserer Station. Das ist sozusagen die persönliche Note. Die Frauen erkennen unsere Räumlichkeiten, mich als Person und viele aus dem Team, da im Abspann einige KollegInnen zu sehen sind.

Kristina: Wann sehen die Patientinnen den Film?

Petra: Als wir vor 5 Jahren mit der Vorführung des Films begannen, kamen die Frauen, bei denen ein geplanter Kaiserschnitt bevorstand, vorstationär zu uns. Das heißt, sie waren einen Tag vor der stationären Aufnahme da, damit mit ihnen letzte Untersuchungen und Aufklärungsgespräche vorgenommen werden konnten. Bei dieser Gelegenheit leiteten wir sie auch präoperativ an. Wir bekamen mithilfe unserer Pflegedienstleitung einen Laptop für die Station, was zu der Zeit noch nicht so verbreitet war. Damit waren wir mobil und konnten den Frauen im Untersuchungsraum den Film zeigen und sie im Anschluss anleiten.

Leider hat sich das unterdessen verändert und nun kann nicht immer eine präoperative Anleitung gegeben werden. Trotzdem nutzen wir den Film bei Verständigungsproblemen, bevor die Frauen das erste Mal aufstehen. In ungefähr der Hälfte der Anleitungen wird er eingesetzt.

Kristina: Wie hat sich die Anleitung der Frauen dank Kinaesthetics verändert?

Petra: Früher war es üblich, dass wir immer zu zweit zu einer Patientin zur Erstmobilisierung gegangen sind. Wir sagten, was wir machen, und setzten sie nach dem immer gleichen Schema auf. Wir handelten und bezogen die Frauen nicht wirklich mit ein.

Heute gehen wir in der Regel allein zu den Patientinnen. Wir sind zur Anleitung im PatientInnen-Zimmer und nutzen den Film, falls es wegen Sprachbarrieren hilfreich sein kann oder auch wenn eine Frau signalisiert, dass sie Angst vor Schmerzen hat.

Grundsätzlich beobachten wir heute, wie sich die Frau bewegt, begleiten sie dabei bei Bedarf über Berührung und gemeinsame Bewegung, wenn möglich unterstützt durch sprachliche Kommunikation, und versuchen, gemeinsam Kleinigkeiten zu variieren oder ihr kleine Hinweise zu geben durch die Anleitung anderer Bewegungsrichtungen oder auch die Umgebungsgestaltung.

Kristina: Welche Rolle spielt die Art der Anleitung für die Schmerzsituation der Frauen?

Petra: Ich sage immer, man kann die Schmerzen nicht gänzlich verhindern, aber man kann sie erträglicher machen. Jede Frau hat ein anderes Schmerzempfinden. Das erste Mal Aufstehen ist immer der Knackpunkt. Nach der ersten Erfahrung hat man eine Hürde überwunden und traut sich eher.

Es kommt auch vor, dass es das erste Mal nicht so gut läuft und es dennoch beim zweiten Mal besser ist.

Kristina: Was passiert da?

Petra: Die Frauen machen eine erste Bewegungserfahrung und werden dabei gezielt von uns darauf hingewiesen, worauf sie achten und was sie wahrnehmen können, wenn sie sich aufsetzen. So gewinnen sie trotzdem Vertrauen in sich und ihre Bewegung, auch wenn sie vielleicht noch Schmerzen haben. Die Frauen merken, dass nichts Schlimmes passiert ist, und probieren weiter. Eine Motivation, überhaupt aufzustehen, ist für die Frauen meistens, ihr Kind selbst versorgen zu wollen.

Kristina: Wie beurteilst du die aktuelle Situation auf deiner Station?

Petra: Mittlerweile ist es ein Selbstläufer. Wir verhalten uns jetzt bei der Erstmobilisierung anders als vor dem Film. „Normal“ ist jetzt anders!



Ein prämiertes Projekt

Die Kinaesthetics-Trainerin **Birgit Haas** hat für ihr Konzept zur präoperativen Anleitung von PatientInnen vor einer Operation eine Auszeichnung des Verbands der österreichischen Privatkliniken erhalten. **Maren Asmussen** hat sich mit ihr unterhalten.

Maren Asmussen: Du hast das spannende Projekt „Bewegung mit Leichtigkeit“ in einer Klinik initiiert und durchgeführt. Was war die Ausgangssituation?

Birgit Haas: Wir beobachteten bei vielen PatientInnen postoperativ erhöhte Anspannungszustände. Viele beschrieben es als Schmerz. Zu beobachten war eine Unsicherheit oder auch Angst, die wiederum zu höheren Anspannungszuständen führte. Direkt nach der Operation zeigten viele PatientInnen bei alltäglichen Aktivitäten größte Schwierigkeiten. Das war der Grund, dort genauer hinzusehen und zu überlegen, wie man sie im Voraus besser unterstützen und auf die Operation vorbereiten kann.

Maren: Welche Erfahrung hast du gemacht?

Birgit: Aufgrund meiner Kinaesthetics-Erfahrungen konnte ich die Situation beleuchten und

den PatientInnen vor der Operation gezielte Unterstützung anbieten. Es ging in erster Linie um Bewegungsanleitungen in alltäglichen Aktivitäten. Ich habe Angebote gemacht, die es ihnen zu erfahren ermöglichten, sich z. B. erst mit mehr und dann im Unterschied mit weniger Anstrengung zu bewegen. Die Resonanz auf diese Angebote war bei den PatientInnen extrem groß.

Da unsere PatientInnen grundsätzlich schon vor der Operation Anleitungen erhalten, wie z. B. für das Handling von Krücken, war es naheliegend, ein ganz grundlegendes Projekt zur individuellen Bewegungsanleitung vor der Operation zu starten.

Maren: Was waren die einzelnen Schritte innerhalb dieses Projekts?





Birgit: Fünf verantwortliche Menschen trafen sich in einem Workshop. Es war eine interdisziplinäre Gruppe. Alle hatten schon einen Kinaesthetics-Grundkurs absolviert. Wir verbrachten einen ganzen Tag damit, uns intensiv mit der präoperativen Anleitung auseinanderzusetzen. Dann erarbeiteten wir einen Fragenkatalog für uns, z. B. mit den Fragen: „Welchen Nutzen soll eine solche individuelle Bewegungsanleitung für

die PatientIn und auch für die Fachpersonen haben? Was ist die Ausgangslage und wo wollen wir hin?“ Damit arbeiteten wir und trafen uns mehrmals.

Maren: Was war das Ergebnis?

Birgit: Um die inhaltlichen Ergebnisse in einem Informationsblatt für die PatientInnen zu sichern, entwickelten wir zusätzlich eine Broschüre. Mit einer befreundeten Grafikerin fotografierte ich die Bewegungsabläufe und zeichnete sie auch. Es existierte schon früh die Idee, dass die Anleitung durch eine Broschüre unterstützt werden sollte.

Maren: Was für eine Funktion sollte diese Broschüre haben?

Birgit: Die Broschüre sollte dazu dienen, der PatientIn eine Möglichkeit zu bieten, bildlich nachzuvollziehen, worauf sie achten kann. Sie bekommt ja nach der Anleitung den Auftrag, die Aktivitäten mit den neuen Blickwinkeln mehrmals am Tag zu wiederholen, um diese zu verfestigen. Die Broschüre sollte diesen Lernprozess unterstützen.

Maren: Wie arbeitet ihr konkret damit?

Birgit: Wir gehen mit der Broschüre „Bewegung mit Leichtigkeit“ zur PatientIn und erklären ihr, dass wir mit ihr gerne eine Bewegungsanleitung machen möchten, die ihr helfen kann, nach der Operation mit mehr Leichtigkeit ihre Aktivitäten des täglichen Lebens durchzuführen. Als erstes beobachteten wir das gewohnte Bewegungsmuster der PatientIn.

In der Broschüre zeichnen wir dann gemeinsam in einer Zeichnung die Stelle ein, die operiert wird, und machen der PatientIn visuell bewusst, welche Körperteile beweglich sind bzw. wie beweglich der operierte Körperteil ist. Als nächstes führen wir verschiedene Varianten von Aktivitäten innerhalb und außerhalb des Bettes gemeinsam mit der PatientIn durch. Damit machen wir auch erfahrbar, was in der Broschüre abgebildet ist.

Wir versuchen die PatientIn für die eigene Bewegung zu sensibilisieren und sie Unterschiede in der Qualität ihrer Bewegung erfahren und beschreiben zu lassen. Danach gehen wir noch die einzelnen Schritte in der Broschüre zusammen mit ihr durch, kreuzen diejenigen Aktivitäten an, die erfahrbar gemacht wurden, und stimmen sie auf die jeweilige Operation ab. Schließlich fordern wir die PatientIn auf, die

Stellungnahmen von KollegInnen:

- Ich achte viel mehr darauf, mich rückenschonend zu bewegen, nicht nur beruflich, sondern auch im privaten Bereich.
- PatientInnen, die eine präoperative Anleitung erhalten haben, lenken ihre Aufmerksamkeit auf ihre eigene Bewegung, der Fokus wird auf die Ressourcen gelegt und nicht auf die Defizite in der Beweglichkeit.
- In einer solchen Ausnahmesituation, in der sich die PatientIn so kurz nach der Operation befindet, gibt es dieser Sicherheit, dass sie vor der Operation schon „gelernt“ hat, wie sie die Mobilisierung bewältigen kann.
- Ich habe den Eindruck, PatientInnen ohne präoperative Anleitung zeigen anfangs eher Angst und Unsicherheit. PatientInnen mit einer präoperativen Anleitung sind meist sicherer und stehen oft mit mehr Leichtigkeit auf.
- Die PatientInnen und ich als Pflegeperson sind seit der Implementierung von Kinaesthetics wesentlich sicherer und vor allem mit reduzierten Schmerzen „am Weg“.
- Summa summarum steigt die Selbstständigkeit der PatientIn, ihre Anstrengung und Schmerzen reduzieren sich, die Geschwindigkeit in der Anleitung wird angepasst und die Mobilisierung erfolgt viel ruhiger.

Stellungnahmen von PatientInnen:

- Es sind ganz neue Erfahrungen der Bewegungsabläufe eingetreten, die ich bisher so nicht kannte. Ein interessanter und hilfreicher Lernprozess hat begonnen.
- Durch einfache Änderungen in den Bewegungsabläufen lassen sich viele Aktivitäten leichter ausführen.
- Es gibt entscheidende Unterschiede für mich. Mit der präoperativen Anleitung steht die entspannte Leichtigkeit der Bewegung im Vordergrund.
- Ja, man fühlt sich sicherer und ist nicht bei jeder Bewegung auf fremde Hilfe angewiesen.

soeben erlernten Bewegungsvarianten mehrmals vor der Operation durchzuführen.

Maren: *Wie wird die präoperative Anleitung organisiert in Bezug auf die Kompetenz der MitarbeiterInnen?*

Birgit: Alle, die einen Kinaesthetics-Grundkurs gemacht haben, können eine präoperative Anleitung durchführen. Dies wird von der Stationsleitung organisiert. Ein Teil der präoperativen Anleitung wird von der Physiotherapie abgedeckt und ein Teil von uns.

Maren: *Wie kam es zur Preisverleihung?*

Birgit: Wir schrieben einen Artikel über das Projekt und werteten es mit einem Fragebogen aus. Bei uns gibt es den „Verband der Privatkrankeanstalten Österreichs“ und da können die verschiedenen Häuser Berichte zu ihren Aktivitäten für eine Nominierung einsenden. Meine Pflegedirektorin reichte unseren Artikel ein. Diesen Preis gibt es einmal im Jahr in drei Preiskategorien: eine für „Pflege mit Herz“, eine für „Ideen mit Herz“ und eine für „Medizin mit Herz“. Es war das schönste für mich, dass die Idee der präoperativen Anleitung mit Kinaesthetics den ersten Preis in der Kategorie „Ideen mit Herz“ gewonnen hat. Und dies nicht nur, weil ich sehr viel Zeit und Energie in dieses Projekt investiert habe.

Maren: *Wie ist das Feedback der PatientInnen?*

Birgit: Viele PatientInnen haben erkannt, dass man sich intensiv mit der eigenen Bewegung auseinandersetzen kann. Das war vielen zuvor nicht so bewusst; hier sind sie sensibler geworden. Durch einfache Veränderungen in den Bewegungsabläufen lassen sich viele Aktivitäten angepasster ausführen, und man kann z. B. besser und sicherer nach einer Operation aufstehen. Die PatientInnen können auch zu früheren Krankenhaus-Aufenthalten Unterschiede beschreiben. Ich fand es spannend, diese präzisen Beschreibungen von ihnen zu erhalten.

Maren: *Und wie war die Resonanz bei den KollegInnen?*

Birgit: Auch bei meinen KollegInnen gab es zuvor Unsicherheiten bei der Mobilisierung. Sie beschreiben nun, dass sie viel sicherer geworden sind und Unterschiede der Bewegungsmuster von PatientInnen genauer erkennen. Sie haben natürlich einen neuen, weiteren Aufwand

durch die präoperative Anleitung, aber sie merken auch, dass dieser sich auszahlt. Wir erkennen bei jeder PatientIn, ob sie präoperativ angeleitet worden ist oder nicht. Es gibt leider auch immer mal wieder PatientInnen, denen wir das nicht anbieten können, weil sie z. B. gleich nach der Aufnahme in den Operationssaal kommen.

Maren: *Wie geht es weiter?*

Birgit: Für mich als Kinaesthetics-Trainerin zeigt sich mit jeder Anleitung einer PatientIn die Wichtigkeit dieses Projekts; wir werden es auf jeden Fall weiterführen. Denn es ermöglicht eine sehr gute interdisziplinäre Zusammenarbeit: Alle wissen, was sie davon haben. Die präoperative Anleitung hilft den Beteiligten, die Aktivitäten ressourcenorientiert, sicherer und mit weniger Anspannung auszuführen. Sie sind somit in der Lage, auf die Qualität der eigenen Bewegung zu achten und ihr Verhalten an die jeweilige Situation anzupassen. Mit Kinaesthetics in der präoperativen Anleitung ist es uns somit gelungen, die postoperative Phase für alle Beteiligten zu erleichtern.



Birgit Haas
ist diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester sowie Kinaesthetics-Trainerin. Sie arbeitet in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen in Salzburg.



Auszeichnung für den 1. Platz in der Kategorie „Ideen mit Herz“, ausgestellt für das Projekt von Birgit Haas.

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 _____