



Bewegungskompetenz in der Altersbetreuung

Dokumentation eines Bildungsprojekts
für die professionelle Alterspflege und
für pflegende Angehörige in Gossau ZH

Bewegungs- kompetenz in der Altersbetreuung

ein Bildungsprojekt für die professionelle
Alterspflege und für pflegende Angehörige
2008 bis 2012

Projektträgerschaft

Stiftung Grüneck, Gossau ZH
LaRete GmbH, Siebnen SZ
Kinaesthetics Schweiz

Herausgeber

Age-Stiftung, für gutes Wohnen im Alter
Kirchgasse 42, 8001 Zürich, 044 455 70 60
info@age-stiftung.ch, www.age-stiftung.ch

Text: Paul Knüsel, Wissenschaftsjournalist BR
Layout: Faktor Journalisten, Zürich
(Bild Rückseite: Spitex Schweiz)
Bezug unter: www.age-stiftung.ch/publikationen

Zürich, September 2013

Inhalt

Gesucht: ein kooperatives Betreuungssystem	4
Ein Projekt, drei Phasen und fünf Beteiligte	7
Ein günstiges Umfeld für die Projektdurchführung	9
Bewegungskompetenz institutionell etabliert	13
Pflegende Angehörige sind stark belastet	19
Private Betreuung als grosse Unbekannte	21
Es mangelt an Wissen und Akzeptanz	27
«Der vertraute, familiäre Rahmen ist zu wahren.»	31
Weiterführende Informationen	34

Im Zürcher Oberland wurde beispielhaft erprobt, wie die Lebensqualität von Betagten in der Alterspflege – zu Hause und in der institutionellen Betreuung – verbessert werden kann.

Gesucht: ein kooperatives Betreuungssystem

Die Stiftung Grüneck betreibt ein Alters- und Pflegeheim in der Gemeinde Gossau ZH. Kinaesthetics Schweiz ist die Dachorganisation des Bildungsnetzwerks zur Förderung der Bewegungskompetenz in der Alterspflege. Gemeinsam mit LaRete GmbH haben diese Institutionen ein zeitlich limitiertes Bildungsprojekt zur Förderung der Bewegungskompetenz von pflegebedürftigen Menschen initiiert.

Die Integration von pflegenden Angehörigen ist ein innovatives Element in diesem Pilotprojekt.

und kontinuierlich zu analysieren und bei Bedarf situativ zu verbessern. Denn damit betagte Personen in der Lage sind, ein selbstständiges Leben zu führen und sich wohlfühlen, sind sie nicht nur auf körperliche Fitness oder befristete Rehabilitationsmassnahmen angewiesen. Das Wissen über den Nutzen und die Verbesserungsmöglichkeiten in der Bewegungskompetenz hilft jedoch nicht nur Pflegebedürftigen, sondern verbessert auch die Betreuungssituation zu Hause oder im Pflegeheim. Das Pilotprojekt «Bewegungskompetenz in der Altersbetreuung», an dem mit der Spitex-Or-

Dieser Bericht dokumentiert die Resultate des Pilotprojekts und die Diskussionen unter den Beteiligten.

Bewegungskompetenz im Sinne von Kinaesthetics meint, alltägliche Bewegungsabläufe umfassend

organisation von Gossau ZH eine weitere lokale Pflegeinstitution beteiligt war, hat daher den Versuch gewagt, professionelle Pflegefachleute und Angehörige einander näher zu bringen.

Für die Age-Stiftung für gutes Wohnen im Alter, welche das Bildungsprojekt finanziell unterstützt hat, liegt der innovative Ansatz darin, ein lokales Pflege- und Betreuungssystem aus der ganzheitlichen Betroffenen-Sicht zu erfassen, die Akteure untereinander zu vernetzen und dadurch eine nachhaltige Wirkung zu erreichen (FOKUS Lebensqualität in der Altersbetreuung, Seite 6). Denn als Hauptfaktoren einer hochstehenden Pflegeversorgung werden vor allem die Vernetzung ambulanter und stationärer Pflegeinstitutionen sowie die Integration von pflegenden Angehörigen in die lokale Betreuungsstruktur identifiziert.

Projekt: Umfeld und Ergebnisse

Das Bildungsprojekt zur Verbesserung der Bewegungskompetenz wurde in drei Umsetzungsphasen aufgeteilt und von 2008 bis 2012 durchgeführt. Zusätzlich zur Age-Stiftung hat der Gemeinderat Gossau ZH das Projekt mitgetragen. Des Weiteren waren an der Durchführung die lokale Spitexorganisation sowie eine Pflegewohngruppe (in der Nachbargemeinde Bubikon) beteiligt.

Bildungsprojekt: zeitlicher Ablauf und Meilensteine

Ende 2007	Start des Pilotprojekts «Kompetenz schafft Lebensqualität: ein Bildungskonzept für pflegende Angehörige»
2008 – 2010	Teilprojekt 1: Bewegungskompetenz im Alters- und Pflegeheim (APH) Grüneck / Spitex-Verein Gossau ZH
2008 – 2009	Ausbildung von Kinaesthetics-Trainerinnen
Frühjahr 2009	Wissenschaftliche Evaluation des Teilprojekts 1
2009 – 2010	Schulung von Spezialthemen für Grüneck-Pflegepersonal
2009	Beratung und Case Management für Grüneck-Pflegeleitung
2010 – 2012	Teilprojekt 2: Kinaesthetics-Kurse für pflegende Angehörige» in Gossau ZH
2010	Kinaesthetics-Pilotkurs für pflegende Angehörige
2011 – 2012	Teilprojekt 3: FerienPlus mit Kinaesthetics-Betreuung
2011	FerienPlus-Angebot im APH Grüneck
2012	FerienPlus-Angebot in Pflegewohnung Bubikon
2012	FerienPlus-Angebot im APH Grüneck
2012 – 2013	Abschluss des Projekts «Kompetenz schafft Lebensqualität: ein Bildungskonzept für pflegende Angehörige»



Die Schulung der Bewegungskompetenz zur Erweiterung der Alterspflege richtet sich ebenso an Fachpersonen wie an Angehörige.

Über pflegende Angehörige wird – unabhängig vom Bildungsprojekt – auch wissenschaftlich diskutiert.

In diesem Bericht sind die Verantwortlichen, die Beteiligten und der Ablauf des mehrjährigen Bildungsprojekts beschrieben (Zeitlicher Ablauf und Meilensteine, Seite 5). Ebenso ausführlich sind die wichtigen Ergebnisse und – auch subjektiv gültige – Erkenntnisse dokumentiert. Ergänzende, mit dem Bildungsprojekt nur teilweise direkt zusammenhängende Informationen sind als FOKUS-Beiträge gekennzeichnet: Die weitergehenden Faktoren und Hintergründe sollen insbesondere helfen, das Verständnis zum Umfeld und zu den Schlüsselfaktoren zu verbessern. Dieser Bericht enthält zusätzlich ein Gespräch mit einer Pflegeforscherin (Seite 31) – als Hinweis, dass die Integration von pflegenden Angehörigen inzwischen auch wissenschaftlich erforscht wird.

Knowhow-Transfer und Dokumentation

Die Herausgeberin, die Age-Stiftung für gutes Wohnen im Alter, will mit diesem Dokumentationsbericht und einem zusätzlich in Auftrag gegebenen Videobeitrag den Knowhow-Transfer fördern. Ohne den Ansprüchen einer wissenschaftlichen Evaluation genügen zu wollen, sollen die Erfahrungen aus dem Bildungsprojekt dadurch weiteren Kreisen vermittelt werden, die ihrerseits an qualitativ hochstehender und vernetzter Altersbetreuung interessiert sind respektive ein Folgeprojekt durchführen möchten.

Die Informationsbeschaffung basiert auf Interviews mit den Projektverantwortlichen und -beteiligten; zusätzlich wurden interne Dokumente studiert (Weiterführende Informationen, Seite 34). Für das Vertrauen der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner sei an dieser Stelle herzlich gedankt! ■

FOKUS Lebensqualität in der Altersbetreuung – Dornbirner Modell

Das Bildungsprojekt zur Förderung der Bewegungskompetenz basiert auf einem wissenschaftlichen Modell, das die Wechselwirkungen analysiert, wie die Lebensqualität von älteren Menschen begünstigt werden kann. Demnach können Rehabilitationsmassnahmen die objektiv wahrnehmbare Selbständigkeit erhöhen und das subjektive Wohlbefinden steigern. Letzteres verbessert wiederum den individuellen, psychosomatischen Zustand von pflegebedürftigen Menschen. Das sogenannte Dornbirner Modell ist unter dem Namen «OASIS: Old Age and Autonomy: the role of Service Systems and Intergenerational Family Solidarity» bekannt und das Resultat eines internationalen Forschungsprojekts.

Die angestrebte Vernetzung von Pflegeinstitutionen fand anfänglich im lokalen Rahmen statt und hat im späteren Verlauf auch regionale Ausbreitung gefunden.

Ein Projekt, drei Phasen und fünf Akteure

Das Projekt «Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität» zur Verbesserung der Altersbetreuung haben Bernhard Huss, Stiftung Grüneck, und Stefan Knobel, LaRete GmbH, konzipiert. Von Anfang an beigezogen wurde der Spitex-Verein Gossau ZH. In der ersten Umsetzungsphase sah das Pilotprojekt Kinaesthetics-Kurse für professionelle Pflegefachpersonen vor; das Weiterbildungsangebot wurde danach auch interessierten Angehörigen zugänglich gemacht. Im weiteren Projektverlauf wurde zudem ein Betreuungsangebot geschaffen, das pflegende Angehörige vorübergehend – zwei bis drei Wochen – entlasten soll und seinerseits mit der Förderung der Bewegungskompetenz verknüpft werden kann.

Zwischen 2008 und 2012 fanden folgende drei Projektphasen statt:

- Teilprojekt 1: Bewegungskompetenz im Alters- und Pflegeheim Grüneck und im Spitex-Verein Gossau ZH
- Teilprojekt 2: Pflegende Angehörige
- Teilprojekt 3: FerienPlus

Verschiedene Projektbeteiligte

Getragen und durchgeführt wurde das Bildungsprojekt von der Stiftung Grüneck, der LaRete GmbH und Kinaesthetics Schweiz. Von Anfang an unterstützt wurde es von der Age-Stiftung und der Gemeinde Gossau ZH. Später dazugestossen ist der Verein Pflegewohnung Rüti-Bubikon. Im folgenden werden alle beteiligten Institutionen vorgestellt:

- Die *Stiftung Grüneck* betreibt das Alters- und Pflegeheim Grüneck mit 32 Einzelzimmern. Die Stiftung steht



Pflegebedürftige sollen ihre Selbständigkeit im Alltag verbessern können.

unter der Aufsicht des Gemeinderates von Gossau ZH. Das Heim liegt abseits des Dorfs in ländlicher Umgebung, ist ein dreigeschossiges Gebäude und besitzt einen grossen Garten. Bernhard Huss leitet den Betrieb seit 2006. «Der Betrieb ist schlank organisiert und setzt stark auf die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden», erklärt der Heimleiter.

(www.grueneck-gossau.ch)

■ *LaRete GmbH* ist eine Bildungs- und Entwicklungsorganisation für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen. Stefan Knobel ist Bereichsleiter Projekte, leitet zudem das Ressourcenpool Curriculum und Forschung der European Kinaesthetics Association und präsidiert die Stiftung Lebensqualität. (www.larete.ch)

■ *Kinaesthetics Schweiz* ist die Dachorganisation von rund 300 selbstständigen Kinaesthetics-Trainern. Sie ist

für Ausbildung und Lehrmittel verantwortlich und steht mit dem Bund für die berufliche Anerkennung in Kontakt. Helene Kappenthuler und Gudrun Kopp haben die Kurse in Gossau ZH im Auftrag von Kinaesthetics Schweiz gestaltet.

(www.kinaesthetics.ch)

■ *Spitex-Verein Gossau ZH* organisiert im Auftrag der Gemeinde die ambulante Alterspflege zu Hause. 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter teilen sich die Arbeiten im Pflege- und Hauswirtschaftsdienst.

(www.spitex-gossau-zh.ch)

■ *Verein Pflegewohnungen Rüti-Bubikon* betreibt unter anderen in der Gossauer Nachbargemeinde Bubikon eine betreute Pflegewohnung mit 10 Plätzen. Das Angebot können pflegebedürftige Menschen auch für vorübergehende Aufenthalte nutzen.

(www.pwg-rb.ch) ■

FOKUS Kinaesthetics – Lehre der Bewegungswahrnehmung

Kinaesthetics ist die Lehre der Bewegungswahrnehmung, welche die Empfindung und Gestaltung von Bewegungsabläufen vermittelt. Dieser methodische Ansatz wird vor allem in der professionellen Pflege und Betreuung (Kleinkinder, Behinderte, Betagte) angewandt. Auf die Bewusstseinsbildung und die pflegerische Interaktion mit Patienten wird ebenso Wert gelegt wie auf motorische Aspekte bei der Betreuung von älteren Menschen. Die Pflegemethode wird in vielen Alters- und Pflegeheimen in der ganzen Schweiz angewandt; die Wirkungsforschung rund um «Bewegungskompetenz» ist zudem ein wichtiges Thema am Institut für Pflegewissenschaften der Fachhochschule St. Gallen.

Weitere Infos: www.wir-pflegen-zuhause.ch,
www.fhsg.ch/fhs.nsf/de/ipw-fhs-forschungsschwerpunkte-ibewegung

Fünf von sechs der über 80-jährigen wohnen in Gossau ZH heute zu Hause. Die Gemeinde will die ambulante Pflege weiter fördern und Angehörige vermehrt ansprechen.

Ein günstiges Umfeld für die Projektdurchführung

Nicht mehr ländlich und noch nicht städtisch: Einen Katzensprung vom Zentrum des Zürcher Oberlands, Wetzikon, entfernt, ist Gossau ZH dezentral und dörflich besiedelt. Die rund 9600 Einwohner verteilen sich auf den Siedlungskern und die umliegenden «Wachten» Grüt, Bertschikon, Ottikon und Herschmettlen. Die sozial-räumliche Situation der mittelgrossen Gemeinde Gossau charakterisiert das statistische Amt des Kantons Zürich als «periurban». Bernhard Huss, Betriebsleiter des Alters- und Pflegeheims Grüneck bestätigt die ländlich geprägte und solidarisch funktionierende Sozialstruktur, spricht: «Man kennt sich und hilft sich gegenseitig aus.»

Zur Pflege und Betreuung älterer Bewohner tragen in Gossau ZH verschiedene öffentliche und private Institutionen bei. Zu den wichtigen kommunalen Akteuren gehören:

- Spitex-Verein Gossau ZH
- Alters- und Pflegeheim Grüneck, Ottikon (Stiftung)
- Alters- und Pflegeheim Rosengarten, Gossau ZH (privater Betrieb)
- Anlaufstelle für Altersfragen, Sozialabteilung Gemeinde Gossau ZH

Der Anteil der über 65-jährigen wird auf rund 23 Prozent ansteigen; ebenso markant nimmt der Pflegebedarf zu.

Sozialer Druck und Wandel

Allerdings stösst die demografische Entwicklung den sozialen Wandel



Zur Zufriedenheit pflege- und hilfsbedürftiger Senioren braucht es angepasste Strukturen und ein koordiniertes Vorgehen (Ansicht aus dem Alters- und Pflegeheim Grüneck).



Bernhard Huss,
Betriebsleiter Alters- und
Pflegeheim Grüneck,
Gossau ZH.

auch im Zürcher Oberland an: Die Bevölkerung in der ganzen Region nimmt zu; der Wachstumschnitt in Gossau ZH betrug zuletzt etwa 2 Prozent. Und zudem prognostiziert das Alterskonzept der Gemeinde, dass der Anteil der über 65-jährigen von derzeit 15 Prozent bis zum Jahr 2035 auf rund 23 Prozent ansteigen wird. Im Gleichschritt wird auch die Zahl der pflegebedürftigen Menschen zu-

nehmen. Insofern ist absehbar, dass der Anteil derjenigen steigen wird, die – früher oder später – auf eine funktionierende und leistungsfähige ambulante respektive stationäre Pflegeinfrastruktur vor Ort angewiesen sind. Zwar reicht das Betreuungsangebot aktuell sicher aus: «Das Zürcher Oberland ist mit stationären Pflegeplätzen fast so gut versorgt wie die Stadt Zürich», ergänzt Bernhard Huss, Geschäftsleiter des Alters- und Pflegeheims Grüneck. Aber der wichtigste Aufgabenbereich für die Gemeindebehörde von Gossau ZH wird mittelfristig sein, den Platzbedarf und die Angebotsstruktur in der Altersbetreuung und den Pflegeeinrichtungen aufeinander abzustimmen.

FOKUS Pflegeversorgung in Gemeinden

Stefan Knobel zeichnet deutliche Bilder, um die Umsetzungsebene in der Alters- und Pflegelandschaft wiederzugeben. So präsentiert sich die künftige Entwicklung zum Beispiel als Schere, die sich immer weiter öffnet: «Einerseits nehmen die älteren Bevölkerungsschichten zu; andererseits steigt der politische und ökonomische Druck, nur eine beschränkte Zahl stationärer Pflegeplätze einzurichten», erklärt der Leiter Projekte der LaRete GmbH. Knobel warnt zudem vor der «Kluft, welche die Interessen der verschiedenen Akteure auf Gemeindeebene trennen kann»: Zwischen ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen kann es zu konkurrenzähnlichen Situationen kommen. So sei es volkswirtschaftlich zwar vorteilhafter, wenn ältere Menschen möglichst lange selbständig wohnen. Betriebswirtschaftlich spricht hingegen einiges dafür, Pflegeheime gut auszulasten und dafür Patienten zu akquirieren. «Umso wichtiger ist es, dass sich die verschiedenen Institutionen um eine gemeinsame Pflegekultur bemühen, welche die Betroffenen in den Mittelpunkt stellt», hofft Stefan Knobel. «Mitt statt gegeneinander», lautet sein Wunsch: Dazu brauche es aber eine bessere Zusammenarbeit der einzelnen Akteure und Institutionen, die sich um die Altersbetreuung in den Gemeinden kümmern.

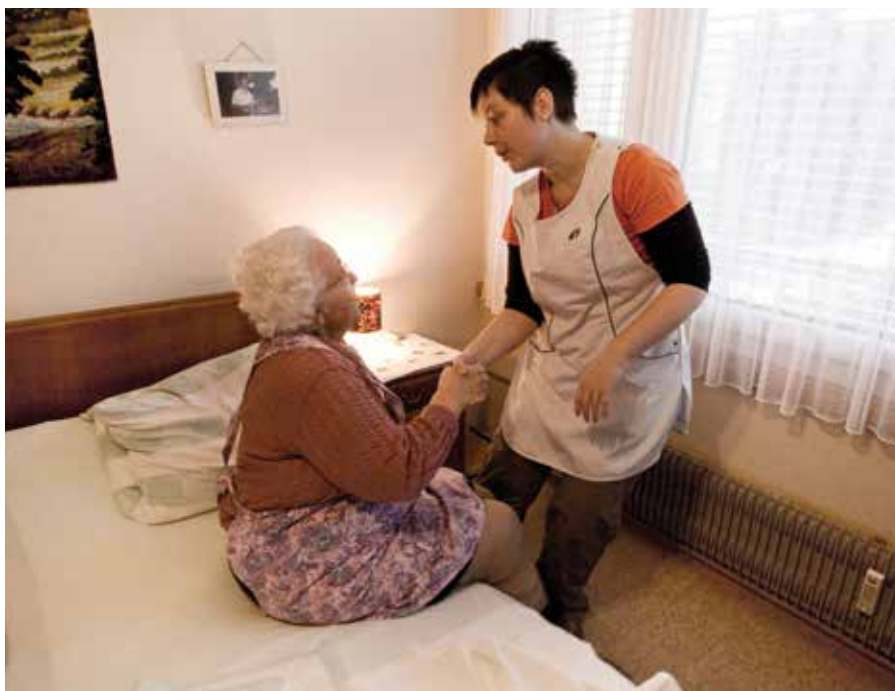
Alterskonzept mit Förderabsicht

Die Gemeinde Gossau ZH hat im Jahr 2010 ein Alterskonzept verabschiedet und setzt dieses seither um. Darin wird die Absicht formuliert, sich aktiv um zusätzliche institutionelle Pflegeplätze zu bemühen. Ebenso sollen jedoch die Strukturen zur ambulanten Betreuung von Betagten ausgebaut werden. Und zu den Leitlinien der kommunalen Alterspolitik von Gossau ZH gehört auch die Förderung des selbständigen Wohnens im Alter. Dazu gelte es, die Rahmenbedingungen für die Pflege im bisherigen Wohnumfeld zu verbessern. Denn eine gut funktionierende Spitexorganisation kann den steigenden Platzbedarf in stationären

Pflegeeinrichtungen mindern, hält das kommunale Alterskonzept von Gossau ZH fest.

Ambulante Pflege gut nachgefragt

Die Ausgangslage ist günstig, die Basis für die Zukunft gelegt: Fünf von sechs der über 80-jährigen wohnen in der Gemeinde zu Hause. Zudem bestätigt die statistische Erhebung, dass die Nachfrage nach Spitexdienstleistungen in Gossau ZH sogar höher als in den übrigen Gemeinden im Zürcher Oberland ist. Monika Obrist, Betriebsleiterin des Spitex-Vereins Gossau ZH, leitet daraus einen hohen Anteil an Betagten ab, die weiterhin zu Hause wohnen wollen und können. Doch



Die ambulante Pflegeversorgung erfreut sich in Gossau ZH einer hohen Nachfrage (Bild: Spitex Schweiz).

auch die ambulante Pflege muss sich für einen wachsenden Bedarf rüsten: In den letzten 5 Jahren ist die Summe der geleisteten Pflegestunden im Spi-

Die Gemeinde will das selbständige Wohnen im Alter fördern und die Infrastruktur zur ambulanten Pflege ausbauen.

tex-Verein Gossau ZH über ein Viertel gestiegen. Entsprechend strebt das kommunale Alterskonzept einen Ausbau und eine Erweiterung des ambulanten Betreuungsangebots vor. Konkretisiert wird dies im Konzept Pflegeversorgung Gossau 2012, insbesondere mit dem Aufbau von Tagesstrukturen, die der Entlastung pflegender Angehöriger dienen. Bereits Ende 2012 hat der Spitex-Verein im Dorf Gossau ein Angebot zum «Tageswohnen» in Betrieb genommen.

Beratung und Bildung für Angehörige

Das von der Stiftung Grüneck und LaRete GmbH lancierte Bildungsprojekt «Kompetenz schafft Lebensqualität» ist zeitlich unabhängig von den kommunalen Alters- und Pflegeversorgungs-konzepten durchgeführt worden. Trotzdem ergeben sich wichtige inhaltliche Parallelen, die der Einbettung eines solchen Projekts in

Die Stärkung der ambulanten Betreuung und die Beratung für pflegende Angehörige sind Parallelen zum Bildungsprojekt.

das kommunale Betreuungsumfeld grundsätzlich dienlich sind: etwa die Stärkung

der ambulanten Betreuung oder auch die Beratung und Schulung von pflegenden Angehörigen. Wie das im Pilotprojekt umgesetzt worden ist, wird in diesem Bericht ab Seite 13 gezeigt. Derweil arbeitet Gossau ZH daran, eigene Massnahmen umzusetzen. Konkret verbessert werden sollen die Verknüpfung und Vernetzung von Akteuren sowie das Informations- und Weiterbildungsangebot für pflegende Angehörige.

2011 hat der Gemeinderat eine öffentliche Anlaufstelle für Altersfragen eingerichtet, die sich hauptsächlich um «Wohnen im Alter» kümmert sowie einen Koordinations- und Vernetzungsauftrag besitzt. Doris Fischer, Leiterin der kommunalen Anlaufstelle, hat zudem eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige ins Leben gerufen. Die Anlaufstelle für Altersfragen werde häufig wegen organisatorischer Fragen angerufen, fasst Doris Fischer das Interesse zusammen. Deutlich erkennbar sei zudem der Bedarf an der Vermittlung von kurzfristigen Entlastungsangeboten. ■

Die etablierten Institutionen machen den ersten Schritt: Der Spitex-Verein und das Alters- und Pflegeheim Grüneck haben Kinaesthetics-Grundkurse für das Personal organisiert.

Bewegungskompetenz institutionell etabliert

Das Jahr 2008 hat für die Angestellten des Alters- und Pflegeheims Grüneck sowie des Spitex-Vereins Gossau ZH eine Weiterbildungsoffensive gebracht. In Zusammenarbeit mit LaRete GmbH und Kinaesthetics Schweiz wurden Informationsveranstaltungen sowie Aufbau- und Grundkurse zur Förderung der Bewegungskompetenz organisiert. An insgesamt vier Tagen, verteilt über ein halbes Jahr, liessen sich sowohl das Grüneck-Personal als auch die Spitexmitarbeitenden weiterbilden – insofern dies überhaupt the-

matisches Neuland war. So weist Monika Obrist, Spitex-Betriebsleiterin, darauf hin, dass etwa ein Viertel der Mitarbeitenden bereits eingehende Vorkenntnisse vorweisen konnten. Und Bernhard Huss, Geschäftsleiter des Alters- und Pflegeheims Grüneck, bestätigt, dass der kinästhetische Betreuungsansatz vor allem für jüngeres Pflegepersonal fast schon selbstverständlich gewor-

Die Weiterbildungsinitiative soll die Zusammenarbeit unter den beiden Pflegeinstitutionen verbessern.



Lernen von Bewegungsabläufen und -hilfen zur Förderung der Bewegungskompetenz (Teil 1; Kinaesthetics-Übung «Aufstehen»).

Die Evaluation bestätigt:
Die Bewegungsförderungs-
kompetenz der Pflegemitar-
beitenden hat sich verbessert.

den ist. «Inzwischen wird das Thema ‚Bewegungskompetenz‘ oft schon in der Pflege-Grundausbildung vermittelt». Umso wichtiger war jedoch, allen Pflegefachpersonen aus beiden beteiligten Institutionen in den Kursen einheitliche Grundlagen zu vermitteln. Die gemeinsame Weiterbildungsinitiative war ausserdem darauf ausgerichtet, die bestehenden Strukturen zu stärken und

die Zusammenarbeit der beteiligten Pflegeinstitutionen zu verbessern. So war ein regelmässiger Erfahrungsaustausch eingeplant; zudem haben sich einzelne Angestellte aus dem APH Grüneck und aus der Spitexorganisation inzwischen selber zu Kinaesthetictainerinnen ausbilden lassen. Dennoch konnte auf die unterschiedlichen Bedürfnisse in der stationären respektive ambulanten Pflege Rücksicht genommen werden. Anders als die Spitex-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter hat das Grüneck-Pflege-

FOKUS Kinaesthetics: Erfahrung im stationären Pflegebetrieb

«Mit den Bewohnern an den Bewegungsabläufen arbeiten heisst: mehr ausprobieren und dabei speziell auf die individuelle körperliche Verfassung achten», macht Sandra Harsch, Kinaesthetics-Trainerin im Pflegeteam Grüneck, klar. Ihr persönlicher Eindruck vom Weiterbildungsprogramm ist daher positiv: Die Bewohner sind selbständiger geworden; «auch weil von der Routine langsam Abstand genommen wird, für die Fortbewegung unvermittelt zum Rollstuhl zu greifen». Kurze Wege werden wieder zu Fuss gemacht, obwohl dies vielleicht mehr Zeit braucht. Und auch aus dem Bett steigen viele Patienten wieder selber, wenn man ihnen zeigt, wie es geht. Weil Angehörige die Grüneck-Bewohner zeitweise betreuen, werden diese ebenfalls darauf aufmerksam gemacht, die Bewegungsabläufe bewusster wahrzunehmen und patientengerechter auszuführen. Zwar werde sie im Pflegebetrieb immer wieder mit der Erwartung konfrontiert, fixe Handlungsschemata zu vermitteln; diese gebe es aber nicht. Sowohl im Personal-Coaching als auch im Rahmen interner Weiterbildungsmaßnahmen weist sie darauf hin: «Es braucht die kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Bewegungsfähigkeit der Betroffenen.» Erfolgserlebnisse seien das Resultat stetiger Trainings. Jeweils einen halben Tag pro Woche ist die Trainerin mit Teammitgliedern unterwegs; zudem wird monatlich eine Stunde lang über einzelne Pflegebedürftige gesprochen. «Ich schaue darauf, dass das Team dran bleibt; sonst schläft das Engagement schnell wieder ein!». Damit aber nicht genug: «Die Erkenntnisse und Bedürfnisse werden auch in der Pflegedokumentation notiert», sagt Sandra Harsch.

personal eine vertiefte Schulung absolviert: Mehr als die Hälfte haben an Bildungsanlässen zu Spezialthemen, etwa zum «Dekubitus», zur «Demenz» und zum «Schmerz» teilgenommen; diese zweitägigen Veranstaltungen fanden in den Jahren 2010 und 2011 statt.

Die Weiterbildung des Personals ist dazu gedacht, die Betreuungsqualität in beiden Institutionen zu erhöhen, weil das Gelernte einheitlich für die ambulante und stationäre Pflege von Betagten angewandt werden kann. «Zudem kann das Pflegepersonal das neu erworbene Wissen auch an die Angehörigen weitergeben», begründet Bernhard Huss den ersten Projektschritt. Denn nur, wenn die Bewegungskompetenz institutionell

etabliert ist, können weitere Kreise dazu gewonnen werden. «Der Austausch zwischen den Pflegeprofis und den Angehörigen, die ihrerseits grossen Betreuungsaufwand betreiben, wird sich dadurch auf gleicher Augenhöhe und praxisbezogen abspielen», erhofft sich Stefan Knobel weiteren Nutzen.

Bildung auf allen Betriebsebenen

Für Stefan Knobel ist das Gossauer Pilotprojekt allein schon der Weiterbildungskampagne wegen eine echte Innovation, weil mehrere Betriebe auf allen Ebenen gleichzeitig erfasst und geschult worden sind. «Dass ein ge-

Der bewusste Umgang mit den motorischen Fähigkeiten der Patienten prägt den Pflegealltag bis heute.



Lernen von Bewegungsabläufen und -hilfen zur Förderung der Bewegungskompetenz (Teil 2: Kinaesthetics-Übung «Aufstehen»).

samtes Team in so kurzer Zeit en bloc weiter gebildet wird, habe ich noch nie erlebt.» Als Berater, der von Institutionen und Gemeinden aus der ganzen Schweiz beigezogen wird, weiss er, dass die Bewegungskompetenz in vielen Pflegebetrieben bislang nur punktuell gefördert wird. Dabei sei die Wissensvermittlung häufig auf die Ausführungsebene beschränkt. «Zu oft geht der Einbezug der Verwaltungsebene vergessen», sagt Knobel. Das Bildungsprojekt im Zürcher Oberland wurde daher für eine fundierte Evaluation der Kinaesthetics-Schulungen genutzt. Im Nachgang zur Grundausbildung sind 44 Grüneck- und 25 Spitex-Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen befragt worden, wie positiv sich die Arbeitsqualität und die Belas-

tungssituation in deren Betreuungsalldag verändert haben.

Evaluation der Weiterbildung

Die Ergebnisse der systematischen Personalbefragung bestätigen: Die Bewegungsförderungskompetenz der Pflegemitarbeitenden hat sich signifikant verbessert. Zudem ist das subjektive Stressempfinden kleiner geworden. Die Detailergebnisse sind im Bericht «Evaluation des Projekts: Kompetenz schafft Lebensqualität» festgehalten, der 2009 veröffentlicht worden ist (Winder et al. 2009; siehe «Weiterführende Informationen», Seite 31). Bernhard Huss ergänzt jedoch, dass ein Vorher-Nachher-Vergleich mit längerer Zeitspanne noch deutlichere Aussagen hervor gebracht

FOKUS Kinaesthetics: Erfahrung im ambulanten Pflegebetrieb

Die Spitex-Mitarbeiterin Susanne Iseli stellt nach der Weiterbildung einen markanten Unterschied zur früheren Pflegequalität fest: Sie selbst beobachtet die Patienten besser, wie sich diese bewegen und ihre körperlichen Ressourcen einsetzen. «Dadurch können wir die Bewohner fördern, ohne sie zu überfordern.» Gleichzeitig habe das gesamte Team begonnen, zusammen zu arbeiten und die Bewegungskompetenz der Menschen gezielt zu analysieren. «Mir kommt dabei die Rolle zu, die Kolleginnen und Kollegen im Alltag zu unterstützen und gemeinsame Lernprozesse zu gestalten.» Im Mittelpunkt stehe die Förderung dessen, was die betreuten Patienten noch können. «Mir zeigt sich immer mehr, dass auch die Angehörigen eine wichtige Rolle spielen.» Denn Spitex-Mitarbeitende sind selber nur kurze Zeit anwesend. «Die meiste Zeit werden die Patienten von ihren Angehörigen unterstützt», so Iseli. Die Schulung der pflegenden Angehörigen hält sie aber für eine grosse Herausforderung, weil diese selbst oft älter und betagt sind. (Quelle: Zeitschrift «Die Lebensqualität» 03/2009; Kinaesthetics Schweiz)

hätte. «Denn die Umstellung von Pflegetätigkeiten geht oft langsam vor sich. Die Bewegungskompetenz lässt sich nicht von einem Tag auf den anderen ändern», so Huss. Diese gemeinsam mit den Heimbewohnern zu üben, brauche seine Zeit. Demgegenüber weiss Stefan Knobel aus ähnlichen Befragungen: «Kursteilnehmende merken plötzlich, wie gross die körperliche Belastung in der Pflegearbeit effektiv ist, weil die anstrengende Situation nun bewusster wahrgenommen wird.»

Praktische Eindrücke massgebend

Was jedoch nicht untersucht werden konnte, ist der Einfluss der Kinaesthetics-Schulung auf die Lebensqualität der Grüneck-Bewohner und der Spitex-Patienten. «Ein nachvollziehbarer Befund wäre zwar hilfreich. Aber weil die wissenschaftlichen Methoden fehlen, können wir uns bislang nur auf Eindrücke aus der Pflegepraxis abstützen», so Grüneck-Be-

Auch im Spitex-Betrieb findet eine Qualitätskontrolle statt, damit die Kinaesthetics-Schulung nachhaltig wirkt.



Lernen von Bewegungsabläufen und -hilfen zur Förderung der Bewegungskompetenz (Teil 3; Kinaesthetics-Übung «Aufstehen»).



Stefan Knobel, Leiter
Projekte LaRete GmbH.

etriebsleiter Huss. Diese sind allerdings positiv, wie die Statements von Susanne Iseli sowie von Sandra Harsch bestätigen (FOKUS Erfahrung im Pflegebetrieb, Seite 14 und 16). Die Förderung der Bewegungskompetenz scheint von den Pflegeteams ebenso wie von den Betagten selbst gut aufgenommen worden zu sein, lassen sich die persönlichen Eindrücke der Betriebsverantwortlichen zusammenfassen.

Im Pflegealltag integriert

Die Weiterbildungsoffensive ist zum Auftakt des Pilotprojekts erfolgt. Das Gelernte und der bewusste Umgang mit den motorischen Fähigkeiten der betreuten Patienten prägen den Pflegealltag aber bis heute, betonen Heimleiter Huss und Spitexverantwortliche Monika Obrist. In beiden Institutionen sind Kinaesthetics-Verantwortliche bestimmt, um das Training der Bewegungskompetenz weiterzuführen. Im APH Grüneck finden jeweils monatliche Fallbesprechungen für das ganze Team statt. Im Bildungsplan ist zudem festgehalten, dass neue Mitarbeitende

einen Kinaesthetics-Grundkurs zu besuchen haben. «Das Echo im Team ist durchwegs positiv», zieht Betriebsleiter Huss ein positives Fazit. Dazu zählt er den Zusatzeffekt, dass die «Weiterbildung der Teambildung ebenfalls gut getan hat».

Auch im Spitex-Betrieb findet eine Qualitätskontrolle statt, damit die erstmalige Kinaesthetics-Schulung nachhaltige Wirkung erreicht: «Das Wissen wird mehrmals pro Jahr im Team oder im Einzelcoaching aufgefrischt, wofür die eigene Kinaesthetics-Trainerin zur Verfügung steht», sagt Betriebsleiterin Obrist. «Weil sich nun alle Mitarbeitenden mit Kinaesthetics befassen, ist dies sogar eine Spezialität der lokalen Pflegeorganisation geworden.»

Unentgeltliches Training

Auf jeden Fall wird mit der neu erworbenen Kompetenz «Bewegungsschulung» aktiv geworben: Patienten können ein unentgeltliches Training verlangen, weisen die Werbeunterlagen und der Webauftritt der Spitex-Organisation Gossau ZH hin. Die Nachfrage ist bislang allerdings gering, was Monika Obrist nicht besonders überrascht. «Wir sind uns bewusst, wie gross die Herausforderung für ältere Menschen sein kann, etwas Neues zu lernen.» Die Beteiligung am Bewegungskompetenz-Projekt hat sich gemäss Obrist dennoch gelohnt. ■

Was in Deutschland bereits funktioniert, haben die Stiftung Grüneck und LaRete GmbH zusammen ausprobiert – mit dem Bildungsprojekt «Kompetenz schafft Lebensqualität».

Pflegende Angehörige sind stark belastet

«Wenn ein Mensch einem anderen Menschen hilft, und dabei seine eigene Gesundheit ruiniert, dann stimmt etwas mit der angebotenen Hilfe nicht», warnt das Pflegeversorgungskonzept der Gemeinde Gossau ZH. Und Stefan Knobel, LaRete GmbH, ergänzt: «Ein sehr grosser Anteil der pflegenden Angehörigen leidet an physischen Problemen, weil sie Tag für Tag regelrecht chrapfen.» Welch hohe physische und psychische Dauerbelastung die Langzeitpflege von Betagten verursachen kann, wissen auch professionell ausgebildete Pflegefachpersonen: Gesundheitliche Be-

schwerden bis zur Erschöpfung sind häufig anzutreffen, so Knobel.

Um die Betreuung und Pflege zu Hause zu erleichtern, sind innovative Beratungs- und Weiterbildungskonzepte sowie Anreizmodelle gefragt, um den Aufwand der Angehörigen stärker in das öffentlich getragene und unterstützte Versorgungssystem einzubetten. Und weil pflegende Angehörige das selbständige Wohnen im Alter überhaupt ermöglichen, sind diese vermehrt zu un-

In Deutschland wird die Pflegearbeit von Angehörigen gestärkt und die Betreuung zu Hause unterstützt.



Von der Verbesserung der Bewegungskompetenz profitieren Pflegebedürftige und die Pflegenden.

terstützen. Fachleute erwarten zudem, dass sich kommende Senioren-Generationen gewohnheitsbedingt mobiler in ihrem Alltag einrichten werden. Und

Angehörige können lernen, die Qualität in der Betreuung älterer, pflegebedürftiger Menschen zu verbessern.

dass selbständiges Wohnen dabei als wichtiger Teil der Lebensqualität wahrgenommen wird.

Hier setzt das Pilotprojekt «Bildung schafft Lebensqualität» der Stiftung Grüneck, von LaRete GmbH und Kinaesthetics Schweiz an: Zum einen gilt es, die Qualität in der ambulanten und stationären Pflegeversorgung zu verbessern, die Belastung für die Betreuungspersonen zu senken sowie die Lebensqualität der pflegebedürftigen Menschen zu erhöhen. Zum anderen sollen sich Angehörige – dank des Bildungsprojekts – eigenständig Hilfe holen und lernen, die Qualität in der Betreuung älterer, pflegebedürftiger Menschen zu verbessern und ebenso die eigene Belastung zu reduzieren. Der spezifische Bildungsinhalt ist die Förderung der Bewegungskompetenz, im Sinne von Kinaesthetics (FOKUS Kinaesthetics – Lehre der Bewegungswahrnehmung, Seite 8). «Wir

Die praktische Erfahrung fehlt weitgehend, wie pflegende Angehörige im Betreuungsalltag besser unterstützt werden.

gehen davon aus, dass die Bildung der Bewegungskompetenz mithelfen kann, die

Pflege zu Hause einfacher und gesamthafter kostengünstiger zu gestalten», erklärt Stefan Knobel.

Kostenlose Weiterbildungsangebote

Dass pflegende Angehörige ein wichtiges Puzzleteil für die Altersbetreuung sind, wird kaum in Frage gestellt. Über deren Bedürfnisse wird in der Fachliteratur bereits diskutiert. Doch was weitgehend fehlt, ist die praktische Erfahrung, wie pflegende Angehörige im Betreuungsalltag besser unterstützt werden können. Anders als in der Schweiz werden in Deutschland allerdings praxistaugliche Modelle realisiert, um die Angehörigenarbeit zu stärken und die häusliche Pflege systematisch zu unterstützen. Gemäss Stefan Knobel seien Kinaesthetics-Kurse für pflegende Angehörige im nördlichen Nachbarland sogar gut besucht – «unter anderem, weil die Krankenkassen den Bildungsaufwand finanziell vollständig entschädigen». ■

Um die Pflege zu Hause zu verbessern, beinhaltete das Pilotprojekt ein professionelles Weiterbildungsangebot für pflegende Angehörige. Das Echo blieb aber gering.

Private Betreuung als grosse Unbekannte

Die Absicht des Bildungsprojekts war, die Bewegungskompetenz auch im privaten Betreuungsumfeld zu fördern. Aufgrund der guten Ausgangslage und des hohen Anteils an ambulanten Pflege in Gossau ZH (Seite 11) hatten sich die Beteiligten eine zahlenmässig grosse Zielgruppe für das neuartige Weiterbildungsangebot erhofft. Tatsächlich aber fand von den vier beabsichtigten Kinaestheticskursen für pflegende Angehörige nur ein einziger statt. Im Jahr 2010 nahmen 7 Personen am viertägigen Grundkurs teil. Kinaesthetics Schweiz hat dafür spezifische Arbeitsunterlagen entwickelt. Um das Vorgehen, die Bedürfnisse und die Erfahrungen der Teilnehmenden zu erheben, hat die Projektträger-

schaft eine filmische Dokumentation in Auftrag gegeben (siehe «Weiterführende Informationen», Seite 31). Das qualitative Feedback des Auftaktangebots war «sehr gut», erwähnt Stefan Knobel. Dennoch ist die Nachfrage seither ausgeblieben. «Es gingen vereinzelte Anfragen ein, doch für die Organisation eines ganzen Kurses war das zu wenig», so Knobel. Immerhin konnten die Personen an externe Weiterbildungsveranstaltungen, teilweise in anderen Kantonen, vermittelt werden.

Stefan Knobel hält daher eine der wichtigsten Ausgangsfragen für das Pilotprojekt «Bildung schafft Lebensqualität» für nicht beantwortet: «Wie können pflegende Angehörige spezi-



Schulung der Bewegungskompetenz; Ansicht aus einem Kinaesthetics-Grundkurs.

fisch angesprochen werden?» Denn als Voraussetzung zur Förderung der ambulanten Pflegestruktur und zur Entlastung der pflegenden Angehörigen braucht es ganz einfach den Kontakt zu diesem Personenkreis. «Wesentliche Elemente des ursprünglich geplanten Vorhabens bleiben insofern Theorie», ist sich auch Bernhard Huss bewusst: Weder gelang es, Leute aus dem Kreis der pflegenden Angehörigen für eine Kinaesthetics Ausbildung zu gewinnen, noch konnte eine professionelle Evaluation durchgeführt werden. «Beides zusammen hätte sicher geholfen, das Kursangebot bekannter zu machen und eine gewisse Eigendynamik auszulösen», ergänzen Huss und Knobel.

FOKUS Förderung der Bewegungskompetenz im Unterengadin

Vergleichbar dem Projekt in Gossau ZH wird auch im Unterengadin die Bewegungskompetenz in der kommunalen Alterspflege sowie die Kooperation unter den Beteiligten gefördert. Im Jahr 2010 wurde das Vorhaben initiiert; zuerst sah das Weiterbildungskonzept die Grundschulung für das Personal in allen Pflege- und Gesundheitsbetrieben vor. Inzwischen ist die Methode «im Regelbetrieb integriert» und wird durch eigene Kinaesthetics-Trainerinnen sichergestellt, sagt Verena Schütz, Pflegedirektorin im Gesundheitszentrum Unterengadin. Die Beratungsstelle bildet die Koordinationsdrehscheibe für die dezentrale Versorgung der Alterspflege; ihr sind alle 12 Gemeinden im Unterengadin angeschlossen. Unter dem Dach des Gesundheitszentrums Unterengadin – Center da sandà Engiadina Bassa CSEB – arbeiten wichtige regionale Anbieter in den Bereichen Gesundheitsversorgung, Pflege und Wellness zusammen. Dazu gehören das Regionalspital, die Spitex-Dienste, eine Beratungsstelle, Pflegegruppen, das Pflegeheim Chüra Lischana sowie das Thermalbad Bogn Engiadina. Seit Anfang 2012 werden auch Kinaesthetics-Zusatzausbildungen für pflegende Angehörige durchgeführt, die auf grosse Nachfrage stossen. Am ersten Kurs nahm ein Dutzend Personen teil; für das Jahr 2013 sind weitere Anmeldungen eingegangen. «Das Echo ist sehr positiv», bestätigt Schütz. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Franken; zudem wurde an den Kurstagen ein Entlastungsdienst für die pflegebedürftigen Angehörigen organisiert. Wichtig für das starke Interesse scheint, dass die meisten Kursteilnehmenden die Grundzüge der Kinaesthetics-Trainings bereits im Kontakt mit dem Unterengadiner Spitex-Personal kennen gelernt haben. Und als ebenso wichtigen Grund für das Vertrauen nennt Verena Schütz: «Das CSEB ist als gemeindeübergreifende Organisation in der Bevölkerung bekannt sowie gut verankert und vernetzt. Dabei stösst nicht zuletzt die einheitliche Pflege- und Betreuungsphilosophie auf grosse Resonanz.»

Wenig Erfolg mit Werbeaktionen

Obwohl mehr Zeit eingesetzt wurde, als ursprünglich geplant, haben die Werbemaßnahmen nicht gefruchtet. Mehrmals wurde über die regionale Presse auf das Kursangebot aufmerksam gemacht. Projektleiter Bernhard Huss hat zudem die beruflichen Kontakte und Kanäle zur Präsentation des Vorhabens genutzt. Unter anderem wurde das Angebot den Haus- und Spitalärzten sowie den Heimleitern und den Spitex-Organisationen in der Region vorgestellt. Ebenso wurde das Bildungs- und Bewegungsprojekt dem Seniorenrat Gossau und der Bevölkerung – am Spitex-Tag der offenen Tür – vorgestellt. «Diesen Anlass haben etwa 60 Leute besucht», erinnert sich

Huss an das offensichtlich vorhandene Interesse. Doch besser als jede Werbung hätte wohl der direkte Kontakt funktioniert, «umso mehr es um das Bewusstsein und um die Motivation geht, also ganz persönliche Angelegenheiten von pflegenden Angehörigen», meint Huss. «Unmittelbar hat sich zwar wenig Greifbares ergeben», schaut er zurück. Dennoch seien seither viele Ideen entwickelt worden, wie man etwas Vergleichbares erfolgreicher anpacken sowie die Schwelle bei der Kontaktaufnahme zu pflegenden Angehörigen senken könnte.

Von den vier beabsichtigten Kinaestheticskursen für pflegende Angehörige wurde nur ein einziger durchgeführt.



Wer ist die Kompetenzperson in der Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen?

Grundsätzliche Fragen sind offen

Beabsichtigt war der Aufbau eines Netzwerks mit pflegenden Angehörigen. Stattdessen hat das Projekt in Gossau ZH zu grundsätzlichen Überlegungen geführt: Warum hat die angebotene Hilfe das Bedürfnis unter Angehörigen nicht wie erwartet geweckt? Werden professionelle Angebote als

unnötige Einmischung wahrgenommen? Oder gibt es allenfalls ein Überangebot? Mögliche Antworten

hat Bernhard Huss erst im persönlichen Gespräch mit Betroffenen gefunden: «Es scheinen sich tatsächlich Widerstände zu ergeben, weil ein professionelles Training nicht unbedingt als Hilfestellung, sondern häufig sogar als unnötiges und störendes Angebot wahrgenommen wird.» Aufgefallen sei etwa die grundsätzliche Skepsis von pflegenden Angehörigen gegenüber Fachleuten. «Man wisse selber gut genug, wie die Angehörigen zu pflegen seien», laute daher eine vielfach gehörte Abwehrreaktion. Bernhard Huss denkt, dass es mehr Zeit für die Bewusstseinsbildung braucht, damit

das Hilfsangebot für pflegende Angehörige von den Betroffenen selbst als eine gute und

nützliche Dienstleistung erkannt werden kann.

Spitex-Leiterin Monika Obrist bestätigt die Schwierigkeit, pflegende Angehörige für Ungewohntes und Neues zu gewinnen. Das hätten ihre Mitarbeitende zum Beispiel bemerkt, als sie jeweils auf die Kinaesthetics-Trainings aufmerksam gemacht hätten. Immer wieder wurden vielerlei Bedenken angeführt, etwa, wer die Pflegebedürftigen bei Abwesenheit ihrer Angehörigen betreue. Grundsätzlich denkt die Spitexverantwortliche aber, dass die Richtung stimmt, wenn die Pflegesituation der Angehörigen verbessert und unterstützt werden soll: «Doch wir dürfen die Menschen in einem derart belasteten individuellen Umfeld auch nicht überfordern», mahnt Monika Obrist, Spitexleiterin in Gossau ZH, gleichzeitig zu mehr Geduld.

Soziale Einbettung verbessern

Stefan Knobel von der LaRete GmbH hat auch in anderen Gemeinden erfahren, wie schwierig der Zugang zu pflegenden Angehörigen zu finden ist. Zu bedenken sei, dass die meisten nicht einmal auf die Spitexorganisation zurückgreifen. «Eine gewisse Hartnäckigkeit braucht es deshalb, bis externe Hilfs- und Kursangebote bekannt und akzeptiert werden», so der LaRete-Projektleiter. «Meiner Meinung nach hat in Gossau nicht viel ge-

Obwohl mehr Zeit eingesetzt worden ist als ursprünglich geplant, haben die Werbemassnahmen nicht gefruchtet.

«Ein professionelles Training kann häufig sogar als unnötiges und störendes Hilfsangebot wahrgenommen werden.»

fehlt, dass unser Projekt für pflegende Angehörige zum Selbstläufer geworden wäre. Zwei Kurse mehr hätten genügt, um eine positive Eigendynamik auszulösen», konstatiert Knobel. Denn häufig entwickelt jeder erfolgreiche Anlass ein Eigenleben: Sobald Teilnehmende über ihre guten Erfahrungen im persönlichen Umfeld sprechen, kommt die Mund-zu-Mund-Propaganda in Gang, hat er bei ähnlichen

Weiterbildungsangeboten gemerkt. Im Zürcher Oberland hat das zwar nicht wunschgemäss funktioniert, aber auch so will Knobel das Engagement nicht als Misserfolg werten. Zum einen hofft er, dass die lokalen Projektbeteiligten weitere Versuche unternehmen, die pflegenden Angehörigen anzusprechen. Zum anderen braucht es neue Ideen, wie die Wissensvermittlung organisiert werden soll: «Das



Wie stehen die pflegebedürftigen wieder selber aus dem Bett?
Ansicht aus einer Kinaesthetics-Schulung.

Setting für die Kinaesthetics-Kurse ist anzupassen; es braucht andere Gefässe», ist Knobel überzeugt. Vorstellbar sei etwa eine stärkere soziale Einbettung des Erfahrungsaustauschs unter pflegenden Angehörigen.

Die Umsetzung solcher Gedanken hat zwar nicht in Gossau ZH selbst begonnen. Doch das Kinaesthetics-Netzwerk ist auch in anderen Gemeinden tätig und hat sich daran gemacht, lockere, informelle Treffen für pflegende Angehörige unter dem Begriff «Bewegungskafi» zu organisieren. Traineeinnen vor Ort haben entsprechende Anlässe bereits in Ebikon LU und Wollerau SZ durchgeführt, um Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man be-

weglich und fit im Alter bleiben kann. Der Zuspruch wächst mit jeder neuen Veranstaltung: «Hier geht es weniger um ein offizielles Kurs-Zertifikat, als um die Pflege sozialer Kontakte: Die Leute beginnen sich gegenseitig zu helfen und schaffen eine neue Kultur der Kooperation», hat Stefan Knobel erkannt. Daher sollten auch die in der Altersbetreuung involvierten Institutionen beginnen, sich untereinander besser zu vernetzen und zu organisieren. ■

FOKUS Kosten und Finanzierung

Die hauptsächlichen Kosten, die das Pilotprojekt «Kompetenz schafft Lebensqualität: ein Bildungskonzept für pflegende Angehörige» zur Folge hatte, waren für die Organisation und die Teilnahme der Pflegeteams an den Kinaesthetics-Kursen und -Ausbildungen einzuberechnen. Seither wickeln die beteiligten Pflegeeinrichtungen den Trainingsaufwand über das reguläre Weiterbildungsbudget ab. Der einmal durchgeführte Pilotkurs für pflegende Angehörige wurde ebenfalls extern über die akquirierten externen Projektbeiträge (Age-Stiftung, Gemeinde Gossau ZH) finanziert; hierfür müssten in Zukunft interessierte Gemeinden selber aufkommen. Im Vergleich zu Deutschland zeigt sich ein Nachholbedarf: Während Angehörige im nördlichen Nachbarland für ihre Leistungen von der Krankenkasse entschädigt und aus einem spezifischen Weiterbildungsfonds unterstützt werden, ist die Diskussion über Entschädigungsmodelle in der Schweiz erst vereinzelt im Gang. FerienPlus-Angebote können allerdings kostendeckend durchgeführt werden. Gemäss den Erfahrungen aus dem Pilotprojekt im APH Grüneck liegen die Mehrkosten zwischen 20 und 30 Prozent im Vergleich zu einem sonst üblichen befristeten Ferienaufenthalt.

Pflegeheime und Wohngruppen sind für Kurzaufenthalte von zu Hause lebenden Personen gerüstet. Allerdings werden Ferienangebote bislang nur zögerlich in Anspruch genommen.

Es mangelt an Wissen und Akzeptanz

«FerienPlus» heisst das Angebot, das kombinierte Betreuungspflegerbedürftige Angehörige in einem Kurzaufenthalt im Alters- und Pflegeheim Grüneck betreuen zu lassen. Ein Zimmer wird konstant frei gehalten, damit sich pflegende Angehörige für ein oder zwei Wochen entlasten können. Parallel zur Umsetzung des Projekts «Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität» wurde der Versuch unternommen, das Ferienangebot mit einer Kinaesthetics-Schulung von pflegenden Angehörigen zu verknüpfen. Weil dies aber zusätzliche Kosten verursacht, mussten die Angehörigen ihrerseits Bereitschaft dafür zeigen und ein solches Angebot aktiv wählen. Gemäss Bernhard Huss wurde

das kombinierte Betreuungsangebot seit Projektstart zweimal bestellt: «Es war aber nicht ganz einfach, die Leute zu motivieren», gibt Heimleiter Huss zu. Doch die Mühe hat sich offensichtlich für alle Beteiligten gelohnt. «Wir haben selber gemerkt, dass ein solches Angebot eine umfassende Vorbereitung und ausreichende Kapazitäten im regulären Pflegebetrieb braucht», gibt Huss zu. Beim ersten Ferienaufenthalt seien sie ungenügend vorbereitet gewesen und die Dienstplanung zu kurzfristig anberaumt worden.

Das Ferienangebot wurde mit einer Kinaesthetics-Schulung für pflegende Angehörigen verknüpft.



Ferienaufenthalte in einer stationären Pflegeeinrichtung zur Entlastung der Angehörigen und zur Verbesserung der Bewegungskompetenz.

Nach dem Aufenthalt wird eine Erfolgskontrolle im gegenseitigen Einvernehmen durchgeführt.

«Inzwischen haben wir gelernt, wie der richtige Ablauf aussehen muss», weiss Huss. Betriebsintern muss das Team richtig informiert sein, damit ab Eintritt der pflegebedürftigen Person alles bestens klappt. Im Voraus ist zudem ein Hausbesuch vorzusehen, um die alltägliche Pflegesituation in Erfahrung zu bringen. Und auch danach wird der Kontakt aufrecht erhalten, um die Erfolgskontrolle im gegenseitigen Einvernehmen fortzusetzen (FOKUS Leitfaden und Vorgehensplan für FerienPlus-Angebote, Seite 28).

Gemäss Sandra Harsch, Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainierin im Alters- und Pflegeheim Grüneck, hat es beim zweiten FerienPlus-Gast jedoch gut geklappt: «Der Patient war

von sich aus sehr interessiert und ist nach dem Kurzaufenthalt in einem besseren, aktiveren Zustand nach Hause zurück gekehrt als vor den Ferien.» Der spätere Hausbesuch hat die Mobilitätsfortschritte bestätigt, insofern sich Patient und die pflegenden Angehörigen offensichtlich an die diskutierten Massnahmen gehalten haben. Zudem weisen die positiven Rückmeldungen der Feriengäste auch darauf hin, dass diese etwas umfassender betreut wurden und in einem gewissen Sinn mehr Zuwendung als sonst üblich erhalten haben.

Projekterweiterung nach Bubikon

Einen positiven Erfahrungsbericht kann auch der Geschäftsleiter des Vereins Pflegewohnungen Rüti-Bubikon, Thomas Keller, liefern. In der Wohngruppe «Erspel» in Bubikon, einer Nachbargemeinde von Gossau ZH,

FOKUS Leitfaden und Vorgehensplan für FerienPlus-Angebote

Kinaesthetics Schweiz hat zusammen mit den Projektbeteiligten in Gossau ZH einen Vorgehensplan für das mehrmals durchgeführte FerienPlus-Angebot ausgearbeitet und den möglichen Ablauf in einem Ordner dokumentiert. Darin werden alle wichtigen Aspekte für die Vorbereitungsphase, für den Besuch zu Hause und für mögliche Schulungsvarianten angesprochen. «Aus unserer Sicht hat das Pilotprojekt das grosse Potenzial bestätigt, wie die Bewegungskompetenz in einer 1:1-Situation den Beteiligten aufgezeigt werden kann», zieht Stefan Knobel eine positive Bilanz. Zudem eignet sich FerienPlus auch im kurzfristigen Rahmen für Pflegeinstitutionen, die sich intern mit der Kinaesthetics-Methode befassen. Bereits sind weitere Anfragen für dieses spezifische Angebot von Gemeinden aus der ganzen Schweiz an das Kinaesthetics-Netzwerk gerichtet worden.

ist das FerienPlus-Angebot bereits zweimal durchgeführt worden: «Nach den Ferien konnte ein Patient wieder selbst in ein Auto einsteigen, was vor dem Aufenthalt bei uns nicht möglich gewesen ist.» Der Verein hat sich erst der dritten Phase des Bildungsprojekts der Stiftung Grüneck und der LaRete GmbH angeschlossen. «Wir haben im Frühling 2011 eine neue Wohngruppe eröffnet und uns danach zur Teilnahme am Ferien-Projekt entschlossen», erklärt Geschäftsleiter Keller. Zur Vorbereitung gehörte aber auch hier, zuerst das eigene Betreuungspersonal an einem Kinaesthetics-Grundkurs teilnehmen zu lassen. «Inzwischen ist der methodische An-

satz betrieblicher Pflegestandard.» Allerdings hat sich auch Thomas Keller eigene Gedanken gemacht, warum das an sich positiv wahrgenommene Entlastungs- und Förderprojekt nur zögerlich nachgefragt wird.

Pflegende Angehörige für ein Weiterbildungsangebot zu gewinnen, hat sich als Knacknuss im Pilotprojekt erwiesen.

Fachliche Argumente reichen nicht

«Es fehlt an Akzeptanz und an Wissen», sodass die Skepsis der Angehörigen eine zu grosse Hürde für die Teilnahme an einem Training bilden oder dem fachlichen Austausch verhindern, lautet Kellers Fazit. Eine typische Reaktion auf das erweiterte Fe-



Miteinander statt gegeneinander, lautet ein wichtiges Motto für die künftige Organisation der Alters- und Pflegeversorgung in den Gemeinden.

rienangebot sei etwa: «Ich brauche keine Tipps; ich habe es immer so gemacht!»

Grüneck-Betriebsleiter Bernhard Huss ergänzt mit seinen Gesprächs-

«Es ist zu erwarten, dass die Nachfrage nach Unterstützungs- und Weiterbildungsangeboten weiter steigen wird.»

erfahrungen, die er im Verlauf des Pilotprojekts von pflegenden Angehörigen regelmässig zu hören

bekam. «Wir haben es mit der Kompetenzperson für die Pflege der Betroffenen zu tun; mit fachlichen Argumenten können wir dabei wenig ausrichten», so sein Fazit.

Pflegende Angehörige überhaupt ansprechen und für ein Weiterbildungsangebot gewinnen zu können, hat sich zur Knacknuss im Bildungsprojekt von Gossau ZH entwickelt. «In der Theorie und unter Fachleuten scheint der Verbesserungsbedarf erkannt, nicht aber in den Köpfen der direkt Betroffenen», lautet die Bilanz von Bernhard Huss zum Abschluss der extern finanzierten Pilotphasen. Spürbar sei jedoch, wie das politische Bewusstsein gewachsen sei, die pflegenden Angehörigen vermehrt in die Betreuungskonzepte einzubeziehen.

«Nach den Ferien konnte ein Patient wieder selbst in ein Auto einsteigen, was vorher nicht mehr möglich war.»

«Daher ist zu erwarten, dass die Nachfrage nach Unterstützungs- und Weiterbil-

dungsangeboten weiter steigen wird», ist Huss überzeugt.

Potenzial nicht ausgereizt

Im Alters- und Pflegeheim Grüneck wird das FerienPlus-Angebot deshalb regulär weitergeführt – zumindest jedes Mal, wenn sich Interessierte finden und den Aufpreis für den vorübergehenden Aufenthalt bezahlen. Auch die Trägerschaft der Pflegewohnung in Bubikon wird weitermachen. Geschäftsleiter Thomas Keller glaubt, dass das effektive Potenzial nicht ausgereizt ist. So plant er einen gemeinsamen Workshop mit der Spitex-Organisation der Gemeinde Bubikon, um die Kinaesthetics-Methode mit Praxisübungen weiteren Beteiligten näherzubringen.

Wichtig erscheint es Keller sowieso, alle Fachkreise einzubinden: «Ich würde mir von Ärzten und den Gemeinden mehr Support wünschen, um die Betroffenen und die pflegenden Angehörigen auf die Verbesserungsmöglichkeiten und die entsprechenden Weiterbildungsangebote aufmerksam zu machen.» ■

Was weiss die Forschung über pflegende Angehörige? In Winterthur soll ein Beratungsangebot aufdecken, wie die wichtige Zielgruppe besser angesprochen werden kann.

«Der vertraute, familiäre Rahmen ist zu wahren»

Seit vergangenem Jahr organisiert die ZHAW Gesprächsabende für pflegende Angehörige in der Stadt Winterthur. Wie gross ist der Zuspruch?

Romy Mahrer Imhof: Bisher ist der Zuspruch in den Gesprächsgruppen sehr gering. Offensichtlich scheint der Rahmen zu offen definiert; die Zielgruppe fühlt sich nicht direkt angesprochen oder traut sich nicht. Wir ändern daher das Konzept und wollen nun einen themenbezogenen Austausch in den Gruppen ermöglichen. Davon erhoffen wir uns einen gewissen Schutz für die pflegenden Angehörigen, damit sie sich nicht ungewollt preisgeben müssen.

Warum braucht es diesen Schutz?

Mahrer Imhof: Die Angehörigen erleben eine belastende Situation, die zudem als etwas sehr Privates wahrgenommen wird. Die Vertraulichkeit ausserhalb der familiären Konstellation wahren zu können, ist daher wichtig. Mir ist aufgefallen, wie zurückhaltend Personen reagieren, wenn sie undifferenziert zur Gruppe der pflegenden Angehörigen gezählt werden sollen. Demgegenüber wird es einfacher, Einzelberatungen im familiären Rahmen durchzuführen, und sich dabei Hilfe von aussen zu holen. Häufig gelangen Personen zu zweit oder mehr an unsere Beratungsstelle: Dabei handelt es sich um die Tochter oder um

den Sohn, der mit der Mutter zu uns kommt, respektive Geschwister gelangen an uns, weil sie sich Sorgen um die Betreuung der Eltern machen.

Wann wird die Beratungsstelle aufgesucht: Wenn es

etwas frühzeitig abzuklären gilt oder wenn der Schuh bereits drückt?

Mahrer Imhof: Viele Angehörige kommen effektiv erst, wenn es schon fast brennt; präventiv läuft wenig. Was ebenso auffällt, ist, dass zwei Drittel der Anfragen aus Kreisen kommen, die noch gar keine ambulante Hilfe oder professionelle Pflege angefordert haben. Es ist genau dieser Übergangsentscheid, der die Unsicherheit und die Belastung auslöst. Häufig stellen sich die Pflegebedürftigen quer, Hilfe von aussen zu holen. Manchmal wissen die Angehörigen aber auch nicht, auf welche Hilfsleistungen sie überhaupt zugreifen können.

Wie hilfsbedürftig nehmen sich pflegende Angehörige selber wahr?

Mahrer Imhof: Eine beispielhafte Situation ist, dass ein Ehepaar gemeinsam alt wird und einander verspricht,



Romy Mahrer Imhof ist Studiengangleiterin Master of Science in Pflege und Dozentin am Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW.

sich zu helfen und zu betreuen. Die Hemmschwelle, externe Hilfe zu holen, ist gross. Ein solches Versprechen kann auch belasten, weil man sich im familiären Rahmen nicht getraut, Ängste oder Bedenken anzusprechen.

«Die Hemmschwelle, externe Hilfe zu holen, ist gross.»

Ich habe erlebt, dass sich ein pflegebedürftiger Ehemann an-

fänglich gegen eine Spitex-Betreuung gewehrt hat, aus Furcht, seine Frau wolle ihn loswerden.

Wie gehen Sie bei der Beratung mit dieser Schwierigkeit um?

Mahrer Imhof: Wichtig ist, dass ich im Laufe einer Beratung oder einer Intervention, wie es in der Fachsprache heisst, zu Hause vorbeischaue und direkt mit allen Betroffenen sprechen kann. Ein Besuch ist durchaus willkommen, weil die Angehörigen selbst nicht weggehen können. Wichtig ist zudem, dass wir immer eine angemessene Form der Anerkennung für die geleistete Betreuungsarbeit ver-

mitteln. Unser Beratungsansatz besteht nicht darin, eine Situation als falsch zu bewerten oder Familien ändern zu wollen. Im Vordergrund steht vielmehr die praktische Hilfestellung.

Welche Bedürfnisse bringen die Angehörigen vor?

Mahrer Imhof: An die Beratungsstelle werden unterschiedlichste Anfragen gerichtet. Da geht es von der praktischen Pflege über Entschädigungsfragen bis zum Ausfüllen von Formularen. Sehr oft funktionieren wir als Vernetzungs- und Navigationshilfe, damit sich Angehörige besser im Versorgungssystem zurechtfinden. Das Problem für viele ist, dass sie sich selber nicht auskennen, und die einzelnen Leistungsanbieter der Vernetzung und der Zusammenarbeit mit anderen zu wenig Gewicht schenken.

Wie haben Sie auf das neuartige Beratungsangebot aufmerksam gemacht?

Mahrer Imhof: Nach einem Jahr scheint es sich zu ergeben, dass wir

FOKUS Forschungsprojekt und Beratungsangebot

Das Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW befasst sich mit familienorientierter und gerontologischer Pflege und hat im Sommer 2012 zusammen mit der Stadt Winterthur eine öffentliche Beratungsstelle für Angehörige von älteren Menschen aufgebaut.

Weitere Infos: www.gesundheit.zhaw.ch/alterundfamilie,
www.project.zhaw.ch/de/gesundheit/famber.html

persönlich weiterempfohlen werden. So kann die Beratungsstelle inzwischen auf die Mund-zu-Mund-Propaganda zählen. Was bisher ein spürbares Echo und jeweils einen Anfrageschub ausgelöst hat, sind Zeitungsartikel, die von Zeit zu Zeit erscheinen. Anfänglich haben wir Flyer in Apotheken und Hausarztpraxen verteilt. Die Präsenz muss folglich auf vielen verschiedenen Kanälen aufrecht erhalten werden. So verspricht der Zugang über Spitexorganisation, direkt an die Betroffenen zu gelangen; ebenso können kirchliche Organisationen und Vereine bei der Öffentlichkeitsarbeit behilflich sein, da ältere Generationen hier gut vertreten sind.

Wer hat sich langfristig um die Betreuung von pflegenden Angehörigen zu kümmern? Wo wäre eine Beratungsstelle institutionell zu verankern?

Mahrer Imhof: Zwar besitzen Spitex-Organisationen den direktesten Draht zu pflegenden Angehörigen; aber die Betrachtung der familiären Situation gehört leider nicht zu ihrem primären Leistungsauftrag. Was wir für die Stadt Winterthur aufgebaut haben, ist sicher subsidiär gemeint. Doch wie der Betrieb mittel- und langfristig organisiert wird, soll sich erst als Erkenntnis unseres Forschungsprojekts ergeben. Die Beratungsstelle ihrerseits ist ja das Resultat einer früheren Studie,

bei welcher wir die ambulante Pflege in fast 500 Winterthurer Haushalten analysiert haben. Dies hat den Bedarf an zusätzlichem Support für pflegende Angehörige aufgezeigt.

Welche weiteren Themen werden in der familienorientierten Betreuung erforscht?

Mahrer Imhof: Qualitativ besitzen wir bereits einige Hinweise, dass das physische und psychische Wohlbefinden der Betroffenen und der Angehörigen gemäss unserem Ansatz verbessert werden kann. Dennoch fehlt der wissenschaftliche Beweis, wie wir konkret vorgehen sollen

und wie umfangreich die optimale Intervention sein soll. Wir gehen derzeit von

einem individualisierten und problemzentrierten Fokus aus. Das heisst, wir beschränken uns auf das wichtigste Thema, das zur Verbesserung der Belastungssituation beitragen kann. Im Mindestfall begnügen wir uns mit einmaliger Beratung, wobei eine Nachkontrolle dazu gehört. Wir organisieren höchstens vier oder fünf Gespräche, um gemeinsam eine Lösungsstrategie zu entwickeln. Wir bleiben aber ansprechbar, wenn ein weiteres Thema besprochen werden will. ■

«Die Präsenz muss auf vielen verschiedenen Kommunikationskanälen aufrechterhalten werden.»

Weiterführende Informationen

Thema «Bildungsprojekt: Bewegungskompetenz»

■ Winder, Anita; Kaufmann, Martin; Hennessey, Richhard (2009): Evaluation des Projektes: Kompetenz schafft Lebensqualität. Teilprojekt 1: Bewegungskompetenz im Grüneck/Spitex. Evaluationsbericht vom 13. Mai 2009. Bezug: LaRete GmbH, Nordring 20, 8854 Siebnen, www.larete.ch

■ Knobel, Stefan (2009): Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität. In: Zeitschrift Lebensqualität, 03/2009, Seite 16 – 19)

■ Reichle, Franz (2013): Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität. Ein Kinaesthetics-Projekt in der Gemeinde Gossau, ZH. Dokumentarfilm. Bezug: www.age-stiftung.ch

■ Wohnbedürfnisse und Wohnmobilität im Alter – Heute und in Zukunft: Die Babyboomer und ältere Generation im Fokus; Amt für Raumentwicklung Kanton Zürich, Oktober 2012

Thema «Lebensqualität in der Altersbetreuung»

■ OASIS – Old Age and Autonomy: The Role of Service Systems and Intergenerational Family Solidarity; Final Report, March 2003, Center for Research and Study of Aging, The University of Haifa, Israel
www.dza.de

Thema «Pfleger Angehörige»

■ Das Projekt «SpitexPlus»: So leben Menschen über 80 in Winterthur; ein forschungsbasiertes Praxisprojekt der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und der Stadt Winterthur
www.project.zhaw.ch/de/gesundheit/spitexplus, www.gesundheit.zhaw.ch

■ Zu Hause pflegen – Unterstützung der Angehörigen; Analysen und Konzepte für die Praxis – ein Leitfaden; Institut für Gerontologische Forschung
www.ffg.uni-dortmund.de

■ Projekt «Synopsis innovativer Ansätze zur vernetzten Versorgung älterer Menschen in Deutschland»; ProNETZ
www.uke.de/institute/medizin-soziologie/index_10412.php

■ Pflegende Angehörige in Deutschland: Überblick und zukünftige Entwicklungen; National Background Report for Germany, EU-Projekt «EUROFAMCARE: Services for Supporting Family Carers of Elderly People in Europe»
www.uke.de/extern/eurofamcare-de

Thema «Kommunale Alterspflege und -betreuung Gossau ZH»

■ Alterskonzept 2010: Leitsätze & Standortbestimmung, Gemeinde Gossau, April 2010

■ Konzept Pflegeversorgung: Standortbestimmung, Ziele und Massnahmen, Gemeinde Gossau, Februar 2012

Webadressen der Projektbeteiligten und weiterer Institutionen

■ Alters- und Pflegeheim Grüneck, Gossau ZH

www.grueneck-gossau.ch

■ Spitex-Verein Gossau ZH

www.spitex-gossau-zh.ch

■ Verein Pflegewohnungen Rütli-Bubikon

www.pwg-rb.ch

■ Kinaesthetics Schweiz

www.larete.ch, www.kinaesthetics.ch,

www.wir-pflegen-zuhause.ch

■ Gesundheitszentrum Unterengadin

www.cseb.ch

Webadressen von Forschungsinstitutionen

■ Institut für Pflegewissenschaften, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW

www.gesundheit.zhaw.ch/alterundfamilie

www.project.zhaw.ch/de/gesundheit/famber.html

■ Institut für Angewandte Pflegewissenschaft, FHS St.Gallen

www.fhsg.ch/fhs.nsf/de/ipw-fhs-forschungsschwerpunkte-ibewegung

