

Kurzfassung des Abschlussberichts der Age-Stiftung für gutes Wohnen im Alter vom Juli 2013 (Bezug: www.age-stiftung.ch/publikationen)

Bewegungskompetenz in der Altersbetreuung

Im Zürcher Oberland haben stationäre und ambulante Pflegeinstitutionen gemeinsam den Versuch unternommen, die Lebensqualität von Betagten in der Alterspflege – zu Hause und im Heim – zu verbessern. Das Pilotprojekt hat zum einen die Schwierigkeit aufgedeckt, die pflegenden Angehörigen gezielt ansprechen zu können. Zum anderen lassen die erreichten Verbesserungen – zum Beispiel bei temporären Entlastungsangeboten – auf Nachahmer hoffen.

Selber aus dem Bett steigen, sich selber vom Boden aufrichten können oder kurze Spaziergänge zu Fuss anstatt mit dem Rollstuhl unternehmen. Viele alltägliche Bewegungsabläufe können pflegebedürftigen Menschen schnell Mühe bereiten. Von der individuellen, körperlichen Verfassung hängt ab, wie gross die selbständige Mobilität zu Hause oder im Pflegeheim überhaupt ist. Ein zentrales Anliegen für Pflegefachleute ist daher die Förderung der Bewegungskompetenz. «Wir sind kontinuierlich daran, die motorischen Fähigkeiten der Heimbewohner zu üben und immer wieder Neues auszuprobieren», erklärt Sandra Harsch, Kinaesthetics-Trainerin im Alters- und Pflegeheim (APH) Grüneck in der Gemeinde Gossau ZH. Sie ist dafür verantwortlich, dass das gesamte Heimpersonal entweder mit individuellem Coaching oder in der internen Weiterbildung jeweils genauestens darauf acht. Denn sich ständig mit der Bewegungsfähigkeit der Pflegebedürftigen auseinanderzusetzen, sei notwendig; sonst nimmt die vorherige Routine schnell wieder über Hand, hat Sandra Harsch erkannt. «Erfolgsenerlebnisse gibt es nämlich nur, wenn ein stetiges Training stattfinden kann.»

Dass der stationäre Pflegealltag im APH Grüneck derart stark von der Kinaesthetics-Leitidee geprägt ist, hat einen für die Deutschschweiz einmaligen Grund: Anfang Jahr ist ein Vorhaben abgeschlossen worden, das die Förderung der Bewegungskompetenz in der Alterspflege beispielhaft vorantreiben wollte. 2008 haben die Stiftung Grüneck, als Trägerschaft der lokalen Pflegeeinrichtung, sowie LaRete GmbH, in Zusammenarbeit mit Kinaesthetics Schweiz, das Pilotprojekt «Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität» in Gossau ZH lanciert. Als weitere Umsetzungspartner sind der lokale Spitex-Verein und der Verein Pflegewohnung Rüti-Bubikon dazu gestossen. Finanziell unterstützt haben das vierjährige Bildungsprojekt für die stationäre und ambulante Alterspflege die Age-Stiftung für gutes Wohnen im Alter und die Gemeindebehörde des Projektstandorts. Im Auftrag der Stiftung ist eine Dokumentation des Pilotprojekts entstanden, die aus einem Bericht und einem Videobeitrag besteht (Bezugsquelle: www.age-stiftung.ch).

Evaluation bestätigt: Betreuungsqualität ist besser

Zentrale Absicht des Pilotprojekts war, die Lebensqualität von Betagten in der gesamten Betreuungskette zu verbessern. Dazu gehörte, möglichst alle Beteiligten in den stationären und ambulanten Institutionen zu erfassen, die für die Pflege im Heim respektive zu Hause verantwortlich sind. Die Umsetzung von «Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität» wurde daher in drei Phasen organisiert: Zum Auftakt wurde in Gossau ZH ein zweijähriges Weiterbildungsprogramm für die halböffentlichen Pflegeinstitutionen initiiert: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des APH Grüneck und des Spitex-Vereins Gossau ZH haben dazu an Kinaesthetics-Aufbau- und Grundkursen teilgenommen. Nach Bedarf hat LaRete GmbH die Schulung der Bewegungskompetenz mit Spezialthemen, wie «Dekubitus», «Demenz» und «Schmerz» ergänzt. Um den Erfolg der Weiterbildung in der ambulanten und stationären Pflege im Zürcher Oberland zu prüfen, fand danach eine externe Evaluation statt. Nach der Grundausbildung wurden 44 Grüneck- und 25 Spitex-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter befragt, wie sich die

Arbeitsqualität und die Belastungssituation verändert haben.

Die Antworten ergeben eine eindeutigen Befund: Das Stressempfinden der Pflegefachleute ist markant kleiner geworden. Demgegenüber ist die Kompetenz im Umgang mit den Pflegebedürftigen deutlich gestiegen (siehe Bericht «Evaluation des Projekts: Kompetenz schafft Lebensqualität»; Winder et al. 2009). Grüneck-Betriebsleiter Huss ergänzt, dass der Vorher-Nachher-Vergleich inzwischen noch deutlichere Aussagen hervorbringen würde. «Die Umstellung von Pflegetätigkeiten braucht seine Zeit. Bewegungskompetenzen lassen sich nicht von einem Tag auf den anderen ändern», ist er überzeugt. Deshalb prägt das bewusste Fördern der motorischen Fähigkeiten der Patienten den stationären Pflegebetrieb.

Stärkere interne und externe Vernetzung

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

Die Weiterbildungsinitiative sollte aber nicht nur die stationären und ambulanten Pflegeinstitutionen zur Kooperation anregen. Ebenso war eine Vernetzung mit dem privaten Betreuungsumfeld gesucht: «Das

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

Geringes Echo unter pflegenden Angehörigen

Im Jahr 2010 nahmen 7 Privatpersonen am viertägigen Grundkurs in Gossau ZH teil, den Kinaesthetics Schweiz spezifisch auf die Zielgruppe angepasst hat. Das qualitative Feedback zu diesem Angebot war «sehr gut», bestätigt Stefan Knobel. Doch zu mehr hat es leider nicht gereicht: Mangels Nachfrage von pflegenden Angehörigen fand keiner der drei bereits geplanten Kinaesthetics-Folgekurse statt.

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

dürfen niemanden überfordern», mahnt Obrist zur Geduld.

Stefan Knobel bedauert seinerseits, dass sich das Pilotprojekt «Bildung schafft Lebensqualität» nicht die erhoffte Ausbreitung holen konnte. Die Förderung der Pflegequalität und die Entlastung der Angehörigen setzen voraus, dass sie sich helfen lassen oder überhaupt in Kontakt zu den Pflegeinstitutionen treten wollen. Doch anstatt mit möglichst vielen Betroffenen über praktische Pflegefragen zu diskutieren, blieb vor allem eine Grundsatzfrage hängen: «Wie gelingt es, pflegende Angehörige anzusprechen?»

Politisch und wissenschaftlich anerkannt

Pflegende Angehörige näher an die professionelle Alterspflege zu bringen, war der wichtigste innovative Ansatz des Kinaesthetics-Bildungs- und Pilotprojekts «Bewegungskompetenz in der Altersbetreuung» in Gossau ZH. Stefan Knobel weiss aber auch aus anderen Orten, wie schwierig der Zugang ins Private zu finden ist. Es brauche sicher neue Ideen, wie die Weiterbildung organisiert werden soll: «Das Setting für die Kinaesthetics-Kurse ist anzupassen; vorstellbar sei ein Erfahrungsaustausch in einem sozialen lockeren Rahmen», stellt sich Knobel passendere Treffen für pflegende Angehörige vor. So werden mit Beteiligung von Kinaesthetics-Trainerinnen andernorts «Bewegungskafis» organisiert. Dabei sei ein wachsender Zuspruch festzustellen. Thema ist immer noch die Kompetenz, wie man beweglich und fit im Alter bleiben kann. «Doch in der Veranstaltung geht es weniger um Kurs-Zertifikate als um die Pflege sozialer Kontakte», hat Stefan Knobel erkannt.

«In der Theorie und unter Fachleuten scheint der Verbesserungsbedarf erkannt, nicht aber in den Köpfen der direkt Betroffenen», ist Bernhard Huss überzeugt. Daher sei zu erwarten, dass die Nachfrage nach Unterstützungs- und Weiterbildungsangeboten weiter steigen werde. Tatsächlich werden die pflegenden Angehörigen sowohl in alterspolitischen Konzepten als auch in den Pflegewissenschaften vermehrt thematisiert. Der Projektstandort Gossau ZH ist selber ein gutes Beispiel dafür: Unabhängig vom Vorhaben der lokalen

Pflegeeinrichtungen wird die Bedeutung der pflegenden Angehörigen in den kommunalen Alters- und Pflegeversorgungskonzepten beschrieben. So seien etwa die Rahmenbedingung für die Betreuung im privaten Wohnumfeld zu verbessern sowie das Informations- und Weiterbildungsangebot für pflegende Angehörige auszubauen.

Entlastungsangebote haben Potenzial

An die Umsetzung solcher Ideen hat sich auch die Stadt Winterthur gemacht: Gemeinsam mit dem Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) wird eine öffentliche Beratungsstelle für Angehörige von älteren Menschen aufgebaut. Doch bislang scheint auch hier die Hemmschwelle für externe Hilfe hoch zu liegen. Gemäss Romy Mahrer Imhof, ZHAW-Studiengangleiterin Master of Science in Pflege, suchen pflegende Angehörige den Kontakt zur Beratungsstelle hauptsächlich in dringenden Fällen. Meistens funktioniert die Fachberatung nicht präventiv sondern erst, «wenn es schon fast brennt», so Mahrer Imhof. Auf starke öffentliche Resonanz ist hingegen die Kinaesthetics-Schulung im Gesundheitszentrum Unterengadin gestossen. Letztes Jahr wurden mehrere Kinaesthetics-Kurse für pflegende Angehörige durchgeführt. Das Interesse ist weiterhin gross, so dass das Angebot in diesem Jahr fortgesetzt werden kann.

Bilanz des Pilotprojekts

Im Gossauer Pilotversuch hat sich die mangelnde Nachfrage als Knacknuss für den zweiten Projektteil erwiesen. Ähnlich zögerlich ist auch die dritte und letzte Projektphase angelaufen. Dabei war gedacht, befristete Entlastungsangebote in Pflegeheimen und Wohngruppen ebenfalls zur Förderung der Bewegungskompetenz zu nutzen. Die Infrastruktur ist dazu zwar vorhanden: Nicht nur das APH Grüneck besitzt mindestens ein freies Zimmer, welche für Kurzaufenthalte von an sich zu Hause lebenden Personen reserviert werden kann. Aber gemäss Bernhard Huss haben nur zwei Personen die

Gelegenheit genutzt, das Entlastungsangebot mit einer freiwilligen Kinaesthetics-Schulung zu verbinden. Immerhin gingen die betagten Personen nachweislich in einem aktiveren Zustand nach Hause, hat Sandra Harsch, Kinaesthetics-Trainerin im APH Grüneck, erfreut festgestellt. Es habe sich einzig gezeigt, dass die interne Vorbereitung der «FerienPlus»-Angebote anfänglich unterschätzt worden sei. Kinaesthetics Schweiz ist vom Potenzial für die kombinierte Entlastungs- und Weiterbildungsvariante überzeugt. Um die Idee andernorts nutzbar zu machen, wurden die ersten Erfahrungen gesammelt und sind inzwischen in einem Leitfaden mit Vorgehensplan und Erfolgskontrolle dokumentiert. Davon hat der Verein Pflegewohnungen Rüti-Bubikon bereits profitiert: In einer neu eröffneten Wohneinheit wurde das FerienPlus-Angebot zweimal durchgeführt. Das gesamte Betreuungspersonal hatte vorgängig Kinaesthetics-Grundkurse besucht. Offensichtlich hat sich das gelohnt, so der positive Erfahrungsbericht von Thomas Keller, Geschäftsleiter des Vereins: «Nach den Ferien in der Pflegewohnung ist ein Patient wieder selber ins Auto eingestiegen. Vor dem Aufenthalt war er noch auf fremde Hilfe angewiesen.»

Autor: Paul Knüsel, Wissenschaftsjournalist BR