Die Anfangszeit in Pflegeinstitutionen muss besser begleitet werden

Im ersten Jahr nach dem Heimeintritt ist die Sterberate merklich höher

Der Einzug in ein Pflegeheim ist für viele ältere Menschen ein traumatisches Erlebnis. Sie stürzen häufiger und sterben früher. Deshalb untersuchen Forschende, wie die Betreuung vor allem während der kritischen Anfangszeit verbessert werden kann.

Von Santina Russo

Alles ist bereit: Der rote Teppich ist vor dem Eingang ausgerollt, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Spalier, der Begrüssungsapéro ist serviert, die Schleife um den Zimmerschlüssel gebunden. Ein solcher Empfang wird nicht etwa einer Berühmtheit geboten, sondern allen neuen Bewohnerinnen und Bewohnern des Basler Pflegehotels St. Johann. Auch die 88-jährige Margaritha Weber-Gerber und ihr drei Jahre älterer Ehemann Rudolf wurden vor gut einem halben Jahr von ihren Angehörigen über den roten Teppich begleitet. Mit dem festlichen Empfang will das Heim allen Neuankömmlingen die Umstellung erleichtern. «Der Einzug soll nicht sang- und klanglos abgewickelt werden, sondern den Senioren zeigen, dass sie willkommen sind und wir sie ernst nehmen», sagt Urs Mayer, Leiter des Pflegehotels.

Er weiss, dass der Einzug in ein Pflegeheim für viele betagte Menschen traumatisch sein kann. Denn die Seniorinnen und Senioren müssen von ihren gewohnten Lebensumständen Abschied nehmen und sich in einer völlig neuen Umgebung zurechtfinden. Das versetzt sie in eine emotionale Ausnahmesituation. Viele leiden in der ersten Zeit im Heim denn auch unter Einsamkeit, Schlaflosigkeit, Verlustgefühlen bis hin zu Ängsten oder Depressionen. Die Pflegeforschung bezeichnet dies als Relokationssyndrom. Und das hat Folgen. Innerhalb der ersten drei Monate nach dem Umzug stürzen Senioren häufiger als zuvor, und im ersten Jahr im Heim ist die Sterberate höher als in anderen Jahren. Deshalb untersuchen Forschende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), was der Einzug in ein Heim bei den Betroffenen und ihren Angehörigen auslöst und wie die Betreuung während der Anfangszeit verbessert werden könnte (siehe Box Seite 43).

Viele leiden in der ersten Zeit im Heim unter Schlaflosigkeit, Ängsten und Depressionen.

Wichtig ist die familiäre Unterstützung

Auch im Pflegehotel St. Johann hat das Team von Andrea Koppitz, Professorin für Heimversorgung, Befragungen durchgeführt. Eines der Resultate: Den festlichen Empfang haben alle Interviewten als sehr wohltuend erlebt. Auch Margaritha Weber blieben der rote Teppich und die Spalier stehenden Mitarbeiter in positiver Erinnerung: «Der Empfang hier, der war so schön», schwärmt sie auch ein halbes Jahr danach noch immer. Wichtig sei auch gewesen, dass ihre beiden Töchter das neue Zimmer mit vertrauten Dingen eingerichtet hatten: ein paar Möbelstücke, Bilder, Fotos – und ihre geliebten Orchideen.

Auch nach dem Einzug kümmern sich die beiden Töchter Monika und Esther, beide um die 60 Jahre alt, vorbildlich um ihre Mutter. Sie rufen oft an, und Monika, die Ältere, kommt jede Woche mehrmals vorbei. Auch die Enkel und Urenkel sieht Margaritha Weber häufig. Zudem hat sie Bekannte, die in der Nähe wohnen und sie ab und zu besuchen kommen.

Trotz der familiären Unterstützung bleibt die Ankunft schwer: Als die Webers ihre zwei Zimmer im Pflegehotel zum ersten Mal betraten, habe Margaritha Weber gesagt: «So, jetzt gehe ich zusammen mit meinem Mann meinen letzten Weg.» Während Roswitha Federhofer, administrative Leiterin des Heims, davon

«Letzte Woche haben wir Geranien gepflanzt»: Margaritha Weber schätzt die Aktivitäten im Basler Pflegehotel St. Johann, seit ihr Ehemann gestorben ist.

Foto: Heiner Schmitt

>>

erzählt, ist ihr anzusehen, dass sie Frau Webers Worte noch heute berühren. Denn trotz aller Feierlichkeit ist klar: Das Pflegeheim ist die letzte Station. Auch bei Webers war das so. Rudolf ist inzwischen gestorben. 64 Jahre seien sie verheiratet gewesen, erzählt Margaritha Weber. Der Gesundheitszustand ihres Mannes sei der Grund gewesen, weshalb das Ehepaar überhaupt in ein Pflegeheim gezogen war. Rudolf Weber litt an Altersdemenz.

Individuelle Einzelbetreuung ist ebenso wichtig wie eine Vielzahl von Gruppenaktivitäten

Gruppenaktivitäten alleine helfen nicht

Was viele Heimbewohner vor allem beim Einzug erleben, holte Margaritha Weber erst ein, als «Ruedi» starb: Einsamkeit. Das Zimmer war noch fremd, der Lebensinhalt ihr entrissen, sie musste viel Zeit totschlagen. Wie weiter also, wenn der festliche Empfang vorbei, der rote Teppich eingerollt ist? «Um die Anfangszeit zu meistern, benötigen die Senioren besonders viel Betreuung», sagt Andrea Koppitz vom Institut für Pflege an der ZHAW. In ihrer Studie hat sie die Betreuungsqualität in Pflegeheimen in den ersten drei Monaten nach dem Einzug untersucht – unter anderem auch im Pflegehotel St. Johann.

In allen 25 untersuchten Heimen zeigte sich, dass die individuelle Einzelbetreuung für die Senioren genauso wichtig ist wie eine Vielzahl an angebotenen Gruppenaktivitäten. Denn die Tatsache allein, dass die 75 Seniorinnen und Senioren des Pflegehotels gemeinsam in einem Gebäude leben, heisst noch nicht, dass sie auch zusammenleben. «Kontakte knüpfen und Bekanntschaften oder sogar Freundschaften pflegen ist für die Menschen hier genau so schwierig wie ausserhalb des Heims», sagt der Leiter des Pflegehotels, Urs Mayer. Immerhin bieten die Aktivierungsgruppen den Senioren eine Möglichkeit dazu.

Doch es reicht nicht, einfach solche Aktivitäten anzubieten. Betagte haben unterschiedliche Bedürfnisse, und die Pflegenden müssen individuell darauf eingehen. Zum Beispiel auf Frau Weber: Als es ihrem Mann immer schlechter ging, begann das Pflegepersonal, sie vermehrt auf die Aktivitäten im Heim aufmerksam zu machen und sie zur Teilnahme zu motivieren. Zuvor hatte sie sich nicht dafür interessiert. Das änderte sich nach dem Tod ihres Mannes.

Heute trauert sie natürlich immer noch, nimmt aber mittlerweile an vielem teil. Dienstags geht sie zum Chorsingen, mittwochs zu weiteren Gruppenaktivitäten. «Letzte Woche haben wir Geranien gepflanzt», erzählt sie und zeigt ein Foto: Sie mit beiden Händen in der Erde des Balkontopfs. «Diese Woche backen wir wieder.» Am Donnerstag geht sie wenn immer möglich auf die Fahrt ins Grüne mit dem hauseigenen Bus. «Ja, hier ist

Anzeige

CURAVIVA weiterbildung

Praxisnah und persönlich.

Bildung, die weiter geht!

- **Lehrgang Gerontologie**
  27. Januar 2015 bis 19. Januar 2016 (24 Tage), Zürich und Luzern
- **Behandlungspflege**
  11. Februar bis 1. Juli 2015 (10 Tage), Luzern
- **Führen ist lernbar**
  2. bis 4. März 2015 (3 Tage), Zürich
- **Führen im Spannungsfeld Vorgesetzte–Mitarbeitende**
  5./6. März 2015, Luzern
- **Notfallsituationen in Altersinstitutionen**
  11. März 2015, Olten

Weitere Informationen finden Sie unter
www.weiterbildung.curaviva.ch

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch

Die Kompetenz des Personals reicht nicht immer aus

Um die Betreuungsqualität in Schweizer Pflegeheimen zu ermitteln, haben Andrea Koppitz, Professorin für Heimversorgung an der Zürcher Fachhochschule ZHAW, und ihr Team einen Kriterienkatalog ausgearbeitet: den «Nursing Home Care Index». Dieser setzt sich aus insgesamt 16 Indikatoren zusammen – aufgeteilt auf die drei Kategorien soziale Teilhabe, emotionales Wohlbefinden und Selbstbestimmung. «Dieses Instrument macht die Qualität der Betreuung erst messbar», sagt Pflegewissenschaftlerin Koppitz.

Anhand dieses Index haben die Forschenden die Betreuung der Senioren kurz nach deren Einzug ins Heim analysiert. Im Pflegehotel St. Johann befragten sie Mitarbeitende und verglichen die Resultate mit den Befunden aus 25 zuvor untersuchten Heimen. Zudem führten sie im Pflegehotel persönliche Interviews mit Mitarbeitenden, Senioren und Angehörigen während der ersten drei Monate nach dem Einzug ins Heim.

Das Gesamtergebnis: In allen untersuchten Heimen zeigte sich, dass die individuelle Betreuung genauso wichtig ist wie eine Vielzahl an Gruppenaktivitäten. «Heute wird gute Betreuung noch oft mit einer hohen Anzahl angebotener Gruppenaktivitäten gleichgesetzt», sagt Koppitz. Doch genauso entscheidend sei, wie kompetent die Pflegemitarbeitenden sind und wie viel Zeit sie für die individuellen Bedürfnisse der Senioren aufwenden können. Nun zeigen die Studien: Nicht immer ist die Kompetenz des Personals in den untersuchten Heimen ausreichend. Beispielsweise erkennen manche Pflegenden die typischen Symptome des sogenannten Relokationssyndroms nicht, das bei vielen Senioren nach dem Einzug ins Heim auftreten kann.

Des Weiteren fehlt oft die Zeit für eine gute Betreuung. Es kommt zu Engpässen, wodurch die Senioren auf Hilfe warten müssen, wie Studienteilnehmerinnen erzählten. «Solche Wartezeiten machen den Betagten bewusst, wie abhängig sie von anderen Menschen sind», sagt Koppitz. «Das kann ein Gefühl von Hilflosigkeit auslösen.»

Die Professorin für Heimversorgung schlägt vor, das Pflege- und Betreuungspersonal künftig besser über die Problematik beim Einzug der Senioren zu informieren und sie im Umgang damit zu schulen. Zudem sollte die Betreuungsqualität in allen Schweizer Pflegeheimen mithilfe anerkannter Standards ermittelt werden. «Das bietet den Heimen die Möglichkeit, Schwachstellen zu erkennen und zu beheben.»

immer etwas los», resümiert Margaritha Weber. Und doch ist es wohl noch zu wenig: Gerne möchte sie zusätzlich in die Kochgruppe, doch dort ist derzeit kein Platz frei. Die Beschäftigung und das Treffen mit anderen Bewohnern tun ihr gut.

Auf Bedürfnisse individuell eingehen

Ganz anders sieht es Käthe Hartmann. Für die 80-jährige gebürtige Deutsche sind die Aktivierungsgruppen nichts. Sie geht nicht gern unter die Leute. Ans Alleinsein sei sie gewöhnt. Das hat auch mit ihrer Geschichte zu tun. Nachdem sie in den 1940er-Jahren im Nachkriegs-Deutschland keine Arbeit gefunden hatte, folgte sie ihrer Schwester in die Schweiz und verdiente seither ihren Lebensunterhalt als Bedienstete bei Schweizer Familien – über 40 Jahre lang. Geheiratet hat sie nie, und von ihren vielen noch lebenden Geschwistern hat sie nur zu einer Schwester häufigen Kontakt.

Wenn sich Käthe Hartmann mit etwas beschäftigt, soll es einen Nutzen haben.

Weil sie mit den Gruppenaktivitäten nichts anfangen kann, wurde für Käthe Hermann im Pflegehotel eine individuelle Lösung gefunden: Sie hilft jeden Vormittag – «ausser Freitag, den halt' ich mir frei für den Friseur» – in der Wäscherei mit. Dort hat sie einen eigens für sie hergerichteten Platz, wo sie auf einem Bügelbrett Wäsche zusammenlegt. «Mit der Arbeit krieg' ich den Vormittag rum», sagt Käthe Hartmann. Und zwar, indem sie nützlich ist. Denn wenn sie sich mit etwas beschäftige, soll es einen Nutzen haben, sagt sie. Das gilt auch für ihre Nachmittagsbeschäftigung: Rätseln. Sie tut es, «damit ich die Wörter wiederkriege». Verloren hat sie diese durch zwei Schlaganfälle, die 14 Monate zurückliegen. Danach lag sie sechs Monate im Basler Felix-Platter-Spital. Sie litt an Gedächtnisausfällen, machte nächtliche Wanderungen, von denen sie danach nichts mehr wusste, hatte Gleichgewichtsstörungen und stürzte. Auch heute kommt ihr manchmal ein Wort nicht mehr in den Sinn, was sie selbst am meisten ärgert. Auch ist sie immer noch ein wenig unsicher auf den Beinen. Aber im Grossen und Ganzen wirkt sie fit.

Mit ihrem Wunsch, nützlich zu sein, steht Käthe Hartmann nicht allein da. Darum soll sie auch nicht die einzige Bewohnerin des Pflegehotels St. Johann bleiben, die im Heimhaushalt mithilft. «Es haben schon Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angefragt, ob wir auch für andere Senioren eine ähnliche Beschäftigung finden können», sagt Urs Mayer.

Für Käthe Hartmann war der Einzug ins Pflegehotel nach dem halben Jahr Spitalaufenthalt eine Erleichterung: «Endlich wieder ein eigenes Zimmer!» Trotzdem fiel es ihr nicht leicht, sich an gewisse Dinge zu gewöhnen. Etwa daran, dass die Pflegerinnen und Pfleger nach dem Klopfen sofort ins Zimmer kommen. Das empfindet sie mehr als Störung denn als Pflege: «Es kommt immer jemand anders», beklagt sie sich. Der früheren Bediensteten fällt es nicht leicht, dass nun sie die Rolle der Umsorgten hat. Am liebsten würde sie sogar ihr Zimmer selber saubermachen. «Ich könnt' das schon alleine», sagt sie, «aber die lassen mich ja nicht!»

Im Gegensatz zu Käthe Hartmann ist Margaritha Weber froh, wenn sie umsorgt wird: «Sie lassen einen hier nicht allein, sie schauen immer, das ist schön.» Und sie sei froh, dass sie nicht mehr so viel selbst machen müsse. «Besser als hier kann man es nicht haben», sagt sie, als hätte sie den Satz vorbereitet. So haben sich beide Frauen auf die ihnen eigenen Weisen in den Heimalltag gefunden. «Seien wir zufrieden», sagt Frau Weber. «Wenn es noch ein bisschen so weitergeht, ist gut.» ●