

Bewegungshäppchen: Appetit auf Aktivität

Mobilität spielt nicht nur für die Einschätzung der Pflegebedürftigkeit nach dem NBI eine entscheidende Rolle. Sie wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.

Zeit für die Betreuung, Bewegungsmaßnahmen zielgerichtet zu planen, in den Alltag zu integrieren und zu dokumentieren.

Text: Bettina M. Jasper



Fotos: Werner Krüper (5)

Legen Sie mit dem Bewohner fest, welche Bewegung mit welchem Ziel in den Alltag integriert werden soll.

Mal ehrlich: Wie sieht es in Ihrer Einrichtung mit Bewegungsangeboten aus? Vermutlich stehen Gymnastik, Sturzprophylaxe und eventuell Sitztanz jeweils einmal wöchentlich auf dem Plan. Dann wäre das im Normbereich, den viele Häuser standardmäßig vorhalten.

Solche Aktivitäten sind wichtig und sollten nirgends auf dem Wochenplan fehlen. Sie fördern nicht nur die Beweglichkeit und oft gleichzeitig kognitive Fähigkeiten, sondern sie bieten Gruppenerfahrungen und gemeinsame Erlebnisse, sind Höhepunkte im Wochenablauf und pflegen die Gemeinschaft. Doch wie sieht es mit der Beteiligung aus? Nicht alle haben einen Bewegungsdrang. Für zahlreiche alte Menschen wecken Gymnastik und Sport eher negative Assoziationen wie anstrengend, mit Aufwand verbunden, nicht immer erfolgreich. Und wie gestaltet sich neben den wöchentlichen Gruppenangeboten der Alltag Ihrer Bewohner? Für die große Mehrheit eher sitzend und statisch? Dann wird es Zeit, etwas dagegen zu tun.

Mobilität und Bewegung im Fokus des NBI

Seit Jahresbeginn ist durch das neue Begutachtungsinstrument zur Feststellung von Pflegebedürftigkeit (NBI) der Blick deutlich intensiver als vorher auf Mobilität (Modul 1) und Bewegung gerichtet. Dazu heißt es in den Begutachtungsrichtlinien: „Die Einschätzung richtet sich ausschließlich danach, ob die Person in der Lage ist, ohne

Sprüche, die zur Bewegung animieren

Die kleinste Bewegung ist für die
ganze Natur von Bedeutung.
*Blaise Pascal, französischer Mathematiker,
Physiker und Philosoph*

Alles, was sich bewegt, bewegt sich
entweder von Natur oder durch eine
äußere Kraft oder vermöge seines Willens.
Aristoteles, griechischer Philosoph

Der Wille bestimmt die Bewegung.
*Oswald Spengler,
deutscher Geschichtsphilosoph*

Zustand ist ein albernes Wort;
weil nichts steht und alles beweglich ist.
*Johann Wolfgang von Goethe,
deutscher Dichter*

personelle Unterstützung eine Körperhaltung einzunehmen/zu wechseln und sich fortzubewegen. Zu beurteilen sind hier lediglich Aspekte wie Körperkraft, Balance, Bewegungskoordination etc. und nicht die zielgerichtete Fortbewegung. Hier werden nicht die Folgen kognitiver Beeinträchtigungen auf Planung, Steuerung und Durch-

führung motorischer Handlungen abgebildet.“ Das Ausmaß von Pflegebedürftigkeit wird also nicht zuletzt mit Blick auf die Mobilität ermittelt. Bewegung gehört zur fachgerechten Pflege und Betreuung. Dabei geht es vor allem um möglichst große Selbstständigkeit – ein Kernkriterium bei der Einschätzung von Pflegebedürftigkeit. Das heißt, es wird geschaut, ob sich jemand auf dem Wohnbereich, im Haus, in dessen Umfeld bewegen kann und ob dies selbstständig, überwiegend selbstständig, überwiegend unselbstständig oder unselbstständig geschieht.

Wer ist zuständig?

Ist die Pflege mit ihren Fach- und Hilfskräften oder der Soziale Dienst mit seinen zusätzlichen Betreuungskräften, Alltagsbegleitern, therapeutischen Profis und Ehrenamtlichen zuständig? Für die wöchentlichen Gruppenangebote zur Bewegung ist die Verantwortlichkeit meist klar geregelt. Da kommt zum Beispiel eine Übungsleiterin vom örtlichen Turnverein, um die Stunde zu leiten. Oder eine Betreuungskraft mit eigenem sportlichen Interesse führt eine Gruppe, gelegentlich auch ehrenamtliche Mitarbeiter. Viele unterschiedliche Lösungen, meist klare Aufgabenverteilung.

Anders sieht es mit der Bewegung im Alltag aus. Hier geht es um allgemeine Mobilität und deren individuelle Einschätzung und Förderung. Häufig fühlen sich dafür allein Pflegenden zuständig. Das beginnt mit dem täglichen



So gestalten Sie individuelle Übungsprogramme

Beispiel Herbert Radke

Ziel: Zwölf Treppenstufen nacheinander hinaufsteigen. „Ich will meinen Sohn besuchen. Dafür muss ich eine Treppe steigen können, es gibt keinen Fahrstuhl.“

Musik: Marschmusik und Wanderlieder

Geräte: Stepboard (liegt im Therapieraum), Treppe auf dem Wohnbereich, Stuhl

Thema: Reisen – er erzählt gern über Italien und Griechenland.

Problem: Ihn immer wieder darauf aufmerksam machen, dass er während der Übungen nicht spricht. Vergisst sonst das Bewegen, hält sich aber nach Hinweis an die Vorgabe. Kurze Gesprächsphasen vor und nach dem Training einbauen.

Schwerpunkte: Beinkraft und Ausdauer

Motivationstipp: Immer erklären, was Beinkraft-Übungen mit dem Treppensteigen zu tun haben! Zusammenhang wird sonst nicht erkannt.

Beispiel Irma Haan

Sie sieht für sich keinen Sinn in Bewegungsübungen. „Habe genug gearbeitet. Und jetzt bin ich alt.“

Motivation: Hat ausgeprägtes Schamgefühl. Will unbedingt ihre Toilettengänge ohne Hilfe erledigen. Zur Motivation einsetzen!

Schwerpunkte: Aufstehen vom Stuhl, Beinkraft üben.

Dazu Stuhl vor Handlauf im Flur stellen. Mitzählen. Anzahl Übungen nennen, Steigerung erwähnen. Hat früher in Gaststätte bedient. Bierdeckel zum Training benutzen, mit den Füßen antippen ...

Aus den Ressourcen leiten Pflege- und Betreuungsfachkräfte Zielvereinbarungen ab. Daraus ergeben sich klare Vorgaben für die Verantwortlichen in der Sozialen Betreuung, die dann die passenden Übungsprogramme individuell zusammenstellen und mit den Bewohnern in ihrer täglichen Arbeit umsetzen.

Sprachgebrauch. Da ist immer wieder vom „Mobilisieren in den Rollstuhl“ die Rede. Gemeint ist dann der Transfer aus dem Bett in den Rollstuhl, der dem alten Menschen das aktive oder passive Fortbewegen ermöglicht. Doch allein damit und mit dem Abzeichnen der entsprechenden Leistung ist der Mobilitätsförderung keineswegs genüge getan. Da geht deutlich mehr. Mobilität ist quasi eine Schlüsselkompetenz, die weitere Kompetenzbereiche, wie Kognition, soziale Kontakte und Gestaltung des Alltagslebens (ebenfalls Module des NBI) überhaupt erst ermög-

So gestalten Sie eine Bewegungskarte für ein Treppentraining

Material: eine Treppe mit Handlauf an beiden Seiten

Aufgabe: Der Teilnehmer steht unterhalb der ersten Stufe, hält sich mit einer Hand am Geländer. Rechten Fuß auf die Stufe setzen, linken Fuß nachziehen. Kurz verharren, dann mit dem rechten Fuß zuerst absteigen, linken Fuß nachsetzen. Dann mit dem linken Fuß beginnen, rechten nachziehen, usw. Mehrere Durchgänge. Wer fit genug ist und so viele Auf- und Abstiege schafft, wie die Treppe Stufen hat, trainiert nicht nur auf der ersten Stufe, sondern steigt die gesamte Treppe hoch.

Beachten: Seitenwechsel vornehmen, mal mit der linken, mal mit der rechten Seite am Handlauf trainieren. Sitzgelegenheit zum eventuell nötigen Ausruhen zwischendurch bereithalten am Fuß der Treppe und/oder auf dem Treppenabsatz.

Trainingsschwerpunkte: Beinkraft, Ausdauer, Balance

Formulierungsvorschlag für die Dokumentation: Beim Treppentraining Beinkraft, Balance und Ausdauer geübt, bis zu x Stufen (Anzahl einfügen) am Stück gestiegen.

(Auszug aus dem Buch der Autorin „Bewegungshäppchen“)



licht. Deshalb reicht es nicht, sie nur einmal wöchentlich zu trainieren. Sie gehört für alle in die individuelle Maßnahmenplanung. Abhängig von der speziellen Situation des Einzelnen, seinen Bedürfnissen, Interessen, Erkrankungen und Einschränkungen und vor allem seinen Ressourcen, sollte jeweils festgelegt werden, welche Bewegung mit



Bettina M. Jasper, Dipl.-Sozialpädagogin,
Bettina.Jasper@denkwerkstatt.com,
www.denkwerkstatt.com

welchem Ziel in den Alltag integriert wird. Dazu gilt es, gemeinsam mit jedem alten Menschen konkrete Vereinbarungen zu treffen, völlig unabhängig davon, ob nach dem neuen Strukturmodell gearbeitet wird oder ob die herkömmliche Pflegeplanung mit sechsphasigem Pflegeprozess und ABEDL zum Einsatz kommt.

Pflege und Betreuung ziehen an einem Strang

Bei solchem Vorgehen kommen beide Bereiche – Pflege und Sozialer Dienst/Soziale Betreuung – ihren Kompetenzen entsprechend zum Einsatz. Die Pflegefachkräfte schätzen die Ressourcen des alten Menschen mit ihrem medizinisch-pflegerischen Hintergrundwissen realistisch ein und treffen in der Pflegeplanung mit den Betroffenen gemeinsam Zielvereinbarungen. Daraus ergeben sich klare Vorgaben für die Mitarbeitenden der Sozialen Betreuung, die dann die passenden Übungsprogramme individuell zusammenstellen und mit den Bewohnern in ihrer täglichen Arbeit umsetzen.

Voraussetzung dafür, dass so Hand in Hand gearbeitet wird, ist der Informationsaustausch. Beide Arbeitsbereiche benötigen Zugang zu den entsprechenden Teilen der Dokumentation, und beide müssen ihre Beobachtungen im persönlichen Gespräch ebenso wie über die Dokumenta-



tion kommunizieren. Dann lassen sich Zielvorgaben und Programme fortschreiben, also immer wieder an den aktuellen Stand anpassen.

Individuelles Training – fünf Minuten am Tag

Es macht einen wesentlichen Unterschied, ob ein alter Mensch genügend Handkraft aufbringt, um seine Tasse selbst zum Mund zu führen oder ausreichende Beinkraft hat, um selbstständig von der Toilette aufzustehen oder nicht. So gibt es täglich unendlich viele kleine Bewegungsanlässe, die letztlich entscheidend dafür sind, ob der Mensch mehr oder weniger Lebensqualität empfindet. Möglichst unabhängig von der Unterstützung anderer zu sein, macht frei und gibt ein gutes Gefühl.

Regelmäßiges Üben ist dazu wichtig. Das lässt sich bei guter Zusammenarbeit und zielgerichteter Planung, detaillierten Zielvorgaben und straffer Koordination ohne zusätzlichen Personalaufwand umsetzen.

Sollen auf einem Wohnbereich 25 Bewohner täglich ein Bewegungshäppchen von durchschnittlich fünf Minuten erhalten, so sind dafür rechnerisch 125 Minuten

zu veranschlagen. Klar, dass fürs Zurück-

legen der Strecke von Zimmer zu Zimmer oder Sitzplatz zu

Sitzplatz zusätzlich Wegezeiten berücksichtigt werden

müssen. Außerdem ist Materialvorbereitung zu

berechnen. Weiterhin ist ein Zeitkontingent für

die Dokumentation anzusetzen. Dabei geht es vor allem ums

Eintragen von Abweichungen von der Tagesstruktur ins

Berichteblatt und von

Zeit zu Zeit um die Evaluation. Läuft alles nach Plan, gibt es keine Veränderungen, ist keine Eintragung erforderlich. Werden all diese Zeiten addiert, ähnlich wie bei Handwerkern die Fahrt und Rüstzeit, ist nicht mehr als eine Teilzeitkraft mit ihrer kompletten Arbeitszeit nötig, während eine zweite Teilzeitkraft sich den Gruppenangeboten, Veranstaltungen usw. widmen kann. Dann hätte eine Mitarbeiterin mit einer 20-Stunden-Woche an fünf Arbeitstagen jeweils vier Stunden, also 240 Minuten, täglich zur Verfügung. Bei 125 Minuten konkreter Tätigkeit mit Bewohnern bleiben dann 115 Minuten für alles Weitere und als Pufferzeiten für Unvorhergesehenes. Bei einer Betreuungsrelation von 1:20 verteilt sich der Einsatz der zusätzlichen Betreuung häufig auf zwei Teilzeitkräfte. Ist der genaue Arbeitsplan einmal erstellt, lässt sich die tägliche Bewegungssequenz so durchaus umsetzen.

Individuelle Bewegungskarten für jeden Bewohner

Hilfreich für tägliche Bewegungshäppchen sind individuelle Bewegungskarten, die die Mitarbeiter für jeden

einzelnen Bewohner anlegen und von Zeit zu Zeit

aktualisieren. Darauf werden zum Beispiel Ziele und Trainingsschwer-

punkte, Musikvorlieben, mögliche Geräte, thematische

Ansatzpunkte, beliebte Aufgaben, Probleme bei

der Durchführung, Motivationstipps und

ähnliches knapp dargestellt (siehe S. 25).

So sind Übungseinheiten von fünf Minuten

pro Bewohnerin und Tag ohne viel Vorbereitung

problemlos umsetzbar.

Mehr zum Thema

Buchtipps:

Bewegungshäppchen. Alltagsmobilität täglich individuell fördern,

<http://vinc.li/bewegungshaepchen>

Formulierungshilfen Mobilität und Bewegung individuell beschreiben,

http://vinc.li/formulierung_mobil

Sehen Sie die Autorin im Video zum Thema: www.altenpflege-online.net/Infopool/Videos

Weitere Beiträge mit Ideen & Impulsen für die Soziale Betreuung lesen Sie in *aktivieren* 1/17; 2+3/16; 2/15. Beiträge zum NBI von Heike

Jurgschat-Geer finden Sie in

aktivieren 5/16 und 2/17.