

Muskeltraining stabilisiert

Seit rund 22 Jahren setzt domino-world auf rehabilitative Pflege. Durch Muskeltraining und motivierende Maßnahmen können ältere Menschen sich stabilisieren – physisch und psychisch. Eine Studie der Universität Bremen bestätigt die positiven Effekte.

Text: Ute F. Wegner

Und strecken, und ab! Und strecken, und ab!“, wiederholt die Trainerin. Sie steht an einer Sprossenwand; neben ihr hält sich Marie Helm an einer Sprosse fest. Immer wieder hebt die 83-Jährige ihre Füße auf die Spitzen und senkt sie wieder. Eine Szene im Club Tegel, einem Seniorenheim von domino-world. Zu dem Pflegeunternehmen gehören insgesamt drei Pflegeheime, neben neun weiteren am-

bulanten und teilstationären Einrichtungen in Berlin und Brandenburg. Das Besondere dieser Einrichtungen ist das domino-coaching, ein Pflegekonzept mit rehabilitativem Ansatz, um Selbstständigkeit und Fitness von Senioren zu fördern und Pflegegrade zu senken. „Es besteht zur Hälfte aus Bewegungstraining und zur anderen Hälfte aus angewandter Motivationspsychologie, um die Bewohner anzuregen, aktiv zu wer-

den“, erklärt Lutz Karnachow, Gründer und Vorstand von domino-world. „Ohne Motivation kein Reha-Erfolg.“

Die rehabilitativen Maßnahmen setzt das Pflegeunternehmen mit eigenen Pflegefach- und Pflegehilfskräften um. Dafür erhält jeder der Mitarbeitenden eine sechsmonatige spezielle Ausbildung im Unternehmen und nach bestandener Abschluss eine Zertifizierung als domino-coach. Sowohl der Club Tegel als

INTERVIEW

„Der Bedarf an rehabilitativer Pflege wächst“

Zur aktuellen Situation der Rehabilitation in der Pflege und wie man sie umsetzen kann, äußert sich Pflegeforscher Prof. Stefan Görres, der im Auftrag des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) eine Studie zum Thema durchgeführt hat.

Wie ist es in Deutschland um einen rehabilitativen Ansatz in Pflegeeinrichtungen bestellt?

Görres: Das Dilemma ist, dass in den meisten Pflegeheimen hierzulande der rehabilitative Ansatz komplett fehlt. Und nicht nur das. Selbst das im Sozialgesetzbuch verbriefte Recht auf aktivierende Pflege wird aufgrund des Pflegenotstandes häufig nicht praktiziert. Eine rehabilitative Pflege bezieht sich im Unterschied zur aktivierenden Pflege auf gezielte Übungen bei spezifischen körperlichen Einschränkungen. Basis ist ein therapeutisches Konzept. Der Übergang zwischen aktivierender und rehabilitativer Pflege ist allerdings fließend.

Eines der wesentlichen Ergebnisse Ihrer Studie „Rehabilitation in der Pflege“: Pflegefachkräfte haben sowohl die Kompetenz als auch das Potenzial für rehabilitative Prozesse. Wie können Pflegende dies aber in Zeiten von Personalmangel in die Pflege integrieren?

Görres: Das ist in der Tat ein großes Problem, denn der schleichende Fachkräftemangel führt oft dazu, dass allein schon die aktivierende Pflege, die fester Bestandteil jeglicher Pflegehandlungen sein sollte, auf der Strecke bleibt, weil oft die Zeit dazu fehlt. Dies gilt dann erst recht für eine rehabilitative Pflege. Grundsätzlich werden wir dieses Problem nur durch eine merkliche Entspannung der aktuell

defizitären Personalsituation lösen können. Dies wahrscheinlich am ehesten durch eine verstärkte Einstellung von Assistenzkräften, die dann die eigentlichen Fachkräfte entlasten, damit diese Zeit haben, aktivierende und rehabilitative Pflege ausüben zu können. Letztlich aber ist eine gute Pflege nicht nur abhängig von der Menge des Personals, sondern auch von ihrer Haltung und Qualifikation.

Inwiefern ist ein rehabilitatives Pflegekonzept mit alten Menschen umzusetzen, die ja oftmals körperlich und mental stark beeinträchtigt sind?

Görres: Wenn wir seitens der Altersforschung an Rehabilitation bei älteren Men-



Foto: domino-world

Durch regelmäßiges rehabilitatives Training kommen Bewohner:innen wieder zu Kräften. Dieses wirksame Konzept führt dazu, dass die alten Menschen Schritt für Schritt wieder mehr selbstständig machen können.

auch die weiteren Einrichtungen von domino-world verfügen nicht über mehr Pflegepersonal als andere Seniorenheime. Auch entstehen bei domino-world im Vergleich zu anderen Einrichtungen we-

der für Patienten und ihre Angehörigen noch für Pflegekassen höhere Kosten.

„Pflegefachkräften, die über ein eindeutig definiertes Instrumentarium von Maßnahmen verfügen, kommt bei ei-

nem rehabilitativen Konzept in der Pflege eine Schlüsselrolle zu“, erklärt Prof. Stefan Görres von der Abteilung Pflegewissenschaftliche Versorgungsforschung am Institut für Public Health

schen denken, dann reden wir vom sogenannten Kompetenz- oder Ressourcenansatz. Das bedeutet, sich zunächst einmal ein Bild von den verbliebenen Fähigkeiten und Kompetenzen der jeweiligen Person zu machen. Diese können körperlich, kognitiv und psychisch sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, vorhanden sind sie aber immer. Dies gilt auch für Pflegebedürftige, die an ihr Bett gefesselt sind. Dort geht es dann auch nicht unbedingt immer um körperliche Mobilität, sondern z. B. um kognitive bzw. geistige Anregungen. Das können manchmal auch einfach nur lebendige Gespräche sein. Wichtig ist, dass der Gesetzgeber dies im Sozialgesetzbuch festgeschrieben hat, es fehlt aber oft an der Umsetzung. Auch hier sind die Personalsituation und die Bereitschaft der Einrichtungen, entsprechendes Know-how aktiv einzusetzen, die entscheidenden Stellschrauben.

Welche Maßnahmen sind erforderlich, damit „Rehabilitation in der Pflege“ in Seniorenheimen Einzug hält?

Görres: Es wäre nötig, in der geriatrischen Rehabilitation ausgebildete Pflegekräfte in Pflegeheimen zu beschäftigen. Wenn das nicht möglich ist, sollte man die Pflegekräfte vor Ort regelmäßig weiterbilden. Das kann sich aus meiner Sicht jede Einrichtung leisten. Außerdem ist es erforderlich, dass rehabilitative Maßnahmen in der Pflegeausbildung grundsätzlich ein breites Feld einnehmen. Neben der professionellen Qualifikation benötigen Pflegekräfte ein wissenschaftlich fundiertes Instrumentarium für die Rehabilitation, denn der Bedarf an rehabilitativ wirksamer Pflege und Fachpersonen, die das auch können, wird mit einer kontinuierlich älter werdenden Bevölkerung stetig anwachsen. Allerdings benötigen wir dringend weitere Studien, um die Wirksamkeit der Rehabili-



PROF. STEFAN GÖRRES

tation in der Pflege nachweisen und dann gegenüber den Kostenträgern begründen zu können. In den skandinavischen Ländern oder den USA kennt man z. B. schon lange rehabilitativ wirkende Pflegekräfte in Senioreneinrichtungen.

Interview: Ute F. Wegner

MEHR ZUM THEMA

Prof. Stefan Görres leitet die Abteilung für Interdisziplinäre Alters- und Pflegeforschung am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) der Universität Bremen.



Jede Bewohner:in bekommt bei domino-world einen Leitfaden mit täglichen Übungsempfehlungen an die Hand. Qigong, Kraft- und Zirkeltraining finden wöchentlich in der Gruppe statt.

Foto: domino-world

und Pflegeforschung (IPP) der Universität Bremen. Das hat sich in Studien des renommierten Pflegeforschers gezeigt (siehe Interview). Im Club Tegel erheben die domino-coaches in einem Erstgespräch bei allen der insgesamt 180 Bewohner:innen im Alter von 60 bis 100 Jahren mittels Geriatrischem Basisassessment ein Stärken- und Schwächeprofil, treffen gemeinsam eine Zielvereinbarung und erstellen ein individuelles Trainingsprogramm. Das große Ziel

Reha-Einrichtungen“, betont der Vorstand Lutz Karnachow. Eine Fraunhofer-Studie im Auftrag von domino-world legt nahe, dass das ganzheitliche domino-coaching Selbstständigkeit und subjektives Wohlbefinden fördert, übrigens auch von demenziell erkrankten Patienten. Allerdings liegt diese Studie schon einige Jahre zurück. Tatsache ist: Aus den drei Seniorenclubs von domino-world können in jedem Jahr immer wieder Bewohner:innen nach Hause ziehen.

Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP)“, die das Konzept sowie die Ergebnisse anhand von Zahlen der AOK Rheinland/Hamburg geprüft hat, mindert die rehabilitative Pflege zum einen die Krankheitslast für die Betroffenen und senkt zum anderen sogar die Kosten für das Gesundheitssystem.

Maria Helm, die beim Einzug in den Club Tegel vor rund eineinhalb Jahren vorwiegend im Rollstuhl saß, geht inzwischen allein zu allen Mahlzeiten am Rollator und kommt die Treppen zur nächsten Etage hoch und wieder herunter. Ihr nächstes Etappenziel: Sie möchte mit dem Rollator im Rosengarten spazieren gehen, selbstständig am Stock laufen und über zwei Etagen die Treppen hinauf- und wieder heruntersteigen.

Das Unternehmen domino-world hat weder mehr Pflegepersonal als andere Einrichtungen, noch entstehen höhere Kosten

von Frau Helm, wieder Auto fahren zu können, wird in Prozessschritte unterteilt, das Niveau alle drei Monate gesteigert und der Therapieplan entsprechend angepasst. Daneben bekommt jede Bewohner:in einen Leitfaden mit täglichen Übungsempfehlungen an die Hand. Qigong, Kraft- und Zirkeltraining finden wöchentlich in der Gruppe statt.

Ganzheitliches Konzept fördert Selbstständigkeit und Wohlbefinden

Das Konzept hat Erfolg: „Viele Bewohner berichten immer wieder, dass sie bei uns schneller zu Kräften kommen als in

Das rehabilitative Pflegekonzept, das domino-world bereits seit 22 Jahren praktiziert, gerät langsam in den Fokus der aktuellen Geriatrie-Forschung. So bestätigen jüngste Ergebnisse in zwei Einrichtungen der „Evangelischen Altenhilfe Mülheim an der Ruhr“, dass Pflege mit rehabilitativen Ansätzen ältere Menschen beispielsweise nach einem Sturz oder einem Schlaganfall wieder auf die Füße bringt. In den Jahren 2017 bis 2019 konnten rund 170 Bewohner der beiden Seniorenheime wieder nach Hause zurückkehren. Laut Angaben der „Deutsche Gesellschaft für

MEHR ZUM THEMA

Lesen: Mehr über das Reha-Konzept von domino-world lesen Sie auch in *Altenheim* 8/2020 und 6/2019.

Ute Wegner, Journalistin, Autorin und Biologin, Berlin. Kontakt: www.ute-wegner.de

