ABSTRACT TEILPROJEKT 1

Konzeption einer „Bewegungsfördernden Tagespflege“

Hintergrund

Die Tagespflege stellt ein zunehmend wichtiges Angebot in der Versorgung alter Menschen dar. Diese soll u. a. zur Entlastung pflegender Angehöriger beitragen und die Vereinbarkeit von Beruf/Familie und Pflege der Angehörigen befördern sowie das Leben zuhause gemäß dem Grundsatz „ambulant vor stationär“ ermöglichen. Das Angebot der Tagespflege ist deutschlandweit innerhalb von zwei Jahren um 24,3 % gewachsen (Destatis 2020), was die steigende Bedeutung dieses Angebots unterstreicht. Ein zentraler Wunsch vieler älterer Menschen ist es außerdem, so lange wie möglich zuhause leben zu können, wozu die Tagespflege einen Beitrag leisten kann (Seifert 2016).
Einen wesentlichen Aspekt bei der Erhaltung einer möglichst (teil-)selbstständigen Lebensführung, als Grundlage um zuhause wohnen zu können, stellt die Erhaltung von Förderung von Mobilität und der allgemeinen Bewegungsfähigkeit dar. Gelingt es in der Tagespflege durch alltagsnahe Bewegungsübungen und gezielte Einzel- und Gruppeninterventionen Kraft, Ausdauer, Koordination und Bewegungsfähigkeit die Mobilität zu erhalten oder gar zu stärken, kann somit das Verbleiben in der Häuslichkeit eher gesichert werden. Wichtig ist, dass die Freude an der Bewegung, jeweiligen Bewegungsgeschichten der Personen und ihre Biografie nicht zu kurz kommen.

Datenerhebung und festgestellte Herausforderungen

Um ein Konzept für eine „Bewegungsfördernde Tagespflege“ zu entwickeln (Berger et al. 2022), das auf die Bedingungen vor Ort optimal angepasst ist, wurde zunächst eine Datenerhebung zur Untersuchung der Ist-Situation durchgeführt. So sollten die individuellen Stärken der bisherigen Versorgung, zur Verfügung stehende Ressourcen, Herausforderungen und Verbesserungsmöglichkeiten herausgearbeitet werden. Mithilfe dieser Erkenntnisse und auf Basis aktueller wissenschaftlicher Empfehlungen sollte dann gemeinsam mit Mitarbeitenden der Tagespflege und des Trägers ein passendes Konzept erstellt werden.

Zentrales Ziel war hierbei, Bewegungsfähigkeiten zu fördern und möglichst lange zu erhalten und die Alltagskompetenzen zu stärken.

Im Rahmen von strukturierten Beobachtungen, Begehungen und Interviews konnte festgestellt werden, dass der Alltag in der besuchten Tagespflege kaum Bewegungsanlässe bot und die Personen einen Großteil des Tages am Tisch verbrachten. Vieles, was noch selbstständig oder mit nur geringer Unterstützung oder mit Anleitung von den Gästen selbst getan werden könnte, wurde fürsorglich übernommen. Dazu gehörten Alltagsbewegungen und -tätigkeiten wie den Tisch decken, Essen zerkleinern oder Getränke einschenken. Aktivitäten zur Förderung der Bewegung kamen kaum vor, vorhandene Ressourcen bei Personal und Gästen wurden zu wenig genutzt. Gleichzeitig stellte sich die Gruppe der Tagesgäste als sehr heterogen dar, was die geistigen und körperlichen Fähigkeiten betrifft. Diese reichten von praktisch keinen körperlichen Einschränkungen bis hin zu stark eingeschränkter Mobilität. Menschen mit fortgeschrittener Demenz waren ebenso zu finden wie Menschen ohne jede kognitive Einschränkung.

Die Interviews mit den befragbaren Gästen brachten zwei verschiedene Bewegungstypen hervor. Zum einen jene Personen mit einem funktionalen Verständnis von Bewegung. Hier war Bewegung oft mit Arbeit verbunden, was sich auch in der Biografie zeigte. Es wurde im Interview in diesem Zusammenhang dann von Arbeit auf dem Grundstück, Hausarbeit oder ähnlichem gesprochen. Beim hedonistischen Verständnis hingegen wurde Bewegung im Zusammenhang mit Hobbys beschrieben, etwa als Spazierengehen, Wandern oder der Möglichkeit zur Teilhabe an Gemeinschaft. Insgesamt zeigten sich die Gäste sehr zufrieden mit dem Angebot der Tagespflege, es wurde ein stets ausgesprochen wertschätzender, herzlicher Umgang beobachtet.

Konzeptentwicklung und Umsetzung

Die Datenerhebung zeigte, dass eine Förderung der Mobilität keinen relevanten Aspekt des bisherigen Versorgungskonzeptes darstellte. Vor allem ein natürliches Einbinden in Alltagstätigkeiten fehlte fast vollständig und die stets sichtbare Rundum-sorglos-Betreuung zeigte, dass eine ressourcenorientierte und stärkende Pflege zu wenig Beachtung fand und viele der Anwesenden als „ortsfixiert“ galten. Die Beobachtungen wurden der Einrichtung

vorgestellt und im Anschluss wurde gemeinsam ein Konzept für eine „Bewegungsfördernde Tagespflege“ erarbeitet. Dieses basiert auf den Gegebenheiten vor Ort, Fähigkeiten und Bedürfnisse der Gäste, beobachteten Stärken und Verbesserungspotentialen der aktuellen Versorgung sowie aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse (Studien, pflegerischer Expertenstandard…) sowie einem gemeinsam erarbeiteten Verständnis von Bewegung.

Das Konzept der Tagespflege ist modular, d. h. wie ein Baukastensystem aufgebaut (s. Abbildung). Die grundlegende Einschätzung der Bewegungsfähigkeit oder Mobilität folgt der Idee einer Spurensuche und der Frage, wenn etwas nicht mehr geht, z. B. eine längere Wanderung, was geht dann (noch)!? Das heißt, anhand festgelegter Kriterien werden die Bewegungsfähigkeit und damit verknüpfte Alltagskompetenzen eingeschätzt. Dabei werden auch weitere Themen in den Blick genommen, die Auswirkungen auf die Bewegung haben

können, wie z. B. Medikamente, Hilfsmittel usw. Auf dieser Einschätzung basierend werden die Themen einer zielgerichteten individuellen Information und Beratung abgeleitet. Wenn eine vertiefte Beratung zu spezifischen Themen erforderlich ist (z. B. Wohnraumanpassung), wird ein entsprechender Kontakt vermittelt.

Unter dem Motto *Mut zur Bewegung fordern, fördern und erhalten!* lassen sich verschiedene Interventionsebenen zusammenfassen. Zum einen die Förderung der Alltagsaktivitäten: Jede Bewegung zählt – es soll nur so viel Hilfe angeboten werden, wie tatsächlich benötigt wird! Von zentraler Bedeutung ist dabei, die Gäste zu ermutigen, sich so viel als möglich am Tag zu bewegen und die Alltagsaktivitäten selbst zu übernehmen. In der Einrichtung soll außerdem das Programm MAKS® (motorisches, alltagspraktisches, kognitives und soziales Aktivierungstraining) täglich durchgeführt werden. Dabei handelt es sich um ein Übungsprogramm, das die eigenen Kompetenzen, die Beweglichkeit und die kognitiven Fähigkeiten der Gäste fördert. Ergänzend hierzu wird eine individuelle Bewegungszeit einmal pro Woche angeboten. Dies können sowohl körperliche als auch beziehungs- und gesprächsorientierte Angebote sein, die vom Gast selbst bestimmt werden können. Das, was für den Gast wichtig ist, wird in dieser Zeit umgesetzt. Mithilfe eines Bewegungsparcours werden Kraft, Ausdauer und Balance trainiert. Diese sind für alle Aktivitäten im Alltag unerlässlich. In regelmäßigen Abständen findet ein besonderes Angebot statt. Entweder steht der Spaß im Vordergrund, z. B. Tanzcafé, oder die Vermittlung von Fertigkeiten, z. B. der Umgang mit dem Rollator.

Da viele Gäste nur an einzelnen Tagen in die Tagespflege kommen, nimmt eine funktionierende Zusammenarbeit von Gästen, Angehörigen und Kooperationspartnern eine zentrale Rolle ein. Nur so kann die Erhaltung und Förderung der Bewegung gelingen. So kann etwa der ambulante Pflegedienst in die vereinbarten Maßnahmen ebenfalls mit eingebunden werden und dabei unterstützen, die in der Tagespflege begonnenen Maßnahmen zuhause fortzuführen. Den Gästen werden Bewegungsaufgaben für den Alltag empfohlen, wobei ggf. Angehörige unterstützen können.

Regelmäßig soll dann geprüft werden, ob die Maßnahmen Wirkung entfalten und ob sie (noch) passend für den jeweiligen Gast sind (Evaluation).

Evaluation und Fazit

Die COVID-19 Pandemie hat ab dem Frühjahr 2020 viele der Planungen in den PEBKO Projekten gehörig durcheinandergewirbelt. In der Konzeptumsetzung zu Verzögerungen, unter anderem war die Tagespflege einige Zeit komplett geschlossen, viele der an der Studie teilnehmenden Gäste sind in diesem Zeitraum in die stationäre Langzeitpflege umgezogen oder verstorben. Gut zwei Jahre nach der ersten Datenerhebung wurde diese erneut durchgeführt, um zu untersuchen, inwiefern sich die Tagesgestaltung im Allgemeinen und die Bewegungsförderung im Speziellen geändert hat. Es zeigten sich deutliche Unterschiede zum ersten Besuch: Die anwesenden Gäste wurden vermehrt in Alltagsaktivitäten eingebunden, es fand im Alltag und in Form von gezielten Übungen deutlich mehr Bewegung statt. Auf der anderen Seite konnten pandemiebedingt noch nicht alle Elemente des Konzeptes umgesetzt werden. Zudem stellt die enorme Heterogenität der Gäste bei der Durchführung von Bewegungsangeboten nach wie vor eine Herausforderung dar. Es ist erforderlich hier am Ball zu bleiben, um die vorhandenen Möglichkeiten und Freiräume tatsächlich zu nutzen. Dies ist ein Entwicklungsprozess, der mit dieser Einrichtung angestoßen wurde und nun stringent fortgeführt werden sollte. Tatsächlich wurde das erarbeitete Konzept inzwischen in eine weitere Einrichtung des Trägers implementiert und dort gut angenommen.

Literatur

Berger B, Graeb F, Essig G, Reiber P, Wolke R (2020). Tagespflege in Bewegung. Altenheim 59 (10): 42–45

Berger B, Bäumler C, Essig G et al (2022) Tagespflege in Bewegung. In: Berger B, Graeb F, Essig G, Reiber P, Wolke R (Hrsg) Förderung und Erhaltung der Mobilität in der Pflege alter Menschen. Empfehlungen für die Praxis, 1. Aufl. Kohlhammer, Stuttgart, S 105–113

Destatis (2020). Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung - Deutschlandergebnisse - 2019. Statistisches Bundesamt (Destatis). Zugriff am 01.06.2021. Verfügbar unter: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/Publikationen/Downloads-Pflege/pflege-deutschlandergebnisse-5224001199004.pdf?__blob=publicationFile

Seifert A. Umzugspräferenzen älterer Menschen. HBScience 2016; 7; 2–8, DOI: 10.1007/s16024-015-0255-2