

Bewegungskompetenz im Alter

„Heben Sie mich mal hoch!“, sagte eine BewohnerIn zu **Birgit Prassé**. Diese Aussage war der Startschuss zu einem erfreulichen Projekt, das zu mehr geführt hat als zu weniger Stürzen.

Meine Arbeit. Ich arbeite im „Heywinkel-Haus“, einer stationären Altenpflegeeinrichtung mit 128 Plätzen in Osnabrück. Insgesamt haben wir drei Wohnbereiche, auf denen BewohnerInnen aller Pflegestufen versorgt werden. Mein Wohnbereich kümmert sich vor allem um demenziell veränderte BewohnerInnen. Als Besonderheit haben wir eine Tagesbetreuung für mobile demente Menschen sowie eine Tagesoase für schwerstdemente und vor allem bettlägerige. In den anderen Wohnbereichen leben neben schwerstpflegebedürftigen auch noch etliche BewohnerInnen ohne Pflegestufen.

Heben sich mich mal hoch! Im vergangenen Jahr war eine Bewohnerin meines Wohnbereiches gestürzt und sagte: „Heben Sie mich mal hoch!“ Ich erklärte ihr, dass ich das nicht könne und wolle. Das wäre mir viel zu schwer. Ich setzte mich neben sie an den Boden. Dann sind wir gemeinsam, zum Teil mit meiner Anleitung bzw. Unterstützung, vom Boden aufgestanden. Wir waren beide erstaunt, wie gut das geklappt hatte.

Gedanken über Stürzen. Anschließend gingen mir viele Gedanken durch den Kopf – über alte Menschen, Bewegungseinschränkungen, Unsicherheit, hohe Körperspannung, Angst vor einem Sturz, Sturz und Sturzprophylaxe.

Häufig lässt die Beweglichkeit im Alter nach. Viele unserer BewohnerInnen wirken steif und schwer. Viele haben Angst vor einem Sturz. Angst, aber auch Unsicherheit zeigen sich in einer erhöhten Körperspannung, die wiederum das Stürzen „erleichtert“.

Ist ein alter Mensch einmal oder mehrfach gestürzt, sagen wir als Pflegenden gerne: „Bleiben Sie hier in Ihrem Sessel sitzen. Stehen Sie nicht alleine auf, gehen Sie nicht alleine zur Toilette. Melden Sie sich, wenn Sie aufstehen möchten.“ Oder ich entferne einen Teppich, der eine Stolperfalle sein könnte. Diese Maßnahmen bedeu-

ten einerseits, dass ich das Sturzrisiko vermeide. Andererseits schränke ich aber die Herausforderungen und damit die vorhandene Bewegungskompetenz ein. Das heißt, ich als Pflegekraft fördere die Bewegungseinschränkung. In diesem Zusammenhang stellten sich mir folgende Fragen:

- Wie kann ich die Bewegungskompetenz fördern und das Sturzrisiko minimieren?
- Wie bringe ich es zustande, dass alte Menschen von sich aus z. B. an den Boden gehen und wieder aufstehen lernen wollen?

Antworten gesucht. Um diese Fragen zu verfolgen, initiierte ich zusammen mit einer Gruppe von BewohnerInnen ein kleines Pilotprojekt unter dem Motto „Fit und mobil im Alter“. Ich wollte mit diesem Projekt gemeinsam mit unseren BewohnerInnen möglichst viel zum Thema Stürzen lernen. Unter Beobachtung der Entwicklung wollte ich erfahren und herausfinden, wie sie ihre vorhandene Bewegungskompetenz erhalten oder sogar verbessern und letztlich ihre Lebensqualität steigern können.

Fragen an die Gruppe. Ich wählte insgesamt vier BewohnerInnen im Alter zwischen 78 und 89 Jahren aus allen Bereichen des Hauses aus. Beim ersten Treffen suchte ich mit ihnen das Gespräch über das Thema Sturz und wir beschäftigten uns mit den folgenden Fragen: Habe ich die Befürchtung oder Angst vor einem Sturz? Was sind diesbezüglich meine Sorgen? Wie komme ich an den Fußboden? Habe ich Angst davor, vom Fußboden wieder aufstehen zu müssen?

Von den BewohnerInnen kamen dazu die unterschiedlichsten Aussagen: „In meinem Alter möchte ich nicht mehr mit Sport anfangen.“ „Ob ich das schaffe, weiß ich auch nicht.“ „Meine Beweglichkeit hat nachgelassen.“ „Ich habe Angst

vor einem Sturz.“ „Ich bin bereits gestürzt.“ „Das habe ich ja noch nie gemacht!“ „Ich glaube, das wird nicht gehen.“ „Was ist, wenn ich am Boden bin und die Klingel nicht in meiner Nähe ist?“ „Bei meinem letzten Sturz wusste ich nicht, was ich tun sollte.“

Erstes Thema: Sitzen. Das Thema unseres ersten Treffens war die Bewegung in der Sitzposition. Hierzu machte ich zunächst einige Erläuterungen. Wir wollten herausfinden, was Sitzen eigentlich bedeutet und was man im Sitzen alles tun kann.

Ich erklärte die Vielfältigkeit der Bewegungsmöglichkeiten, die ich in der Sitzposition für alltägliche Aktivitäten nutzen kann. Ebenso, dass dies unabhängig vom Alter ist und nichts mit Sport oder Fitness zu tun hat, dass es nur um die eigene Bewegung geht.

Dann bewegten wir uns gemeinsam. Alle vier TeilnehmerInnen waren damit einverstanden, mit meiner Hilfe an regelmäßigen Treffen in den nächsten Wochen auch an den Fußboden zu gehen.

Fünf weitere Treffen. Während fünf Wochen haben wir uns einmal in der Woche getroffen. Ich unterstützte alle BewohnerInnen nacheinander, aus dem Sitzen auf den Boden und zurück zu kommen. Beim ersten Mal waren alle bemüht, es so schnell wie möglich zu tun. Niemand achtete auf seine Gewichtsverlagerung oder auf meine Angebote, sich festzuhalten, abzustützen oder eine Ruhepause einzulegen.

Aber mit jedem Treffen wurden die BewohnerInnen mutiger. Von Angst oder Unsicherheit war nichts mehr zu spüren. Sie bearbeiteten und variierten unter meiner Anleitung und zum Teil auch selbstständig verschiedene Themen:

- Angebote zum Festhalten oder Abstützen auf unterschiedlicher Höhe
- Der Bewegungsspielraum der Arme und Beine in der Rückenlage
- Am Boden sitzend ein Glas Wasser trinken oder eine Praline genießen
- Auf allen Vieren durch den Raum krabbeln
- In den Einbein-Knie-Stand kommen und das rechte oder linke Bein aufstellen

Wir hatten miteinander viel Spaß. Ich konnte bei diesem Projekt den Weg zum Fußboden und das Aufstehen gemeinsam mit den BewohnerInnen erforschen und viele Erfahrungen sammeln.

Ein voller Erfolg. In vielen Situationen erlebe ich, dass sich unsere BewohnerInnen nicht mit viel Enthusiasmus auf Neues einlassen. Das war bei diesem Projekt anders. Die wohl entscheidenden Faktoren zum guten Gelingen waren:

- Es herrschte eine ruhige Atmosphäre.
- Wir gingen langsam und Schritt für Schritt vor.
- Es gab keine Überforderung.
- Selbstwirksamkeit konnte erfahrbar gemacht werden.

Mein eigenes Lernen. Ich konnte während der Treffen meine eigene Sensibilität in Bezug auf die Wahrnehmung von Fähigkeiten der einzelnen BewohnerInnen deutlich steigern. Ich habe gelernt, eine Aktivität aus einem Konzept-Blickwinkel von Kinaesthetics zu reflektieren, zu variieren und gezielte Entscheidungen zu treffen. Durch die intensive Beschäftigung sowie meine eigene Erfahrung mit dem Werkzeug der "Hierarchie der Kompetenzen" konnte ich die BewohnerInnen differenzierter anleiten und unterstützen. Ich passte mein Unterstützungsangebot individuell an, indem ich mich an das Motto hielt, nicht gleich einzugreifen, sondern erst einmal abzuwarten und zu schauen, was sie können. Ich machte unterschiedliche Angebote, wenn es z. B. darum ging, auf der Suche nach einem passenden Weg sich hier oder dort abzustützen und die Wirkung zu beobachten.





Manchmal brauchte es nur kleinste Veränderungen, die aber eine große Wirkung zeigten: Ein bisschen mehr Zeit, ein Bein ein bisschen mehr anwinkeln, sich mit den Händen an leicht anderer Stelle abstützen (besonders im Sitzen), den Kopf in eine Drehbewegung einbeziehen, die Höhe einer Sitzfläche leicht anders einstellen, ein passendes Hilfsmittel (Decke, Kissen, Stuhl, Hocker, Sprossenwand) einsetzen, um z. B. die Gewichtsabgabe in verschiedenen Positionen angemessener regulieren zu können.

Das Lernen der BewohnerInnen. Eine Bewohnerin fragte jedes Mal: „Wo geht es denn heute hin?“. Wenn ich es ihr erklärte, meinte sie jedes Mal: „Oh Gott, das habe ich ja noch nie gemacht. Ich weiß nicht, ob ich das noch kann.“ Trotzdem hat die Frau immer mit Freude an unserem Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsmöglichkeiten teilgenommen.

Die BewohnerInnen haben gelernt, sich individuell und ihren Fähigkeiten entsprechend beim Positionswechsel ins Liegen und zurück anzupassen. Durch die Achtung auf ihre innere Zeit konnten sie ihren Körper viel besser spüren, so zum Beispiel, ob sie Schmerzen bekamen oder nicht, wenn sie sich so oder anders bewegten.

Sie merkten, was ihnen gut tut und was weniger, und passten ihre Bewegung gleich an bzw. veränderten ihr Bewegungsmuster. Sie haben gelernt, Körperteile (Massen) nacheinander zu bewegen, sodass ihre Bewegung weniger steif und anstrengend wirkte.

Dadurch, dass die BewohnerInnen sich damit auseinandergesetzt haben, wie sie sicher an den Boden kommen und wieder aufstehen können, konnte das Thema „Angst vor einem Sturz“ ebenfalls minimiert werden. Eine Rolle spielt dabei auch, dass sie sich damit beschäftigt haben, in einzelnen Positionen passend ihr Gewicht zu organisieren und ihre Körperspannung zu regulieren.

Durch die Förderung der Bewegungskompetenz konnten die BewohnerInnen Selbstwirksamkeit erfahren. Das ist für mich ein wesentlicher Punkt der Lebensqualität – in Leitsätzen ausgedrückt: „Ich kann doch noch etwas. Ich bleibe beweglich. Ich kann meine Körperspannung bewusst anpassen.“ usw. Durch die Erfahrung der Selbstwirksamkeit minimiert sich ebenso die Verletzungsgefahr bei einem Sturzereignis.

Veränderungen. Allen BewohnerInnen haben die regelmäßigen Treffen Spaß und Freude bereitet. Hier einige ihrer Aussagen über ihre Erfahrungen:

- „Meine Beweglichkeit hat zugenommen.“
- „Ich bin nicht mehr so steif.“
- „Ich kann meine Schuhe besser anziehen.“
- „Ich bewege mich leichter.“

Alle waren der Meinung, aus dem Projekt müsse ein regelmäßiges Angebot entstehen.

Auch bei mir hat sich viel verändert. Ich bin deutlich mutiger und sicherer in meinem Handling geworden, hatte keine Hemmungen etwas auszuprobieren. Gelang mal etwas nicht so gut oder nicht sofort – kein Problem. Ich habe gelernt, genau hinzuschauen, ob mein Unterstützungsangebot hilfreich oder eher hinderlich ist oder sogar die Eigenaktivität des Gegenübers behindert. Unser Pilotprojekt bedeutete eher eine Herausforderung für mich, die ich aber gerne annahm. Ich weiß, dass ich noch viel lernen muss. Aber dadurch, dass ich es einfach ausprobierte, befand und befinde ich mich in einem stetigen Lernprozess.

Wirkung 1. Letzte Woche sprach mich die 89-jährige Teilnehmerin des Projekts an: „Soll ich Ihnen mal erzählen, was mir gestern passiert ist? Ich wollte doch den Ausflug nach Borgholzhausen

mitmachen. Und ich hatte nicht die passende Hose an. Na ja, dann dachte ich: Zieh dich doch noch schnell um. Und wie ich so meine Hose ausziehen wollte, fiel ich natürlich um. War aber nicht schlimm. Ich hatte auch keine Angst. Ich wusste ja, was ich tun musste, das haben wir ja gelernt. Ich ging auf allen Vieren zu meinem Hocker und stand wieder auf. Der Schwester habe ich erst gar nicht Bescheid gesagt. Ich wollte doch unbedingt den Ausflug mitmachen und das habe ich auch gemacht.“

Wirkung 2. Heute heißt es Start-up zu „Fit und mobil im Alter“ oder „Bewegungskompetenz im Alter“. Nachdem eine Bewohnerin mit der Pflegedienstleitung gesprochen und sich gewünscht hatte, dieses Projekt zu wiederholen, traf ich mich mit sieben BewohnerInnen. Ich stellte mich vor und erläuterte die Vorgehensweise in den nächsten Wochen. Allen TeilnehmerInnen hat die Zusammenkunft Spaß gemacht und sie freuen sich darauf, an den kommenden Treffen mit meiner Hilfe an den Fußboden zu gehen ...



Die Autorin

Birgit Prassé ist von Beruf Arzthelferin und Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1. Sie arbeitet seit zwölf Jahren als Altenpflegehelferin im Alten- und Pflegeheim „Heywinkel-Haus“ in Osnabrück

