

Press release**Universität Witten/Herdecke****Jan Vestweber**

07/26/2011

<http://idw-online.de/en/news434592>Research projects, Transfer of Science or Research
Nutrition / healthcare / nursing, Social studies
transregional, national**Wittener Pflegewissenschaftlerin entwickelt Konzept für Mobilität im Altenheim****Nach dem erfolgreichen Einsatz in Bayern und Berlin soll das Programm auf Nordrhein-Westfalen ausgeweitet werden**

Eine der größten Ängste, die die Menschen in Deutschland haben, ist die vor Immobilität und dem Verlust von Autonomie im Alter. In ein Altenheim zu ziehen, ist für viele eine echte Horrorvorstellung. Das ist nicht ganz unbegründet. „40 bis 50 Prozent der Leute, die in ein Altenheim kommen, können schon ein Jahr später nicht mehr selbst gehen und stehen“, sagt Prof. Dr. Angelika Zegelin vom Department für Pflegewissenschaft der Universität Witten/Herdecke. „Dabei sind diese Leute oft gar nicht gelähmt, sondern nur gebrechlich und schwach. Sie verlernen ganz einfach das Laufen und Stehen, weil es nicht richtig gefördert wird.“ Und landen dadurch nach wenigen Monaten im Rollstuhl. Oftmals setzt die Immobilisierung durch den Heimeinzug selbst ein.

„Das muss aber nicht so sein“, macht die Pflegewissenschaftlerin klar. Mit ihrem Programm zur „Mobilitätsförderung in der Altenpflege“ möchte sie diesem Trend entgegenwirken. Dabei geht es darum, nach der Durchführung einer ersten „Ist-Analyse“ vor Ort geeignete einrichtungsspezifische Gegenmaßnahmen einzuleiten, umzusetzen und wissenschaftlich zu begleiten. Dabei gilt immer: „Bewegung muss Freude und Sinn machen. Es muss sich für die Bewohner lohnen, den Schmerz, der erstmal durch die Bewegung entsteht, auszuhalten.“ Dazu gibt es verschiedene Maßnahmen, die je nach Stärken und Schwächen der jeweiligen Einrichtung individuell auszuwählen und anzupassen sind.

„Wir alle bewegen uns ja meist intentional“, sagt Prof. Zegelin. Erstes Ziel sei es also, Orte zu schaffen, die es zu erkunden lohnt. Dies kann auch dadurch erreicht werden, dass Spielautomaten in verschiedenen Ecken der Einrichtung aufgestellt werden. „Das können durchaus ‚schräge‘ Sachen sein, die neugierig machen. Wir müssen zeigen, dass das Leben in einem Altenheim noch nicht zu Ende ist. Ich selbst würde jedenfalls lieber in ein Heim Namens ‚Sündenpfuhl‘ einziehen als in das Heim ‚Abendfrieden‘.“

Auch die Umsetzung des Konzeptes der von ihr entwickelten und oft kopierten „Klinikspaziergänge“ ist eine Möglichkeit, Mobilität zu fördern. Dabei werden den Bewohnern an verschiedenen über die Einrichtung verteilten Stationen interessante Orte geboten, die über einen „Mobilitätspfad“ oder eine „Spazerroute“ miteinander verbunden sind. Zu besichtigen sind dort Bilder und Gemälde, die Assoziationen zur Jugendzeit der Bewohner fördern, Gedichte, eine Jukebox mit alten Schlagern, eine Sport- und Spielecke, ein großes Aquarium oder eine Handarbeitsecke. Auch das von Prof. Zegelin entwickelte Biografie-Poster kommt zum Einsatz. Dabei handelt es sich um eine riesige Grafik, in der hunderte von Details aufgenommen sind, so dass es dort bei jedem Besuch etwas Neues zu entdecken gibt. In diesem Rückblick über mehrere Jahrzehnte enthalten sind „alte Bekannte“ wie die D-Mark, Figuren von Wilhelm Busch, Werbeslogans aus vergangenen Tagen, Filmplakate und Zeichnungen von historischen Ereignissen.

„Wichtig ist uns dabei vor allem, dass die Leute weg von der ‚Wartesaal auf den Tod‘-Einstellung kommen“, sagt Prof. Zegelin. „Wir versuchen, sie einzubeziehen, sie zu bestätigen, und vor allem, ihnen so viel Alltag wie möglich zu erhalten. Wer mit der Einstellung in ein Altenheim geht, dass ihm hier alles abgenommen und für ihn geregelt wird, der befindet sich bereits in der Abwärtsspirale, die mit dem völligen Verlust der Selbstständigkeit endet.“ Deshalb sei es Ziel ihres Programms, zumindest eine „Autonomie im Nahradius“ zu erhalten. Dies könne mit dem „Drei-Schritte-Programm“ und dem selbstständigen Besuch der Toilette im eigenen Zimmer erreicht werden. „Wir bieten eine Vorschlagliste von etwa 20 individuellen Maßnahmen an“, erläutert die Expertin zum Thema Bettlägerigkeit. Das kann auch Dinge wie eine Umgestaltung des Gartens, des Speisesaals, eine bessere Einbeziehung der Angehörigen oder eine Vereinheitlichung der Handgriffe der Pflegenden beim Umbetten beinhalten. Im Vordergrund stehe aber immer die Bestätigung und Wertschätzung der Bewohner sowie die Frage, was der Einzelne noch selbst einbringen kann.

Ihr Programm „Mobilitätsförderung in der Altenpflege“ hat Prof. Zegelin in den vergangenen Jahren in insgesamt fünf Einrichtungen in Bayern und Berlin durchgeführt. „Das Ergebnis war jedes Mal, dass die Leute wieder mobiler geworden bzw. die Neuankömmlinge länger mobil geblieben sind.“ Nach diesen positiven Erfahrungen möchte sie das Programm nun auch auf Nordrhein-Westfalen ausweiten. Prof. Zegelin: „Dafür suchen wir noch Pflegeeinrichtungen, die an einer Zusammenarbeit interessiert sind.“

Weitere Informationen bei Prof. Dr. Angelika Zegelin, 02302 / 926-379 oder -358, angelika.zegelin@uni-wh.de.

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 1.300 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsbildung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.



Prof. Dr. Angelika Zegelin
UW/H