

Konzeption

competenza da movimaint e qualità da vita in Engiadina Bassa

Autoren:

Verena Schütz
Bernhard Huss
Stefan Knobel

Scuol, 13. Juli 2009

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Die Ausgangslage | 3 |
| Bewegungskompetenz und Lebensqualität..... | 4 |
| Vom Behandlungs- zum Bildungsparadigma | 5 |
| Die erwartete Wirkung | 6 |
| Der Projektverlauf mit den drei Teilprojekten im Überblick | 7 |
| Teilprojekt 1: Bewegungskompetenz Fachpersonal | 8 |
| Die Zielsetzungen..... | 8 |
| Die Lern- und Entwicklungsschritte..... | 9 |
| Teilprojekt 2: Aufbau der TrainerInnen-Kompetenz | 10 |
| Teilprojekt 3: Entwicklung von Bildungsangeboten für die Bevölkerung | 11 |
| Möglichkeit 1: Programm „Pflegerische Angehörige“ | 11 |
| Um was geht es? | 11 |
| Die Zielsetzungen..... | 12 |
| Möglichkeit 2: „Ferien Plus“ | 12 |
| Um was geht es? | 12 |
| Die Zielsetzungen..... | 13 |
| Möglichkeit 3: Programm beweglich älter werden | 13 |
| Die Kosten | 13 |
| Menschen und Organisationen im Projekt | 14 |
| Die Partnerorganisationen | 14 |
| Die Projektleitung | 14 |
| Das Projektorganigramm | 15 |

Die Ausgangslage

Aufgrund der Fragestellung, wie und in welcher Form in der „Region Engiadina Bassa“ die langfristige Pflegeversorgung sichergestellt werden kann, hat das „Center da sandà Engiadina Bassa“ (CSEB) resp. Gesundheitszentrum Unterengadin für die Entwicklung der kommenden Jahre folgende Zielsetzungen im Konzept „Chüra in Engiadina Bassa“ definiert:

- Die künftige, langfristige Pflegeversorgung soll massgeschneidert für die regionalen Rahmenbedingungen und Bedürfnisse in ein innovatives, zukunftsorientiertes und flexibles Modell mit Dienstleistungen in den Bereichen Prävention, Betreuung und Pflege eingebettet werden. Ziel ist es, den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen, den Anforderungen an eine sinnvolle und ausgeglichene soziale Entwicklung und auch den wirtschaftlichen und finanziellen Möglichkeiten der Trägerschaft Rechnung zu tragen.
- Dazu soll das quantitativ und qualitativ hoch stehende und aufeinander abgestimmte Angebot an Pflegedienstleistungen erweitert werden, um so den steigenden Bedarf abzudecken und bestehende Wartelisten abbauen zu können. Die vorhandenen Angebote sollen vervollständigt und bestehende Dienstleistungsketten ausgebaut werden. Dabei soll ein Modell gestaltet werden, welches den sich verändernden, künftigen Bedürfnissen von Seniorinnen, Senioren und betreuungsbedürftigen Menschen entspricht.
- Durch eine gut koordinierte Palette von Dienstleistungen soll erreicht werden, dass die Menschen in einer ersten Phase durch die Begleitung im Rahmen von präventiven Massnahmen und Aktivitäten vor der Notwendigkeit pflegerischer Betreuung bewahrt werden können. In einer zweiten Phase soll durch ein feinmaschiges Netz von soliden, fachkompetenten, ambulanten Dienstleistungen möglichst lange eine Zuweisung in stationäre Institutionen verhindert werden. In einer dritten Phase sollen sich die Angebote in der stationären Betreuung an den künftigen Bedürfnissen und an möglichst flexiblen und wirtschaftlich sinnvollen Angeboten orientieren. Gesamthaft soll die Lebensqualität der älteren und betreuungsbedürftigen Menschen erhalten und verbessert werden, und es soll ihnen die Wahlmöglichkeit des individuell zugeschnittenen Betreuungsmodells geboten werden.

Das Projekt „competenza da movimaint e qualità da vita in Engiadina Bassa“ leistet einen wichtigen Beitrag, um diese Zielsetzungen zu realisieren.

Bewegungskompetenz und Lebensqualität

Der Begriff Bewegungskompetenz ist in der fachlichen Diskussion noch nicht sehr gebräuchlich. In der vorliegenden Definition ist der Begriff in den letzten Jahren in der „European Kinaesthetics Association“ (EKA) durch die Entwicklung von Kinaesthetics entstanden.

Unter Bewegungskompetenz wird die Fähigkeit eines Menschen verstanden, die eigene Bewegung bewusst zu verstehen und darauf aufbauend in alltäglichen Aktivitäten selbst (oder mit Unterstützung von betreuenden Menschen) mehr Handlungsalternativen zu entwickeln. Es geht dabei also nicht um Fitness, Sport oder um die „richtige Bewegung“, sondern um das Fundament, auf welchem alle menschlichen Fähigkeiten beruhen. Relevant für dieses Projekt ist, dass die Bewegungskompetenz bei Menschen – unabhängig vom Alter – gezielt entwickelt und aufgebaut werden kann.

Die Art und Weise, wie die Bewegungskompetenz aufgebaut wird, basiert auf Erkenntnissen von Kinaesthetics. Kinaesthetics (Kin = Bewegung, Aesthetics = Wahrnehmung) wurde in den letzten 25 Jahren im deutschsprachigen Raum von Europa aus einem Feldforschungsprozess entwickelt und beruht auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Biologie und der Kybernetik. Mit Kinaesthetics können Menschen die Fähigkeit (wieder) entwickeln, die eigene Bewegung bewusst und gezielt wahrzunehmen. Dadurch lernen sie, ihre Bewegung gezielt einzusetzen, um die eigene Entwicklung und Gesundheit zu fördern (Feedback-Prozess der Kybernetik). Mit anderen Worten: Kinaesthetics ist ein Know-how, das es Menschen – unabhängig vom Alter – ermöglicht, die Ressourcen des eigenen Körpers gezielt zu nutzen.

Das Kinaesthetics-Know-how wird im professionellen Gesundheits- und Sozialbereich seit über 15 Jahren systematisch genutzt. Jährlich eignen sich in Europa rund 40'000 Fachkräfte Kinaesthetics-Know-how an, das von den rund 1'000 TrainerInnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz vermittelt wird. Eigens dafür aufgebaute Forschungsinstitute entwickeln das Wissen laufend weiter und sichern im Interesse der Anwendenden die Qualität der Schulungen.

Vom Behandlungs- zum Bildungsparadigma

In unserer Gesellschaft werden die Themen „Alter“ und „Pflege von alten Menschen“ von den Annahmen geprägt, dass

- Menschen mit zunehmendem Alter mehr und mehr unbeweglich und damit hilfebedürftiger werden,
- man im Alter nichts mehr Neues lernen kann,
- die Pflege von Angehörigen eine aufreibende Tätigkeit ist und auf Kosten der eigenen Gesundheit geht.

Diese Annahmen führen zu den klassischen Unterstützungsangeboten (Behandlungsparadigma): Angehörige und auch professionelle Helfer reagieren auf Bewegungseinschränkungen und zeitweilige Defizite von alten Menschen mit technischen Hilfsmitteln (Rollstuhl, Hebekran etc.) oder mit „stellvertretender Übernahme“ der Aktivität. Diese Art der Unterstützung zeigt Wirkung:

Auf der Seite der pflegebedürftigen Menschen sind Unselbständigkeit und letztlich Entmündigung die fatalen Folgen. Auf der Seite der pflegenden Angehörigen führt sie in vielen Fällen zu körperlicher und psychischer Überlastung. In letzter Konsequenz führt die gut gemeinte Hilfestellung zur Steigerung der Hilfs- und Pflegebedürftigkeit und zur Überlastung der Pflegenden. Die Auswirkungen sind bekannt. Einschlägige Studien zeigen auf, dass ca. 70% der pflegenden Angehörigen körperlich – vor allem Kreuz- und Schulterschmerzen – und ca. 80% in psychischer Hinsicht überlastet sind. Wir gehen in diesem Projekt davon aus, dass die oben aufgeführten Annahmen keine generelle Gültigkeit haben und auf unreflektierten „Altersmythen“ beruhen – und sich letztlich durch die Art und Weise der Hilfeleistung immer wieder selbst bestätigen.

Es ist Zeit, das Behandlungsparadigma durch das Bildungsparadigma zu ersetzen. Konkret bedeutet dies, dass die folgenden, längst bekannten Erkenntnisse in den Mittelpunkt rücken:

- Lernen ist lebenslang möglich,
- Die Lernprozesse in den grundlegenden, täglichen Aktivitäten eines alten Menschen sind dann besonders erfolgreich, wenn sie in den Alltag integriert sind.

Um die Altenpflege vom Behandlungs- hin zum Bildungsparadigma zu führen, stehen in diesem Projekt die Begriffe „Lebensqualität“ und „Bewegungskompetenz“ im Mittelpunkt. Wir benutzen diese beiden Begriffe sehr spezifisch und stützen uns auf wissenschaftliche Modelle und neueste Erkenntnisse aus der Betreuungs- und Pflegepraxis (Hennessey; Mangold 2007).

Die erwartete Wirkung

Pflege und Betreuung, die sich an **Bewegungskompetenz** und **Lebensqualität** orientiert, wird bestimmte Wirkung zeigen. Wir erwarten die folgenden mess- und erfahrbaren Veränderungen:

Die alten Menschen

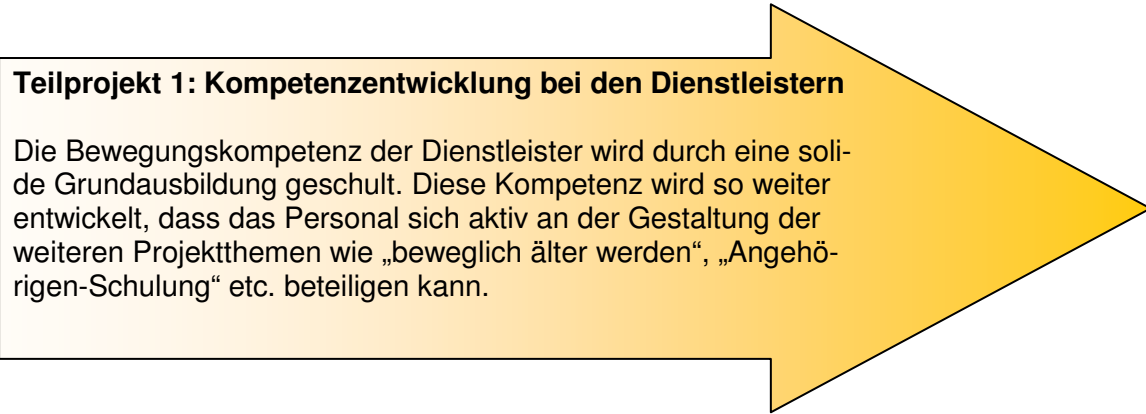
- werden selbständiger,
- verrichten die täglichen Aktivitäten variantenreicher und mit weniger Anstrengung,
- erfahren ihre eigene Wirksamkeit und werden aktiver,
- lernen, mit „schlechten Karten gut zu spielen“,
- verfügen über mehr Lebensqualität.

Die pflegenden Angehörigen

- sind körperlich weniger belastet und leiden weniger an körperlicher Überlastung,
- sind psychisch ausgeglichener,
- können die Beziehung zu den gepflegten Angehörigen positiver gestalten.

Die verschiedenen Institutionen und Dienstleister in der Region

- kooperieren vermehrt,
- arbeiten so zusammen, dass die Grenze zwischen Spitex und Spitai aufgehoben wird,
- die EinwohnerInnen verändern ihren Blickpunkt bezüglich des Themas „Alter“.



Teilprojekt 1: Kompetenzentwicklung bei den Dienstleistern

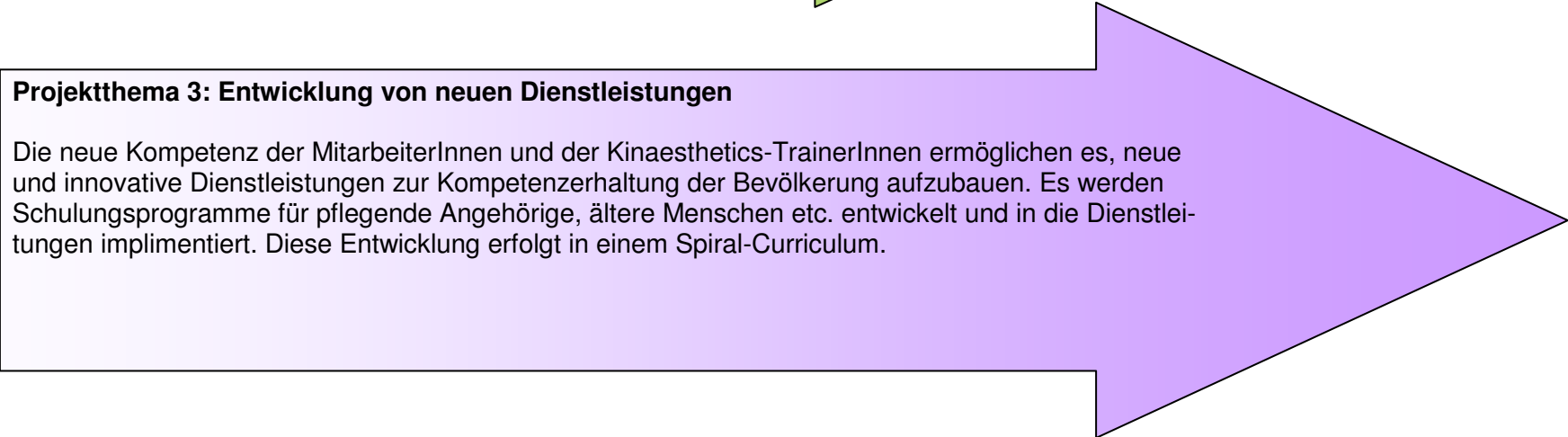
Die Bewegungskompetenz der Dienstleister wird durch eine solide Grundausbildung geschult. Diese Kompetenz wird so weiter entwickelt, dass das Personal sich aktiv an der Gestaltung der weiteren Projektthemen wie „beweglich älter werden“, „Angehörigen-Schulung“ etc. beteiligen kann.

Der Projektverlauf mit den drei Teilprojekten im Überblick



Teilprojekt 2: Aufbau der TrainerInnen-Kompetenz

Um in der Region Engiadina Bassa Bewegungskompetenz als Schlüsselfaktor der langfristigen Pflegeversorgung sicher zu stellen, ist es wichtig, dass das fachliche Know-how in der Region selbst vorhanden ist. Aus diesem Grund werden Kinaesthetics-TrainerInnen ausgebildet, um das Personal, die pflegenden Angehörigen und die alten Menschen direkt vor Ort schulen zu können.



Projektthema 3: Entwicklung von neuen Dienstleistungen

Die neue Kompetenz der MitarbeiterInnen und der Kinaesthetics-TrainerInnen ermöglichen es, neue und innovative Dienstleistungen zur Kompetenzerhaltung der Bevölkerung aufzubauen. Es werden Schulungsprogramme für pflegende Angehörige, ältere Menschen etc. entwickelt und in die Dienstleistungen implimentiert. Diese Entwicklung erfolgt in einem Spiral-Curriculum.

Teilprojekt 1: Bewegungskompetenz Fachpersonal

Das Personal des Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB) ist hoch motiviert und gut ausgebildet. In diesem Projekt entwickeln die MitarbeiterInnen die nötige Bewegungskompetenz, um die Zielsetzungen des Konzepts „Chüra in Engiadina Bassa“ umzusetzen.

Der neue Blickpunkt auf Bewegungskompetenz und Lernen wird insbesondere helfen,

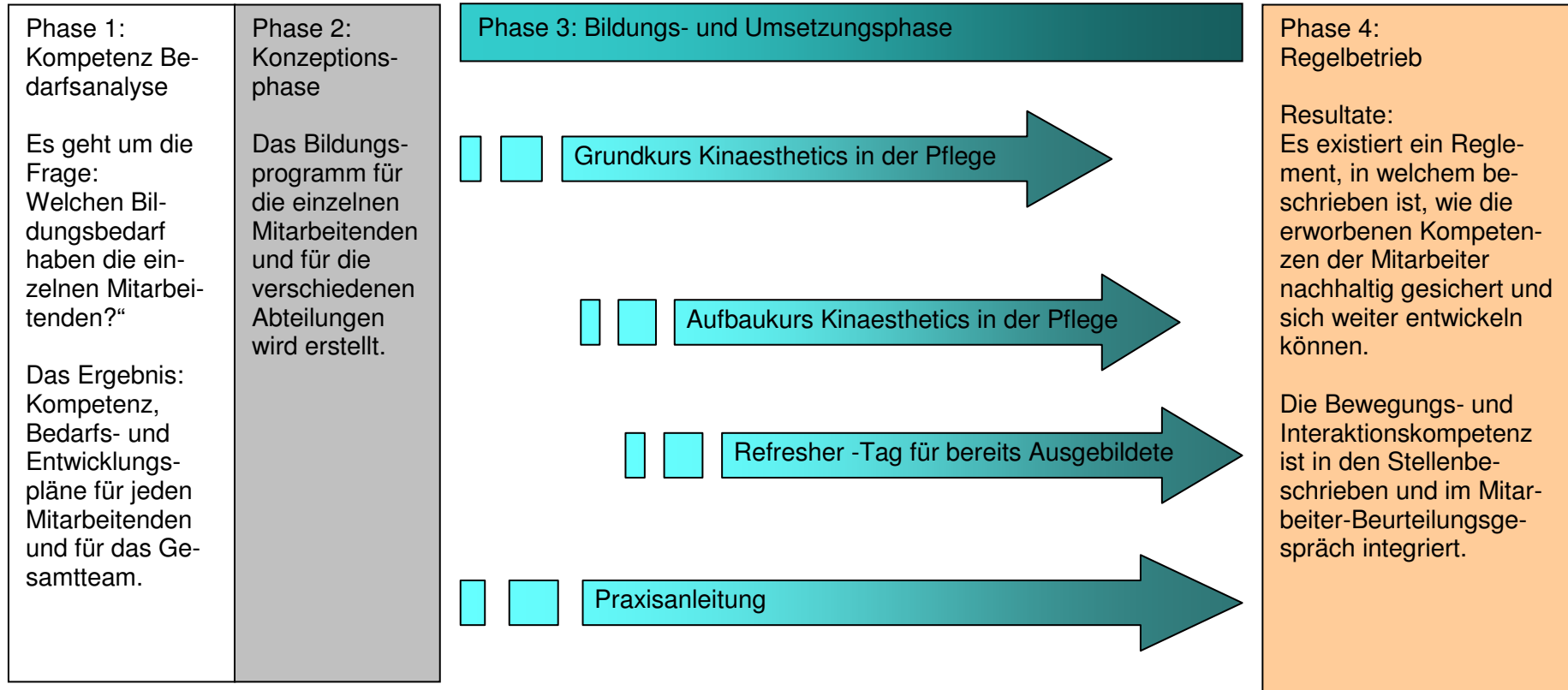
- individuell abgestimmte Betreuungs- und Pflegeangebote zu konkretisieren,
- die nötigen Blickpunkte zu entwickeln, um Pflegebedürftigkeit durch vorbeugende Prävention und Beratung zu vermeiden,
- auch bei Verlust der Selbständigkeit, die Desintegration im angestammten Umfeld zu verhindern,
- dezentrale Wohnformen mit Minimalbetreuung oder gemeinschaftliche Wohnformen zu ermöglichen,
- eine gemeinsame Sprache für die Vernetzung aller Akteure (Case-Management) zu entwickeln,
- spezifische Schulungsprogramme für Pflegenden Angehörige und Nachbarschaftshilfe zu entwickeln,
- das Programm Ferien-Plus zu entwickeln,
- für die Betreuung von demenzerkrankten Menschen neue Wege zu entwickeln.

Die Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden des Center da sandà Engiadina Basse (CSEB) haben nach Abschluss des Projekts den Schritt vom Behandlungs- zum Bildungsparadigma vollzogen. Das zeigt sich dadurch, dass

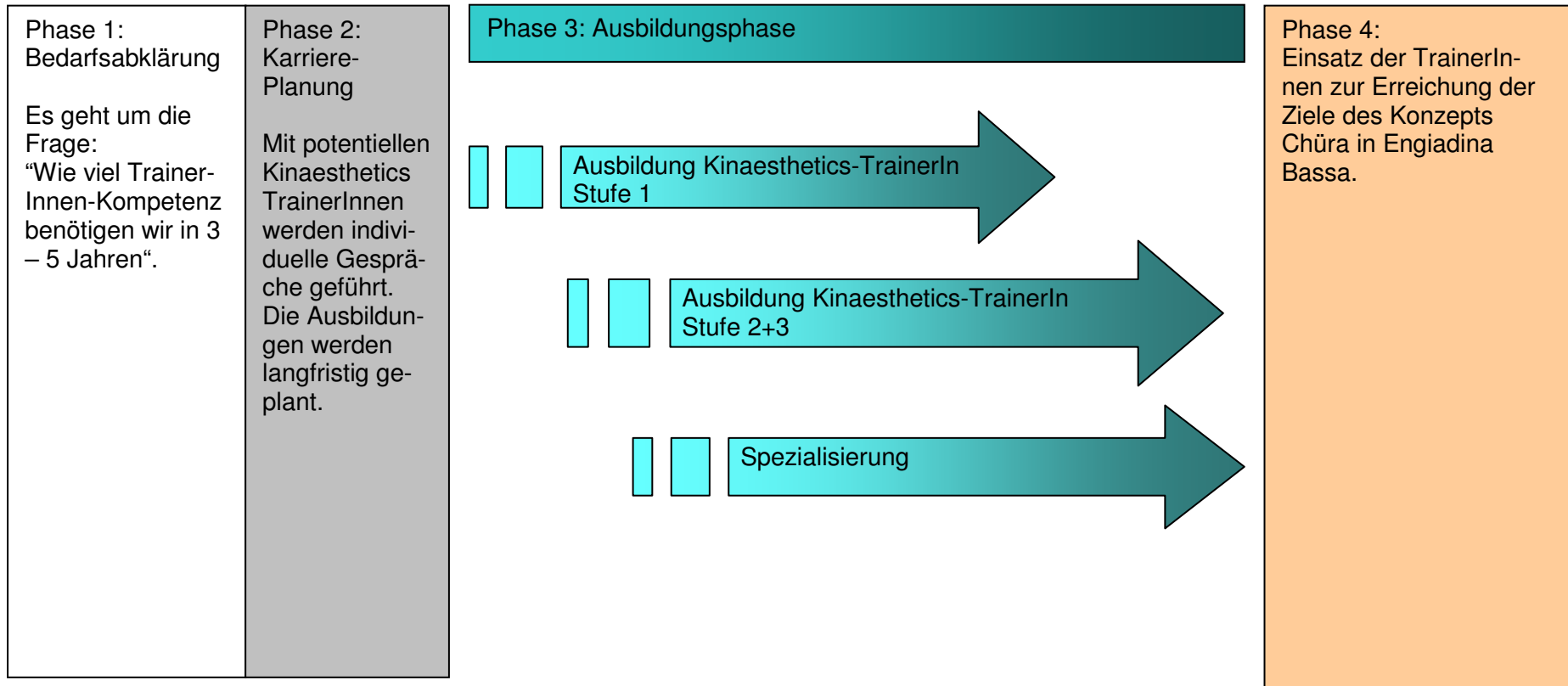
- die Pflegenden im Pflegealltag die BewohnerInnen / KlientInnen unterstützen können, ohne zu heben,
- die einzelne Pflegekraft die volle Verantwortung für die jeweilige Pflegehandlung übernimmt. Das ist dadurch erkennbar, dass die Pflegenden ihre Handlung in der einzelnen Pflegesituation aktiv an die Reaktion der BewohnerInnen anpassen kann (viabel handeln). Sie ist in der Lage, die einzelnen Handlungen als Lernprozess für die Bewohnenden zu gestalten und kann ihr Handeln aus dieser Perspektive begründen.
- das Pflegepersonal in der Lage ist, für die einzelnen BewohnerInnen / KlientInnen und für die Angehörigen einen Kompetenz- und Bildungsplan zu entwickeln. Die Pflegenden verstehen ihre Arbeit als einen Beitrag für den lebenslangen Lernprozess der PatientInnen / KlientInnen und können den Zusammenhang zwischen der Entwicklung der individuellen Bewegungskompetenz und der Lebensqualität der unterstützten Menschen anhand von konkreten Beispielen aufzeigen.
- die Kompetenz der Pflegenden so vorbereitet ist, dass neue Dienstleistungen (Ferien-Plus, Kompetenzentwicklung der PatientInnen / KlientInnen für verschiedene Themen), die in Zukunft entwickelt werden, erfolgreich in den Pflegealltag integriert werden können.

Die Lern- und Entwicklungsschritte



Teilprojekt 2: Aufbau der TrainerInnen-Kompetenz

Es ist vorgesehen, pro Institution mindestens eine Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 einzusetzen. Zusätzlich werden sich mindestens 2 TrainerInnen im Verlauf der nächsten 3 Jahre so weiterbilden, dass Sie in der Lage sind, die Schulung des Personals (Grund- und Aufbaukurse) und die Schulung der Pflegenden Angehörigen selbst durchzuführen. Sie sind auch in der Lage, das Programm „Kinaesthetics Lebensqualität im Alter“ für die Bevölkerung und die Feriengäste anzubieten.



Teilprojekt 3: Entwicklung von Bildungsangeboten für die Bevölkerung

Möglichkeit 1: Programm „Pflegerische Angehörige“

Um was geht es?

Familien, welche ihre Angehörigen zuhause pflegen, stehen oft vor grossen und schwierigen Herausforderungen. Am Anfang erlebt die Familie plötzlich eine neue, unbekanntere Situation, die häufig eine Überforderung für alle Beteiligten darstellt. Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Es entsteht eine Mehrfachbelastung durch Pflege, Beruf, Familie und Haushalt. Die pflegerischen Tätigkeiten sind neu, ungewohnt und ergeben vielfach ganz neue Kommunikationsmuster in der Familie.
- Pflegerische Angehörige verfügen in der Regel über keine professionelle pflegerische Ausbildung.
- Die häusliche Langzeitpflege führt in vielen Fällen im Laufe der Zeit zu auftretenden gesundheitlichen Einschränkungen (Rückenprobleme und Erschöpfungszustände).
- Der Aufwand, die Art und die Intensität der Betreuung und Pflege eines Familienmitgliedes sind unterschiedlich und individuell.
- Die Familienstruktur verändert sich auf einen Schlag. Der zeitliche Rhythmus der Familie richtet sich nach den Bedürfnissen des Gepflegten. Hobbys, Ferien und andere individuelle oder gemeinsame Aktivitäten können nicht mehr oder nicht mehr so einfach durchgeführt werden.

Eine Möglichkeit, welche den pflegenden Angehörigen angeboten wird, sind Entlastungsdienste (Haushalthilfe, Ferienplätze für den Angehörigen, Spitex etc.). Was am meisten fehlt, sind Bildungsangebote, welche den pflegenden Angehörigen helfen, die Handlungsfähigkeit bei der Pflege zuhause so zu entwickeln, dass

- die Pflege «professionell» wird,
- die Gesundheit und Lebensqualität aller Beteiligten positiv beeinflusst werden kann.

Dies ist umso wichtiger, da die Familie hauptsächlich damit beschäftigt ist, ihre zu pflegenden Angehörigen in den Aktivitäten des täglichen Lebens wie Essen, Trinken, Körperpflege, Ausscheiden, Atmen, Fortbewegen im Bett und ausserhalb vom Bett, innerhalb und ausserhalb der häuslichen Umgebung usw. zu unterstützen. Die Art und Weise, wie diese Unterstützung erfolgt, hat einen wesentlichen Einfluss auf den Gesundheits- und Genesungsprozess, und letztendlich auch auf die Lebensqualität aller Beteiligten. Und genau hier setzt das Projekt an.

Die Zielsetzungen

Das Schulungsprogramm „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ ermöglicht den Familienmitgliedern und/oder Betreuenden die eigene Bewegungskompetenz so zu entwickeln, dass sich die betroffenen Menschen an den alltäglichen Aktivitäten produktiv und mit wenig Anstrengung beteiligen können. Dadurch werden die folgenden Zielsetzungen angestrebt:

- Die Autonomie und die Selbstständigkeit bei Pflegenden und Gepflegten werden gestärkt. Gezielte und produktive Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten produziert Kontrollüberzeugungen und Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit. Dies gilt für den gepflegten Menschen – im Zusammenhang mit der körperlichen Funktionstüchtigkeit im Alltag – sowie für den pflegenden Angehörigen, der seine Pflege wirksam wahrnimmt.
- Der kognitive Status wird so weit wie möglich erhalten oder erweitert (besonders bei demenzerkrankten Menschen). Nur die Koppelung von Bewegung mit Gedächtnistraining (so die aktuelle Forschung) führt zu einem langfristig positiven Effekt auf den kognitiven Status. Es ist erwiesen, dass dadurch eine Verzögerung demenzieller Symptomatik, eine grössere Selbstständigkeit und eine verbesserte Gesundheit erreicht werden kann.
- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Dimension „Sinn“ aus. Es gibt eine indirekte Wirkung von Bewegung auf diese Dimension: Kompetente und selbstgesteuerte Bewegung heben die Stimmung. Diese beeinflusst wiederum das positive Denken. Der direkte Einfluss von körperlichen Aktivitäten auf depressive Störungen gilt als gesichert.
- Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert. Das physische und psychische Wohlbefinden lässt sich nicht voneinander trennen. Bei Menschen (Gepflegte und Pflegende) hängt das psychische Wohlbefinden wesentlich vom körperlichen Wohlbefinden ab.
- Die körperliche Gesundheit der Pflegenden Angehörigen wird erhalten und gefördert. Die Schulung von Bewegungskompetenz führt zu Entlastungen des Stützapparates und damit zur Reduktion von Verletzungen und Überlastungserkrankungen.

Möglichkeit 2: „Ferien Plus“

Um was geht es?

Pflegende Angehörige sind oft 24 Stunden pro Tag und 7 Tage die Woche mit ihrer Pflege- und Betreuungsarbeit belastet. Aus diesem Grunde haben sich in den letzten Jahren so genannte Ferienangebote zur Entlastung der Pflegenden zuhause etabliert. Das Hauptziel dieser Angebote: Die Entlastung der Angehörigen. „Ferien +“ geht einen Schritt weiter: Natürlich geht es auch hier um eine temporäre Entlastung der Pflegenden Angehörigen. Das „+“ befasst sich aber zusätzlich mit der systematischen Kompetenzentwicklung des Patienten und seiner pflegenden Angehörigen. Die Fähigkeiten und Kompetenzen eines Menschen sind gelernt – auch das, was ein Mensch nicht kann. Der Aufenthalt des pflegebedürftigen Menschen wird benutzt, um die vorhandene Bewegungskompetenz genau zu analysieren und mit ihm zusammen einen Lernprozess zu gestalten. Die letzte Woche des Aufenthalts ist eine Bildungswoche zusammen mit den Angehörigen. Dabei werden die Pflegenden Angehörigen befähigt, den erreichten „Bildungsstand“ ihrer Angehörigen zu erhalten und weiter zu entwickeln.

Die Zielsetzungen

Mit dem Teilprojekt „Ferien +“ werden die folgenden Zielsetzungen erreicht:

- In der Region besteht ein evaluiertes und funktionierendes Bildungsangebot mit dem Namen „Ferien +“.
- Das Angebot ist so positioniert, dass die Spitex in der Einweisung und in der Nachbetreuung der alten Menschen und deren Angehörigen aktiv mitarbeitet.
- Das Angebot „Ferien +“ ist so ausgearbeitet, dass ein Curriculum besteht, welches von interessierten Institutionen in der Alterspflege übernommen werden kann.

Möglichkeit 3: Das Programm “Kinaesthetics Lebensqualität im Alter”

Dieses Programm richtet sich an ältere Menschen, die sich aktiv mit der eigenen Lebensqualität und der Bedeutung der Bewegungskompetenz auseinandersetzen möchten.

Die Kosten

| | | |
|---|-----|----------|
| Teilprojekt 1: Kompetenzentwicklung bei den Dienstleistern | Fr. | 20'000.- |
| Teilprojekt 2: Aufbau TrainerInnen-Kompetenz | Fr. | 50'000.- |
| Teilprojekt 3: Pflegende Angehörige, Ferien +, Kinaesthetics Lebensqualität im Alter | Fr. | 30'000.- |

Menschen und Organisationen im Projekt

Die Partnerorganisationen

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN

Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB), via da l'ospidal 280, CH-7550 Scuol
Chüra –Pflege & Betreuung
(www.cseb.ch)

Projektdurchführung im Unterengadin mit anschliessender Umsetzung in Regelbetrieb

LaRete GmbH

LaRete GmbH. Nordring 20, CH-8854 Siebnen
Bildungs- und Entwicklungsorganisation für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen
(www.larete.ch)

Unterstützung beim Aufbau des Projekts, Vermittlung von Vallidationstrainern,
auf Anfrage punktuelle Beratung

Die Projektverantwortung

Verena Schütz

Direktorin „Chüra – Pflege & Betreuung“ CSEB

Das Projekt „competenza“ unterstützt uns optimal in der Umsetzung des Konzeptes Chüra in Engadina Bassa. Massgeblich beim Paradigmawechsel der Pflegephilosophie, in der Betreuung und Schulung von Pflegenden Angehörigen sowie der Einbindung der Mitarbeiter können wir wichtige Zielsetzungen erreichen.

Das Projektorganigramm

Projektorganisation "competenza"

Stand 20.08.2009

