

TRAINING FÜR PFLEGEPROFIS



Was hat ein Hürdenlauf mit der Pflege Angehöriger zu tun?

TEXT: MARTIN HELMES

Oft fühlen sich pflegende Angehörige wie ein Läufer, der plötzlich über Hürden laufen soll, obwohl er dies zuvor nie geübt hat. Die Hürden scheinen viel zu hoch und der Angehörige muss sich in die neue Situation als Pflegenden/Pflegender in der häuslichen Umgebung zurechtfinden. Viele pflegende Angehörige beschreiben hier das Gefühl des Alleingelassenseins. Es existiert wenig Unterstützung, um die neue Situation bestmöglich zu bewältigen.

Obwohl Erfahrungen zeigen, dass Angehörige generell einen hohen Schulungs- und Beratungsbedarf haben, wird die Anzahl der Nutzer auf 2–10% beziffert. Befragungen von pflegenden Angehörigen zeigen, dass diese kaum über die Existenz von Pflegekursen oder anderer Unterstützungsmöglichkeiten informiert werden.

Viele Dinge müssen aufgrund der Pflegesituation neu organisiert werden und Pflegende können

eigenen Bedürfnissen kaum noch nachgehen, da die Pflege des Angehörigen im Vordergrund steht.

Man kann also durchaus von einer Überforderung im Sinne von Hürden sprechen, die ein pflegender Angehöriger meistern muss. Diese zuvor beschriebenen Hürden können auch als einen Trainingsreiz angesehen werden, der bei ausreichender Regeneration zu einer Leistungssteigerung führen kann.

5 HÜRDEN ALS ANREIZ FÜR EINE POSITIVE ANPASSUNG!

Überforderung schafft im Training die Basis für eine Anpassung. Diese Anpassung erfolgt in der Trainingspause, in der unser Körper Zeit hat, den Trainingsreiz zu verarbeiten. Wir werden belastbarer und sind bereit für die neue Aufgabe. In der Trainingspause sind Maßnahmen empfehlenswert, die eine schnelle Regeneration unterstützen.

5 HÜRDEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

HÜRDE 1 DAS WISSEN UM PROFESSIONELLE HILFE

Es existieren eine Vielzahl an Hilfen, die allerdings kaum genutzt werden. Zu empfehlen sind insbesondere spezielle Pflege- Grund- und Aufbaukurse sowie individuelle Schulungen in der häuslichen Umgebung, die am Pflegebedarf des Angehörigen orientiert sind. Die Kosten hierfür können von den Pflegekassen im Rahmen der Bestimmungen des § 45 SGB XI übernommen werden.

Weitere kostenfreie Beratungsangebote wie Wohnberatung oder barrierefreies Wohnen werden z.B. von der Caritas oder der Diakonie angeboten. Beratungsstellen von Städten und Gemeinden bieten ebenfalls Hausbesuche an.

Hilfestellungen zur Verbesserung der Situation pflegender Angehöriger gibt es auch in Form von Gesprächskreisen pflegender Angehöriger, Nachbarschaftshilfen, aber auch institutionell in Form von Tages-/Nacht- und Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege.

HÜRDE 2 WAS KANN DER ZU PFLEGENDE NOCH SELBER?

Oft besteht bei pflegenden Angehörigen Unsicherheit darüber, wie weit die Unterstützung im Rahmen der Pflege gehen sollte. Abhängig von der Beeinträchtigung sind hier sehr individuelle Lösungen erforderlich. Neben einer Erste-Hilfe Schulung, die dem Angehörigen Sicherheit in Notsituationen vermittelt, sind auch Kinästhetik-Kurse zu empfehlen.

Die Kinästhetik ist ein Handlungskonzept, mit der die Bewegung pflegebedürftiger Menschen schonend unterstützt wird. Sie verfolgt das Ziel Bewegungsressourcen von kranken Menschen zu erkennen und zu fördern und die körperliche Gesundheit von Pflegenden zu erhalten. Dies führt sowohl bei den Pflegenden als auch bei den pflegebedürftigen Menschen zu bemerkenswerten Effekten:

Der Pflegebedürftige behält die Selbstkontrolle über das Geschehen, indem er bestmöglich in die Aktivitäten wie Lagerung, Transfer, Körperpflege etc. einbezogen wird. Dies erreicht der Pflegende durch die Umsetzung bestimmter kinesiologischer Grundsätze:

› Massen fassen – Zwischenräume spielen lassen (Massen: z.B. Brustkorb (Thorax), Becken, Ober- und Unterarme, Ober- und Unterschenkel)

› Zwischenräume zwischen den »Massen« werden möglichst nicht gefasst. Hierzu ein Beispiel: Würde man unter die Achselhöhle fassen, um den Patienten im Stuhl höher zu ziehen, werden eigene Bewegungsmöglichkeiten blockiert. Die Folge ist, dass der Patient verkrampft. Er kann seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten nicht aktivieren!

› Für die Umsetzung ist Vertrauen zwischen Pflegebedürftigen und Pflegekraft notwendig. Das bedingt, dass sich beide auf die Aufgabe einlassen und jeder von Anderen weiß, wie die Aufgabe zu lösen ist. Auch der Pflegebedürftige muss die Grundsätze der Kinästhetik kennen. Das bedeutet, dass die gemachte Bewegungserfahrung nachvollzogen und der eigene Körper dabei als »wirksam« erfahren werden kann. Man könnte auch sagen, der Pflegebedürftige trainiert seine Selbstwirksamkeit und der pflegende Angehörige seine Selbstachtsamkeit.

› Gemeinsam mit dem Patienten können Zug- und Druckkräfte statt Hebel- und Tragekräfte eingesetzt werden. Hier ist festzuhalten, dass bei der Wahl der Eigenaktivität Druckkräfte besser funktionieren als Zugkräfte. »Drücken klappt besser als Ziehen«

› Erst wenn die Muskulatur des Pflegebedürftigen entspannt, kann er seine eigenen Ressourcen einsetzen. Der Hintergrund hierzu ist, dass voraktivierte Muskulatur, die vielleicht aus Angst oder Ungewissheit angespannt wird, eine in der Situation notwendige Aktion verhindert. Ein entspannter Muskel ist hingegen bereit für eine sinnvolle Bewegungsantwort, die z. B. durch einen Impuls des Pflegenden ausgelöst wird.

HÜRDE 3 SELTEN KLAPPT ES SOFORT: UMSETZUNG ERFORDERT ZEIT

Ratschläge sind leicht erteilt und ein Kurs vermittelt Wissen, doch die Umsetzung erfordert Geduld und Beharrlichkeit. Die Umsetzung dieser Ratschläge fällt vielleicht leichter, wenn man weiß, dass sich diese Geduld auszahlt.

Ob es Untersuchungen zur Kinesiologie oder zu Kursen wie z.B. Sturzprophylaxe sind, sie zeigen in der Regel immer eine Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens derjenigen, die die Empfehlungen der Kurse umgesetzt und geübt haben! Im Bereich der Sturzprophylaxe zeigen Studien einen Rückgang der Stürze von 30 bis 40% mit all seinen positiven Folgen wie höhere Eigenständigkeit des zu Pflegenden z.B. in der Körperpflege, aber auch in der Bewältigung täglicher Aufgaben. Im Bereich der Kinesiologie berichten Teilnehmer von deutlich spürbaren Entlastungen und eine bessere Beziehung zu den Pflegebedürftigen. ▶

HÜRDE 4 DER PFLEGENDE BRAUCHT ZEIT FÜR SICH SELBST, UM AUFTANKEN ZU KÖNNEN

Die Verantwortung und die Verbundenheit, die Pflegende Angehörige gegenüber dem zu Pflegenden empfinden führt oft dazu, dass fremde Hilfe nicht in Anspruch genommen wird. Es fehlt die Zeit, aufzutanken. Doch genau das ist entscheidend, um den zu Pflegenden langfristig liebevoll und geduldig unterstützen zu können. Auch wenn es anfänglich schwerfällt, ist es ratsam, die Möglichkeit der Teilzeitpflege in Anspruch zu nehmen. Gute Absprachen innerhalb der Familie sind eine weitere Möglichkeit, dem Pflegenden zeitliche Spielräume zu verschaffen, in der er sich um sich selber kümmern kann.



DEN EIGENEN AKKU WIEDER AUFTANKEN - ÜBUNGEN FÜR IHRE BALANCE

Viele Übungen können zum Ausgleich dienen, sie können aber auch, soweit möglich, gemeinsam mit dem zu Pflegenden Anwendung finden.

ATEMÜBUNGEN - PARTNERÜBUNGEN

Atemübungen haben das Ziel, die Belüftung der Lunge zu verbessern. Mit diesen Übungen beginnen sie möglichst, bevor erste Einschränkungen der Atemfunktion auftreten. Wer die Atemübungen kennt, beugt Luftnot vor.

Für Pflegende sind Atemübungen wahre Stresskiller. Sie beruhigen und entspannen. Es gibt viele Formen der Atemübung. Von Atemyoga bis hin zu einfachen Entspannungsübungen bei welchen auch die Atmung eine wichtige Rolle spielt. Als Beispiele können die Körperreise, die progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training genannt werden.

BALANCEÜBUNGEN - PARTNERÜBUNGEN

Balanceübungen fördern das Gleichgewicht und als Partnerübung fördern sie zusätzlich die Achtsamkeit und das Einlassen aufeinander. Balanceübungen erhalten koordinative Fähigkeiten und verbessern die Lebensqualität. Sie fordern auch alle Sinne.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Kräftigungsübungen können an fast jedem Ort durchgeführt werden. Wenn die Muskulatur nicht regelmäßig gefordert wird, baut sie ab. Je älter wir sind, desto wichtiger sind Kräftigungsübungen, um den Rückgang der Muskulatur aufzuhalten.

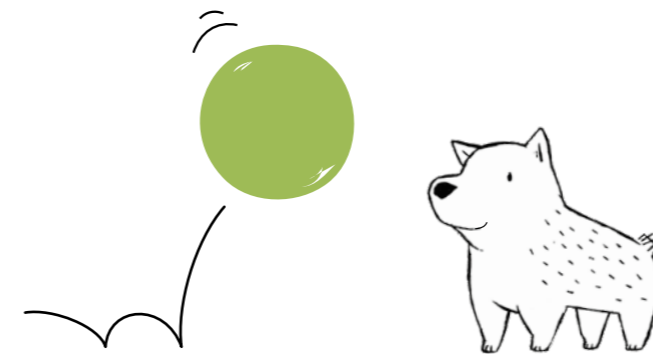
Eine einfache Übung ist die Kniebeuge am Stuhl. Führen Sie die Übung so lange durch bis es in den Oberschenkeln anstrengend wird.

BEWEGLICHSÜBUNGEN

Übungen zur Beweglichkeit tun einfach nur gut. Wichtig ist dabei, dass alle beweglichen Systeme wie Muskeln, Bänder und Gelenke, bis an Ihre Grenze genutzt werden. Gehen sie also immer so weit wie möglich, aber nicht darüber hinaus. Sonst verspannt Ihre Muskulatur und verhindert einen Erhalt bzw. eine Verbesserung der Beweglichkeit.

HÜRDE 5 GERINGE EIGENAKTIVITÄT DES ZU PFLEGENDEN

Sicherlich gibt es auch Hindernisse, die aufgrund der Situation des zu Pflegenden kaum überwunden werden können. Hier ist es besonders wichtig, dass externe professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird. Auch professionelle Pflegekräfte und Ärzte sollten verstärkt auf diese Angebote hinweisen und pflegende Angehörige motivieren, diese auch in Anspruch zu nehmen.



ZUSAMMENFASSUNG

Ein Trainingsprogramm für Pflegende Angehörige muss so individuell gestaltet werden wie die Situation in der Pflege selbst. Sicher ist, dass sich die Situation der Pflegenden unter Nutzung der aktuell bestehenden Möglichkeiten deutlich verbessern kann. Der Artikel soll motivieren Pflegende Angehörige über die Möglichkeiten zu informieren. Für den Erfolg der Maßnahmen liegt eine eindeutige Evidenz vor.

- › Nutzen Sie die Schulungsmöglichkeiten
- › Nehmen Sie Beratungsmöglichkeiten in Anspruch
- › Vernachlässigen Sie die eigene Bedürfnisse nicht über Gebühr
- › Halten Sie Körper, Seele und Geist durch Training fit und nehmen Sie den zu Pflegenden dabei so weit wie möglich mit! ♦

Martin Helmes

Leiter FPZ am Rhein und Leiter Aus- und Weiterbildung
FPZ GmbH

ANZEIGE

Entspannung pur – mit sicherer Abrechnung und innovativer Praxissoftware zu fairen Konditionen!

Ohne Grund- oder Mindestgebühren.



Bundesweit für Sie vor Ort

Zentrales Info-Telefon für Interessenten: 0385 / 20 221 - 660



NOVENTI GROUP

www.srzh.de