

Wege zu mehr Wohlbefinden

Wie lassen sich Wohlbefinden und geistige Regsamkeit der Bewohnerinnen und Bewohner gezielt fördern und erhalten? Und welche Prozesse sollten die Pflegeheime dafür umstellen? Das Programm »PfleMeO« liefert wichtige Impulse.

- Hans-Dieter Nolting, IGES Institut, hans-dieter.nolting@iges.com
- Elisabeth Beikirch, IGES Institut
- Julia Krieger, IGES Institut
- Claudia Pflug, IGES Institut
- Lennart Topalov, IGES Institut

Unsere Lebensqualität hängt in starkem Maße davon ab, ob wir so leben können, wie es unseren aktuellen Vorlieben, Interessen und Gewohnheiten entspricht. Pflegebedürftige Menschen sind mehr oder weniger stark daran gehindert, ihre eigenen Vorstellungen von einem »guten Leben« zu verwirklichen bzw. sind dabei auf die Unterstützung durch andere Menschen angewiesen. Bei stationärer Pflege tritt als ein weiterer Faktor hinzu, dass man nicht in den eigenen vier Wänden lebt, sondern in einer Einrichtung, die ihren eigenen Regeln folgt.

Beides zusammen führt zu einer Einengung der Entfaltungsmöglichkeiten und der geistigen und sozialen Anregungen, die ein Mensch für sein Wohlbefinden braucht. Dies gilt nicht nur für kognitiv »fitte« Menschen, sondern auch für Menschen mit kognitiven Einschränkungen. Auch sie haben eine höhere Lebensqualität, wenn sie Aktivitäten nachgehen können und soziale Beziehungen erleben, die ihnen angenehm und wichtig sind. Hier setzt das Projekt »PfleMeO« an.

»PfleMeO« ist eine Abkürzung und bedeutet »Pflegeeinrichtungen – Mental ermunternde Organisationen«. Der

etwas sperrige Name versucht auf den Punkt zu bringen, worum es bei diesem Programm geht: Stationäre Pflegeeinrichtungen (»Organisationen«) sollen sich weiterentwickeln. Und zwar zu Einrichtungen, die es ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglichen, ihre geistigen (»mentalen«) Fähigkeiten so viel wie möglich zu nutzen. Der Begriff »mental ermunternd« wurde gewählt, weil es vor allem darum geht, den Alltag in der Einrichtung so zu gestalten, dass die individuellen Fähigkeiten entsprechend der Neigungen und Vorlieben der Person möglichst oft und intensiv genutzt werden können.

Das »PfleMeO«-Programm wird vom IGES Institut in Zusammenarbeit

mit der Hans-Weinberger-Akademie der AWO im Auftrag des Verbands der Privaten Krankenversicherung entwickelt. Für die begleitende Evaluation ist das Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft (iso) zuständig. Gegenwärtig wird das Programm in 15 Pilot-Einrichtungen erprobt. Der PKV-Verband wird es nach Abschluss der Entwicklungsphase – voraussichtlich ab dem zweiten Halbjahr 2024 – allen interessierten Pflegeheimen im Rahmen seiner Präventionsleistungen auf Grundlage des § 5 SGB XI anbieten.

Die Techniken und Vorgehensweisen des »PfleMeO«-Programms sollen dauerhaft in die bereits bestehenden Arbeitsweisen der Einrichtungen integriert werden. Um dies zu unterstützen,

GRUNDBEGRIFFE DES PFLEMEO-PROGRAMMS

Beispiel: Unsere Bewohnerin Frau Meier

Erkunden

Wir kennen die Antworten auf Fragen wie diese:

- >> Welche Ressourcen hat Frau Meier, was möchte sie weiterhin oder wieder können?
- >> Was ist ihr wichtig?
- >> Was macht ihr Freude?
- >> Wobei ist sie engagiert, ehrgeizig, entspannt, ganz bei der Sache usw.?

Ermöglichen

Wir versuchen, Frau Meiers individuelle Möglichkeiten und Vorstellungen vom Leben zu berücksichtigen:

- >> Wir bieten ihr Förderung an, damit sie Fähigkeiten erhalten oder wiedergewinnen kann.
- >> Wir ermöglichen ihr Aktivitäten, die für sie bedeutsam sind.

Um Pflegebedürftigen Aktivitäten zu ermöglichen, die für sie bedeutsam sind, sollten Pflegepersonen sie gut kennen.



Foto: Werner Krüper

beginnt »PfleMeO« mit einer etwa ein Jahr dauernden Projektphase. In dieser Phase werden die teilnehmenden Pflegeheime durch eine/n »PfleMeO«-Berater/in unterstützt, die oder der nicht nur das Programm kennt, sondern auch über langjährige Erfahrung in der Beratung von Pflegeeinrichtungen verfügt. Diese Beratungsleistung sowie die Bereitstellung aller benötigten Materialien und Unterlagen wird auch zukünftig durch den PKV-Verband gefördert.

MACHEN, WAS BEDEUTSAM IST

Eine Stärkung der Personzentrierung in Pflegebeziehungen fördert die Gesundheit. Mit dieser kurzen Formel lässt sich das fachliche Konzept des »PfleMeO«-Programms gut zusammenfassen. Die

Förderung der kognitiven Ressourcen und der psychosozialen Gesundheit der Pflegebedürftigen erfolgt nicht durch besondere Übungen, Trainings oder Gruppenaktivitäten. Stattdessen geht es darum, den Bewohnerinnen und Bewohnern »individuell bedeutsame Aktivitäten« im täglichen Leben zu ermöglichen. »PfleMeO« knüpft damit an wissenschaftliche Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität (nicht nur) von Pflegebedürftigen an:

» Je mehr Gelegenheiten Menschen haben, Dinge zu tun oder zu erleben, die für sie individuell wichtig, sinnvoll und erfüllend sind, desto wohler fühlen sie sich und umso eher bleiben geistige Fähigkeiten erhalten. Pflegebedürftige benötigen Unter-

stützung durch andere Menschen und manchmal auch Rahmenbedingungen, um den für sie bedeutsamen Aktivitäten nachgehen zu können. Voraussetzung dafür ist, dass die an der Pflege Beteiligten den jeweiligen Menschen kennen, also wissen, was für ihn sinnstiftend und erfüllend ist – oder auch nur angenehm und entspannend. Im Zentrum des »PfleMeO«-Programms stehen daher die beiden Grundbegriffe »Erkunden« und »Ermöglichen« (siehe Tabelle auf S. 30). »»

mega.com
 ein deutscher Hersteller für
Bewegungsmelder
 drahtlos, kompatibel mit fast
 allen Schwesternrufanlagen.
Info unter 04191/9085-0
www.megacom-gmbh.de

»» DIE »SIX SENSES« IN DER PFLEGEPRAXIS

Das »Erkunden« wird im Laufe von »PfleMeO« immer wieder systematisch geübt. Wichtigstes Hilfsmittel dabei – gewissermaßen die »PfleMeO-Brille« – sind die »Six Senses« des Pflegewissenschaftlers Mike Nolan. Nolan hat sechs Aspekte (oder auch: Gefühle) vorgeschlagen, die man als einen übergeordneten Rahmen für eine gelingende Pflegepraxis ansehen kann:

1. **Sicherheit (security):**
sich sicher fühlen
2. **Zugehörigkeit (belonging):**
sich einbezogen fühlen
3. **Kontinuität (continuity):**
Verbindungen und Anknüpfungspunkte haben
4. **Sinnvolles tun (purpose):**
Ziele haben, die man anstrebt
5. **Erfolg (achievement):**
seinen Zielen näher kommen
6. **Wertschätzung (significance):**
als Person anerkannt und geschätzt werden

Alle Beteiligten – also nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch die Mitarbeitenden und Angehörigen – sollten in den Pflegebeziehungen Sicherheit, Kontinuität, Zugehörigkeit, Sinnvolles Tun, Erfolg und Wertschätzung erleben.

Wie schon angedeutet, werden bei PfleMeO nicht nur die Pflegebedürftigen in den Blick genommen, sondern auch deren Angehörige und die Mitarbeitenden der Einrichtung – also die wichtigsten Beziehungspersonen. Für jede dieser

drei Zielgruppen führt »PfleMeO« eine Technik ein, die das Erkunden unterstützt. In Bezug auf die Pflegebedürftigen ist dies die sogenannte »Fokuswoche« (siehe Infokasten unten).

DEN PERSONZENTRIERTEN BLICK SCHÄRFEN

Die auf dem Konzept der »Six Senses« beruhenden »PfleMeO«-Techniken sollen den Einrichtungen beim Einüben eines personenzentrierten Blicks auf Pflegebedürftige, Mitarbeitende und Angehörige helfen (siehe Abbildung S. 33). Sie werden im Projektverlauf schrittweise eingeführt und unter Anleitung durch die »PfleMeO«-Beraterinnen und Berater ausprobiert. Entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner hat die Qualität der Zusammenarbeit innerhalb und zwischen den Bereichen der Einrichtung.

Die Perspektive der Mitarbeitenden wird in »PfleMeO« zum einen durch eine eigene Technik (»Arbeitssituationen«) adressiert. Zum anderen spielt das Thema bei der Durchführung der »Fokuswoche« eine wichtige Rolle: Alle Mitarbeitenden, die mit einer Bewohnerin oder einem Bewohner in Kontakt kommen, können mit ihren Beobachtungen und Erfahrungen zum Erkunden und Ermöglichen beitragen.

Wenn man herausgefunden hat, was für einen bestimmten Menschen zum Beispiel »Zugehörigkeit« oder »Erfolg haben« bedeuten, stellt sich die Frage, was man tun kann, damit die Person in der Pflegeeinrichtung – als Bewohnerin, als besuchender Angehöriger oder als Mitarbeitender – mehr

Zugehörigkeit oder Erfolg erleben kann. Wie kann man Bewohnerinnen und Bewohnern mehr individuell bedeutsame Aktivitäten ermöglichen, welche Maßnahmen zur Verbesserung der Zusammenarbeit lassen sich umsetzen? Dabei muss es sich keineswegs um außergewöhnliche Dinge handeln. Wie die Zwischenergebnisse aus der laufenden Erprobung zeigen, sind es vielfach Kleinigkeiten, die für die betreffende Person das Gefühl von Sicherheit, Zugehörigkeit, Kontinuität usw. erhöhen.

ABLAUF DER PROJEKTPHASE

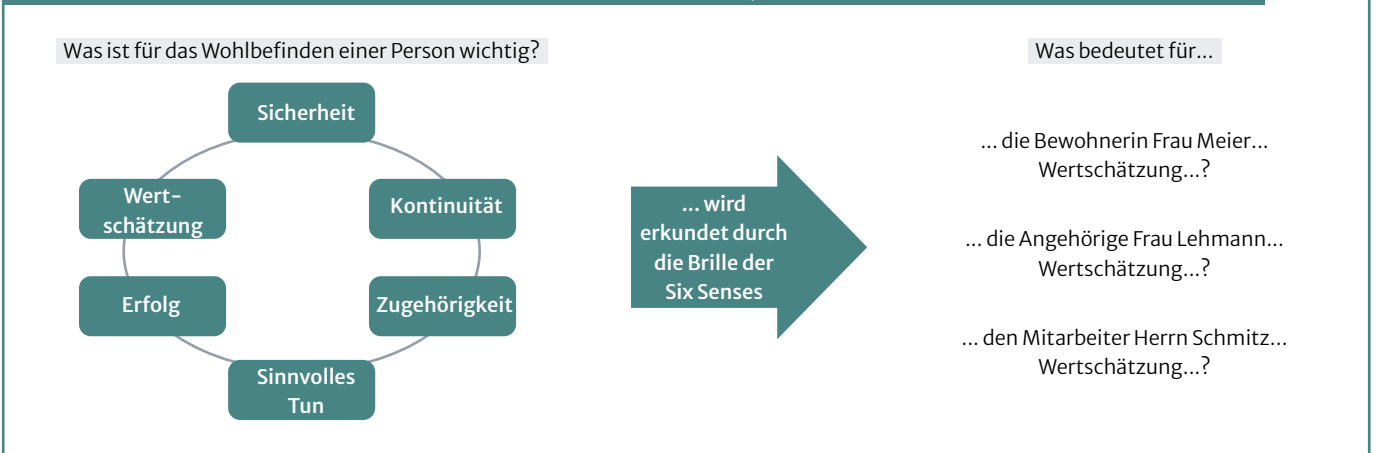
In der etwa ein Jahr dauernden **Projektphase** werden die beschriebenen Prozesse und Techniken schrittweise erklärt, ausprobiert und möglichst in die bestehenden Arbeitsweisen der Einrichtungen übernommen. Zu Beginn benennen die teilnehmenden Einrichtungen ihr »PfleMeO«-Team. Idealerweise gehört jeweils eine Leitungsperson aus Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft dazu. Diese Zusammensetzung ist wichtig, weil Fragen der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit im weiteren Verlauf eine große Rolle spielen werden. Das »PfleMeO«-Team wird in den kommenden Monaten gemeinsam mit dem oder der »PfleMeO«-Berater/in das Projekt vorantreiben.

Nachdem sich Einrichtung und Beratungsperson kennengelernt haben, startet die **erste Phase** des Projekts: Im Rahmen von zwei Workshops mit dem Leitungsteam werden die Ziele von »PfleMeO« sowie ein Grundverständnis der Vorgehensweise erarbeitet. Zwischen den beiden Workshops findet eine Auftaktveranstaltung statt, um Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende über die bevorstehenden Projektaktivitäten zu informieren. Nach der Auftaktveranstaltung machen Leitungs- und »PfleMeO«-Team eine erste Erkundungstour durch die Einrichtung, für die es ebenfalls eine eigene Technik gibt (»Gute Praxis«). Auf dieser Basis wird im zweiten Workshop ein einrichtungsspezifisches Zukunfts-

DIE PFLEMEO-TECHNIK »FOKUSWOCHE«

Während einer Woche nutzen die Mitarbeitenden aus Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft alle ihre Kontakte mit der/dem jeweils in den Fokus genommenen Bewohner/in, um die Person im Sinne der »Six Senses« besser kennenzulernen. Das muss nicht verbal erfolgen, sondern kann auch über Beobachtungen, Wahrnehmungen und Begegnungen am Tage oder in der Nacht erfolgen (sogenannte »Beziehungsmomente«). Am Ende der Woche werden die Ergebnisse der Erkundung zusammengetragen und überlegt, welche Aktivitäten für diese Person »bedeutsam« sind und wie man sie ermöglichen kann.

PERSONENZENTRIERTER BLICK AUF PFLEGEBEDÜRFTIGE, ANGEHÖRIGE UND MITARBEITENDE



Grafik: PflMeO

Die auf dem Konzept der »Six Senses« beruhenden Techniken sollen beim Einüben eines personenzentrierten Blicks auf alle Beteiligten helfen.

bild erarbeitet, an dem sich die weitere Projektarbeit orientiert.

In der anschließenden **Umsetzungsphase** wechseln sich Trainingstage mit den »PflMeO«-Teams und Praxisaufgaben zur Umsetzung auf den Wohnbereichen ab: Die »PflMeO«-Techniken werden vermittelt, in der Einrichtung erprobt und die Erfahrungen ausgewertet. Für die Umsetzungsphase werden feste Gruppen von zwei oder drei teilnehmenden Pflegeeinrichtungen gebildet, die zu den Trainingstagen zusammenkommen, sich austauschen und vernetzen.

Am Schluss wird eine **Auswertungsphase** stehen, wo mit jeder Einrichtung erneut auf die zu Beginn erarbeiteten Zukunftsbilder geschaut wird: Was wurde geschafft, welche Erfahrungen wurden gemacht, wie soll es weitergehen? In der laufenden Erprobung ist diese Schlussphase noch nicht erreicht.

BISHERIGE ERFAHRUNGEN UND ERGEBNISSE

Die Ziele und Anliegen von »PflMeO« sind in den 15 an der Erprobung beteiligten Pflegeeinrichtungen von Beginn an auf großes Interesse gestoßen. Nach gut der Hälfte des Weges sind die meisten Teams weiter mit großem Eifer dabei, das »Erkunden und Ermöglichen« in den Alltagsroutinen ihrer Einrichtung zu verankern. Die allgemein angespannte

Situation in der Pflege aufgrund von Personalmangel und hohen Krankenständen betrifft die »PflMeO«-Einrichtungen jedoch gleichermaßen und hat die Projektarbeit vielfach beeinträchtigt. Zum einen wird versucht, dies durch eine möglichst flexible Vorgehensweise der »PflMeO«-Beraterinnen und Berater

aufzufangen. Zum anderen motivieren die bereits sichtbaren Veränderungen und Erfolge die Teams. In einem Fall wurde zum Beispiel durch die »Fokuswoche« herausgefunden, was die Ursache für Unruhe und Hinlauftendenz eines Bewohners war und wie man seinen Bedürfnissen besser gerecht werden kann. Im anderen Fall konnte eine bis dahin weitgehend teilnahmelese Bewohnerin auf neue Art angesprochen und aktiviert werden. Diese wenigen Beispiele sollen verdeutlichen, worum es in »PflMeO« in erster Linie geht: Wenn man besser versteht, was für das Gegenüber (Bewohner, Angehörige, Kollegin) individuell wichtig und bedeutsam ist (Erkunden), kann man für mehr positive Erfahrungen sorgen (Ermöglichen) – und das fördert die Gesundheit. <<<

FAZIT

>>1.

Gemäß den eigenen Vorlieben und Gewohnheiten leben zu können, hat großen Einfluss auf die Lebensqualität.

>>2.

»Mental ermunternde« Pflegeeinrichtungen gestalten den Alltag so, dass die individuellen Fähigkeiten und Vorlieben der Personen intensiv genutzt werden.

>>3.

Im Zentrum steht dabei das »Erkunden« und »Ermöglichen« – also herauszufinden, was für den Menschen sinnstiftend oder erfüllend ist.

MEHR ZUM THEMA

Mehr zum Programm »PflMeO« erfahren Sie auf: pflmeo.de

