

Jeden Monat stellen wir ausgewählte Studien aus der Pflegewissenschaft vor

AKTIVITÄT UND TEILHABE: *Wie Unterstützung gelingt*

Die Aktivitäten des täglichen Lebens (ADLs) sind ein Sammelbegriff für die grundlegenden Fähigkeiten einer unabhängigen Selbstversorgung wie Waschen, Essen, Trinken und Mobilität. Darüber hinaus gehören aber auch das eigenständige Zubereiten einer Mahlzeit, die Teilnahme an Veranstaltungen oder die Teilhabe am kulturellen Geschehen dazu. Die Unfähigkeit, diese Aktivitäten auszuführen, führt zur Abhängigkeit von anderen Personen und/oder mechanischen Hilfsmitteln und kann zur erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. Dem durch entsprechende motivierende Maßnahmen vorzubeugen, ist allerdings oft eine Herausforderung für Pflegendende und die Einrichtungen selbst. Es fehlt nicht nur an Zeit, sondern nicht selten auch an Kenntnissen über oder die Verfügbarkeit entsprechender Möglichkeiten.

1

Schulung ist Basis

Eine 2019 veröffentlichte Studie des Department of Health Services Research der Maastricht University, Niederlande, untersuchte den Einsatz der Pflegeintervention DAILY NURSE, um Pflegendende bei der Förderung der täglichen Aktivitäten und der Selbstständigkeit von Bewohnerinnen und Bewohnern in Pflegeheimen zu ermutigen und zu unterstützen. Die Intervention bestand aus drei Kompo-

Wer aktiv am Leben teilnimmt, erfährt mehr Wohlbefinden. Welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, haben Studien untersucht.

TEXT: STEFAN GÖRRES

nen: Ausbildung, Coaching-on-the-Job und Organisationsstrategie. Die Durchführbarkeit von DAILY NURSE in der Praxis wurde in sechs psychogeriatrischen Pflegeheimen anhand von Teilnahmelisten (Reichweite), Evaluierungsfragebögen und Protokollen der Forschenden (Teilnahmetreue, Anzahl der erhaltenen Maßnahmen und Barrieren) sowie einem Fokusgruppeninterview mit Pflegenden (n = 8) überprüft. Die Machbarkeitsstudie zeigte, dass alle drei Komponenten in der Praxis erfolgreich umgesetzt wurden. Die Teilnahmequote an den Workshops war hoch (Durchschnitt: 82 %), die Pflegenden waren mit den Workshops zufrieden. Folgende Empfehlungen zur Optimierung der Durchführbarkeit wurden gegeben: Videobeobachtungen von Pflegenden, um das Bewusstsein für pflegerisches Verhalten zu schärfen; Schulung aller Pflegenden des Wohnbereichs sowie die Organi-

sation von Informationsveranstaltungen für Angehörige vor Beginn der Intervention.

2

Feedback motiviert

Eine 2020 veröffentlichte Studie der Departments of Public Health, Epidemiology and Health Economics sowie Sport and Rehabilitation Sciences der University Liège, Belgien, zusammen mit dem Biochemistry Department, College of Science, King Saud University, Riad Saudi Arabien, untersuchte das Motivationsklima bei Gruppentrainingseinheiten in Pflegeheimen. Studien betonten, wie wichtig es ist, die Bewohnerinnen und Bewohner zu einer regelmäßigeren Teilnahme an Gruppenaktivitäten zur Förderung von Mobilität und Selbstständigkeit zu bewegen. Das Vorhandensein einer Betreuerin oder eines Betreuers scheint eine wichtige Rolle bei der Teilnahme und der Einhaltung von Softgym-Sitzungen in Pflegeheimen zu spielen, um Motivation, körperliche Leistungsfähigkeit, psychologischen Zustand und das Engagement für Bewegung positiv zu beeinflussen. Die Querschnittsstudie wurde in zehn Pflegeheimen in der Region Lüttich durchgeführt. Neben der Erhebung soziodemografischer Daten, dem kognitiven Status und der Selbstständigkeit bei Aktivitäten des täglichen Lebens wurde ein Fragebogen, bestehend aus sechs aufga-

benbezogenen und sechs personenbezogenen Fragen zur Motivation mit einer 5-stufigen Likert-Skala von 1 bis 5 eingesetzt. Es wurden 102 Probanden (Durchschnittsalter 84,3 Jahre; davon 81,4 % Frauen) in die Untersuchung einbezogen. Der Mittelwert des aufgaben- und des personenbezogenen Motivationsklimas betrug 3,57 bzw. 1,52, was darauf hindeutet, dass das Motivationsklima stärker aufgaben- als personenbezogen war: 55,9 % der Befragten bemängelten, dass die Betreuenden sie nicht belohnten, obwohl sie sich anstrebten, 63,7 % bedauerten, dass die Betreuenden sie nicht zur gegenseitigen Hilfe oder weiteren, neuen Übungen ermutigte (38,2%). Ein besonderes Augenmerk sollte demnach zukünftig vor allem auf individuelles positives Feedback und gegenseitige Hilfe gelegt werden.

3

Zum Mitmachen animieren

Der Einfluss von reiner Verfügbarkeit, Art und Inanspruchnahme von Dienstleistungen auf körperliche Ak-

ZUM DOWNLOAD

Studie 1: bit.ly/2VYFHdj

Studie 2: bit.ly/3AtcxCh

Studie 3: bit.ly/3IIzCPR

tivität und Wohlbefinden von älteren Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen war Gegenstand einer 2019 veröffentlichten Studie der University of Southern California Leonard Davis School of Gerontology, Los Angeles, Kalifornien/USA. Für die Studie wurden Beobachtungen aus den jährlichen NHATS-Befragungen (National Health and Aging Trends Study) herangezogen, die Informationen zu 13 Dienstleistungen enthielten. Die NHATS-Befragung umfasste 8.334 Umfrageteilnehmende, von denen etwa 9,44 % (n = 787) mindestens einmal während des Erhebungszeitraums in Senioreneinrichtungen lebten. Von diesen 787 Personen füllten 565 (71,79 %) den Fragebogen aus. Die Ergebnisse zeigten, dass Verfügbarkeit und Nutzung von Dienstleistungen, die soziale Interaktionen und Gesundheitsverhalten (insbesondere körperliche Aktivität) fördern, positiv

mit dem psychischen Wohlbefinden in Verbindung gebracht wurden. Dazu gehörten auch soziale Veranstaltungen und Aktivitäten sowie Bereiche, in denen man zum Vergnügen oder zur Bewegung spazieren gehen kann. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass das psychische Wohlbefinden vor allem durch die Nutzung – und weniger durch die reine Verfügbarkeit – dieser Dienstleistungen beeinflusst wurde. Die Ergebnisse legen deshalb nahe, dass Pflegeheime die Bewohnerinnen und Bewohner ermutigen sollten, an verfügbaren Dienstleistungen teilzunehmen. Sie sind ein wirksames Mittel zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens. ««



Prof. Dr. Stefan Görres
ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen.