

# Vorwort – Idee und Aufbau des Buches

*Reinhold Wolke und Bianca Berger*

## Was geht (noch)?! – nicht nur eine Idee!

Wie entsteht die Idee für ein Buch mit dem Titel »Förderung und Erhaltung der Mobilität« und mit dem Fokus auf alte Menschen und Pflege? Erstens durch die intensive Auseinandersetzung mit Studien zum Thema Erhaltung und Förderung der Mobilität, die positive Wirkungen zeigen und/oder auf Verbesserungsbedarfe aufmerksam machen. Wir verweisen an dieser Stelle auf die Verbesserung der Lebensqualität, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, aber auch auf die Prävention von Dekubitus, Sturz, Kontraktur usw. Zweitens durch die Beobachtung von Routinen im Rahmen von Praxisprojekten, die uns Anlass gegeben haben, Fragen zu stellen oder Aspekte zu thematisieren, die verbesserungswürdig erscheinen. Drittens durch die Zusammenarbeit mit engagierten Einrichtungen, Diensten, Mitarbeitenden, die uns an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Viertens durch zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen, in denen die Mitarbeiterinnen über ihre Praxiserfahrungen sprechen. Und zu guter Letzt, weil alte und hochbetagte Menschen uns Einblick in ihr Leben sowie in ihre Bedarfe und Bedürfnisse zur Erhaltung und Förderung der Mobilität gegeben haben, die wir gerne weitergeben möchten.

Die alten und hochbetagten Menschen werden uns im Rahmen des Buches immer wieder begegnen, weil sie uns dazu motiviert haben, darüber nachzudenken: Was geht noch?! Das beinhaltet ausdrücklich auch das Gegenteil, also auch zu Entscheidungen zu gelangen, dass z. B. jemand nicht mehr aufstehen möchte und im Bett eine partielle

Autonomie erlebt. Die Bedürfnisse des alten Menschen stehen im Mittelpunkt.

Ein Beispiel: Wir lernen die weit über 90-jährige Frau Maier<sup>1</sup> im Rahmen eines Projektes in einer Einrichtung der stationären Altenhilfe kennen. Die rüstige, sehr gepflegte und kontaktfreudige Dame sitzt im Rollstuhl bzw. sie »hängt« eingefallen und schief in einem Transportrollstuhl, in dem sie keine stabile Sitzposition halten kann. Frau Maier wird in ihrem Rollstuhl von den Mitarbeitenden von A nach B geschoben, ohne dass eine Eigenbewegung erkennbar wird. Im Gespräch formuliert Frau Maier einen Herzenswunsch: Sie möchte gerne ein paar Schritte gehen können, um selbständig auf die Toilette zu gelangen. Sie berichtet über Übelkeit und Schwindel und darüber, dass sie das Gefühl habe, dass die Mitarbeitenden sehr beschäftigt sind und keine Zeit haben, mit ihr das Gehen zu üben. Auf Nachfrage, ob Frau Maier die Mitarbeitenden schon einmal auf Gehübungen angesprochen habe, verneint sie dies mit dem Hinweis, nicht zur Last fallen zu wollen. Sie beschreibt Folgendes: »Na ja, die haben alle ihre Arbeit und die möchte ich nicht mit meiner Sache noch aufhalten. Das möchte ich dann auch wieder nicht.«

Gemeinsam mit Frau Maier wurde eingeübt, mit dem Rollstuhl selbständig Strecken zurückzulegen, und zwar indem sie sich trippelnd fortbewegte. Für Frau Maier war diese Maßnahme mit Lebensqualität assozi-

---

1 Bei allen in diesem Buch aufgeführten Personen wurde der Name geändert, um deren Anonymität zu gewährleisten.

iert, da sie selbst entscheiden konnte, wann sie den Speiseraum verlassen oder wieder aufsuchen kann. Außerdem hat eine Mitarbeiterin sich intensiv darum bemüht, den Rollstuhl und das Sitzkissen durch das Sanitätshaus überprüfen zu lassen, damit ein bequemes und stabiles Sitzen möglich wurde. Die Überdosierung eines Schmerzmittels wurde bei der Hausärztin angesprochen und deutlich reduziert, so dass Schwindel und Übelkeit und die damit einhergehende Angst, aber auch Kraftlosigkeit deutlich reduziert werden konnten. Außerdem übte die Nichte das Gehen mit ihrer Tante, nachdem Frau Maier Mut gefasst hatte, am Geländer aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Sie ging nach einigen Wochen wieder wenige Schritte am Handlauf.

Warum dieses Beispiel? Weil es exemplarisch zeigt, dass im Alltag Routinen mächtig werden. Der Transport im Rollstuhl von A nach B wird von den Mitarbeitenden übernommen, weil es schneller geht. Die Medikation wird nach einem Krankenhausaufenthalt selten überprüft. Schwindel und Übelkeit passen auch zu anderen bereits bestehenden Diagnosen. Die pflegebedürftige Person resigniert und ist unzufrieden mit sich selbst. Gefühle werden geäußert wie:

»Ich tue nix, auf der einen Seite, ja und du kannst ja gar nix [...]. Also dann bist du an dir selber unzufrieden. Also dann lässt man es.«

Aber das »Eigentliche« – der Wunsch von Frau Maier, ein paar Schritte zu gehen, um eine Teilautonomie, nämlich den Toilettengang selbst zu gestalten – gerät immer mehr in den Hintergrund oder die pflegebedürftigen Personen haben den Eindruck, dass sie mit ihrem Wunsch zur Last fallen. Am Ende ist möglicherweise ein Kreislauf entstanden, der nicht gestoppt wird, weil alle sich mit dem Zustand oder den Umständen eingerichtet haben.

Sie kennen diese Beispiele aus Ihrer Alltagspraxis. Und wenn Sie jetzt denken: »Ja, aber viele ältere Menschen wollen sich nicht

mehr bewegen«, dann haben Sie recht, dennoch bleibt ein »Aber« und die Frage nach dem »Warum?« und danach, welche sinnstiftenden Beweggründe die Person tatsächlich wieder in Bewegung bringen könnten. Der Grat zwischen ermunternder Beziehungsarbeit und Zwang ist schmal, er muss aber immer wieder ausbalanciert werden, denn Gründe für das nicht mehr in Bewegung sein wollen oder können, sind nicht immer identisch mit einer Ablehnung von Maßnahmen.

## Zielgruppe

Wir möchten mit diesem Buch Ideen und Impulse geben, sich mit der Erhaltung und Förderung der Mobilität auseinanderzusetzen und plädieren für »mehr Mut zur Bewegung«, d. h. sich gemeinsam auf Spurensuche zu begeben und im Team sowie mit pflegebedürftigen Personen und ihren Angehörigen und anderen Akteurinnen darüber nachzudenken, wie der Alltag bewegungsfreundlicher und -förderlicher gestaltet werden kann. Wir werden in diesem Buch wissenschaftliche Erkenntnisse, aber auch Praxiserfahrungen thematisieren und lassen unterschiedliche Expertinnen zu Wort kommen, um möglichst viele Perspektiven zu berücksichtigen. Wir möchten mit diesem Buch alle Akteurinnen ansprechen:

- Einrichtungs- und Pflegedienstleitungen in allen Settings der Altenhilfe
- Pflegende und Auszubildende, Betreuungs- und Präsenzkkräfte/Alltagsbetreuende
- Mentorinnen und Qualitätsbeauftragte und alle, die sich für Bewegung in der Einrichtung einsetzen wollen

Wir betonen, dass die Erhaltung und Förderung der Mobilität nicht nur die Aufgabe der Pflegenden sein kann, sondern sie muss als gemeinsame Aufgabe der Betreuungskräfte, der Therapeutinnen, der Ehrenamtlichen, der Angehörigen, aber auch als Aufgabe der alten Menschen verstanden werden.

## Aufbau des Buches

Im ersten Teil werden theoretische Aspekte in den Blick genommen. Unter anderem werden die demographische Entwicklung und die Bedeutung von Mobilität im Alter beleuchtet. Folgend werden die Inhalte des aktualisierten Expertenstandards nach § 113a SGB XI zu diesem Thema vorgestellt. Der Teil des Buches endet mit einer ethischen Perspektive auf das Verständnis von Mobilität.

Der zweite Teil thematisiert die Konzepte »Aktivitas« und »Kinästhetik«. Die Erhaltung und Förderung der Mobilität geht in diesen Konzepten von bestimmten Prämissen aus und erfordert sowohl die Eigenwahrnehmung als auch eine grundlegende Haltung, um pflegebedürftige Personen gezielt zu unterstützen. Im dritten Teil des Buches werden verschiedene Projekte vorgestellt. Es handelt sich um Schlaglichter bewegungsförderlicher Einrichtungen und Angebote, um Lust auf eigene Ideen zu machen. Praxisprojekte der Hochschule Esslingen werden im vierten Teil des Buches vorgestellt. Ziel des Projekts ist die gemeinsame Konzeptentwicklung mit Praxiseinrichtungen, um aktuelles Wissen zu Bewegung/Mobilität in die Pflegepraxis zu transferieren.

Der fünfte Teil ist das Kernstück des Buches, das sogenannte A–Z, in welchem Herausforderungen und vielfältige Ideen zur Erhaltung und Förderung der Mobilität beschrieben werden. Die Themen wurden im

Rahmen der Forschung und Beratung der Einrichtungen und Dienste herausgearbeitet. Die Kapitel sind so aufgebaut, dass man die Inhalte als Schulungen oder zur Praxisanleitung einsetzen kann.

In diesem Buch haben wir uns für das generische Femininum entschieden, schließen aber explizit alle anderen Geschlechter – wie männlich oder divers – ausdrücklich ein. Redundanzen sind erwünscht, wenn das Verständnis eines Kapitels dies notwendig macht. An einigen Stellen wird auf digitales Zusatzmaterial und ergänzende Dokumente oder ein anderes Kapitel verwiesen. Kontaktadressen zu den jeweiligen Autorinnen finden Sie im Autorinnenverzeichnis.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Auseinandersetzung mit und bei der Lektüre sowie beim Ausprobieren der Vorschläge für »Mehr Mut zur Bewegung«. Wenn Sie Anregungen haben, selbst gelungene Projekte zum Thema Erhaltung und Förderung der Mobilität durchgeführt haben, kontaktieren Sie uns! Beispiele guter Praxis ermöglichen es anderen Einrichtungen und Diensten, sich auf den Weg zu machen. Und wenn Sie sagen: »Das machen wir doch schon alles«, dann nehmen Sie dieses Buch als Ermutigung, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.