

Gesundheitsschutz und Pflegequalität mit Kinaesthetics im Haus St. Theodul Fiesch

Bewegungsunterstützung aus eigenen Ressourcen

Alles begann im Jahre 2005. Die Idee, die Methode der Kinaesthetics im Haus St. Theodul zu etablieren, entstammt der damaligen Heimleitung, der Pflegedienstleitung und der lokalen Kinaestheticstrainerin Liliane Schmidt. Gemeinsam wollten sie die Bewegungsressourcen der Bewohner¹ fördern und damit die Bewegungsaktivitäten verbessern. Bewohner sollten nicht nur eine Bewegungsunterstützung in den Aktivitäten des täglichen Lebens erfahren, sondern auch die körperliche Belastung der Pflegenden entsprechend verbessern. Lernen die Bewohner gezielt Alltagsbewegungen ausführen, müsste sich dies längerfristig auf die Gesundheitsentwicklung der BewohnerInnen auswirken, so die Verantwortlichen. Die Kinaesthetics Methode sollte damit eine präventive Massnahme zur Alltagsmotorik erfüllen. Die Erkenntnis für den Bedarf nach einer neuen Bewegungsunterstützung aus eigenen Ressourcen, sowohl beim Bewohner wie auch beim Personal war klar gegeben. Die Schwierigkeit bestand nun darin die Mitarbeiter der Pflege dahingehend zu sensibilisieren, dass sie sich sowohl ihrer Haltung, ihrer Rolle aber auch ihrer Werte bewusst wurden.

Weiterentwicklung durch Bewegungskompetenz

Das gesamte Personal der Pflege und Betreuung durfte an einem viertägigen Kinaesthetics Grundkurs teilnehmen. Damit war das Fundament für die Kinaesthetics im Haus St. Theodul gelegt. Es wäre wohl eine Utopie gewesen, zu glauben, dass ein Grundkurs reichen würde, um die Mentalität eines ganzen Teams nachhaltig zu ändern. Den Verantwortlichen war klar, dass dies erst der Start eines langen Weges sein würde. Dem Grundkurs folgten Aufbaukurse und später auch Tutorienkurse (Ratgeber) für ausgewählte, besonders begnadete Mitarbeiter.

Fachstelle Kinaesthetics

Ein Kurs allein machte noch kein Kinaestheticstrainer aus, dieser Tatsache waren sich die Verantwortlichen bewusst. Das Gelernte musste nun im Alltag gefestigt und weiter entwickelt werden. Damit dieses Unterfangen gelebt wurde und nicht im Alltag verschwindet, brauchte es motivierte und engagierte Peertutoren. So liessen wir im Jahre 2013 für jede Ebene im Haus eigene Peertutoren ausbilden. Als Fachperson für alle Mobilitäts- und Bewegungsprobleme im Zusammenhang mit Immobilität und Dekubitus unterstützen diese die Mitarbeiter der Pflege. Grundlegend dabei ist ein enger Erfahrungsaustausch innerhalb der einzelnen Peertutoren und der Leitungen der Pflege.

Praxisunterricht bei realistischen Bedingungen

Einmal im Monat begleiten zwei Peertutoren die Mitarbeiter der Pflege bei ihren alltäglichen Arbeiten und unterstützen diese direkt beim Bewohner. Diese Peertutoren bilden heute die Eckpfeiler für ein stets präsent Konzept. Damit die Planung, die Gestaltung und die Evaluation des gesamten Lernprozesses der Mitarbeiter auf allen Wohnbereichen gesichert werden konnte, wurde die Fachstelle Kinaesthetics mit einer Kinaesthetics Beauftragten im Jahre 2013 ins Leben gerufen.

Gemeinsam bewegen

Als besonders nachhaltig zeigt und zeigte sich eine ebenfalls im Jahre 2012 eingeführte Veranstaltung das „Gemeinsam Bewegen“. Dieser Begriff beinhaltet ein monatliches Treffen mit Bewohnern und Pflegenden unter der Leitung zweier Peertutoren. Bewohner und Mitarbeiter der Pflege und Betreuung suchen gemeinsam Möglichkeiten für eine Bewegungsentwicklung. Diese Treffen sind bei den Bewohnern des Haus St. Theodul sehr beliebt. Es wird ressourcenorientiert gearbeitet und auch entsprechend positives Feedback erteilt. Nicht was der Bewohner an Fähigkeiten eingebüsst hat, nein alles was er noch kann und was er sich noch zutraut, ist zentral. So mancher Angehörige würde staunen, würde er sehen wie seine Mutter oder sein Vater sich freiwillig auf den Boden legt, über Hindernisse steigt oder Gleichgewichtsübungen vorführt. Ein gewisser Stolz über das Erreichte, welcher mit Applaus ge-

¹ Im Bericht wurde der Einfachheit halber die männliche Anrede gewählt

würdigt wird, aber auch der Spassfaktor kommt beim Bewohner nicht zu kurz.

Konzept für die Kinaesthetics im Haus St. Theodul

Die Kinaesthetics- Beauftragte und die Peertutoren erarbeiteten gemeinsam mit den Wohnbereichsleitungen und der Leitung Betreuung und Pflege ein eigenes Konzept für die Kinaesthetics im Haus St. Theodul Fiesch. Dieses Konzept umfasst einen konkreten Plan für ein grosses und langfristiges Vorhaben, welches laufend evaluiert und validiert wird. Um das Konzept auch wirklich zu leben, setzen wir uns die folgenden, hohen Ziele für die Pflege:

- Einführung in die Konzepte der Kinaesthetics, um die Bewegungsgrundlagen menschlicher Funktionsmöglichkeiten kennen zu lernen.
- Erlernen von Möglichkeiten, pflegeabhängigen Personen während der Durchführung von Lebensaktivitäten gezielte Bewegungsunterstützung zu geben.
- Erweiterung der eigenen Bewegungsfertigkeiten zur Prävention von berufsbedingten Verletzungen und Überlastungen des Bewegungsapparates

Diese Ziele zu erreichen ist und bleibt für uns zentral. Wir versuchen laufend das Konzept anzupassen und zu verbessern.

Kinaestheticspflegeparcours

Im Haus St. Theodul soll Kinaesthetics gelebt werden, deshalb haben wir uns für einen Parcours entschieden, welcher für jeden Mitarbeiter einmal im Jahr obligatorisch ist. Der Parcours gibt uns die Möglichkeit gemeinsam an verschiedenen Posten unterschiedliche Inhalte der Kinaesthetics Methode zu üben und zu festigen. Mitarbeiter können in ihrem Tun bestärkt und angehalten werden ihr Wissen weiterzugeben.

Besonders stolz sind unsere Peertutoren auf ihre eigene Errungenschaft, das Aufstehen vom Boden mittels Gymnastikball. Diese Technik fordern Bewohner bei den Veranstaltungen des „Gemeinsam Bewegen“ regelmässig ein.

Stellungnahme der Peertutoren:

Kinaesthetics ist für uns als Peertutoren ein Werkzeug, welches wir in unserer täglichen Arbeit nicht mehr missen möchten. Wir dürfen jeden Tag auf's Neue erfahren, dass wir und jeder unserer Kollegen die Qualität unseres Tuns selber sind. Wir sind bereit, gespannt und motiviert diesen gemeinsamen Weg täglich neu anzunehmen und viele interessante, lustige, bereichernde wie herausfordernde Situationen des täglichen Lebens mit unseren Bewohnern und unseren Kolleginnen und Kollegen offen anzunehmen.

Unsere Peertutoren bilden sich regelmässig weiter, indem sie jährlich die Fachveranstaltung der Kinaesthetics Schweiz besuchen. Zweimal jährlich tauschen sie sich mit anderen Peertutoren und Kinaesthetics- Trainern in einer Interessengemeinschaft aus. Unseren sehr engagierten und motivierten Peertutoren gilt ein grosser Dank für ihren beharrlichen Einsatz, welcher nicht nur unseren Bewohnern sondern auch der gesamten Belegschaft im Haus St. Theodul Fiesch zugutekommt. Danken möchten wir allen die dieses Konzept leben und auch unterstützen.

Der Kinaesthetics-Assessment-Prozess mit Audit und formeller Auszeichnung

Seit vielen Jahren investieren wir regelmässig in die Schulung und Umsetzung von Kinaesthetics mit der Absicht der Gesundheitsprävention für die Mitarbeiter. Dieser nachhaltige innerbetriebliche Kinaesthetics-Entwicklungsprozess in unserer Institutionen ist verbunden mit der Entwicklung einer gemeinsamen Lernkultur der Teams und der gesamten Institution. Im Kinaesthetics-Assessment-Prozess setzen sich die Führungskräfte mit der Frage auseinander, wie sie diese Entwicklung optimal unterstützen können.

- Am 4. Dezember 2018 findet dieses 1. Assessment im Beisein aller Kinaesthetics Fachbereich Beauftragten, aller Leitungen der Pflege und Alltagsgestaltung inklusive der Heimleitung sowie der Stiftungsratspräsidentin statt. Gemeinsam mit einer Vertretung der Kinaesthetics Schweiz wird unser aktueller Ausbildungsstand in Kinaesthetics eruiert und ein Massnahmenplan zur Professionalisierung erarbei-

tet. Das Endziel unserer Bemühungen ist eine Auszeichnung in Kinaesthetics.

- Diese Auszeichnung bedeutet für uns Lohn für jahrelanges kinaesthetisches Lernen, Üben, und Anwenden, Gesundheitsförderung der Mitarbeiter, Pflegequalität aber auch Profilierung in der Öffentlichkeit als vorbildlicher Arbeitgeber

Dezember 2018 Leitung Betreuung und Pflege Cornelia Jentsch