

Von Weltraumforschung und Selbstsorge

1. Fachtag „Bewegung pflegt“ in Offenburg

Wolfram Britz

Überraschend hoch war der Andrang beim Fachtag „Bewegung pflegt“ der am 7. November 2008 seine Premiere in Offenburg hatte. Aus verschiedenen Regionen Süddeutschlands und der Schweiz waren die TeilnehmerInnen angereist. Zu der Tagung hatten Kinästhetik-Trainer von BiP Freiburg sowie die Ortenaukliniken eingeladen. Die Vorträge, die aus verschiedensten Blickwinkeln auf das Thema Bewegung schauten, vermittelten ein breites Spektrum an Ideen und Impulsen.

Mit Bewegung für sich sorgen

Mit dem ersten Beitrag stellte Stefan Hambrecht, Chefarzt am Ortenauklinikum Kehl, an Beispielen von häufigen Krankheitsbildern der Inneren Medizin dar, welchen Einfluss ein angepasstes Bewegungsprogramm auf den Verlauf einer Krankheit haben kann. Insbesondere ging er auf Diabetes mellitus, Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen ein. An einigen Fallbeispielen erklärte er zum einen die medikamentöse Therapie, zum anderen aber auch die notwendige Selbstsorge durch gezieltes körperliches Training. In erster Linie bräuchten die Patienten Vertrauen in ihre körperlichen Fähigkeiten. Bei Kindern mit Asthma bronchiale beispielsweise würden durch Training deutliche Verbesserungen im Bereich des Atemvolumens erreicht.



TeilnehmerInnen des Fachtags bei einer gemeinsamen Bewegungsübung.

Rüdiger Berg, Diplom-Psychologe aus Freiburg, machte deutlich, dass oft schon der Tonfall unserer Stimme genüge, eine gewünschte Aktion des zu Behandelnden zu erzielen. Wenn zum Beispiel an Demenz leidende Patienten sprachliche Inhalte nicht mehr verstünden, so könnten sie doch aus der Stimmlage schließen, ob ihnen ihr Gegenüber wohl gesonnen sei oder nicht. Selbst wenn dies objektiv nicht der Fall sei, so wirke sich die Vermutung für beide Partner entscheidend aus.

Für die „souveräne Selbstsorge“, durch die der Mensch versucht, in der der Mensch versucht, eigenverantwortlich für sich Sorge zu tragen, plädierte Karl-Friedrich Wessel, Professor der Human-Ontogenetik (Erforschung der Entwicklung des menschlichen Individuums von der Konzeption bis zum Tode) an der Humboldt-Universität Berlin. Als Beispiel für die fremdbestimmte Selbstsorge – was „man“ tut – bezeichnete er den Jugendwahn und dessen Auswirkungen auf eine Generation, die schon ihres Alters wegen nicht in der Lage sei,

sich bei Ausdauersportarten (zum Beispiel Marathon-Läufe) darzustellen und zu beweisen. Wessel sprach sich dafür aus, das Handeln der Pflegekräfte nicht an den Vorgaben der MedizinerInnen auszurichten, vielmehr sei der umgekehrte Weg sinnvoll und notwendig: Die Pflege sollte mitbestimmen, was die Medizin zu tun hat. Die reichen Erfahrungen, über welche die älteren Pflegekräfte verfügen, gälte es seiner Meinung nach besser zu nutzen. Zu diesem Zwecke würde er gerne Pflegepersonal nach den human-ontogenetischen Ideen schulen.

Über den Tellerrand schauen

Die finnische Pflegeforscherin Virpi Hantikainen erachtete evidenzbasierte Studien für das Konzept Kinästhetik in der Pflege für notwendig. So ist zum Beispiel in der Schweiz gesetzlich vorgegeben, dass die medizinische, therapeutische und pflegerische Leistung wirksam, zweckmäßig und wirtschaftlich zu sein habe. Dieser Nachweis sei aber nur auf wissenschaftlicher Basis zu

erbringen. Am Institute of Occupational Health in Turku (Finnland) hatte sie das in den nordischen Ländern eingeführte Durewall-Konzept mit Kinästhetik verglichen. Die Ergebnisse führten zu einer Veränderung auch auf gesundheitspolitischer Ebene: In Finnland werden nach

spiel des Muskel- und Knochenabbaus in der Schwerelosigkeit wurde der medizinische Nutzen der Raumfahrtforschung dargestellt. Nach neueren Forschungen sei dabei nicht in erster Linie das Trainieren von Muskeln wesentlich, sondern das Wiederauftrainieren von Knochen. Erste Studien mit Probanden zeigten, dass dies mit Erfolg möglich sei. Knochen brauchen Druck, um nicht zu erweichen. Auf speziellen Rüttelbrettern oder durch das Gehen auf unebenen Wegstrecken kann zumindest ein Stopp des Knochenabbaus erreicht werden.

Auch im Alter in Bewegung bleiben

Das Fixieren von pflegebedürftigen Menschen in verschiedensten Einrichtungen und die daraus resultierende Nichtbewegung waren das Thema von Angelika Abt-Zegelin, Pflegewissenschaftlerin an der Universität Witten Herdecke. Das klassische Fixieren mit den verschiedensten Hilfsmitteln führe zur allmählichen Ortsfixierung. Auch die Qualität von Hilfsmitteln (zum Beispiel Rollstühlen und Pflegebetten), aber auch die Rahmenbedingungen einer Einrichtung seien dafür entscheidend, ob selbstbestimmte Bewegung gefördert oder verhindert werde.

Das selbstbestimmte Bewegen habe auch einen direkten günstigen Einfluss auf die Kosten des Gesundheitswesens: Die Kosten, welche durch Stürze entstehen, sind nicht annähernd so hoch wie die Kosten, welche durch ein Nicht-Bewegen entstehen. Einerseits gibt das Gesundheitswesen hohe Beträge für die „Sicherung“ von Menschen aus. Gleichzeitig wird in Betten, Lagerungshilfs-

mittel, Medikamente etc. investiert, um die dadurch entstehenden Probleme wieder auszugleichen.

Ihrer Ansicht nach sei es notwendig, dass sich die Pflegewissenschaft mit dem Thema beschäftigt, um nachhaltige Belege für den Nutzen für die Allgemeinheit und den einzelnen betroffenen Menschen zu erbringen.

Der ehemalige Bremer Oberbürgermeister Henning Scherf hat mit seinem Buch „Grau ist Bunt“ auf neue Lebensformen im Alter hingewiesen. Er berichtete eindrücklich über das Wohnprojekt in einem Bremer Stadthaus, das ein möglichst langes selbstständiges Leben im Alter ermöglichen soll. Die Stadtentwicklung müsse gemischtes Wohnen von jungen und alten Menschen fördern, die sich im Alltag unterstützen und ergänzen können.

Den Organisatoren ist es gelungen, den TeilnehmerInnen ein breit gefächertes Angebot für zu bieten. Auf den ersten Blick ein Wagnis, mit dem scheinbar kleinen Thema „Bewegung“ solch einen Tag zu gestalten. Doch der Versuch ist gelungen und wird weitergeführt: Der nächste Fachtag unter dem Motto „Bewegung pflegt und belebt“ findet am 13. November 2009 statt.

Anmerkung

Weitere Informationen und Präsentationen zu dem Fachtag finden Sie unter www.bewegung-pfleegt.de.

Wolfram Britz

geb. 1968, ist Krankenpfleger und Kinästhetik-Trainer.
w.britz@bip-freiburg.de



Foto: Wolfram Britz

dieser Studie ganze Einrichtungen in Kinästhetik geschult. Die Evaluation der Wirksamkeit ist Bestandteil der Schulungen und der Umsetzung in die Praxis.

Einen Ausflug in den Weltraum anhand von Ergebnissen der Raumfahrtforschung und ihrer Bedeutung für die Medizin unternahm Joern Rittweger, Professor für Klinische Physiologie, Manchester Metropolitan University. Am Bei-

ZENTURA
 _ AKTIVES SITZEN



Muskel- und Knorpelaufbau durch aktives und bewegliches Sitzen
 Wirbelsäule wird mit Nährstoffen versorgt
 Bewegliches und aktives Denken
 Wirkt beruhigend bei Menschen mit starkem Bewegungsdrang
 Längeres konzentriertes Arbeiten
 Individuell handgearbeitet

_ KOTURA
 Model individuell für Mensch und Raum

Dipl.-Designer Sven Pokiss
 Bahnhofstr. 14
 D - 76532 Baden-Baden

Tel.: 0049 - (0)7221 - 397 617
 Mob.: 0049 - (0)178 - 7984569

Mail: manufaktur@kotura.de
www.gesundheitshacker.de
www.kotura.de

Praxis-Matten

ohne
 schädliche
 Weichmacher!



Praxis-Liste: Rumpf Versand 82362 Weilheim
rumpfmil@t-online.de Tel. 088163566