



# Pflegen mit dem nötigen Know-how

**80 Prozent der zu Pflegenden werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut. Eine Herausforderung, die den pflegenden Angehörigen viel physische und psychische Kraft abverlangt. In der Pflegewerkstatt des Ordensklinikums Linz Elisabethinen erhalten sie wertvolle Tipps.**

„Wir wollen pflegenden Angehörigen in unserer Pflegewerkstatt das nötige Handwerkszeug wie auch Sensibilität mitgeben, damit sie diese Aufgabe bestmöglich bewältigen können“, betont Brigitte Käferböck, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Kinaesthetics-Trainee. In der Regel wird den Angehörigen der Patienten im Spital durch die Überleitungspflege das Angebot gemacht, sich bei der erfahrenen Trainerin einige Ratschläge zu holen, wie sie die Pflege nach dem Krankenhausaufenthalt bewerkstelligen können. Es melden sich aber auch Betroffene, die zum Beispiel im Internet auf das Angebot gestoßen sind, das vor zwei Jahren intensiviert wurde. „In einem persönlichen Gespräch gehe ich meist eineinhalb Stunden lang bewusst auf das konkrete Anliegen des pflegenden Angehörigen ein. Ich lasse mir genau zeigen, wie er derzeit eine bestimmte Situation, zum Beispiel den Gepflegten vom Bett in den Rollstuhl zu setzen, bewältigt. Durch einen Rollentausch kann ich ihm dann vermitteln, wie sich die Situation für den zu Pflegenden anfühlt. Es kann einen großen Unterschied machen, ob ich die Person

bei den Knochen oder bei den Weichteilen berühre. Ich lasse ihn spüren, welche Wirkung es auf die eigene Bewegung hat und erarbeite mit dem pflegenden Angehörigen andere Wege, die auch zum Ziel führen“, erläutert Käferböck das Prinzip der Wissensvermittlung. „Wenn ich zum Beispiel eine Weste anziehe, habe ich meist eine Hand vorne und die andere weiter hinten. Wenn der Betroffene, dem die Weste angezogen werden soll, beide Hände vorne hat, kann das Anziehen mitunter schwieriger sein“, schildert sie eine Alltagssituation. Gelernt werden kann unter anderem bei der Pflegeanleitung, wie körperliche Spannungen beim zu Pflegenden minimiert werden können und der Umgang mit diesen. Aus medizinischer Sicht geht es oft um Patienten nach einem Schlaganfall, Herzinfarkt, einer großen Operation, einem Lungeninfarkt oder um Personen mit einem Nervenleiden sowie im fortgeschrittenen Stadium einer Krebsbehandlung.

## Umdenken durch Rollentausch

Wenn pflegende Angehörige sich die jeweiligen Situationen bewusst vor Augen führen, indem sie diese am eigenen Leib verspüren, kommt es bei der Pflege zum Umdenken, das für beide Betroffenen – Gepflegter und Pfleger – hilfreich ist. Solange der Patient noch im Krankenhaus liegt, kann das Erlernte auch gleich an Ort und Stelle angewendet und bei Bedarf geschaut werden, wo es noch Bewegungspotenziale des zu Pflegenden gibt, die bewusst genutzt werden können.



Bei dieser praktischen Übung klärt Trainerin Karin Obermühlner pflegende Angehörige auf, welchen Spielraum es bei den Gelenken gibt.



Trainerin Karin Obermühlner erläutert in der Theorie die Interaktion der Bewegungselemente.

„Natürlich bin ich schneller, wenn der Betroffene beim Esseneingeben nur den Mund öffnen muss, als wenn ich ihm das Besteck in die Hand gebe und ihn dabei entsprechend unterstütze. Aber solange der Arm noch selbstständig bewegt werden kann, sind auch die Muskeln beschäftigt. Je mehr der Person abgenommen wird, desto mehr verkümmert die Muskulatur. Wenn jemand bettlägerig ist, ist es dennoch wichtig zu wissen, wo oben (der Kopf) und wo unten (die Füße) ist, auch der Bodenkontakt spielt

eine enorme Rolle“, erläutert die Kinaesthetics-Trainerin, die sich für eine „aktivierende Pflege“ ausspricht. Das heißt, wenn sich der Patient etwa den Oberkörper noch selbstständig waschen kann, dann sollte ihm das nicht abgenommen werden, auch wenn es für den Angehörigen zur Geduldprobe werden sollte. „Denn wer sich aufsetzen kann, gibt dem Brustkorb und damit auch der Lunge mehr Raum, was für das körperliche Allgemeinbefinden von Vorteil ist“, weiß die Krankenpflegerin. Ideal wäre je nach Situation, wenn sich bei der Pflege die Bewegungen des zu Pflegenden mit der Unterstützung durch den pflegenden Angehörigen derart ergänzen wie beim Tanzen, wo ein eingespieltes Paar nicht mehr merkt, wer eigentlich führt und wer geführt wird.

### Rollenklärung extrem wichtig

Ein zentraler Punkt in der Pflege von Angehörigen ist die Abgrenzung zwischen der Pflegesituation und der normalen Mutter-Tochter-, Mutter-Schwiegermutter- oder Vater-Tochter-Beziehung. „In manchen Fällen reicht es, wenn sich der pflegende Angehörige, oftmals die Tochter, eine bestimmte Kleidung anzieht, um so zu signalisieren, dass es jetzt um die Pflege geht. In anderen Fällen wird in einem Gespräch mit der Mutter oder dem Vater herausgearbeitet, wann die Tochter als Pflegekraft auftritt und wann sie praktisch wieder das Kind ist. Wichtig dabei ist, die

Fotos: Ordensklinikum Elisabethinen



Kinaesthetics-Trainerin Maria Kroiss (links) leitet pflegende Angehörige an, wie man dem zu Pflegenden im Liegen eine Weste anziehen kann.

Grenzen des anderen anzuerkennen“, sagt Käferböck. Sie ist praktisch in jedem zweiten Gespräch mit einem Angehörigen mit der schwierigen Frage der Rollenklärung konfrontiert.

In der Pflegewerkstatt geht es zum einen um die richtigen Handgriffe etwa bei der Bewegungsunterstützung, beim Positionswechsel eines Patienten vom Bett in den Rollstuhl und retour oder der Mikrolagerung im Bett beziehungsweise Rollstuhl, sodass der Pflegenden Anpassungsbewegungen selbst durchführen kann, damit es zur Vorbeugung von Druckstellen und in der Folge zu keinen offenen Wunden kommt. Zum anderen geht es um hilfreiche Wege, den Patienten zu motivieren und ihm etwas zuzutrauen. So gelang es Käferböck gemeinsam mit einer Angehörigen unter anderem, eine bettlägerige Frau wieder dazu zu bewegen, aufzustehen und mit der pflegenden Tochter gemeinsam im Garten einen Kaffee zu trinken. Zunächst hatte die Tochter das Bett der Mutter zum Fenster gestellt, sodass diese sehen konnte, wie die Tochter im Garten arbeitet. Eine Tätigkeit, die der Mutter früher auch viel Freude gemacht hatte. Nach einem Monat war das Verlangen der Mutter, in den Garten zu gehen, so groß, dass sie schrittweise aktiver wurde, bis sie gemeinsam mit der Tochter in den Garten ging.

### **Alles dreht sich nur noch um die Pflege**

Viele pflegende Angehörige gehen in der Pflege derart auf, dass sich ihr ganzes Leben nur noch rund um diese Tätigkeit dreht. Irgendwann ist dann der Punkt der Über-

„Wir wollen pflegenden Angehörigen in unserer Pflegewerkstatt das nötige Handwerkszeug wie auch Sensibilität mitgeben, damit sie diese Aufgabe bestmöglich bewältigen können“.



Foto: Ordensklinikum Elisabethinen

Brigitte Käferböck, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Kinaesthetics-Trainerin

lastung erreicht. Käferböck zeigt in persönlichen Gesprächen aber auch via Telefon Möglichkeiten der Entlastung durch die Hauskrankenpflege oder eine 24-Stunden-Pflege auf, welche über das Entlassungsmanagement koordiniert werden. Dabei ist es aber auch wichtig, den Tagesablauf des zu Pflegenden zu berücksichtigen, denn es mache keinen Sinn, schon um sieben Uhr die Hauskrankenpflege da zu haben, um die Person aus dem Bett in den Rollstuhl zu mobilisieren, wenn der Betroffene erst um zehn Uhr aufsteht. Die Trainerin hat aber auch die nötige Erfahrung, wann ein zusätzliches Hilfsmittel vonnöten ist.

Ein weiteres regelmäßiges Angebot der Pflegewerkstatt sind die themenspezifischen Pflegestammtische, die einmal im Monat im Ordensklinikum Linz Elisabethinen angeboten werden. Dabei gehen Experten gezielt auf



Fragestellungen wie Mobilisation, Heil- und Hilfsmittel, Aromatherapie, die Balance zwischen Berufstätigkeit und Betreuung oder Inkontinenzversorgung ein. Bei den Stammtischen können die Teilnehmer auch ihre Erfahrungen austauschen.

Zudem werden gegen eine Gebühr Grund- und Aufbaukurse für pflegende Angehörige von geschulten Kinaesthetics-Trainern angeboten, in denen innerhalb von zwei bis drei Monaten in vier Kurstagen individuelle Unterstützungsmöglichkeiten durch Bewegungsblickpunkte (Konzepte) von alltäglichen Aktivitäten vermittelt werden. Zwischen den Kurseinheiten sollen die Teilnehmer das Erlernte in der Praxis zu Hause anwenden. Im Anschluss kann ein Aufbaukurs besucht werden.

„Bei den Kinaesthetics-Kursen geht es darum, die Bewegungskompetenz der Betreuenden und der pflegebedürftigen Familienmitglieder zu erweitern. Wir unterstützen pflegende Angehörige, Bewegung wahrzunehmen und zu analysieren und danach Pflegesituationen zu evaluieren, situativ zu reagieren und zu verändern. Einige zentrale Fragen lauten: Wie funktioniert Bewegung? Wie kann Bewegung gefördert und nicht gehindert werden? Wie wird auf Spannung reagiert?“, erläutert Käferböck. Die Teilnehmer lernen unter anderem, wie sich Pflegende und Gepflegte gegenseitig unterstützen können. ■

Mag. Michaela Ecklbauer

## Buchtipps

### Vorsorge ist keine Frage des Alters

Das Buch „Pflegefall? Nein, danke! Mit der Patientenverfügung selbst entscheiden“ von Dr. med. Wilhelm Margula klärt über Begriffe wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht auf und hilft, die für einen selbst richtige Entscheidung zu treffen. Viele Menschen haben den Wunsch, ein jahrelanges Siechtum bei völliger oder weitgehender Bewusstlosigkeit für sich zu verhindern oder auch den Wunsch, ihren Angehörigen später nicht zur Last zu fallen. Dieses Buch ist eine Entscheidungshilfe für all jene, die ihr Leben bis zum Ende selbst bestimmen und für den Ernstfall vorsorgen möchten. Selbstbestimmt statt fremdbestimmt. Das Buch ist 2017 im maudrich Verlag erschienen und kostet 19,90 Euro.



## human: kostenloses Abo

**human**, das Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für OÖ, hat tausende treue Stammleser in Oberösterreich. Viele kennen die Zeitschrift aus der Arztpraxis oder Spitalsambulanz, doch Sie können die **human**, die viermal jährlich erscheint, auch kostenlos bestellen. Dann erhalten Sie interessante und seriöse medizinische Informationen von Ärztinnen und Ärzten aus Oberösterreich direkt nach Hause. Schreiben Sie an die Ärztekammer für OÖ, Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Stichwort „Bestellung **human**“ oder schicken Sie ein E-Mail an [human@aeoee.at](mailto:human@aeoee.at). Der Versand ist in ganz Österreich möglich!

