

SimA[®] im Pflegeheim

Bessere Lebensqualität und weniger Stürze durch gezielte
Aktivierung

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
am Institut für Psychogerontologie der
Universität Erlangen-Nürnberg

Bewegungsförderung in Lebenswelten
18. Oktober 2011



Fazit:
*„Wer geistig und
körperlich rastet,
der rostet!“*

© Oswald
1994/335b



Geht das auch im Heimbereich?





Das *Pflegeheim*programm

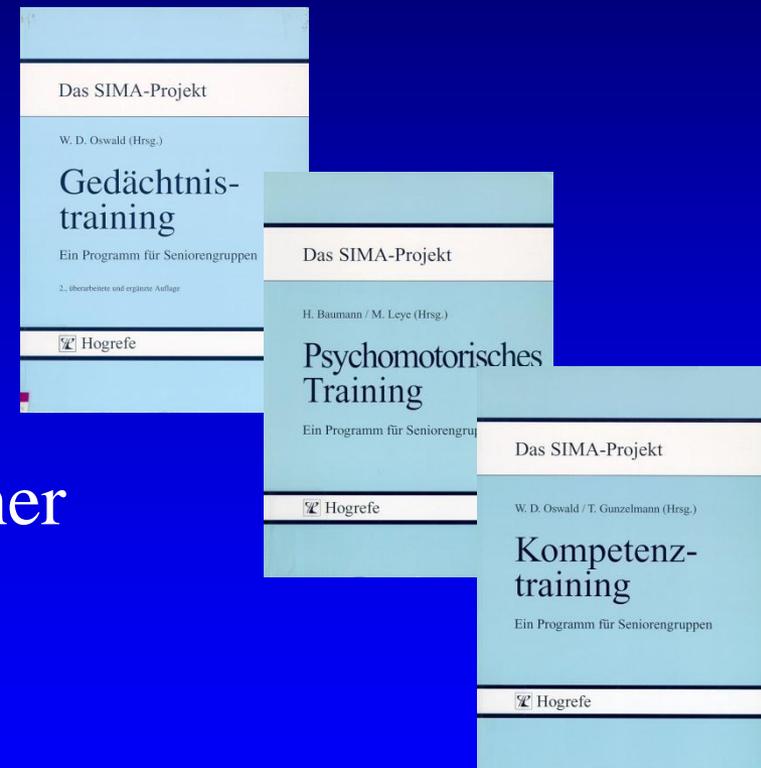
© Oswald
2001/758a



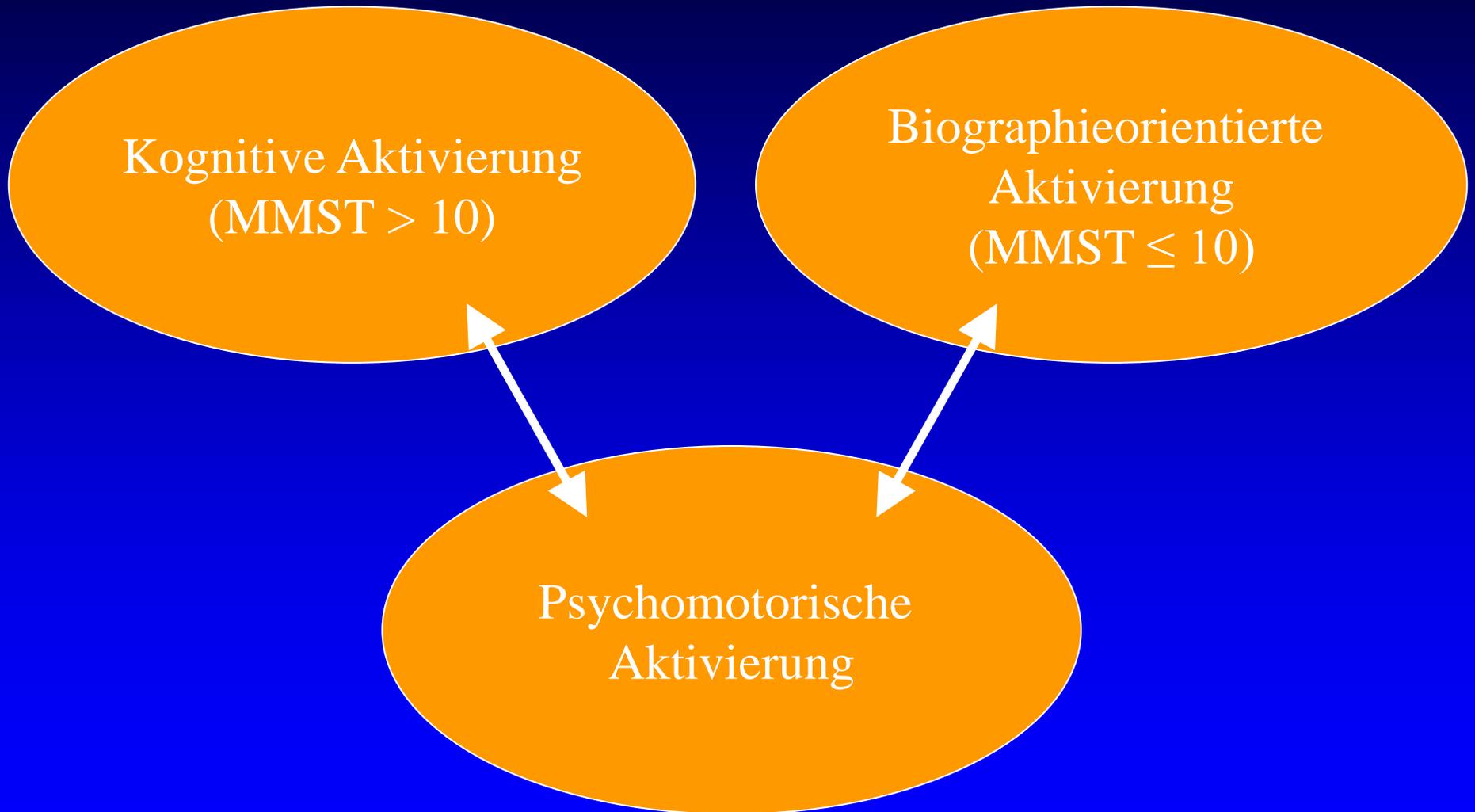
Grundlagen

Theoretische Basis und Methoden der SIMA-Studie als Ausgangslage:

- Kombiniertes Gedächtnis- und Psychomotoriktraining
- Zugrundelegung eines Mehrspeichermodells
- Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Bereich der Psychomotorik



Rehabilitationskonzept



Vorgehen

- ein Jahr lang
- ab MMST > 10 (leichte bis mittelschwere Demenz)
 - 2-mal wöchentlich: Kognitive + Psychomotorische Aktivierung
- MMST ≤ 10 (schwere bis schwerste Demenz)
 - 2-mal wöchentlich: Biographieorientierte + Psychomotorische Aktivierung



Verlauf der Untersuchung

- 12 Pflegeheime in Mittelfranken
- N = 770 Bewohner mit Einstufung in die Pflegeversicherung
- N = 415 teilnahmefähige Bewohner nach Teilnahmekriterien
- N = 333 teilnahmewillige Bewohner
- N = 294 Baseline-Stichprobe
- N = 189 Stichprobe Zwischenuntersuchung
- N = 137 Stichprobe Abschlussuntersuchung



Aufbau der Therapieeinheiten

Erster Teil:

- Psychomotorik (20-30 Minuten)

Zweiter Teil:

- Kognitive Übungen/ Biographieorientierte Aktivierung (25-30 Minuten)

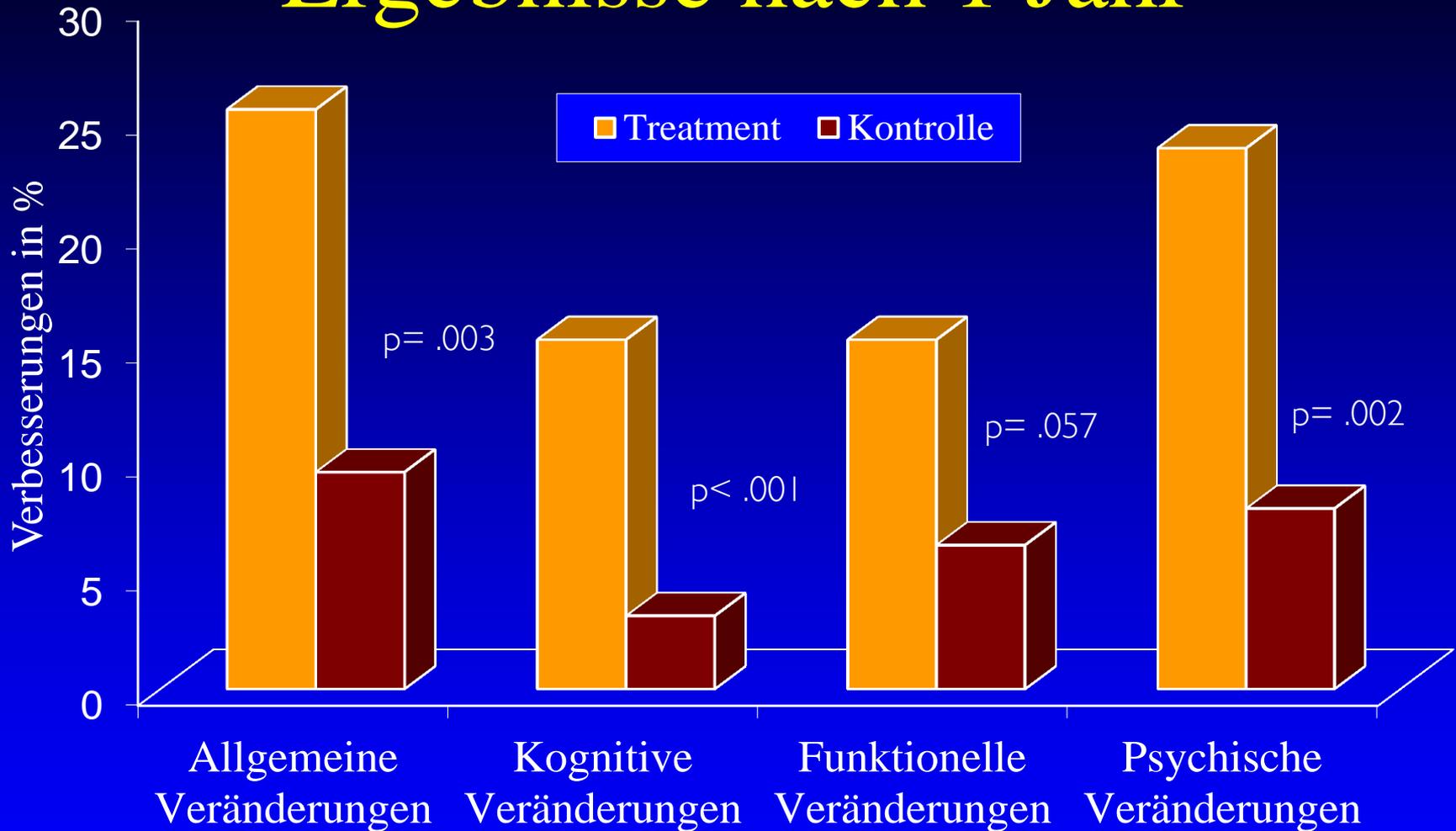
Dritter Teil:

- Entspannung (5-10 Minuten)

(Gesamtdauer ca. 60 Minuten)



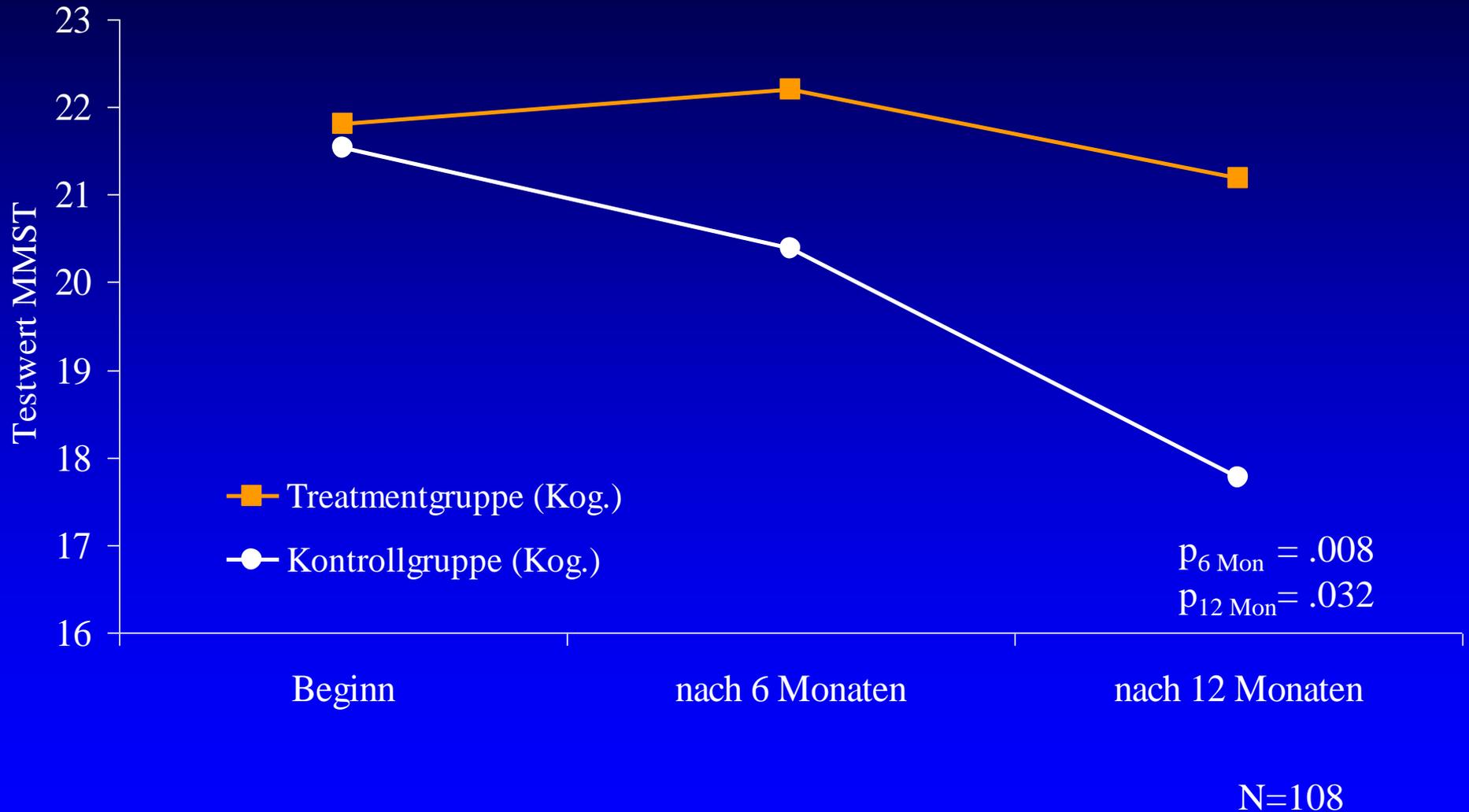
Ergebnisse nach 1 Jahr



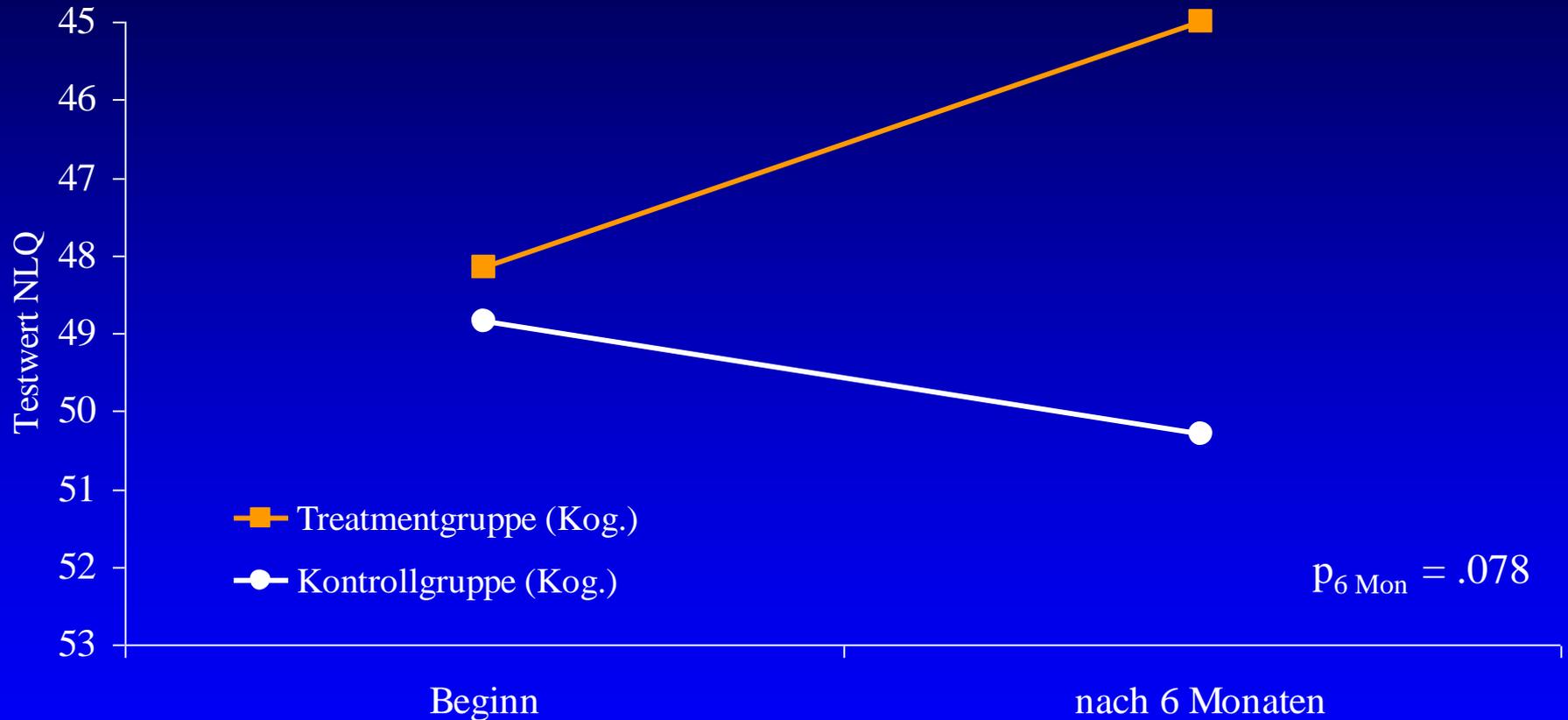
N=137 Bewohner



Mini-Mental-Status-Test (MMST)



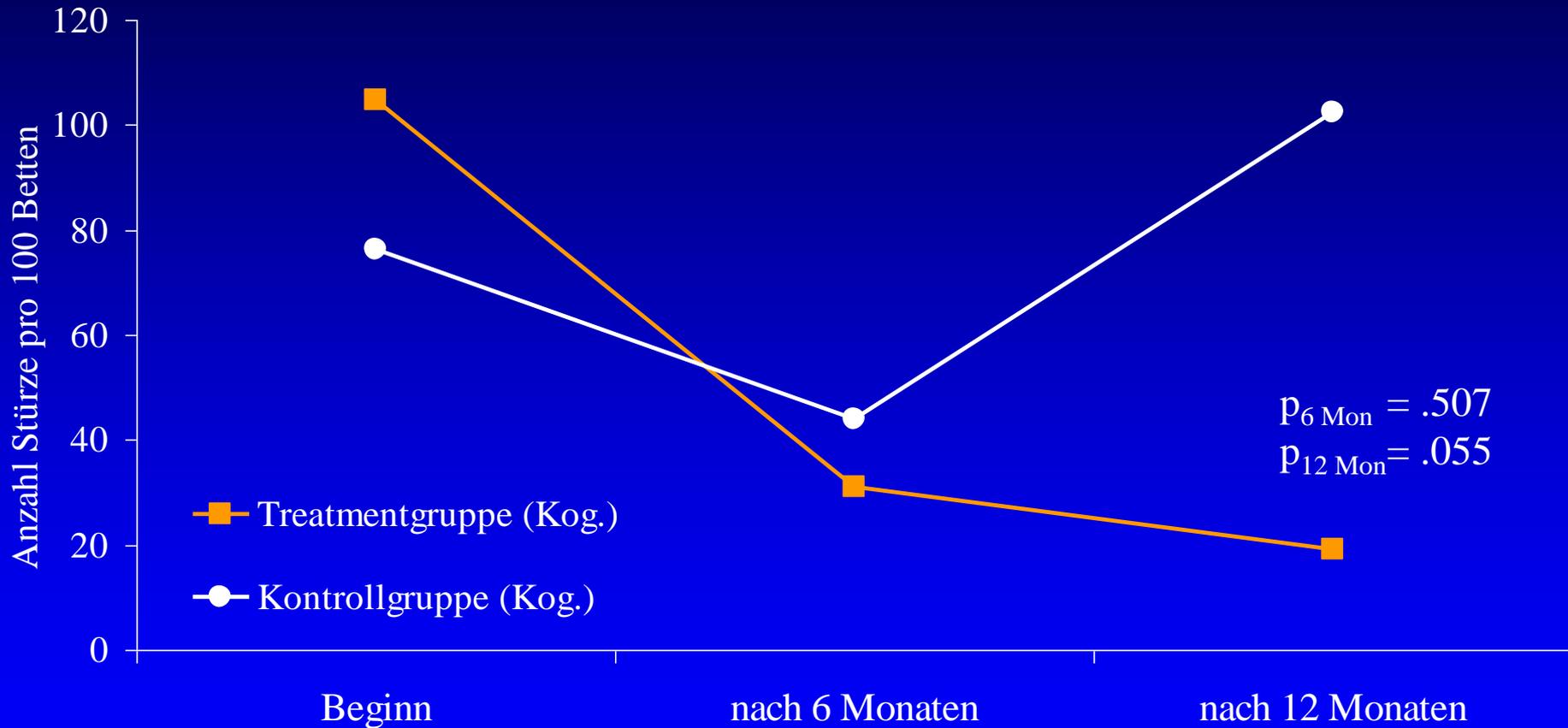
Lebensqualität (NLQ)



N=121 (Kriterium MMST > 14)



Sturzzahlen



N=137

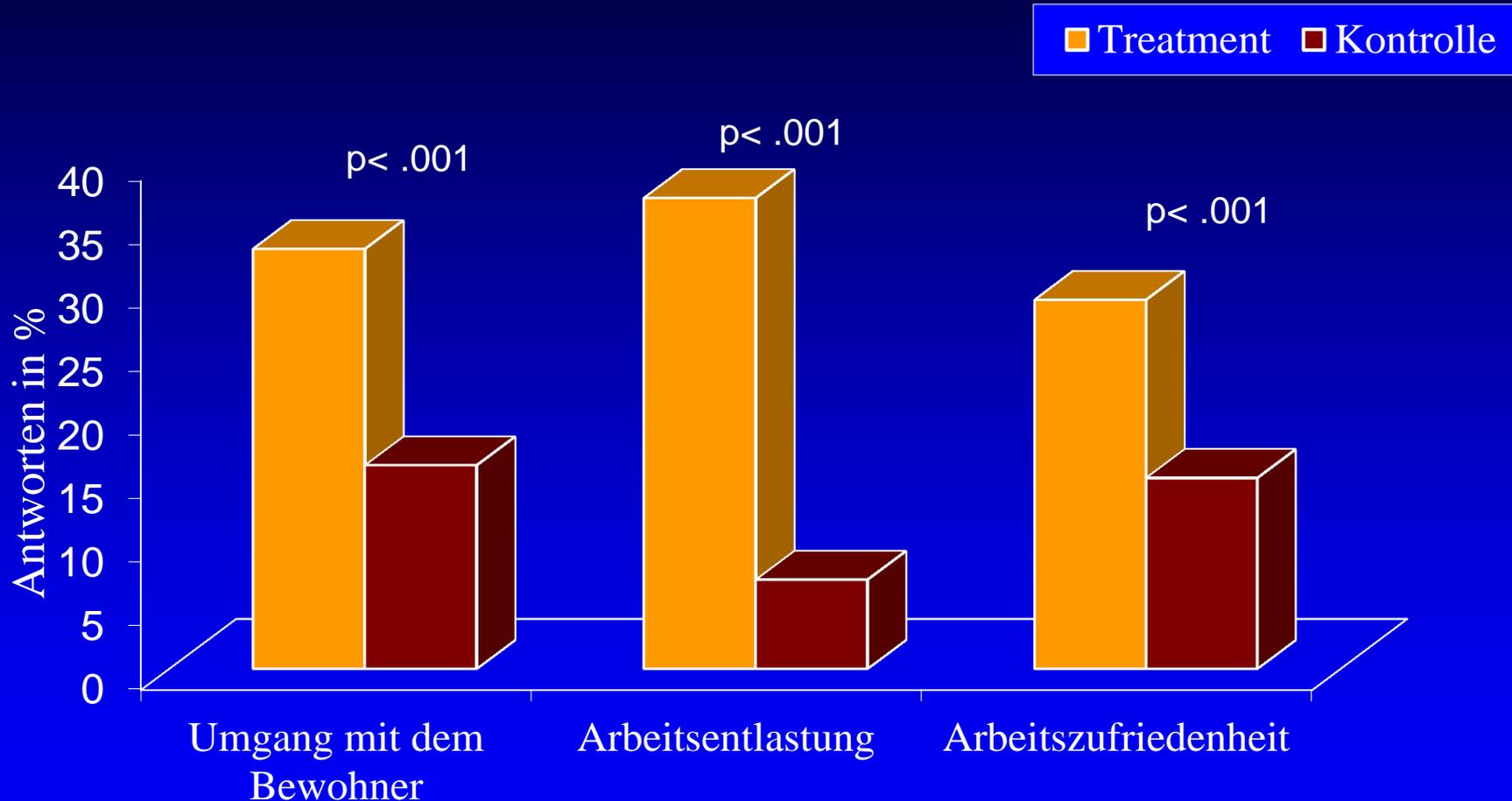


Zusammenfassung

- Prävention und Rehabilitation sind auch bei alten und hochaltrigen Menschen mit bereits eingetretener Pflegebedürftigkeit sinnvoll und notwendig.
- Kognitive und funktionelle Leistungen können erhalten werden – und damit eine längere Zeit höherer Selbständigkeit.



Pflegepersonalbefragung nach 1 Jahr



(Bewohner-Personal-Verhältnis in Kontrollheimen gemäß Personalschlüssel besser!)

Mitarbeiterbefragung: N=214



Eine Verzögerung der Höherstufung der Pflegestufe erspart...

...bei flächendeckender Rehabilitation

(angenommene Responderquote in Pflegestufen I und II: 50%)

	Pflegestufe I:	Pflegestufe II:	Insgesamt Pflegestufe I/II:
Bewohner in Prozent*	36,3	42,9	79,2
Absolut (Gesamt)	253.406	299.936	553.342
Abs. (50% Responder)	126.703	149.968	276.671
Ersparnis pro Bewohner im Monat	256.- €	231.- €	67.078.576,- €
Ersparnis pro Bewohner in sechs Monaten	1.536.- €	1.386.- €	402.471.456,- €

*Stand 2007: N = 709.000 Pflegebedürftige in Heimen versorgt, darunter 33.369 Bewohner unter 60 Jahren.
(Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2007)

© Oswald
05-10/2163b



Wirklichkeit und Ziel?



Diese Graphiken wurden mir freundlicherweise von Prof. Dr. H. G. Nehen, Essen, zur Verfügung gestellt. Quelle: unbekannt.



Fazit:

- Dem einzelnen länger mehr Lebensqualität geben.
- Die fehlenden Pflegeressourcen auffangen,
- und der Gesellschaft Pflegekosten ersparen.

- Nicht dem Leben mehr Jahre geben, sondern den Jahren mehr Leben!



Weitere Informationen findet man unter...

www.wdoswald.de

und

www.sima-akademie.de

© Oswald
2001/831b



Beispiele



Oswald · Ackermann

Kognitive Aktivierung mit SimA®-P

Selbständig im Alter

 mit CD-ROM



 SpringerWienNewYork

Oswald · Ackermann

Psychomotorische Aktivierung mit SimA®-P

Selbständig im Alter

 mit CD-ROM



 SpringerWienNewYork

Oswald · Ackermann

Biographieorientierte Aktivierung mit SimA®-P

Selbständig im Alter

 mit CD-ROM



 SpringerWienNewYork

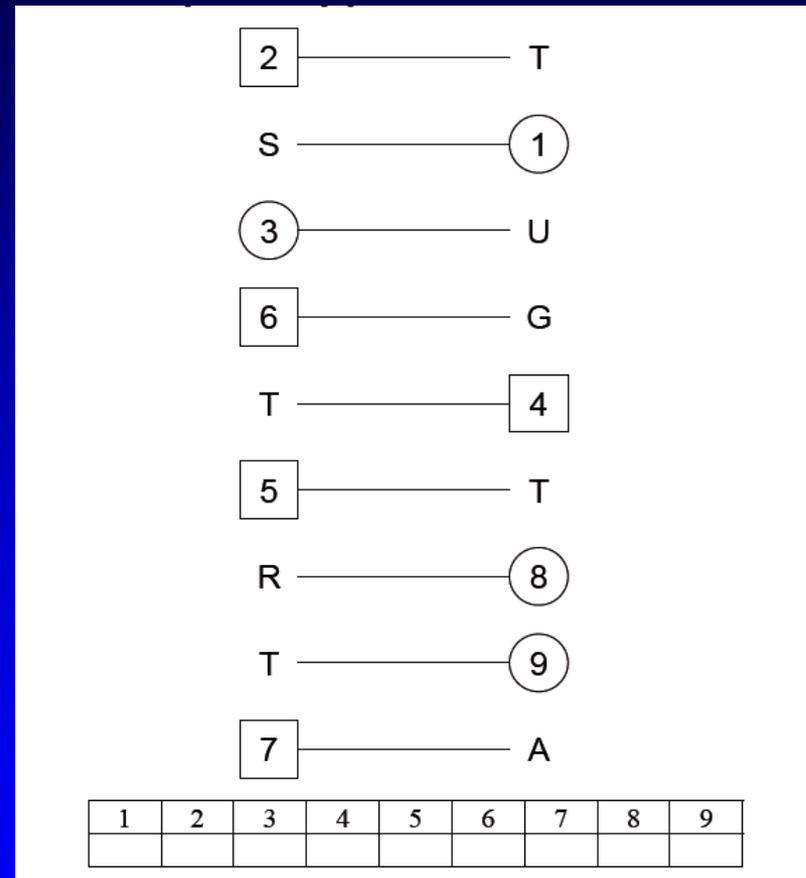
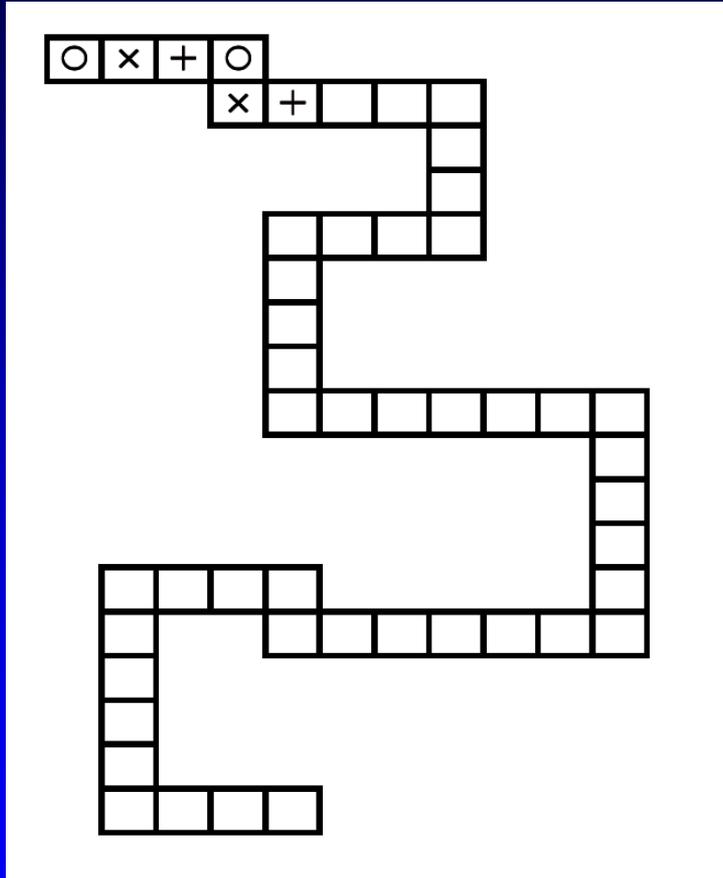


Üben kognitiver Grundfunktionen

- Entgegenwirken von Abbauerscheinungen und Förderung von
 - Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit
 - Aufmerksamkeit und Konzentration usw.
- Aktivierung durch
 - Gleichzeitige Aktivierung mehrerer Sinneskanäle (z.B. Riechfläschchen)
 - spezielle Wahrnehmungsübungen (z.B. Tastsäckchen oder Bretter) usw.



Übungsbeispiele



Übungsbeispiel - Bildbetrachtung



Fragen zur Bildbetrachtung

- Was war auf dem Foto zu sehen?
- War die Tasse voll oder leer?
- Konnten Sie ein Milchkännchen auf dem Tisch sehen?
- Welches Schneidewerkzeug lag auf dem Tisch?
- Auf welcher Seite stand der Blumenstock?
- Wie viele Gegenstände lagen insgesamt auf dem Tisch?



Auflösung - Bildbetrachtung



Tastbrett und Tastsäckchen



Sitzgymnastik, Sitztänze und Koordinationsübungen

- zur Beweglichkeit
- zur Erhöhung des Bewegungsumfanges
- zur Bewegungswahrnehmung
- zur Auge-Hand-Koordination
- zur Verbesserung der Kraftausdauer
- zur Prophylaxe gegen Kontrakturen
- zur Verbesserung des Selbstempfindens
- usw.



Psychomotorik mit einfachen Hilfsmitteln...

SimA[®] -
Tasche

und

SimA[®] -
Luftballon



© Oswald
2003/923



Biographieorientierte Aktivierung Zielsetzung

Die **biographieorientierte Aktivierung** richtet sich in ihren Inhalten nach Erlebnissen und Erfahrungen aus der persönlichen Vergangenheit der Teilnehmer:

- Aktivierung des episodischen Gedächtnisses
- Hilfen zum Erhalt der personellen Identität
- Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens der Teilnehmer
- somit auch Verbesserung der Pflegbarkeit usw.



Inhalte

- Sprichwörter finden und erkennen
- Geschichten, Gedichte, Lieder und aus der Jugend und dem Erwachsenenleben
- daraus abgeleitet: Gespräche, Berichte und Themen und Tätigkeiten aus der eigenen Biographie
- Einfache Langzeitgedächtnisübungen mit biographischen Themen usw.



Übungsbeispiele

Übung 2: „Wahrnehmungsübung“

(in Anlehnung an Eisenburger 1998; Hanna und Hanna 1998)

Obst

Der Gruppenleiter zeigt den Teilnehmern das mitgebrachte Obst. Dann gibt er das Obst nacheinander in die Gruppe, so dass es jeder befühlen kann. Wenn jemand eine Frucht erkannt hat, darf er die Frucht benennen.

Der Gruppenleiter zeigt das Obst.

„Ich zeige Ihnen nun einige Obststücke.“

Der Gruppenleiter gibt den Teilnehmern einige vorbereitete Obststücke.
z.B. *Apfel, Birne, Pflaume, Orange, Mandarine, Zitrone, Grapefruit, Kiwi, Banane, Pfirsich, Mango, Feige, Weintraube etc.*

„Ich gebe Ihnen nun die Obststücke und Sie dürfen das Obst anfassen und fühlen, wie es sich anfühlt. Wenn Sie erkannt haben, um welches Obst es sich handelt, dürfen Sie mir die Lösung einfach zurufen.“

Der Gruppenleiter schneidet das Obst (z.B. den Apfel) auf und gibt jedem Teilnehmer ein Stück des Obstes. Die Teilnehmer werden gebeten, das Obst bewusst und langsam zu essen um den Geschmack zu erfahren.

„Ich schneide nun eine Frucht auf. Sie dürfen dann ein Stück von dem Obst kosten. Wie schmeckt Ihnen das Obst? Erinnert Sie dieser Geschmack an irgendetwas?“

Achtung: Auf Einschränkungen der Teilnehmer achten → Schluckstörungen, Allergien etc.

- **Beim Frühjahrsputz müssen auch die ... geputzt werden.**
(Fenster)
- **Die Kinder gehen sehr gerne in den Zoo, um die vielen verschiedenen ... zu beobachten.**
(Tiere)
- **Der Mensch soll am Tag mindestens 2 Liter ... zu sich nehmen.**
(Flüssigkeit)
- **Um am Morgen ausgeschlafen zu sein, ging sie zeitig zu ... !**
(Bett)
- **Zum Einschlafen liest sie ihrem Sohn eine ... vor.**
(Geschichte)
- **Ohne ihre ... kann sie nur schlecht lesen.**
(Brille)
- **Am Sonntag Nachmittag gibt es Kaffee und ... !**
(Kuchen)
- **Er sah auf seine ..., um zu sehen, wie spät es ist.**
(Uhr)
- **Wenn sonntags die ... läuten, hört man sie im ganzen Ort.**
(Kirchenglocken)
- **Auf dem ... vor dem Fenster sitzt eine Amsel.**
(Baum)
- **Im Winter füttert sie die ..., die an ihr Fenster kommen.**
(Vögel)
- **Sie hat einen kleinen ..., in dem sie allerlei Blumen und Gemüse züchtet.**
(Garten)



Wolf D. Oswald

**SimA[®]-basic –
Gedächtnistraining
und Psychomotorik**



Hogrefe

SimA[®]-basic:
das 14-Tages-Programm
für das individuelle Training:

Hogrefe-Verlag, 19,95 €

© Oswald
2004/2111

Danke!

