

# Kollegium für Qualität in Alters- und Pflegeheimen

Einladung

zur

Tagung

am **Mittwoch, 5. Juni 2019, 10.00 – 15.00,**

**Heim im Bergli**

**Berglistrasse 20, Luzern**

## **Aktivierung/Aktivierungstherapie**

### Programm

10:00 Uhr	Peter Bieri / Rinaldo Kaiser	Begrüssung
10:10 Uhr	Eveline Forgas & Peter Heer	Spass mit Rhythmus
10:30 Uhr	Melanie Horisberger	Projekt Fahrrad Rikscha
11:00 Uhr	Li Esperanza & Rinaldo Keiser	Individuelle Alltagsgestaltung / Einstieg in die Aktivität
12:15	Alle	Besichtigung Heim Bergli Mittagessen
13:45	Beat Hirschi	Vorstellung der Dokumentation Age Stiftung über das Alterszentrum Niederbipp
14:30	Maya Alder	Bewegungsgruppe
15:00	Alfred Gebert	Anmerkungen zum Thema Aktivierung Diskussion
15:30	P. Bieri	Kurze Generalversammlung schon beim Wein. Die neuen Statuten werden vorgängig verschickt.
	Alle	Zusammensitzen und Umtrunk

Vielen Dank für die Anmeldung bis spätestens zum 15. Mai 2019 an: [info@sankt-johann.ch](mailto:info@sankt-johann.ch)

Freundliche Grüsse

Vorstand Kollegium

### **Erreichbarkeit Heim Bergli**

Mit ÖV ab Bahnhof Luzern:

Bus Nr. 10 bis „Berglistrasse“ 5'te Station oder Bus Nr. 11 bis „Eichhof“ 6'te Station. An den jeweiligen Busshaltstellen hat es Fusswegsschilder zum Heim im Bergli.

Mit dem Auto: Autobahnausfahrt „Zentrum“ nach Reussporttunnel nehmen. Beim 3. Lichtsignal scharf rechts in die Klosterstrasse, anschl. geradeaus über die Kreuzung. Hochfahren bis zur Kreuzung Bruchmattstrasse/Berglistrasse. Hier links etwas hinunter- resp. bei der Kreuzung hochfahren. Dann ist in der starken Rechtskurve das Heim im Bergli ersichtlich. Wenn man nach Navi fährt, dann wird man von der falschen Seite her zum Heim geleitet, dann muss ein grosser Umweg durch das Quartier gemacht werden.

# Kollegium für Qualität in Alters- und Pflegeheimen

Dass ich mich gerne mit der wissenschaftlichen Literatur befasse, ist Ihnen bekannt. Hin und wieder müssen Leser sogar darunter leiden, weil die Argumentationen kompliziert ausfallen. Das ist meine Unvermögen Komplexität lesefreundlich vorzulegen.



Klar, dass ich nach Publikationen zum interessierenden Handlungsfeld suchte. Wie üblich zuerst in PubMed ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)). Das Resultat, fast 5000 Hinweise, verlangt gebieterisch, die Suche differenzierter anzulegen, z.B. für demenziell Erkrankte eine eigene Gruppierung zu machen, zeitigt „nur“ die Hälfte Eintragungen. Jetzt wären weitere Spezifikationen einzugeben, z.B. nach untersuchten Angeboten (Spiele, Kochen, Geschicklichkeit, Entspannungsübungen, Gärtnern etc.), um Übersicht zu schaffen.

Nach 2 x etwa 3 Stunden (ich bin eben ein Freak) wurde die Suche nach autoritativen Studien aufgegeben. Solches Suchen konzentriert sich aufs Herausfinden, ob einzelne Autoren eine grössere Zahl von Publikationen verfassten, welche Studien sehr oft zitiert wurden usw.

Ohne meine Folgerungen im Detail zu begründen: Es existiert kein vorläufig als sicher zu geltendes interkulturelles Aktivierungselement – ausser Bewegungen/Mobilität/intensiveres Spazieren. In diesem Sinne sind also keine SOLL-Vorgaben aus der Wissenschaft ableitbar, wie wir dies im Rahmen des Q-Stars z.B. zum Einsatz von Psychopharmaka machen konnten.

Es wird nicht überraschen, dass Freude am Geschehen, Geselligkeit, Selbstbestätigung, Wecken von Erinnerungen usw. als Messdimensionen anzutreffen sind. Oder bei auf Meditatives zielende positive Effekte zu einer gewissen Senkung des Blutdruckes führte, oder bei intensiveren Bewegungsübungen Diabetes2 half – auch hier wären wieder die oft gesetzten „usw und etc“ zu tippen, weil über Alles hin eine sehr grosse Zahl von abhängigen und un-abhängigen Variablen in die Studien flossen.

Und es ist Ihnen allen klar, dass Wesentliches von der Person/den Personen abhängig war, welche die analysierten Aktivitäten/Aktivierungstherapien gestalteten, moderierten. Auch dies wird in Publikationen oft erwähnt, ohne dass ich aber „Fassbares“ habe erkennen können. Die cursorische Konsultation der besten Datenbank hat keine für unsere Pflegeheime zwingenden Elemente gezeitigt. Diese Vermutung gilt nicht nur für Inhalte, Zusammensetzung der Gruppen, der Intensität des Angebotes resp. der Teilnahme an Angeboten.

Dies soll als Herausforderung für unsere Diskussionen im Bergli betrachtet werden: Mit welchen Ansätzen gewinnen **Sie** eine grössere Gruppe von Bewohnerinnen? Bei was hat man vor fünf, sechs Jahren am liebsten mitgemacht? Wo sehen Sie in der näheren Zukunft für wen einen Wandel, ein neues Angebot? Was wäre jenen Bewohnerinnen zu bieten, welche aktuell nicht mitmachen wollen und die nicht mitmachen können? Und immer die unabdingbare Bedingung im Qualitätsmanagement: Evaluieren!

Wir haben Zeit zur Diskussion eingeplant. Offensichtlich ist es nach der je kulturspezifischen Orientierung der Studien und, was ich beklage, der oft schwachen wissenschaftlichen Basierung notwendig, dass wir *unsere* Angebote miteinander diskutieren – immer auf das Ziel hin: einer grösseren Zahl von Bewohnerinnen zu positivem Erleben zu helfen.

# Kollegium für Qualität in Alters- und Pflegeheimen

Von den vorangehend kurz konsultierten Studien hebt sich jene der Psychiatrischen Uniklinik Erlangen markant ab: Die MAKS-Therapie, welche in ein Fortbildungsangebot ausgebaut wurde. Googlen Sie: E. Grässel, R. Stemmer, St. M. Art et al, Zweifel ausgeräumt, in Pflegezeitschrift, Jg. 64, 2011, S. 201-204. Die Studie entspricht allen Regeln der Wissenschaft. Zum Inhalt selbst nur dies, weil er im gerade erwähnten Aufsatz nicht zu finden ist:

*Damit sich Demenzkranke zu Beginn der Therapie als Mitglied einer Gruppe erleben, wird eine „spirituelle“ Einstimmung durchgeführt (ca. 10 Minuten). Das Spektrum der Maßnahmen erstreckt sich vom Singen eines Liedes bis zum Austausch von Erfahrungen zu einem Thema (z.B. Was hat mich heute erfreut?). Anschließend werden motorische Übungen durchgeführt (ca. 30 Min), z.B. Kegeln, Tennisball auf Teller balancieren und dem Sitznachbarn übergeben. Es folgt eine Pause (ca. 10 Min). Das Spektrum der kognitiven Aufgaben reicht von Übungen mit Papier und Bleistift (Wörter im Buchstabenmix erkennen) bis zu Aufgaben, wie Bilderpuzzle, die mit dem Beamer projiziert und gemeinsam gelöst werden (ca. 30 Min). Alltagspraktische Aktivitäten, wie z.B. Imbiss zubereiten, Handwerkliches (Arbeiten mit Holz), bilden den Abschluss (ca. 40 Minuten). Das Besondere an MAKS ist die Kombination dieser Komponenten, der Abwechslungsreichtum durch die Vielzahl der Übungen und die Möglichkeit der individuellen Förderung im Bereich der persönlichen Leistungsgrenze. Dies wird im Bereich der Kognition erreicht, indem die Aufgaben in drei Schwierigkeitsgraden vorliegen.*

MAKS wird in der Einführung an unserer Tagung kurz erwähnt werden.

**„MAKS“: Alltagsorientierte Aktivierung  
– wie lässt sich das umsetzen?**

A. Gebert

In der Beilage finden Sie den Einzahlungsschein für den Mitgliederbeitrag 2019 (CHF 200)