

So werden Senioren wieder fit gemacht

Pflege Viele Senioren wollen ihr Zuhause und das selbstbestimmte Leben nicht aufgeben. In der Pflegeeinrichtung „domino-world“ in Oranienburg können dafür die Voraussetzungen geschaffen werden. *Von Volkmar Ernst*

Viele Menschen möchten auch im Alter das liebgeordnete Zuhause nicht aufgeben. Für sie ist das Leben in einer Pflegeeinrichtung höchstens die zweitbeste Wahl. Deshalb hat die Pflegeeinrichtung „domino-world“ in Oranienburg Anfang des Jahres ein neues Projekt ins Leben gerufen. Es geht darum, Menschen nach einer Krankheit und einem damit verbundenen Aufenthalt in einer Pflegeeinrichtung wieder fit für ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu machen.

Oft einzige Alternative

„Leuchtturm“ ist das Projekt überschrieben, wie Dr. Petra Thees, Geschäftsführerin des Unternehmens, erklärt. „Es ist doch kein Geheimnis, dass sich viele Senioren vor einem Leben in einem Pflegeheim fürchten. Das ist ganz normal, denn sie büßen ein Stück Selbstständigkeit ein. Sie gehen nicht mehr einkaufen, sie kochen nicht mehr, sie müssen nicht aufräumen“, so Thees. „Doch genau das sind die Dinge, die ein eigenbestimmtes Leben ausmachen.“ Das gelte auch für die häusliche Pflege. „Da kommt jemand Fremdes in die Wohnung, der beim Waschen hilft, der in der Küche hantiert, um Kaffee oder Tee zu kochen oder Tabletten hinzustellen. Das ist ein Eingriff in die Privatsphäre. Ich kann verstehen, wenn die Menschen das nicht mögen.“

Doch manchmal geht es nicht anders, wenn beispielsweise ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt oder ein Knochenbruch das Leben von einem auf den anderen Moment verändert. Nach dem Krankenhausaufenthalt steht dann oft die Frage: Wie weiter? Leben die Angehörigen weit weg oder sind mit der Pflege überfordert, ist oft das Pflegeheim die einzige Alternative. „Doch es muss nicht die Endstation sein, zumindest nicht bei uns“, erklärt Dr. Petra Thees den Ansatz des neuen Programms. „Ob Herzinfarkt oder Knochenbruch, davon muss sich der Körper erholen und wieder an ein normales Alltagsleben herangeführt werden. In einer Reha-Klinik wird eigentlich auch nichts anderes gemacht. Nur bei uns handelt es sich um ältere Men-



Betreuungsassistent und Trainer Thomas Martin Stange-Gärtig leitet Elfriede Neuffer in Oranienburg beim Krafttraining an. *Mit Sport will sich die 88-Jährige ihre Kraft erhalten.*

Foto: Volkmar Ernst

schen, und die brauchen einfach mehr Zeit.“

Zwischen drei und sechs Monaten dauert eine Behandlung, die mit einem ausführlichen Gespräch beginnt. Denn das Wichtigste sind der Wille und die Bereitschaft des Gastes im Pflegeheim, an den therapeutischen Übungen teilzunehmen. „Wenn wir nach Rücksprache mit dem Arzt einschätzen, dass jemand nicht mehr in der Lage sein wird, seinen Alltag allein zu Hause zu meistern, dann sagen wir das. Doch wir verschweigen auch denjenigen, die sich für das Projekt entscheiden, nicht, dass ihnen hartes Training bevorsteht“, so Dr. Thees weiter.

Das besteht im Wesentlichen aus drei Bereichen: Kraft, Ausdauer und Balance. Bei der Kraft geht es darum, die Erledigungen im heimischen Haushalt meistern zu können. Da sind Töpfe zu heben und zu bewegen, Einkaufstüten zu tragen und Treppen zu überwinden. Die Ausdauer ist

wichtig, um den Supermarkt auch zu erreichen, sich eine Mahlzeit zu Hause kochen zu können oder von einem Zimmer ins andere zu gelangen. Die Balance trainieren – das hilft, um Unfällen vorzubeugen, wenn der Körper doch einmal an eine Tür, eine Wand oder das Treppengeländer stößt.

Für das Training hat „domino-world“ drei Fitnesstrainer speziell auf die Anforderungen in dem Projekt ausbilden lassen. „Man muss immer daran denken“, erklärt Betreuungsassistent Thomas Martin Stange-Gärtig das Herangehen, „dass es sich bei den Teilnehmern um Senioren handelt, die meist eine Krankheit hatten, die der Grund dafür war, dass sie im Pflegeheim untergebracht wurden. Wichtig ist ebenso, nach anderen Vorerkrankungen oder Operation zu fragen, zum Beispiel Diabetes oder Knie- und Hüftprothesen.“

Drei solche Spezial-Kleingruppen gibt es in Oranienburg. Kleingruppen deshalb, damit der Trai-

ner konkret auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen kann, aber auch kontrollieren kann, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Die Teilnehmer an dem Projekt wohnen im Pflegeheim mit den anderen Bewohnern zusammen. Sie haben nur einen weit anstrengenderen Tagesablauf zu absolvieren.

Seit Beginn des Projektes konnten zehn Frauen und Männer auf diese Weise fit gemacht und auf die Rückkehr nach Hause vorbereitet werden, berichtet Angelika Kühn, die Chefin der Oranienburger Clubs. Bis zum Ende des Jahres rechnet sie mit weiteren fünf Gästen, die dann entscheiden können, ob sie wieder nach Hause oder doch lieber in der Pflegeeinrichtung bleiben wollen.

Eine Hürde: doppelte Miete

Ein wichtiges Detail darf dabei allerdings nicht vergessen werden. Wer mit dem Gedanken spielt, das Heim wieder zu verlassen, der

sollte seine Wohnung nicht aufgeben. Das jedoch bedeutet eine doppelte finanzielle Belastung, denn neben Kosten für den Aufenthalt im Heim muss auch die Wohnungsmiete gezahlt werden.

Dass sich Irmgard Fiedler mit ihren 90 Jahren und Annelies Pfeiffer, „natürlich mit drei F“, wie die 88-Jährige mit einem verschmitzten Lachen sagt, für die Gruppentherapie angemeldet haben, hat seinen guten Grund. „Das Training hält mich fit. Ich will mich nicht nur hinsetzen und bedienen lassen, ich will selbst aktiv sein. Selbst wenn ich nicht mehr in eine eigene Wohnung ziehe, ist es doch wichtig, allein etwas zu unternehmen und entscheiden zu können“, so die klare Ansage der 90-Jährigen. „Ich brauche einfach eine Beschäftigung. Auch wenn ich damit das Altern nicht aufhalten kann, fühle ich mich jedoch einfach gesünder und freue mich, Freunde gefunden zu haben“, so Annelies Pfeiffer.