

Reha statt Pflege und die Kraft der Motivation

Über die Diskriminierung von alten Menschen und die bedeutende Rolle von Reha und Training anstelle von Pflege ging es auf einer Tagung der Domino Coaching Stiftung in Berlin.

Von Susanne El-Nawab

Unsere negative Haltung zum Alter wird zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Davon ist Lutz Karnachow, Vorstand der Domino Coaching Stiftung und Gründer von Domino World fest überzeugt. Die Diskriminierung von alten Menschen ist demzufolge nicht nur ein Ergebnis dieser Haltung, sondern führt geradewegs in die Negativschleife. Negative Glaubenssätze über das Alter, („Mit dem Alter wird alles schlimmer!“) und die Eigendiskriminierung bewirkten, dass sich tatsächlich alles verschlimmere. Wie man aus diesem doppelten Teufelskreis ausbrechen kann - darum ging es am 18. September auf der Tagung „Wind of Change: Paradigmenwechsel für die Altenpflege“, die an der Alice Salomon Hochschule in Berlin stattfand. Karnachow plädiert seit Jahren für ein radikal neues Bild vom Alter, für Reha statt Pflege.

In den Einrichtungen von Domino geht der Ansatz auf, dass Bewegung und Sport die wichtigsten Faktoren dafür sind, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden - sofern kein schwerer Schicksalsschlag passiert. Und wer pflegebedürftig werde, könne durch konsequente Reha-Maßnahmen und Training wieder aufgebaut werden, so die Erfahrung von Karnachow. Eindrücklich schilderte



Setzen auf ein anderes Bild vom Alter sowie auf Reha statt Pflege: Lutz Karnachow, Vorstand der Domino Coaching Stiftung, Gründer von Domino World, und Petra Thees, Vorstand Domino World und Domino Coaching Stiftung.

Foto: Susanne El-Nawab

Dr. Petra Thees, Vorstand Domino World und Domino Coaching Stiftung, die wichtige Rolle der Motivationspsychologie in Kombination mit Reha und Therapie, um pflegebedürftige Menschen wieder fit zu machen und das Personal zufrieden. Die Mitarbeitenden seien als Coach dafür da, die Patienten zu trainieren und den Rehaprozess psychologisch zu begleiten.

„Unsere Aufgabe ist, dass wir daran glauben, dass es mit den Patienten aufwärts geht“, so Thees. Pflegehelfer könnten dies sehr gut. Und woher nehmen die Pflegekräfte bei Domino die Zeit für die Reha-Maßnahmen? „Wir haben dieselben Pflegesätze wie alle anderen Einrichtungen, aber

unsere Mitarbeiter machen Reha und Therapie statt Pflege. Wir müssen den Menschen helfen, die verlorene Selbstständigkeit zurückzugewinnen“, so Thees, anstatt, wie es meist üblich sei, kompensatorisch zu pflegen. Das Ergebnis ist beeindruckend. „Wir haben geringe Fluktuation, wenig Krankenstände, keine Zeitarbeit und wir planen die Fitness-Trainer auszubauen. Die sind nur fürs Training da und dies entspricht etwa so viel wie drei Prozent Krankenstände“, so Thees.

Ebenso engagiert für den Reha-Ansatz kämpft seit vielen Jahren Oskar Dierbach von der Evangelischen Altenhilfe Mülheim an der Ruhr: „Reha ist die Mitte der Pflege“, so Oskar Dierbach. Alle im Haus

sind dort Teil des Reha-Prozesses: von der Reinigungskraft bis zum Haustechniker, denn das ganze Haus brauche diese Haltung, diesen Spirit. Noch 2018 hatte man ihm vorgeworfen, Gelder aus dem SGB XI zu „zweckentfremden“ und drohte, ihm die Lizenz als PDL zu entziehen. Inzwischen seien jedoch längst auch die Krankenkassen angetan von dem Ansatz. Auch Martin Schölkopf vom Bundesministerium für Gesundheit betonte in seinem Grußwort, dass das Ministerium die Reha-Ansätze ausdrücklich begrüße: „Wir müssen diese Potenziale mehr nutzen.“

Im Vortrag von Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln wurde deutlich, wie sehr muskuläre Fitness der Schlüssel zum Erhalt von Selbstständigkeit und Mobilität ist. Je mehr man den alten Menschen abnehme, desto mehr schwinden die Kräfte. Regelmäßiges Training diene nicht nur zur Prävention von Muskelatrophie und Sarkopenie, sondern auch der Sturzprophylaxe. Allein sieben Tage Immobilisation führe zu einem Verlust von 35 Prozent der Muskelkraft.

Die positive Nachricht: Binnen 12 Monaten kann man die Muskelkraft um 100 Prozent steigern! „Je älter wir werden, desto mehr müssen wir trainieren – auch wenn es anstrengt!“, so Froböses Kernbotschaft.

35

**PROZENT
MUSKELKRAFT
GEHEN BEREITS
NACH 7 TAGEN
IMMOBILISATION
VERLOREN.**

Ingo Froböse,
Professor an der
Deutschen Sport-
hochschule Köln