**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 81 (2010)

**Heft:** 9: In Bewegung : wie Kopf und Körper profitieren

**Artikel:** Bettlägerigkeit im Alter muss nicht sein, sagt die Pflegewissenschaft : "Drei kleine Schritte können die ganze Welt verändern"

**Autor:** Wenger, Susanne

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-805520

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 03.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Bettlägerigkeit im Alter muss nicht sein, sagt die Pflegewissenschaft

# «Drei kleine Schritte können die ganze Welt verändern»

**Wer ins Pflegeheim zieht, droht regelrecht einzurosten – auch wenn das Gehen noch möglich wäre. Dies zeigen Studien der deutschen Pflegeforscherin Angelika Abt-Zegelin. Sie fordert eine «neue Bewegungskultur» in den Institutionen. Und meint damit nicht nur körperliche Mobilität.**

Von Susanne Wenger

«Festgenagelt» sein. Sich «angekettet» fühlen. Mit diesen Worten beklagten pflegebedürftige alte Menschen gegenüber Angelika Abt-Zegelin ihren Zustand der Immobilität. Die promovierte Pflegewissenschafterin an der privaten Universität Witten/Herdecke im deutschen Ruhrgebiet hat 2004 erstmals untersucht, wie und warum 32 Personen im Heim und in häuslicher Pflege bettlägerig wurden. Die Betroffenen im Alter zwischen 61 und 98 Jahren waren dabei nicht ausdrücklich freiheitsbeschränkenden Massnahmen wie Bettgittern unterworfen, sondern schlicht und einfach ortsfixiert: Sie konnten sich nicht mehr selber transferieren. Ohne fremde Hilfe schafften sie es nicht mehr, sich vom Bett zum Stuhl zu begeben oder vom Rollstuhl zur Toilette. Ihre Bewegungsunfähigkeit wuchs allmählich – im Extremfall folgte auf die Ortsfixierung irgendwann das Dauerliegen: Die Leute verbrachten die meiste Zeit des Tages im Bett.

Seit 2007 führen Abt-Zegelin und ihr Forschungsteam weitere Studien in bisher fünf deutschen Altersheimen durch. Befund: Etwa die Hälfte der 500 Heimbewohnenden in den untersuchten Institutionen war ortsfixiert. Und dies meist ohne ersichtlichen Grund, wie 50 nähere Fallanalysen zeigten: Die Menschen wurden innerhalb eines Jahres immobil, obwohl sie noch gehend ins Heim eingezogen waren. Oder sie wurden das, was die Wissenschafterin «scheinmobil» nennt: zwar nicht bettlägerig, aber nur noch mit dem Rollstuhl unterwegs. Das betrachteten viele Pflegende fälschlicherweise bereits als Bewegungsförderung, wie Abt-Zegelin festgestellt hat: «In den Rollstuhl mobilisiert», werde dann oft in der Pflegedokumentation vermerkt. Indes: «Mobil ist da nur der, der den Rollstuhl schiebt.»

### «Niedergang der Beweglichkeit»

Angelika Abt-Zegelin spricht von einem «Niedergang der Beweglichkeit». Eine ungünstige Entwicklung, wie die Expertin zu bedenken gibt. Denn bereits nach wenigen Tagen treten Schäden auf, wenn jemand sich nicht mehr bewegt: Thromboseneigung und Dekubitusgefahr steigen, psychische Veränderungen stellen sich ein (siehe auch Kasten «Liegen mit Folgen»). Die Immobilität tangiert die ganze Lebenshaltung. «Mobilität ist wichtig für die Sicherheit, für die Würde und die Teilhabe», unterstreicht Abt-Zegelin. Die Menschen fürchteten nichts so sehr wie Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit, das zeigten Untersuchungen immer wieder: «Menschenwürde hat viel zu tun mit Autonomie und Selbständigkeit.» Wer aber ortsfixiert sei, müsse dauernd bitten und warten, könne im eigenen kleinen Radius nichts mehr für sich selber regeln – da kämen Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle auf.

Was führt denn zur offenbar vielfach unbegründeten Immobilität im Alter? Abt-Zegelin benennt eine ganze Reihe von Einflussfaktoren – darunter einen «übermächtigen»: die Institutionalisierung. Wer ins Heim übersiedelt, scheint regelrecht einzurosten. Sorgten zuhause vielleicht noch ein paar Treppenstufen und der Gang zum Kühlschrank für ein bisschen Bewegung, geben die Leute im Heim viele Alltagsaktivitäten auf. «Ich kann das Denken abschalten, hier wird alles für mich gemacht», hat eine alte Frau zur Wissenschafterin gesagt

Dem Gefühl, «festgenagelt» zu sein, entgegentreten: Schon wenige Schritte bewirken viel. Foto: Robert Hansen

– wohl die Kehrseite des Servicegedankens, dem die Heime im zunehmend umkämpften Altersmarkt in guter Absicht nachleben. Kommt dazu, dass manche Menschen sich nach Heimeintritt frustriert aufs Zimmer zurückziehen. Sie fühlen sich abgeschoben, nutzlos, sie sehen sich «fremden Routinen unterzogen», wie es Abt-Zegelin formuliert. Gerade in dieser Phase würden die ersten Weichen Richtung Immobilität gestellt, sagt die Wissenschafterin.

**Pflegeheime sind keine Wartesäle zum Tod, sondern Teil der Gesellschaft.**

**Bloss nicht zu viel Arbeit machen**

Andere wollen dem knapp dotierten, stark beanspruchten Pflegepersonal im Heim nicht zu viel Arbeit bereiten, wie Abt-Zegelin herausgefunden hat. Sie drosseln ihre Ansprüche und portionieren ihre Hilfeanfragen. Manche harren gar stundenlang mit Schmerzen in unbequemen Rollstühlen aus, weil sie den Pflegenden einen Gefallen tun wollen. Auch die Qualität der Transfers – wenn sie denn stattfinden – ist wichtig: Erfolgt der Akt des Aufstehens mithilfe des Personals unsicher oder sind die Bewohnenden dabei schon zu Fall gekommen, verzichten sie danach lieber gleich ganz darauf. Dem Pflegepersonal mangle es vielenorts an Kenntnissen in Mobilitätsfragen, konstatiert Abt-Zegelin. Für manches im Heim gebe es Standards – Schmerz, Mangelernährung, Sturzprävention –, dabei gehe die Mobilität vergessen. So fehle etwa ein Instrument, um überhaupt den Mobilitätsstatus einer pflegebedürftigen Person zu erfassen. Abt-Zegelin arbeitet derzeit ein solches Hilfsmittel aus.

Pflegende und Pflegebedürftige ergänzen sich in einer fatalistischen Erwartungshaltung: Dass man im Heim mit der Zeit bettlägerig wird, scheint allen Beteiligten wie eine natürliche Entwicklung. So weit muss es aber nicht kommen, wie die Expertin betont. Sie unterbreitet den Heimen, in denen sie forscht, leicht und ohne zusätzlichen Personalaufwand umzusetzende Vorschläge zur Bewegungsförderung und evaluiert das Ganze später. Ihr Ansatz ist es, die Bewegung in den Pflegealltag zu integrieren: aus der Körperpflege eine Bewegungssequenz machen, vor dem Essen einen kleinen Spaziergang unternehmen, als Ritual. Anders als in Krafträumen geschehe solche Bewegung intentional, sagt Abt-Zegelin: «Wir Menschen bewegen uns nicht sinnfrei. Wir wollen etwas!»

**«So schön eng» im Badezimmer**

Bewährt hat sich laut Abt-Zegelin ein Drei-Schritte-Programm. Der Rollstuhl bleibt jeweils drei Schritte vor dem Speisesaal, der Toilette oder dem Bett stehen und die Leute laufen auf ihr >>

starkes europäisches Netzwerk · Lebensq

Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz · Kinaesthetics Lebensqualität im Alter · Kinaesthetics kreati

Vom Behandeln zum Lernen · Gesundheitsentwicklung · Bewegungskompete

klung · praxisorientierte Weiterentwicklung · kontinuierliche Innovation ·

Jubiläum · 30 Jahre Kinaesthetics

Transparente Organisationsstruktur · ständige Qualitätsentwicklung · regelmässige Fachtagunge

verantwortungsbewusst · nachhaltig · wirksam · zukunftsorientiert · vernetzt · erfahrungsbasiert · beweglich

hetics in der Pflege · Kinaesthetics Pflegende Angehörige · Kinaesthetics Infant Han

lebensqualität - die Zeitschrift für ein zeitgemässes Gesundheitssystem · Fachartikel · Erfahrungsberichte · Aktuell

Rund 300 TrainerInnen in der Schweiz · 9'000 KursteilnehmerInnen pro Jahr · europaweit 35'000 KursteilnehmerInnen pro Jahr

Die Kinaesthetics-TrainerInnen der Schweiz
www.kinaesthetics.ch

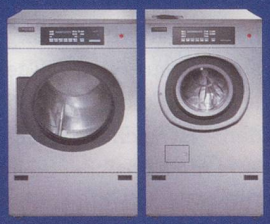
Kinaesthetics

# Schulthess-Wet-Clean – das schonende Reinigungsverfahren für alle Textilien

Wet-Clean von Schulthess reinigt praktisch alle Textilien äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln. Ob Duvets, Kopfkissen, Vorhänge, Problemwäsche aus der Pflege, Uniformen oder Mikrofaserlappen: Schulthess Wäschereiprodukte sind die erste Wahl für alles, was in Heimen, Hotels u.Ä. anfällt. Kontaktieren Sie uns!

Schulthess Maschinen AG
CH-8633 Wolfhausen
Tel. 0844 880 880
Fax 0844 880 890

info@schulthess.ch
www.schulthess.ch



Swissmade

SCHULTHESS
Wäschepflege mit Kompetenz

Ziel zu: «Dabei müssen sie oft wieder lernen, sich aufzurichten, das Gleichgewicht zu halten und einen Fuss vor den anderen zu setzen.» Doch bei einigen seien aus den drei Schritten inzwischen viele Schritte geworden: «Drei kleine Schritte können die ganze Welt verändern», ist die Pflegewissenschafterin überzeugt: «Das Leben ändert sich zum Besseren, wenn im Nahradius wieder drei Schritte selbständig möglich sind.» Sie rät zu passender Raumgestaltung. Gefragt sei nicht mehr luftige Weite, sondern die Möbel sollten nahe beieinander stehen, damit sich die Leute daran festhalten könnten. «Mein Badezimmer ist so schön eng», hat Abt-Zegelin schon eine alte Dame loben gehört. Der Expertin geht es aber nicht um zwanghafte Mobilisierung. Wenn ein alter Mensch seine Ruhe haben wolle, sei das zu akzeptieren. Doch vorher gelte es herauszufinden, ob dahinter nicht etwa die Befürchtung stecke, das Pflegepersonal mit dem Bewegungswunsch zu stressen, so Abt-Zegelin.

**«Lieber Sündenpfuhl als Abendfrieden»: Pflegewissenschafterin Angelika Abt-Zegelin.** Foto: zvg

Wie sieht denn das in der Praxis aus? Es gebe Bewohnerinnen und Bewohner, die sich tatsächlich lieber zurückzögen, das werde respektiert, erzählt Susanne Tanner. Sie leitet in Winterthur die städtischen Alterszentren Adlergarten und Neumarkt, ad interim auch die Alterszentren Brühlgut, Oberi und Rosenthal. «Doch manchmal lohnt es sich, nachzuhaken», weiss Tanner. So hätten trotz anfänglichem Abwinken kürzlich fast alle Bewohnenden an einem kleinen Open-air-Fest des Heims zum Nationalfeiertag teilgenommen. Rund 700 Pflegeplätze bieten die fünf Winterthurer Institutionen an: «Bewegung ist bei uns ein grosses Thema.» Zwar sei das Bewusstsein nicht überall vorhanden gewesen, doch seit zwei, drei Jahren förderten alle Häuser gezielt die Mobilität. Nicht nur mit dem Angebot von Kraft- und Balancetraining sowie Turnstunden, sondern auch mit nachmittäglicher Alltagsaktivität auf den Wohngruppen: gemeinsam Zeitung lesen, Karten spielen und einiges mehr. Praktisch alle Bewohnenden stünden täglich auf, bilanziert Heimleiterin Tanner: «Bei uns gibt es fast keine Bettlägerigen.»

**Wer ortsfixiert ist, muss dauernd bitten und warten.**

**Sog der Lebendigkeit**

Entscheidend sei, die Leute nicht zu den Aktivitäten hinzufahren, sondern sie eben selber ein paar Schritte tun zu lassen, sagt Pflegewissenschafterin Abt-Zegelin. Sie regt «eine neue Bewegungskultur im Pflegeheim» an, die von der Leitung vorgelebt und mitgetragen werden sollte. Abt-Zegelin hat ihre Studienresultate auch schon in der Schweiz vorgestellt und ist überzeugt: Mehr Bewegung löst einen «Sog der Lebendigkeit» aus, der auch Angehörige und Angestellte mit einbezieht. Mit insgesamt positiver Wirkung auf die Institution Pflegeheim und ihr oft schlechtes Image in der Bevölkerung, wie die Expertin findet. In die Heime gehöre mehr Leben rein: bessere Durchmischung von Pflegebedürftigen und noch Rüstigen, Wohngruppen statt grosse Abteilungen, kulturelle Angebote, Austausch. «Warum nicht einen Spielautomaten auf der Wohngruppe installieren?», fragt Abt-Zegelin. Sie selber würde jedenfalls lieber in ein Heim namens «Sündenpfuhl» einziehen als in das Heim «Abendfrieden». Heime seien doch keine Wartesäle zum Tod, sondern Teil der Gesellschaft: «Da läuft noch was.» ●

Schweizer Institutionen, die sich für Praxisprojekte zur Bewegungsförderung interessieren, können sich bei der Expertin Angelika Abt-Zegelin melden: angelika.zegelin@uni-wh.de

## Liegen mit Folgen

Folgen langen Liegens sind:

- Die Atemvolumina verändern sich, Sekret staut sich.
- Die Herzauswurfleistung – das Herzschlagvolumen – geht zurück.
- Die Thromboseneigung steigt.
- Es besteht Dekubitusgefahr (Wundliegen), Hautverhornung bildet sich.
- Muskelschwund setzt ein.
- Verstopfung droht, die Magensekretion nimmt ab.
- Die Wahrnehmung ist eingeschränkt.
- Es kommt zu kognitiven und psychischen Veränderungen.