

# **IN BEWEGUNG BLEIBEN –**

## **Orientierung und Mobilität in der Pflege**

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens schon einmal die Erfahrung gemacht, wie mühsam es sein kann, sich nach Phasen der Ruhe und Entspannung, aber auch nach Zeiten der Krankheit wieder aufzurappeln. „Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund.

So besteht gerade bei pflegebedürftigen Menschen die Gefahr, dass Erschwernisse wie Schmerzen, physische, psychische oder kognitive Einschränkungen zu einer immer größeren Bewegungsverarmung führen. Sind Menschen dann erst einmal immobil, wird es immer schwerer, Hoffnung auf eine Verbesserung der Bewegungsfähigkeit zu wecken oder gar Freude an Bewegung zu initiieren.

Darüber, dass sich geistige und körperliche Wendigkeit gegenseitig positiv beeinflussen, gibt es heute kaum mehr Zweifel. Für eine ressourcenorientierte Pflege bedeutet dies, sich bereits im Vorfeld präventiv Gedanken zu machen, wie man pflegebedürftige Menschen in geistiger wie körperlicher Hinsicht mobil halten kann. Kognitive Ansprache wie auch Bewegungsangebote sind daher heute im Rahmen guter Pflege unerlässlich. Hinzu kommt, im Falle schwerer kognitiver Beeinträchtigungen auch auf bewegungsreduzierende oder freiheitsentziehende Maßnahmen zu verzichten oder diese im unumgänglichen Bedarfsfall nur sehr kurzfristig anzuwenden.

Körperliche und geistige Bewegung heißt Teilhabe, bedeutet die Chance, sich mit anderen Menschen zu treffen, bedeutet sich unterhalten und kommunizieren zu können. Wer sich nicht mehr bewegen kann, verliert den Sinn im Leben. Wenn Außenkontakte drastisch weniger werden und Bettlägerigkeit oder Immobilität den Alltag bestimmen, fehlen geistige Reize, ohne die der Mensch innerlich verarmt.

Wissen über diese Zusammenhänge steht diesmal im Fokus unserer Ausgabe von PFLEGEN. Der Artikel von Dr. Angelika Zegelin und Sven Reuther macht dezidiert darauf aufmerksam, dass die Mobilität alter Menschen nach dem Heimeinzug drastisch nachlässt. Hier gekonnt Gegenmaßnahmen zu ergreifen und für Bewegung im Alltag zu sorgen, ist Aufgabe der Pflegenden und Betreuenden.

Die Initiative „Wir tanzen wieder!“, die Stefan Kleinstück in seinem Beitrag schildert, macht deutlich, dass auch verwirrte und körperlich eingeschränkte alte Menschen sehr großen Spaß an der Bewegung haben, wenn sie wieder mal Tanzen gehen. Hier werden verloren geglaubte Fähigkeiten reaktiviert und positivste Gefühle und Erinnerungen wachgerufen. Antonie Haut, Prof. Dr. Gabriele Meyer, Dr. Sascha Köpke und Anja Gerlach machen unterdessen in ihrem Artikel deutlich, welche ausgesprochen negativen Auswirkungen freiheitsentziehende Maßnahmen auf alte Menschen haben. Sie stellen eine evidenzbasierte Leitlinie vor, die freiheitsentziehende Maßnahmen verhindern will und aufzeigt, was vermeidend getan werden kann.