

**Leitbild: „Lebenshaus“ – Gesunde Pflege tut gut!**

Vitalisierende Altenpflege auf der Grundlage des Kneipp'schen Naturheilverfahrens

eingereicht von der  
Seniorenresidenz Elbtalaue GmbH  
Träger des Altenpflegeheimes

„Seniorenresidenz Elbtalaue“  
Osterberggrund 1  
29456 Hitzacker (Elbe)

Autor: Harald Steindorf, Heimleiter

als Wettbewerbsbeitrag zum „Pflegepaket – Ideenwettbewerb“

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung Pflege sollte den Menschen spürbar gut tun!	Seite 3
2. Inhaltliche Darstellung Vom „Sterbehaus“ zum „Lebenshaus“	Seite 4
3. Zusammenfassung Pflege, welche Menschen gesunden lässt, tut Bewohnern und Mitarbeitern gut!	Seite 18
4. Literatur (nicht besetzt)	Seite 19
5. Anhang (Material)	Seite 19
6. Einverständniserklärung	Seite 20
7. Ort, Datum, Name, Unterschrift	Seite 20

## 1. Einleitung

### **Pflege sollte den Menschen spürbar gut tun!**

#### Leitidee dieses Wettbewerbsbeitrages

Seit Inbetriebnahme des Pflegeheimes „Seniorenresidenz Elbtalaue“ in Hitzacker (Elbe) im Jahr 2001 als Einrichtung der stationären Dauerpflege verfolgen wir konsequent das Konzept „gesunder Pflege“. Dies bedeutet, dass wir alle Bemühungen von Pflege und Betreuung darauf ausrichten, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner nach ihrem Einzug gesünder werden und sich durch ihren wachsenden Lebensmut der Grad ihrer Pflegebedürftigkeit verringert. Der Grund hierfür ist, dass wir dadurch ethische Orientierung hervorragend mit wirtschaftlicher Nachhaltigkeit verbinden können. Hausinterne Statistiken sowie externe Kontrollen bestätigen uns, dass wir auf diesem Weg nachhaltig erfolgreich waren und sind.

Seit Anfang 2010 bauen wir darauf auf und integrieren die von Wissenschaft und Krankenkassen seit Jahren anerkannte, bislang in der Stationären Altenpflege aber nur selten angewandten Naturheilmethode nach Sebastian Kneipp in die tägliche, allgemeine Pflege und Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses. Mit dem Projekt „Sebastian Kneipp Altenpflege“ wollen wir das gesamte Ensemble der fünf Kneipp'schen Wirkelemente umfassend in die Strukturen unseres Hauses integrieren:

- a) Wasseranwendungen (integriert in die Grundpflege)
- b) vollwertige Ernährung (integriert in das individuelle Ernährungsmanagement)
- c) Bewegung (integriert in die aktivierende Pflege und soziale Betreuung)
- d) Heilkräuter (unter ärztlicher Kontrolle integriert in Pflege und soziale Betreuung)
- e) Lebensbalance / Ordnung (Grundansatz des Konzeptes der sozialen Betreuung)

Dabei richten sich unsere Bemühungen zum einen an die Bewohnerinnen und Bewohner, wie auch - im Sinne betrieblicher Gesundheitsförderung - an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Unser Ziel ist somit die aktive Gesundheitsförderung von Mitarbeitern und Bewohnern. Wir bewerben uns mit diesem Projekt, weil wir davon überzeugt sind, dass dieser innovative Ansatz auch dazu geeignet ist, den Ruf und die Akzeptanz unserer Branche insgesamt zu heben.

## 2. Inhaltliche Darstellung

### **Vom „Sterbehaus“ zum „Lebenshaus“**

#### Kurz gefasste Historie mit Ausblick in die Zukunft

Die Seniorenresidenz Elbtalau wurde in den Jahren 2000 / 2001 als Pflegeheim der stationären Dauerpflege in Hitzacker (Elbe) errichtet. Im Sommer 2001 wurde der Betrieb mit 72 Pflegeplätzen aufgenommen. Die Mitglieder des „Start – Teams“ (Heimleiter, Pflegedienstleiterin, Küchenleitung und Leiterin des Begleitenden Dienstes) blickten auf zum Teil jahrelange Erfahrungen in der traditionellen Altenpflege zurück. Dabei hatten wir auch an der Sanierung von Insolvenz bedrohter Pflegeheime mitgewirkt. Der Ansatz, den Bewohnern des zu sanierenden Hauses im Wettbewerb deutlich mehr Lebensqualität zu ermöglichen als die Häuser im Umfeld hatte sich dabei als Sanierungsmotor bewährt. Zum Beginn der Aufnahme der Tätigkeit in Hitzacker wurde deshalb vereinbart, das Konzept des neuen Hauses auf diese Erfahrungen zu gründen. Als Leitbild wurde folgende Formulierung im Konzept festgeschrieben:

"Das Haus soll für alle Bewohnerinnen und Bewohner, für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Lebenshaus sein, in dem jeder seine Fähigkeiten entfaltet ohne überfordert zu sein, weil er in seinen Besonderheiten getragen und mit seinen Wünschen ernst genommen wird." - so ist es in der Urkunde festgelegt, die am 8. Dezember 2000 in den Grundstein eingelegt wurde - Verpflichtung und Auftrag für unsere Arbeit"

Von Beginn an haben wir dieses Leitbild in der Praxis mit den Elementen „Bewegung“, dem Rhythmus von Spannung und Entspannung („Balance“) und „Ernährung“ umgesetzt. Die Tatsache dass die Stadt Hitzacker ab Beginn des Jahres 2010 zum anerkannten Kneipp Kurort ernannt wurde brachte uns dann sowohl mit den Inhalten der Kneipp – Lehre als auch mit den entsprechenden Experten in Kontakt. Gemeinsam mit der Sebastian Kneipp Akademie (SKA), Bad Wörishoven, dem Hauptwirkungsort von Pfarrer Kneipp, haben wir dann das hier vorgestellte Konzept einer „Vitalisierenden Altenpflege auf der Grundlage des Kneipp`schen Naturheilverfahrens“ entwickelt. Begleitet durch entsprechende Schulungen, Konzeptionsgespräche und QM – Zirkel sowohl in Bad Wörishoven als auch vor Ort in Hitzacker haben wir dann ab Frühjahr diesen Jahres mit der konkreten Umsetzung begonnen. Neben der Konkretisierung der drei bereits praktizierten Wirkelemente

(Bewegung, Ernährung, Balance / Lebensordnung) konnten wir als Viertes das Wirkelement „Kräuter“ durch Anlage eines Kneipp – Heilkräutergartens, Anlage und Nutzung von drei Kräuterbeeten für Küchenkräuter zur frischen Nutzung in der Heimküche und Veranstaltung von Kräuter – Exkursionen und Etablierung des Gruppen – Angebotes „Kräuter und mehr ...“ erfolgreich umsetzen. Als fünftes Wirkelement werden wir, nachdem die entsprechenden vorbereitenden Schulungen ab Herbst dieses Jahres angelaufen sind, das Wirkelement: „Wasser“ mit Beginn des Jahres 2011 in die tägliche Grundpflege und die pflegerische Tages- und Nachtbetreuung als ständig für die Bewohner zur Verfügung stehendes „normales“ Angebot des vollpauschalierten Pflegesatzes integrieren. Wir haben uns dazu der Kooperation einer Kneipp – Bademeisterin, eines Arztes für Naturheilkunde (Kneipp – Arzt) und eines auf Kneipp – Produkte ausgerichteten Apothekers versichert. Nach intensiver konzeptioneller Vorbereitung gehen wir auf Grund entsprechender Erkenntnisse des Lehrstuhles für Naturheilkunde an der Charité Berlin (Professor Brinkmann) davon aus, dass wir für die Altenpflege folgende Wirkungen fruchtbar machen können:

1. Der Verbrauch an Psychopharmaka wird deutlich gesenkt. Die psychische Stabilisierung der Bewohner kann weitgehend mittels der Aktivierung der Selbstregulationskräfte durch die Wirkung angemessener Reize (Homöostase) nach dem Konzept der Salutogenese erfolgen.
2. Allgemeine Befindlichkeitsstörungen können in ihrer Wirkung deutlich abgemildert bzw. geheilt werden.
3. Insbesondere der Verbrauch an Schlafmitteln kann gegen Null reduziert werden.
4. Die Bewohner werden insgesamt vitalisiert.
5. Gelingt es, die fünf Wirkelemente jeweils individuell gemeinsam mit dem Bewohner in eine Balance zu bringen, wird die Gesundheit der Bewohner im umfassenden Sinne gefördert.
6. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entstehen durch deren persönliche Einbindung in die aktive Gesundheitsförderung attraktive Arbeitsplätze.
7. Sowohl das Image der Altenpflege als auch das Image des Pflegeberufes kann von innen her nachhaltig gestärkt werden.

Der Einzug in ein Pflegeheim wirft Menschen „aus dem Lot“.

- Das Kneipp Konzept setzt genau dort an. **Jede Anwendung wird zur Zuwendung.**
- Einfach nachzuvollziehenden Anregungen lassen den Menschen inne halten und auf seinen Körper mit allen Sinnen achten.
- Vielfach erprobt und in der Wirkung wissenschaftlich belegt, hilft das Kneipp`sche Naturheilverfahren dabei Gesundheit direkt zu erleben.

### Begriff: Lebenshaus

Die Gründerin des Senioren Schutzbundes „Graue Panther“ Trude Unruh hat im Vorfeld der Pflegeversicherung gefordert: „Schafft Lebenshäuser, keine Sterbehäuser!“ Der Begriff „Lebenshaus“ wurde dabei von ihr in der politischen Diskussion als Gegenbegriff zu den als „Sterbehäuser“ empfundenen klassischen Alten- und Pflegeheimen geprägt. Damit hat sie das bis heute andauernde negative Image der Altenpflege auf den Punkt gebracht. Um uns von diesem negativen Image abzusetzen haben wir für uns den Begriff „Lebenshaus“ zum Leitbild gemacht. Wenn es uns als einem Haus der stationären Pflege gelingt, in unserer Praxis der Realität des Begriffes Lebenshaus nahe zu kommen, erfüllen wir damit eine zentrale Erwartung unserer Kunden: Unsere Bewohnerinnen und Bewohner möchten gesund oder zumindest gesünder werden. Sie möchten, dass ihre Pflegebedürftigkeit abnimmt oder zumindest so unterstützt wird, dass sie im täglichen Leben möglichst wenig stört. Unsere Bewohner möchten möglichst lange aktiv bleiben und leben. Der Begriff „Lebenshaus“ bringt deshalb den Kern eines Leitbildes der menschengerechten Konzeption stationärer Pflege auf den Punkt.

### Tut unsere Pflege den Menschen spürbar gut?

Das ist für uns die Leitfrage. Bei der Pflege geht es immer elementar um Leben. Wenn ein Bewohner in einem Pflegeheim lacht, fröhlich ist und offensichtlich Spaß am Leben hat, tut seine Pflege gut. Wenn ein Bewohner in einem Pflegeheim apathisch und teilnahmslos im Stuhl sitzt, tut seine Pflege offensichtlich nicht gut. Leben bedeutet Freude und Bewegung. Wenn ein Bewohner in einem Pflegeheim mit einer Gehhilfe oder einem Rollator ums Haus geht, sieht jeder dass seine Pflege Erfolg hat. Wenn ein Bewohner in einem „Therapiestuhl“ festgehalten wird und aus Frust und Langeweile in kurzen Abständen nach der Schwester ruft, fühlt jeder Beobachter, dass die Pflege des Bewohners von ihm nicht als gut erlebt wird. Die Beispiele zeigen einfache und konkrete Wahrheiten – eine Veränderung ist aber gerade dadurch nicht leicht umzusetzen.

Angehörige beobachten in Pflegeheimen eher Beispiele in denen Bewohner wenig Freude ausstrahlen, sich wenig bewegen und sich der als übermächtig erlebten Organisation resigniert oder auch aggressiv ergeben. Dies hat wesentlich zum negativen Image der Altenpflege in der Öffentlichkeit beigetragen. Demgegenüber neigen die in der Altenpflege Tätigen dazu der These zuzustimmen, dass die Bewohner immer kränker und hilfloser seien. Pflegewissenschaftliche Untersuchungen bestätigen dies und zeigen auf, dass bei Bewohnern in Pflegeheimen der Grad der Pflegebedürftigkeit seit Jahren zunimmt. Ist diese Entwicklung unabänderlich? Oder wird hier vielmehr ein sich gegenseitig verstärkender Regelkreis beschrieben, den es zu durchbrechen gilt? Tatsache ist, dass Berichte unter dem Leitmotiv: „Vom Altenheim zum Siechenheim“ objektiv zur Verstärkung des negativen Images der Altenpflege beitragen. Wir arbeiten für die Idee, in der Praxis zu versuchen diesen sich gegenseitig verstärkenden negativen Trend umzukehren. Wir wollen uns der öffentlichen Akzeptanzlücke für unsere Dienstleistung stellen und damit ein Pflegeheim „neuen Typs“ verwirklichen.

### Unternehmerische Leit- Entscheidungen

Der erste Schritt auf dem Weg den Heimalltag in der oben beschriebenen Richtung positiv zu verändern war es, die eigenen Bewohner nach ihrem Einzug zu beobachten und unangenehme Folgerungen aus den gemachten Beobachtungen nicht auszuweichen. Strahlen Bewohner wenig Freude aus, bewegen sich kaum und geben sich der als übermächtig erlebten Organisation resigniert oder auch aggressiv hin, schafft es die Einrichtung offensichtlich nicht, den objektiven Bedürfnissen des Bewohners gerecht zu werden. Sitzen Bewohner auf Stühlen „aufgereiht“ meistens im Eingangsbereich einer Einrichtung und sehen in eine imaginäre Ferne, fehlt es an Angeboten, die das Leben lebenswert machen. Möchte ein großer Teil der Bewohner am liebsten auch tagsüber im oder auf dem Bett liegen bleiben, ist dies ein Hinweis darauf, dass sie dabei sind sich selbst aufzugeben. Diesen schleichende Prozess der Selbstaufgabe der Bewohner erkannten wir in der Selbstreflexion als das Kernproblem der stationären Altenpflege.

Gleichzeitig diskutierten wir, dass dieser durch körperliche Gebrechen verstärkte, schleichende Prozess der Selbstaufgabe der Bewohnerinnen und Bewohner auch ein Merkmal ihrer zunehmenden Pflegebedürftigkeit ist, welche durch Zuerkennung einer Pflegestufe dokumentiert wird. Als Pflegeunternehmen werden wir über Pflegestufen honoriert. Als Praktiker wissen wir, dass Bewohner welche sich selbst aufgeben, dazu neigen eine höhere Pflegebedürftigkeit zu entwickeln. Gewinnen Bewohner dagegen

Lebensmut, wissen und erlebten wir dass die damit verbundene neue Lebenskraft oftmals ein Absinken der Pflegebedürftigkeit und damit letztendlich auch die Neueinstufung in eine niedrigere Pflegestufe bewirkt.

Spätestens nachdem die ersten im weiteren Text dieses Wettbewerbsbeitrages beschriebenen Maßnahmen „griffen“, wurde das damit beschriebene Dilemma für uns konkret: Eine Bewohnerin welche „zum Sterben“ mit der ärztlich bestätigten Einschätzung Pflegestufe III direkt aus dem Krankenhaus in unsere Einrichtung gezogen war, gesundete durch die pflegerischen Anstrengungen zusehends. Die Begutachtung des MDK verzögerte sich. Als die Begutachtung schließlich erfolgte, wurde festgestellt, dass die Pflegebedürftigkeit nunmehr weniger als sechs Monate bestehen bleiben würde. Es wurde keine Pflegestufe zuerkannt.

In der pflegfachlichen Nachschau war sich das Team einig: Mit einer „normalen“, die Gebrechen versorgenden Pflege hätte die Bewohnerin eine Pflegestufe zuerkannt bekommen. Andererseits wäre absehbar gewesen, dass die Bewohnerin mit einer fortbestehenden Lebensunlust nicht mehr lange gelebt hätte. Diesen Zusammenhang erkannten wir als den entscheidenden Ansatzpunkt für die wirtschaftliche Beurteilung des Bemühens um eine rehabilitative Pflege: Einen Kunden zu halten ist immer wirtschaftlicher als einen Kunden neu gewinnen zu müssen.

Am Beginn unseres Weges zu einem Pflegeheim unter dem Leitbild: „Lebenshaus“ standen deshalb folgende unternehmerische Entscheidungen:

1. Wir möchten ethisch sauber arbeiten. Dadurch erhöhen wir die Akzeptanz bei unseren Kunden.
2. Wir generieren unseren Unternehmensgewinn deshalb nicht mit der durch bloße Versorgung der Bewohner in der Regel möglichen Erhöhung von Pflegestufen und den damit verbundenen kurzfristig erhöhten Erlösen.
3. Wir gehen von der Überlegung aus, dass es lohnender ist, einen Kunden lange zu binden, als immer wieder in kurzen Zeitabständen Kunden neu gewinnen zu müssen.
4. Wir setzen darauf, dass wir bei unseren Bewohnern durch ein Ensemble von Maßnahmen neuen Lebensmut wecken können und diese mit der gewonnenen Lebenskraft voraussichtlich länger leben werden.
5. Mit der dadurch bewirkten längeren Verweildauer der Bewohner in unserer Einrichtung sparen wir die Kosten, welche sonst durch Neuakquisition und



Integration entstanden wären. So wollen wir unsere Erlöse ethisch sauber und nachhaltig generieren.

Als problematisch erweist sich in diesem Zusammenhang die Wirkung der Äquivalenzziffern innerhalb der Pflegesatzverhandlung. Da durch diese zur Preisfindung eingesetzten Multiplikator- Werte jedem Pflegeheim arithmetisch eine Pflegestufenstruktur vorgegeben wird, welche unabhängig von den tatsächlichen Gegebenheiten einen Prozentsatz hoher Pflegestufen kalkuliert, nimmt ein Pflegeunternehmen mit bewusst bewirkter niedriger Pflegestufenstruktur Mindereinnahmen in Kauf.

### Organisationsentwicklung

Um die oben beschriebenen Ziele zu erreichen geht es im Kern geht es um ein Neu - Arrangement von bewährten und innovativen Angeboten zur Steigerung der individuellen Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner in unserem Pflegeheim. Aufgabe des Managements ist es dabei, einen fortlaufenden Dialog mit allen Beteiligten anzustoßen und in Gang zu halten, welcher die Abläufe des Hauses genau beobachtet. Im Sinne eines kontinuierlichen Qualitäts- Regegelkreises (Plan, Do, Check, Act) ist dabei jeweils die Frage zu beantworten, ob mit dem konkreten Vorgang die Lebensqualität des einzelnen Bewohners gefördert oder eingeschränkt wird. Nur wenn die individuelle Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner durch das Erfahren glücklicher Momente gesteigert wird, erlebt der Kunde das Pflegeheim als gut!

Dies verlangt neben fachlicher Theorie- und Handlungskompetenz eine entsprechende Zuwendungsfähigkeit der eingesetzten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Gleichzeitig würden diese schnell überfordert wenn das Konzept alleine auf die persönliche Zuwendungsfähigkeit von Mitarbeitern ausgerichtet wäre. Es ist Aufgabe der Organisationsentwicklung das kontinuierliche Neu - Arrangement unterschiedlichster Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Lebensqualität der Bewohner durch eine begleitende Personalentwicklung und Personalförderung zu begleiten. Durch das Management ist die Frage zu beantworten: „Kann es nur Entspannung von der Arbeit oder auch Entspannung während der Arbeit geben?“ Die Gesundheitsförderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird deshalb zu einer zentralen Führungsaufgabe.

Vorgaben für die Organisationsentwicklung sind:

## A Bewohner

1. Das ständige professionelle Wirken der Organisation ist darauf auszurichten, jede Form von Hospitalismus („Anstalt – Abhängigkeit“) bei Bewohnern schon im Ansatz zu vermeiden bzw. zu überwinden.
2. Das Kneipp`sche Naturheilverfahren bietet dazu einen gut umsetzbaren theoretischen und praktischen Bezugsrahmen, da es darauf fußt, Gesundheit durch angepasste Reize zu entwickeln.
3. Den Bewohnerinnen und Bewohnern werden deshalb die mit den fünf Wirkelementen des Kneipp`schen verbundenen Wirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden vermittelt.

## B Mitarbeiter

1. Es geht darum alle Handelnden so zu motivieren und von der Aufgabe zu begeistern, dass von der Reinigungskraft über den Koch bis zur examinierten Altenpflegerin die Beteiligten mit den Bewohnern so umgehen, dass diese sich angenommen und aufgehoben wissen.
2. Wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst Gesundheitsförderung als positiv für sich selbst erleben, werden sie besser in der Lage sein, das Erlebte auch den Bewohnerinnen und Bewohnern zu vermitteln. Gesundheitsförderung ist deshalb auch eine durch „Modelllernen“ am Vorbild der leitenden Mitarbeiter wirkende Aufgabe.
3. Es wird geschätzt, dass Kosten durch anwesende, aber kranke und / oder unmotivierte Mitarbeiter (Präsentismus) doppelt so hoch sind, wie die Kosten durch abwesende Mitarbeiter (der bekanntere Absentismus). Aktive Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist deshalb eine die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens unmittelbar betreffende Aufgabe.
4. Alle Ressourcen unseres Hauses einschließlich des Ambientes und der Organisation sollen so als Ensemble zusammen wirken.

Für die haben wir folgende „Bausteine“ formuliert:

### **Baustein: Ressourcen - Neutralität**

Grundsatz: Das Kneipp – Naturheilverfahren bildet die handlungsleitende Grundlage für das Konzept: „Lebenshaus“. Es bindet keine zusätzlichen Ressourcen.

- Kneipp- Anwendungen werden nicht zusätzlich zu bestehenden Maßnahmen / Angeboten erbracht.
- Der Gesamtumfang der Angebote für Bewohner im Haus bleibt auf dem bestehenden hohen Niveau erhalten.
- Bisher übliche (pflegerische) Maßnahmen werden teilweise durch Kneipp- Anwendungen ersetzt. („Wir müssen die Kniescheibe des Bewohners nicht täglich polieren.“)

### **Baustein: Gesundheitsförderung der Mitarbeiter**

Grundsatz: Das Kneipp – Naturheilverfahren bildet die handlungsleitende Grundlage für die betriebliche Gesundheitsförderung der Mitarbeiter.

- Mitarbeiter werden ermuntert, im Sinne der Selbstpflege Kneipp- Anwendungen während der Arbeitszeit bzw. der Pausen für sich und andere MA anzuwenden (Care for Caregivers).
- Der Gesamtumfang der Arbeitszeit im Haus bleibt auf dem bestehenden Niveau erhalten.
- Bisher übliche Arbeitsaufträge werden teilweise durch die Gesundheit fördernde Kneipp- Anwendungen für MA ersetzt.
- Ziel: Gesundheitsbewusste MA praktizieren Kneipp aus Überzeugung.

### **Baustein: Kooperation mit Ärzten**

Grundsatz: Das Kneipp – Naturheilverfahren bildet die handlungsleitende Grundlage für die Kooperation mit Ärzten: Weniger Medikamente, Psychopharmaka, Schlafmittel etc. (Budget – Senkung)

- Ärzte werden ermuntert, Kneipp- Anwendungen in ihre Behandlungspläne aufzunehmen und dieses zu dokumentieren.
- Bestehende Kooperationen werden in diesem Sinne ausgebaut. Mit allen Ärzten wird fortlaufend über die Chancen von Kneipp- Anwendungen gesprochen.
- Ziel: Effektive Gesundheits- Prävention

### **Baustein: Kooperation mit Gesundheitsberufen und Kneipp Vereinen**

Grundsatz: Das Kneipp – Naturheilverfahren bildet die handlungsleitende Grundlage für die Kooperation mit den dem Hause verbundenen Gesundheitsberufen und Kneipp Vereinen

- Gesundheitsberufe (Physiotherapeuten, Fußpflege, Ergotherapeuten etc.) werden ermuntert, Kneipp- Anwendungen in ihre Behandlungspläne aufzunehmen und diese zu dokumentieren.

- „Kleine“ Anwendungen werden durch eigene Kräfte, „Große“ Anwendungen (per Verordnung / Privatzahler) durch Gesundheitsberufe erbracht.
- Der Kontakt mit Kneipp- Vereinen auf Orts- und Landesebene wird intensiv gesucht bzw. neu aufgebaut. Bestehende Kooperationen werden in diesem Sinne ausgebaut.
- Ziel: Effektive Gesundheits- Prävention durch aktive Vernetzung.

### Widerstandskraft fördern (Wirkelement: Wasser – Anwendungen)

*„Ist bei höherem Alter häufig Untätigkeit die Ursache verschiedener Gebrechen und Leiden, so weckt das Wasser alle Organe zu erneutem Leben und bringt die ganze Natur in frischem Gang“ (Sebastian Kneipp).*

„Kneipp“ ist mehr als „Wasser“. Wie das Zitat zeigt, hat Kneipp der sinnvoll eingebetteten Beschäftigung sowie der körperlichen Bewegung eine ebenso hohe Wirksamkeit zugeschrieben. Gleichwohl sind die Wasser – Anwendungen ein zentraler Baustein dieser Naturheilmethode. Wie wirken Wasseranwendungen?

Unser Körper ist auf eine Körperkern- bzw. „Betriebs“- Temperatur von 37 Grad und eine Hauttemperatur von 32 bis 35 Grad eingestellt. Nur in dem engen Temperaturbereich bei 37 Grad ist das Zusammenwirken der Enzyme für einen ausreichenden Stoffwechsel möglich. Unser körpereigenes Regelsystem setzt deshalb alles daran, die Betriebstemperatur auf diesem Niveau zu halten. Steigt die uns umgebende Temperatur auf mehr als 36 Grad empfinden wir dies als warm, bei mehr als 39 Grad sprechen wir von heiß. Ausgesprochen kalt ist es uns bei deutlich weniger als 18 Grad, während wir den Bereich bis 22 Grad als angenehm temperiert und Temperaturen zwischen 23 und 31 Grad als lauwarm empfinden. Haben wir das Empfinden, dass es uns zu warm oder zu kalt ist, bedeutet dies einen Warnhinweis, dass die für den Stoffwechsel benötigte Temperatur (lat.: *thermo*) im Körper (lat.: *physis*) ohne entsprechendes Handeln (lat.: *reaktio*) auf Dauer nicht gehalten werden würde. Die thermo- physikalische- Reaktion beginnt!

Über Temperaturfühler in der Haut und dem Wärmeregulationszentrum im Zwischenhirn (Hypothalamus) alarmiert, setzt das nicht unserem Willen unterworfenen vegetative System sinnvoll aufeinander aufbauende Maßnahmen zum Ausgleich der Temperatureinwirkungen in Gang. Kneipp Anwendungen nutzen diese ständige, „thermische Homöostase“ genannte, Wechselbeziehung des Körpers zu seiner Umgebung um eine Neuregulation der inneren Regelkreise anzustoßen.

Anders als Medikamente haben fachlich richtig dosierte Kneipp - Anwendungen keinerlei negative Nebenwirkungen. Bei den Wasser – Anwendungen kommen insbesondere die „leichten“ erfrischenden Kaltanwendungen wie Ober- / Unter- Körperwaschung, „Leibspirale“ (bei Schlaflosigkeit), Güsse und Wickel sowie „nasse Strümpfe“ (eine einfache Form des Wickels) in Betracht. Diese werden nach einem festen Plan über die Pflegeplanung als Maßnahmen des Pflegepersonals in die tägliche Grundpflege integriert. Ergänzt werden sie durch Armbäder, Wassertreten und ggf. durch besonders ärztlich indizierte „größere“ Anwendungen, welche von Kneipp Bademeistern bzw. Physiotherapeuten verabreicht werden.

Dabei wird das für die Pflege des einzelnen Bewohners verfügbare Zeitbudget dadurch nicht überschritten, dass gesundheitlich weniger bedeutsame Maßnahmen der Grundpflege zeitweise durch Kneipp Anwendungen ausgetauscht werden. Eine Pflegekraft sagte mir: „Wir müssen die Kniescheibe des Bewohners nicht täglich polieren.“ Diese Zeiten können für Kneipp Anwendungen genutzt werden.

#### Das Leben mit einem gesunden Rhythmus in Balance bringen (Wirkelement: Ordnung)

*„Erst als sich ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“ (Sebastian Kneipp)*

Für jeden Bewohner stellt sich bewusst oder unbewusst die Frage: „Welche Ordnung hat mein Leben?“ Unser Leben braucht einen Rhythmus. Wir atmen ein und atmen aus. Wir wechseln zwischen Anspannung und Entspannung sowie zwischen Phasen der Ruhe und der Bewegung. Auch eine Einrichtung der stationären Altenhilfe sollte deshalb bei der Organisation des Heimaltages für und mit den Bewohnern auf einen gesunden Rhythmus sowohl für die Bewohner als auch für die Mitarbeiter achten. Jedem Bewohner sollte es zum Beispiel ermöglicht werden nach seinem individuellen Lebensrhythmus aufzuwachen und daran angepasst die entsprechenden pflegerischen Hilfen zu erhalten.

Aber warum sollte ein Bewohner überhaupt Lust haben aufzustehen? Es ist wichtig, dass er sich auf ein schmackhaftes Frühstück in anregender Gemeinschaft freuen kann. Als wenig hilfreich hat es sich erwiesen, das Frühstück und auch andere Mahlzeiten im Zimmer bzw. am Bett zu servieren. Die Gefahr der Vereinzelung der Bewohner verbunden mit Apathie und Lustlosigkeit ist hierbei groß. Nur bei parallel zur Pflegbedürftigkeit vorübergehend auftretender Krankheit wie z.B. einer Grippe ist das Angebot des Frühstücks auf dem Zimmer angemessen. Die heute zur Verfügung stehenden Hilfsmittel vom Sturzprotector über den Rollator oder leichten Rollstuhl bis hin zum Elektrorollstuhl mit spezieller

Polsterung machen es möglich, nahezu bei jedem Krankheitsbild die Teilnahme der Bewohner am gemeinsamen Frühstück im Gemeinschaftswohnzimmer auf der Etage zu ermöglichen und nachdrücklich anzuregen. Wartet im zentralen Speisesaal ein ansprechend gestaltetes Frühstücksbuffet mit helfendem Service wird es alle Bewohner, die es eben können in den Speisesaal ziehen.

Durch das Angebot eines Frühstücksbuffets von 7.00 Uhr bis 10.00 Uhr wird der Zeitdruck aus der morgendlichen Pflege genommen, wenn sichergestellt ist, dass wie in Hotels üblich, durch eine Servicekraft für das Buffet regelmäßig nachgelegt wird. Damit wird ein Leitgedanke des hier vertretenen Konzeptes deutlich. Jeder Arbeitsprozess ist im Sinne der kontinuierlichen Qualitätsverbesserung darauf zu überprüfen, ob er mit angemessenem Aufwand die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner erleichtert. Beim aufgezeigten Beispiel der Frühstücks- Organisation außerhalb des Bewohner- Zimmers wird die Pflege zu Gunsten ihrer eigentlichen Aufgaben von beaufsichtigenden und Zeit fressenden Aufgaben frei. Wenn die Bewohner in Ruhe – von einer Mitarbeiterin begleitet – frühstücken, sind aber nicht nur die übrigen Mitarbeiter frei für direkte pflegerische Maßnahmen. Die Bewohner erfahren gleichzeitig auch individuelle Zuwendung.

#### Mobilisierung (Wirkelement: Bewegung)

Nach dem Frühstück werden die meisten Bewohner zu einer kurzen Ruhephase zurück auf ihre Zimmer gehen wollen. Unmittelbar im Anschluss an diese kurze Entspannung hat sich etwa gegen 10.00 Uhr das Angebot einer zentralen attraktiven Gruppen - Mobilisierung bewährt. Wichtig ist, dass diese „Morgengymnastik“ in Form von Sitztanz, Spielen mit dem Orffinstrumentarium, gemeinsamer Bewegung zur Musik etc. täglich und regelmäßig an mindestens sechs Tagen in der Woche angeboten wird. Regelmäßig angeboten erlebt ein großer Teil der Bewohner das Angebot als belebend und erfrischend. Der persönliche Aufwand den inneren „Schweinehund“ zu überwinden ist sonst zu groß.

Auch bei diesem mit Thema gilt es mit angemessenem Aufwand die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner erleichtern. Mitarbeiter in der Pflege erfahren in diesem Zusammenhang, dass es sich „lohnt“ die Bewohner zur Teilnahme an der Gymnastik zu motivieren. Je mehr Bewohner die Wohnebene zur Teilnahme an zentralen Angeboten verlassen umso mehr Zeit bleibt für zeitaufwendigere pflegerische Maßnahmen für besonders Pflegebedürftige. Gleichzeitig wird ein sich selbst verstärkender Regelkreis in Gang gesetzt. Je mehr der einzelne Bewohner an den gemeinsamen Aktivitäten Spaß hat umso vitaler wird er. Die Selbstheilungskräfte des Einzelnen werden genauso aktiviert wie

der durch das Gruppenerlebnis erzeugte positive Schub. Mit einem Schuss Humor könnte man sagen: Bewohner mit Spaß am Leben, klingeln nicht!

Nach dem Mittagessen bietet sich für die Bewohner eine Ruhephase auf dem Zimmer an. Dem Rhythmus von Spannung und Entspannung folgend sollte es danach wieder einen Grund geben, aufzustehen. Ein leckeres aus kleinen Portionsstücken kombiniertes Kuchenbuffet mit duftendem Kaffee welches nicht zu früh am Nachmittag angeboten werden sollte, weckt die Lebensgeister. Danach stehen Aktivitäten in großer Runde wie Singen oder Theater spielen auf dem Programm. Daneben bleibt Raum für Kleingruppen und Einzelaktivitäten. Gerne angenommen wird ein Spaziergang mit Gehhilfe auf einem sicheren Rundweg rund um das Haus. Das Abendbuffet beginnt nicht vor 18.00 Uhr und reicht möglichst bis nach 19.00 Uhr. Verbunden mit einem Abendangebot wie z.B. Vorlesen oder Musik hören und Plaudern bei einem guten Glas Wein wird so bewirkt, dass bei den Bewohnern der normale Schlaf – Wachrhythmus erhalten bleibt. Der Tag war ausgefüllt genug um in einen erholsamen Schlaf zu münden.

Wird der Bewohner so angeleitet, dass er sich immer mehr zutraut, bewirkt diese Alltagstherapie unabhängig von der formalen Pflegestufe eine erstaunliche Mobilität. Unterschiedliche Kleingruppen - Angebote und Einzelaktivitäten vor dem Mittagessen erhöhen die Chance, für die verschiedensten Bewohner eine jeweils passende Form für die Mobilisierung von verschütteten Talenten oder den Erhalt von Alltagskompetenz zu entdecken. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Palette der Möglichkeiten reicht von kreativen und gestaltenden Gruppen über das Angebot gemeinsamer Spazier- und Einkaufsgänge oder auch Beteiligung an hauswirtschaftlichen Verrichtungen bis hin zu moderierten Gesprächsgruppen zu tagesaktuellen Themen. Der Vorteil der stationären Altenhilfe unterschiedlichste Bewohner unter einem Dach zusammenzuführen kann hier gut zur Geltung gebracht werden. Wichtig ist, dass die Teilnahme jeweils freiwillig ist und auch der Wechsel zwischen unterschiedlichen Gruppen möglich bleibt. Unser Ansatz ist: „Zwangsgruppen“ – auch durch wohlmeinende Wohngruppenkonzepte initiierte – hemmen auf Dauer eher die Motivation als dass sie sie fördern. Der Grund hierfür ist, dass die Sympathie zwischen einzelnen Bewohnern schwanken kann. Es sollte für alle Beteiligten immer möglich bleiben sich gegenseitig aus dem Weg zu gehen.

Ebenso wichtig wie die Differenzierung der Angebote ist es, diese für die unterschiedlichen Zielgruppen genau zu strukturieren. Insbesondere für Bewohnern mit fortschreitender Demenz hat es sich bewährt, diese zu einer besonderen Tagesgruppe zusammen zu führen. Nach der Morgentoilette werden die an Demenz leidenden Bewohner, welche

nachts in ihren jeweiligen Zimmern im Haus verteilt geschlafen haben, in einem besonderen „Wohnzimmer“ betreut. Hier werden die Phasen von Ruhe und Bewegung bei den angebotenen Aktivitäten in kürzeren Zeitabschnitten angemessen strukturiert.

Auch die Bewohner mit Demenz erleben so eine Vielzahl von glücklichen Momenten. Es gelingt dadurch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Der Drang von Bewohnern mit motorischer Unruhe wegzulaufen nimmt ab bzw. verschwindet ganz. Gleichzeitig wird erreicht, dass Pflegekräfte ihre Zeit nicht damit vertun müssen, hinter weglaufernden Bewohnern hinterher zu laufen.

### Mahlzeiten (Wirkelement Ernährung)

Durch eine möglichst vollwertige Ernährung legen wir die Grundlage dafür, dass die Vitalität der Bewohner lange erhalten bleibt. Vollwertig bedeutet den weitgehenden Verzicht auf industriell verarbeitete Lebensmittel. Da insbesondere die Mikronährstoffe bei der Vor-Verarbeitung verloren gehen oder in für den Körper unausgewogenen Konzentrationen im industriell erzeugten Nahrungsextrakt auf den Teller kommen, kann Lebensfreude und geistige Frische durch solche Ernährung nicht hinreichend gefördert werden. Wird der Speiseplan dagegen, angepasst an den Wechsel der Jahreszeiten, durch möglichst frische Produkte aus der Region gebildet, erhalten die Bewohner und die Mitarbeiter die an der Verpflegung teilnehmen, ein für ihre Gesundheit förderliches und belebendes Nahrungsangebot. Hierfür halten wir es für wichtig, dass wir im Haus mit zur eigenen Mitarbeiterschaft gehörenden Hauswirtschafts- Kräften in einer eigenen Vollküche das Speisenangebot im engen Dialog mit der Pflege planen und dann flexibel, angepasst an die sich auch spontan ändernden Bedarfe produzieren.

Vollwertige Ernährung bedeutet für uns gleichzeitig auch die Speisen in einem wertigen Rahmen zu präsentieren. Insbesondere das Mittagessen ist ein wesentliches den Tag strukturierendes und bereicherndes Element. Es sollte mit Lust und Genuss ohne Hektik eingenommen werden können. Dabei isst wie jeder aus eigener Erfahrung weiß das Auge mit. Die Speisen werden deshalb auf geschmackvoll angerichteten Tellern serviert. Es lohnt sich auch den Raum und die Tische ansprechend zu dekorieren. Das gesamte Ambiente trägt gerade bei den Mahlzeiten wesentlich dazu bei, dass sich Bewohner wohl fühlen. Um Hektik vermeiden zu können sind genaue Absprachen zwischen Pflege und Küche wichtig. Diese sollten als „Chefsache“ von der Leitung des Hauses moderiert werden. Leicht könnten sich sonst bei der Organisation der Speiseversorgung Zwänge ergeben, die das Leben der Bewohner negativ beeinträchtigen.



Der Grund dafür ist, dass die innere Arbeitsorganisation von Küche und Pflege von grundsätzlich verschiedenen Rahmenbedingungen geprägt ist. Mit dem Ziel die Speisen mit optimaler Konsistenz und Temperatur zu servieren ist die Küche bestrebt möglichst zu einem festen Zeitpunkt das Essen abgeben zu können. Danach wird sie aus Gründen der Zeitorganisation darauf drängen zu einer fest vereinbarten Uhrzeit das schmutzige Geschirr aus den Wohnebenen zurück zu erhalten. Nimmt die Pflege die besonderen Eigenarten der Bewohner ernst, wird sie solche festen Zeitvorgaben selten einhalten können. Gerade beim Anreichen der Nahrung bei hilfebedürftigen Bewohnern ist es notwendig auf die wechselnde „Tagesform“ der Bewohner zeitlich Rücksicht nehmen zu können. Die Nutzung moderner Speisetransportwagen wie sie auch im Catering verwendet werden entspannt den Konflikt. Der Zeitdruck für die Rückgabe des Geschirrs zu einem festen Termin entfällt. An dem Beispiel der Speiseversorgung wird deutlich, dass es für ein Gelingen des Gesamtkonzeptes nicht ausreicht, dass jeder einzelne Mitarbeiter oder jede einzelne Mitarbeitergruppe ihre Arbeit nach der eigenen Fachlichkeit gut verrichtet. Ziel ist es, alle Handelnden so zu motivieren und von der Aufgabe zu begeistern, dass alle Ressourcen unseres Hauses als Ensemble zusammen wirken.

#### Gesundheit erhalten durch die Kraft der Heilpflanzen (Wirkelement Kräuter)

Kneipp nannte die Heilkräuter die Apotheke Gottes. Sie wuchs in seiner Zeit vor jeder Haustür und musste nur aufgesammelt werden. In einer Zeit, in der sich die meisten Menschen keinen Arzt leisten konnten, hat dies vielen Menschen zum Überleben verholfen. Nachdem wir in unserem Haus einen Kneipp – Heilkräuter Garten angelegt haben, waren wir verwundert, wie umfangreich die Erinnerungen und das Wissen unserer Senioren und Seniorinnen zum Themenfeld Heilkräuter und deren Anwendungen ist. Allein zur Erinnerungsarbeit ist die Beschäftigung mit Kräutern deshalb in einem Pflegeheim sehr gut geeignet. Unsere Beschäftigungsgruppe „Kräuter und mehr ...“ erfreut sich großer Beliebtheit. Hier können die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihrem Wissen und mit ihren Erfahrungen glänzen. Als positiver „Nebeneffekt“ werden Bewohner ermuntert unter ärztlicher und pharmakologischer Begleitung (Apotheker) Kräuter – Tees, Einreibungen, Wohl fühl - Bäder mit Kräuterzusätzen etc. zur aktiven, begleitenden Gesundheitsförderung

### 3. Zusammenfassung

#### **Pflege, welche Menschen gesunden lässt, tut Bewohnern und Mitarbeitern gut!**

Das Kneipp – Naturheilverfahren bildet eine tragfähige, handlungsleitende Grundlage für eine menschengerechte Konzeption stationärer Pflege. Durch Integration der fünf Wirkelemente des Kneipp`schen Naturheilverfahrens in die täglichen Abläufe von Pflege und Betreuung wird die von Bewohnern und Mitarbeitern als negativ erlebte klassische Versorgungspflege grundlegend positiv gewendet. Unser auf dieser Erfahrungsgrundlage entwickeltes Konzept der „Vitalisierenden Altenpflege auf der Grundlage des Kneipp`schen Naturheilverfahrens“ löst insbesondere folgende Veränderungsprozesse aus:

- Bewohnerinnen und Bewohner gesunden an Leib und Seele.
- Der Medikamentenverbrauch sinkt spürbar.
- Das Leben in der dritten und vierten Lebensphase wird durch aktive Gesundheitsförderung zur Chance trotz Gebrechen und Pflegebedürftigkeit selbst bestimmt und in Würde alt zu sein.
- Angehörige, Freunde und Bekannte sowie das gesamte Umfeld des Hauses merken recht schnell, dass hier anders gearbeitet wird.
- Durch Einbinden der Mitarbeiter in eine Kultur der aktiven Gesundheitsförderung entstehen attraktive Arbeitsplätze.
- Dies fördert bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine hohe Identifikation mit dem Unternehmen.
- Die Vitalität der Bewohner und die wohltuende Atmosphäre des Hauses sprechen sich herum.
- Das negative Image der Altenpflege wird positiv gewendet.
- Ein mit diesem Konzept arbeitendes Pflegeheim „neuen Typs“ wird somit auf Dauer seine Kunden finden und eine entsprechend nachhaltig wirtschaftlich erfolgreich sein.

Das Projekt wurde kostenneutral mit vorhandenen Personal- und Umwidmung von Sachmitteln verwirklicht. Zusätzliche Kosten entstanden nicht, da die Kosten für Konzeptionierung und Schulung im Rahmen der Qualitätsentwicklung auch ohne dieses Konzept angefallen wären.

Die Nachhaltigkeit wird durch Kooperation mit dem Kneipp Bud gesichert.

#### 4. Literatur (nicht besetzt)

#### 5. Material

Unsere Einrichtung unterzieht sich zur Qualitätssicherung fortlaufend der unabhängig ausgeübten Kontrolle des von Kritikern der Pflege gegründeten Pflegeselbsthilfeverbandes (Pflege-SHV, Vorsitzende Frau Adelheid v. Stösser, Autorin der Stösser - Standards). Als erste und bisher einzige Einrichtung in Niedersachsen haben wir durch den Verband die „Auszeichnung menschenwürdige Pflege“ erhalten.

<http://www.heimauszeichnung.de/>

<http://www.heimauszeichnung.de/Ausgezeichnete%20Heime.htm>

Als "Initiative für menschenwürdige Pflege", genießt der Pflege-SHV besonderes Vertrauen bei Menschen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben oder unabhängigen Rat suchen. Ein Urteil von ausgewiesenen Kritikern (Mitglieder u.a. Claus Fussek, Jochen Breitscheidel) hat für uns einen hohen Stellenwert – auch wenn wir nicht immer mit allen, teilweise sehr zugespitzt formulierten Aussagen übereinstimmen. Wörtlich wurde uns bescheinigt:

#### **Herausragend:**

"Das Haus soll für alle Bewohnerinnen und Bewohner, für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Lebenshaus sein, in dem jeder seine Fähigkeiten entfaltet ohne überfordert zu sein, weil er in seinen Besonderheiten getragen und mit seinen Wünschen ernst genommen wird." - so ist es in der Urkunde festgelegt, die am 8. Dezember 2000 in den Grundstein eingelegt wurde - Verpflichtung und Auftrag für unsere Arbeit"

Wir können bestätigen, dass dieses Leitbild der Seniorenresidenz Elbtalaue tatsächlich gelebt wird. Bei der Erstbegutachtung im April 2008 war das Haus mit drei Sternen bereits auf einem guten Weg. Nun fanden wir im September 2010 nicht einen einzigen Bewohner, der teilnahmslos dagesessen hat, dessen Gelenke versteift waren, der künstlich ernährt wurde oder bettlägerig war – und können vier Sterne vergeben. Fixierungen waren auch in 2008 bereits tabu. Unter den Bewohnern trafen wir viele bekannte Gesichter wieder, und alle schienen noch ebenso fit, wie wir sie vor zweieinhalb Jahren in Erinnerung hatten. Für die Fitness sorgt gemeinsam mit der Pflege das Team des Begleitenden Dienstes unter der Leitung von Swetlana Bresitzky. Ihr tägliches Bewegungs- Programm, bei dem sich selbst nörglerische, abweisende Bewohner ein Lächeln nicht verkneifen können, prägt mit Spaß und Musik den gesamten Tag. Hervorragend ist auch die geistige und körperliche Anregung in der Tagesgruppe Demenz.

<http://www.heimauszeichnung.de/AMP%20Elbtalaue.htm>

## 6. Einverständniserklärung

Hiermit erklären wir uns damit einverstanden, dass der Wettbewerbsbeitrag im Falle einer Prämierung vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration veröffentlicht wird.

## 7. Ort, Datum, Name, Unterschrift

Hannover, den 31.10.2010

Harald Steindorf, Heimleiter und Geschäftsführer

Unterschrift