

Eine Posteraktion des Fachteams DM zu den 5 geriatrischen No-Go's der Pflege

Evidenzbasierte Praxisempfehlung zur Bewegungsförderung

Verfasserinnen: Bettina Bosshard, Carmen Küng, Dana Sigrist

No Go: «Lass ältere Menschen nicht im Bett liegen oder nur im Stuhl sitzen.»



Hintergrund

- Während eines Spitalaufenthalts verschlechtert sich bei ca. 65% der älteren Patientinnen und Patienten die Gehfähigkeit. Dies führt zu einer Verlängerung des Spitalaufenthaltes, ist häufig ein Grund für den Eintritt in Rehabilitationskliniken oder Langzeiteinrichtungen
- Tätigkeiten, welche durch die Pflege abgenommen werden führen zu einem Verlust der Koordination und Schnellkraft. Zudem entsteht ein Kraftverlust durch langes Sitzen oder Bettruhe
- Immobilität erhöht das Sturz-, Pneumonie- und Dekubitus Risiko
- Allgemeine Steigerung Mortalitätsrate im Spital und nach Austritt



DOs

Do: «Fördere die Mobilität von älteren Menschen mindestens 30 Minuten pro Tag.»

Massnahmen

Biete gezielte individuelle Massnahmen mit aktivierenden therapeutischen Pflegeinterventionen an.



- Beispielsweise Kleider aus dem Schrank holen oder Waschutensilien aus dem Spiegelschrank nehmen lassen. Mahlzeiten wenn immer möglich am Tisch, im Aufenthaltsraum oder auf dem Balkon servieren.

Biete ein alltagsorientiertes Gehtraining mit Treppensteigen, Vorwärts- und Rückwärtsgehen an.



- Hindernisse im Gang auch als Chance fürs Training sehen, statt proaktiv aus dem Weg zu räumen.

Übe immer und immer wieder mit den älteren Menschen, auch wenn die Intervention klein ist.



- Viele kleine Interventionen im Alltag ohne Mehraufwand integriert werden. Ressourcen wie Aktivierungsassistenten, Motomed oder MTT sind vorhanden und sollen aktiv genutzt werden.

Take Home Message

- Im Spitalalltag kommt die Bewegung von älteren Menschen zu kurz, was drastische Folgen auf die Mobilität nach dem Austritt haben kann.
- Besonders die Koordination und Schnellkraft wird bei der Förderung der Mobilisation oft vernachlässigt.
- Mit kleinen Interventionen im Pflegealltag können die verschiedenen Aspekte der Mobilisation gefördert werden.

Laufendes Projekt

Auf dem 2. und 7. Stock Medizin läuft in diesem Herbst ein Projekt zu Bewegungsförderung. Bei allen Patienten und Patientinnen über 65 Jahren wird eine Pflegediagnose zur Mobilitätsförderung mit alltagsorientierten Massnahmen geplant. Eine statistische und subjektive Auswertung hat gezeigt, dass die Mobilität im Alltag vermehrt gefördert wird.