

# Transkript Podcast “Expertenstandard zur Förderung der Mobilität”

**Person 1:** Weißt du, wir sprechen oft darüber, Menschen im Alter in Bewegung zu halten, aber hast du gehört, wie Deutschland das angeht?

**Person 2:** Ja, sie scheinen es ziemlich ernst zu nehmen.

**Person 1:** Wir tauchen in ihre Richtlinien für die Altenpflege ein und wow. Es ist, als hätten sie ein Dreamteam zusammengestellt, um diese Dinge zu entwerfen.

**Person 2:** Nun ja, es ist Deutschland.

**Person 1:** Stimmt. Aber im Ernst: Krankenschwestern, Forscher, sogar jemand von der Regierung, der Pflegeheime überwacht.

**Person 2:** Das zeigt doch, wie viel Gewicht sie auf das Ganze legen, oder?

**Person 1:** Sie erkennen, dass es ein Teamaufwand ist, jemanden mobil zu halten.

**Person 2:** Worauf schauen wir hier also? Gib uns die Details.

**Person 1:** Also, das sind Auszüge aus ihren aktualisierten Standards von 2020 zur Erhaltung der Mobilität in der Altenpflege.

**Person 2:** 2020, okay, also ziemlich aktuell.

**Person 1:** Ja, sie nennen es sogar den Expertenstandard 10.

**Person 2:** Expertenstandard 10. Als wäre es ein offizielles eigenes Ding. Gefällt mir jetzt schon.

**Person 1:** Ich weiß, oder?

**Person 2:** Wie funktioniert dieser Expertenstandard 10 denn tatsächlich? Messen sie einfach, wie weit jemand laufen kann?

**Person 1:** Oh nein, es ist viel mehr als das.

**Person 2:** Gut, denn das klingt ziemlich rudimentär.

**Person 1:** Genau. Es ist so etwas wie der Timed Up and Go-Test.

**Person 2:** Der was?

**Person 1:** Der Timed Up and Go-Test oder kurz TUG.

**Person 2:** TUG.

**Person 1:** Und der Barthel-Index. Das sind gut etablierte Instrumente.

**Person 2:** Okay, erzähl mir mehr über diese Tests, denn ich hab gerade keine Ahnung.

**Person 1:** Also der TUG klingt einfach genug, oder? Sie messen im Grunde die Zeit, die jemand braucht, um von einem Stuhl aufzustehen, eine kurze Strecke zu gehen, sich umzudrehen, zurückzugehen und sich wieder hinzusetzen.

**Person 2:** Täuschend einfach.

**Person 1:** Genau. Es kann dir viel über das Gleichgewicht einer Person sagen, ihre Kraft, sogar ihr Sturzrisiko.

**Person 2:** Verstehe. Und was ist mit dem Barthel-Index? Worum geht es da?

**Person 1:** Der bezieht sich mehr auf die Aktivitäten des täglichen Lebens. Also ob du dich selbst anziehen kannst, dich selbst baden kannst, die Toilette alleine benutzen kannst.

**Person 2:** Dinge, über die wir nicht immer nachdenken.

**Person 1:** Aber so wichtig, besonders wenn Menschen älter werden.

**Person 2:** Absolut.

**Person 1:** Es gibt dir ein wirklich gutes Bild von der funktionalen Unabhängigkeit einer Person, was sozusagen der Grundstein ist, um ihre Mobilitätsbedürfnisse zu verstehen.

**Person 2:** Es ist, als würde man die Menschen dort abholen, wo sie sind, herausfinden, was sie können und wobei sie Hilfe benötigen.

**Person 1:** Genau. Und das Dokument betont wirklich diesen personenzentrierten Ansatz.

**Person 2:** Okay. Ich mag, wohin das führt.

**Person 1:** Es geht sogar noch einen Schritt weiter. Es heißt, sie wollen wissen, was die Person früher gerne gemacht hat.

**Person 2:** Oh, interessant. Wie was zum Beispiel?

**Person 1:** Könnte alles sein, Gärtnern, Tanzen, du nennst es, auch wenn sie es nicht mehr auf dem gleichen Niveau machen können.

**Person 2:** Ich verstehe. Also versuchen sie, auf die Leidenschaften und die Geschichte einer Person einzugehen, um herauszufinden, was sie jetzt motivieren wird.

**Person 1:** Ja. Es geht darum zu erkennen, dass Rückgang nicht unvermeidlich ist. Aber selbst wenn sich die Fähigkeiten einer Person geändert haben, gibt es immer etwas, was wir tun können.

**Person 2:** Um sie in Bewegung und eingebunden zu halten.

**Person 1:** Genau.

**Person 2:** Ich nehme an, da kommt dieser ganze Teamansatz ins Spiel.

**Person 1:** Genau. Es liegt nicht nur an den Therapeuten oder Ärzten, das herauszufinden. Das Dokument betont wirklich, dass man alle an Bord braucht—die Familien, die Pflegekräfte, sogar das Reinigungspersonal.

**Person 2:** Wow. Okay. Es ist also wirklich eine Gruppenanstrengung.

**Person 1:** Muss es sein. Jeder muss auf derselben Wellenlänge sein und die gleichen Botschaften vermitteln.

**Person 2:** Es geht also darum, eine Umgebung zu schaffen, in der Bewegung von allen Seiten gefördert und unterstützt wird.

**Person 1:** Genau. Nicht nur für eine Stunde am Tag mit dem Therapeuten.

**Person 2:** Richtig. Es muss in den Alltag integriert sein.

**Person 1:** Und weißt du was? Sogar der physische Raum selbst spielt eine Rolle.

**Person 2:** Wirklich? Wie das eigentliche Gebäude?

**Person 1:** Wir können aber später noch tiefer darauf eingehen.

**Person 2:** Okay. Ja. Lass uns das für später aufheben, denn ich bin super neugierig.

**Person 1:** Okay. Also zuletzt waren wir dabei, dass du mir erzählen wolltest, wie das eigentliche Gebäude in all das hineinspielt.

**Person 2:** Oh ja. Jetzt wird es richtig interessant.

**Person 1:** Sie haben also dieses ganze Konzept namens Milieuthérapie.

**Person 2:** Milieuthérapie. Jetzt benutzt du große Wörter, um mich dumm zu fühlen.

**Person 1:** Nein, nein, nein. Es ist eigentlich ziemlich einfach.

**Person 2:** Okay.

**Person 1:** Im Grunde bedeutet es, die Umgebung so zu gestalten, dass sie Bewegung fördert, ohne dass die Menschen es überhaupt merken.

**Person 2:** Oh, raffiniert. Gefällt mir.

**Person 1:** Genau. Denk mal daran: Helle Beleuchtung, um Stürze zu vermeiden, freie Gehwege, damit niemand über etwas stolpert, Handläufe an strategischen Stellen.

**Person 2:** Es geht also weniger darum, jemandem zu sagen, er solle aufstehen und sich bewegen, sondern mehr darum, es so einfach und natürlich zu machen, dass sie es einfach tun.

**Person 1:** Genau.

**Person 2:** Ziemlich clever.

**Person 1:** Und sogar kleine Dinge, die wir für selbstverständlich halten, wie einen bequemen Stuhl mit Armlehnen.

**Person 2:** Im Ernst, ich liebe eine gute Armlehne.

**Person 1:** Genau. Aber für jemanden, der Schwierigkeiten hat, aufzustehen und sich hinzusetzen, kann diese Armlehne den Unterschied machen. Plötzlich fürchten sie sich nicht mehr davor, aus dem Stuhl aufzustehen, also tun sie es tatsächlich öfter.

**Person 2:** Genau.

**Person 1:** Aber es geht nicht nur darum, Hindernisse zu entfernen. Es geht auch darum, Möglichkeiten für Bewegung zu schaffen.

**Person 2:** Okay. Wie machst du das?

**Person 1:** Nun, die Richtlinien sprechen sogar darüber, wie Möbel angeordnet sein sollten.

**Person 2:** Das ist nicht dein Ernst. Wirklich?

**Person 1:** Ja. Anstatt alle in einer großen Reihe zum Fernseher schauen zu lassen, stellt man sie in einem Kreis auf.

**Person 2:** Oh, so ist es einfacher zu plaudern und zu interagieren.

**Person 1:** Genau. Oder einen Gemeinschaftsbereich zu haben, der einladend und leicht zugänglich ist, sodass die Menschen sich von Natur aus hingezogen fühlen.

**Person 2:** Es geht um diese subtilen Hinweise.

**Person 1:** Richtig. Denn auch kleine Bewegungen im Laufe des Tages summieren sich.

**Person 2:** Macht Sinn.

**Person 1:** Also haben sie die Umgebung im Griff. Aber was ist mit der Motivation? Ich meine, man kann ein Pferd zum Wasser führen, aber man kann es nicht zum Trinken zwingen, richtig?

**Person 2:** Das ist ein sehr guter Punkt. Und hier werden die Richtlinien wirklich, wirklich interessant.

**Person 1:** Okay. Ich bin gespannt. Erzähl mir mehr.

**Person 2:** Sie gehen über das bloße Auffordern zu mehr Aktivität hinaus. Sie sprechen davon, die individuellen Vorlieben, Ziele und sogar Ängste wirklich zu verstehen.

**Person 1:** Also keine Einheits-Übungsklassen mehr.

**Person 2:** Nein. Stattdessen setzen sie auf einen personalisierteren Ansatz.

**Person 1:** Wie was zum Beispiel? Gib mir ein Beispiel.

**Person 2:** Angenommen, jemand liebt das Gärtnern, kann es aber physisch nicht mehr so bewältigen wie früher. Die Richtlinien sagen, man solle einen Weg finden, die Aktivität anzupassen. Vielleicht Hochbeete bereitstellen oder Werkzeuge mit modifizierten Griffen.

**Person 1:** Das ist genial. Sie tun also immer noch etwas, das sie lieben, aber auf eine Weise, die für sie funktioniert.

**Person 2:** Genau. Und sie ermutigen auch zum Querdenken.

**Person 1:** Ja. Okay. Jetzt muss ich wissen, was sie sonst noch vorschlagen.

**Person 2:** Nun, sie sprechen sogar davon, Dinge wie Gemeinschaftsressourcen einzubeziehen.

**Person 1:** Gemeinschaftsressourcen?

**Person 2:** Ja. Wenn sie gerne tanzen, verbinde sie mit einem lokalen Tanzkurs, der für ältere Erwachsene konzipiert ist.

**Person 1:** Das ist großartig. Es geht also darum, diese Freude an der Bewegung zu nutzen und daraus etwas zu machen, was die Leute wirklich tun wollen.

**Person 2:** Genau. Es sollte sich nicht wie eine lästige Pflicht oder Belastung anfühlen.

**Person 1:** Nein, Bewegung sollte Spaß machen.

**Person 2:** Richtig.

**Person 1:** Und das bringt uns zu einem weiteren wirklich wichtigen Punkt, den die Richtlinien betonen: laufende Bewertung und Anpassung.

**Person 2:** Es ist also nicht einfach etwas, das man einmal einrichtet und dann vergisst.

**Person 1:** Genau. Die Richtlinien betonen wirklich, dass man regelmäßige Check-ins mit der Person und dem gesamten Pflorgeteam braucht.

**Person 2:** Also sicherstellen, dass alle auf derselben Seite sind und die Dinge sich immer noch in die richtige Richtung bewegen.

**Person 1:** Genau.

**Person 2:** Und sie sind auch realistisch. Sie erkennen an, dass manchmal, selbst mit den bestgelegten Plänen, die Mobilität einer Person abnehmen kann.

**Person 1:** Ich stelle mir vor, dass das ein schwieriges Gespräch ist.

**Person 2:** Kann es sein. Aber die Richtlinien bieten tatsächlich wirklich hilfreiche Ratschläge, wie man diese Gespräche führt.

**Person 1:** Zum Beispiel, wie man dabei einfühlsam sein kann.

**Person 2:** Genau. Sicherstellen, dass die Würde der Person gewahrt bleibt und sich auf das konzentrieren, was sie noch tun können.

**Person 1:** Es geht also nicht darum, so zu tun, als ob der Rückgang nicht passiert.

**Person 2:** Nein, überhaupt nicht. Es geht darum, sich dem direkt zu stellen, aber mit Mitgefühl und dem Fokus auf Lösungsfindung.

**Person 1:** Lösungen, die die bestmögliche Lebensqualität für diese Person erhalten.

**Person 2:** Absolut. Und ich denke, das fasst den deutschen Ansatz wirklich zusammen.

**Person 1:** Ja, sie scheinen eine wirklich abgerundete Perspektive auf das Ganze zu haben. Es ist proaktiv, ganzheitlich und unglaublich personenzentriert.

**Person 2:** Ich bin wirklich beeindruckt.

**Person 1:** Also, während wir diesen tiefen Einblick in Deutschlands Ansatz zur Mobilität in der Altenpflege abschließen, was ist das eine große Fazit, das unsere Zuhörer mitnehmen sollen?

**Person 2:** Hm, das ist eine gute Frage. Ich denke, für mich ist es die Vorstellung, dass die Aufrechterhaltung der Mobilität nicht bedeutet, Menschen in starre Übungsroutinen zu zwingen.

**Person 1:** Ja, es muss mehr sein als nur Kästchen abzuhaken.

**Person 2:** Genau. Es geht darum, ein ganzes Unterstützungssystem zu schaffen.

**Person 1:** Es ist also ein mehrgleisiger Ansatz.

**Person 2:** Gefällt mir.

**Person 1:** Ja, ein mehrgleisiger Ansatz, der die physische Umgebung, die sozialen Kontakte und individualisierte Pflegepläne umfasst, die auf jede Person zugeschnitten sind.

**Person 2:** Es geht darum, Menschen zu befähigen, sich auf Weisen zu bewegen, die sie genießen und sinnvoll finden.

**Person 1:** Genau.

**Person 2:** Das war ein wirklich augenöffnendes Gespräch. Ich muss sagen, ich habe das Gefühl, viel gelernt zu haben.

**Person 1:** Ich auch.

**Person 2:** Nun, bis zum nächsten Mal, alle zusammen, haltet eure Köpfe neugierig und eure Körper in Bewegung—vielleicht sogar mit ein bisschen deutscher Inspiration.