

Preisträger

PATRAS – Paderborner Trainingsstudie

Bewerber:	Universität Paderborn
Anschrift:	Warburger Straße 100, 33095 Paderborn
Tel. / Fax:	0 52 51-60 38 35 / Fax 0 52 51-60 34 25
E-Mail:	heseker@evb.upb.de
Leitung der Maßnahme:	Professor Dr. Helmut Hesecker
Rechtsträger:	Universität Paderborn
Initiatoren:	Professor Dr. Helmut Hesecker
Präventive Zielthemen:	Verbesserung des Ernährungszustands und Förderung von Bewegung bei hochbetagten Menschen in Einrichtungen der Altenpflege mit dem Ziel, Lebensqualität, Selbstständigkeit, Wohlbefinden und Mobilität zu erhalten beziehungsweise zu fördern
Integration:	Ernährungswissenschaftler, Diplom-Sportlehrer, Diplom-Ökotrophologen, Mitarbeiter der Altenhilfe, Diözesan Caritasverband Paderborn, Meinwerk-Institut, Paderborn
Zielgruppen:	Bewohner in Einrichtungen der Altenhilfe
Laufzeit:	Seit 1. Oktober 2003; Ende offen

Beweglichkeit fördern – Mangel- ernährung vorbeugen

Beweggrund

Professor Hesecker befasste sich im Rahmen seiner universitären Tätigkeit in mehreren Studien zunächst mit dem Ernährungszustand gesunder, selbstständig lebender Menschen – sowohl berufstätiger als auch älterer. Später (seit 1993) erweiterte er die Untersuchungen auf Altenheime und stellte fest, dass Heimbewohner häufig unterernährt sind – obwohl es sich um gut geführte Häuser handelte und die Heimbewohner ein Mitspracherecht bei der Auswahl ihrer Speisen hatten. Als er der Frage der Mangelernährung weiter nachging, bemerkte er, dass sich ein Großteil der Heimbewohner zu wenig bewegte. So verließen 30 Prozent von ihnen die Einrichtung höchstens einmal im Monat, obgleich sie ausreichend mobil waren. Somit wurde klar, dass der Kalorienverbrauch zwischen den Mahlzeiten fehlte, sodass die alten Leute keinen Hunger hatten und ihnen das Essen nicht schmeckte. Hinzu kam ein fehlendes Problembewusstsein der Mitarbeiter. So wurden Mahlzeiten im abgedeckten Tablett auf die Zimmer

gebracht und wieder abgeholt; erst in der Küche fielen die halb vollen Teller auf. Doch dort konnte nicht mehr zugeordnet werden, wer wie viel Essen zurückgehen ließ. Situationsanalyse und genaues Erfassen der Ernährungsgewohnheiten zeigten schließlich auch, dass die Bewohner schon vor der Heimunterbringung untergewichtig waren.

Daraufhin entwickelte Hesecker mit seiner Arbeitsgruppe für Menschen in Altenheimen ein Programm zur Muskelkräftigung, das er im Jahr 2002 vier Monate lang in einer klinischen Studie mit Vorher-Nachher-Messungen testete. Ziel war es, durch mehr Bewegung den Appetit zu steigern und damit die Ernährung zu verbessern. Tatsächlich stellte er Erfolge fest (mehr Appetit, bessere Stimmung). Die Erkenntnisse der Untersuchung fanden Niederschlag in einem speziellen Bewegungskonzept. Da sich beispielsweise Hanteln für Kräftigungsübungen als ungeeignet erwiesen hatten, weil sich alte Menschen mit diesen Geräten zu oft verletzten, wurden für die Übungen stattdessen Metallkugeln in Säckchen eingenäht. Parallel dazu entwickelte Hesecker mit seinem Team ein Ernährungskonzept mit konkreten Vorgaben, in das die in Studien gewonnenen Erkenntnisse einfließen.



Beschreibung der Maßnahme

Im Caritas-Verband der Erzdiözese Paderborn mit über 100 stationären Einrichtungen und 50 tagesstationären Einrichtungen fand der Wissenschaftler einen geeigneten Partner für die praktische Erprobung seiner in je einem Handbuch festgehaltenen Anleitungen für optimale Verpflegung und Bewegung. Bisher haben 44 Einrichtungen der Caritas an dem im Oktober 2003 begonnenen Programm teilgenommen. Die Paderborner Trainingsstudie (PATRAS) richtet sich besonders an hochbetagte Menschen und an Personen mit vielfältigen physischen und psychischen Einschränkungen bei der oralen Nahrungsaufnahme in Einrichtungen der Altenpflege. Bei der Zielgruppe handelt es sich vor allem um hochbetagte Frauen.

Die auf wissenschaftlicher Grundlage entwickelten Handbücher sind sehr praxisnah, genannt werden beispielsweise die 32 wichtigsten Ernährungsrisiken (darunter Schluckstörungen, Mundtrockenheit, Kauprobleme). Sie werden in diesem Sommer im Behr's Verlag, Hamburg, erscheinen und in Buchhandlungen erhältlich sein.

In der Paderborner Trainingsstudie werden die Mitarbeiter aus Pflege, Hauswirtschaft und sozialem Dienst der jeweiligen Einrichtung zunächst innerhalb von zwei Tagen nach dem Ernährungs- und Bewegungskonzept geschult.

Ein umfangreiches Verpflegungskonzept sieht unter anderem vor, beim Einzug beispielsweise Ernährungszustand, Ess-Biographie, diätetische Erfordernisse und vorhandene Risiken im Zusammenhang mit der Ernährung zu erfassen. Dazu gehören etwa Lieblingsessen an Weihnachten oder Ostern oder Trinkgewohnheiten. Die Heimbewohner haben ein Mitspracherecht bei der Gestaltung eines abwechslungsreichen Speiseplans, der sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert. Festgehalten wird beim Einzug auch das Gewicht, sodass später eine Gewichtskurve erstellt werden kann. Falls die Nährstoffversorgung aus Alters- oder Krankheitsgründen mit einer ausgewogenen Ernährung nicht zu

gewährleisten ist, werden maßgeschneiderte Lösungen gesucht. So haben viele alte Menschen einen kleinen Magen und können deshalb pro Mahlzeit nur kleine Mengen zu sich nehmen. In diesen Fällen helfen viele kleine Mahlzeiten, ein frühes Frühstück und eine geschickte Erhöhung der Kalorienzufuhr, zum Beispiel durch einen extra Stich Butter mehr in das Kartoffelpüree. Die Nahrungsmenge und -konsistenz sind an die Kau- und Schluckfähigkeiten sowie an andere besondere Bedürfnisse der Bewohner angepasst.

Neben einer regelmäßigen Gewichtskontrolle werden Essens- und Trinkprotokolle der Bewohner geführt und in zweiwöchentlichen Abständen miteinander verglichen. So lässt sich genau feststellen, was sich verbessert hat oder auch nicht, und den Bewohnern kann gezielt geholfen werden.

Das Konzept berücksichtigt auch die Schnittstellenprobleme der Kommunikation und Verantwortlichkeiten zwischen Küche, Pflege und sozialem Bereich in den stationären Einrichtungen.

Neben dem Ernährungskonzept bildet das Bewegungskonzept die zweite Säule. In einem zwei- bis dreimal wöchentlichen Muskelkräftigungsprogramm über etwa eine Stunde unter der Leitung von Gymnastik- und Sportlehrern oder aber Ehrenamtlichen werden alle für ein selbstständiges Leben im Alter wichtigen Muskelgruppen trainiert, zum Beispiel die Kraft der Hände, um mit dem Messer ein kräftiges Stück Fleisch schneiden zu können, oder Muskelpartien, um sich zum Aufstehen vom Stuhl abdrücken zu können. Das ausgeklügelte Programm nimmt auch Rücksicht auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer, beispielsweise indem die Säckchen mit den eingenahten Metallkugeln in verschiedenen Gewichten angeboten werden. Zudem werden Entspannungs- und isometrische Übungen vorgenommen.

PATRAS



Ziele und Wirksamkeit

Ziele von PATRAS sind die Verhütung von Mangelernährung und die Verbesserung des Ernährungszustands unter Erhalt und Stärkung der körperlichen Mobilität, um Lebensqualität und Selbstständigkeit bestmöglich zu erhalten beziehungsweise zu fördern. In dem interdisziplinären Projekt werden die vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Ursachen von Mangelernährung sowie das neu entwickelte und evaluierte Programm zur Muskelkräftigung und zur Verbesserung der Mobilität auf breiter Ebene in die Praxis umgesetzt. Durch PATRAS sollen sowohl die pflegenden als auch die zu pflegenden Personen in Einrichtungen der Altenpflege für die Problematik von Mangelernährung und körperlicher Inaktivität sensibilisiert werden.

Das Bewegungsprogramm wurde im Rahmen einer klinischen Studie evaluiert. Es führte unter anderem dazu, dass die Teilnehmer mobiler wurden, besser Treppen steigen und auch sonst Strecken schneller zurücklegen konnten. Einzelnen gelang es zudem, durch das Muskel-Kräftigungstraining auf ihre Gehhilfen zu verzichten. Teilnehmer gaben an, sich insgesamt deutlich besser zu fühlen, was wichtig für die weitere Motivation ist. Pflegende sprechen von zufriedeneren Menschen.

Kooperation und Vernetzung

An der interdisziplinären Arbeit sind Ernährungswissenschaftler, Sportlehrer, Pflegekräfte und andere in der Altenarbeit tätige Menschen beteiligt. Für die praktische Durchführung wurde eine Steuerungsgruppe gebildet, die aus Projektbeteiligten der Universität, des Meinwerk-Instituts und weiteren Fachleuten sowie Vertretern der Caritas besteht.

Finanzierung

Die Kosten für die Anschubfinanzierung (inklusive Material und Personal) in Höhe von 120.000 Euro haben zu je 50 Prozent die Universität Paderborn und der Caritasverband übernommen. Seit März dieses Jahres ist das Programm in die Routine übergegangen und wird von der Caritas unter Beteiligung des Meinwerk-Instituts (Bildungsinstitut im Erzbistum Paderborn) weiterfinanziert. Nach und nach sollen alle Einrichtungen der Caritas im Erzbistum Paderborn einbezogen werden, doch die Teilnahme ist freiwillig.

Übertragbarkeit

Die Einrichtungen der Altenpflege stehen alle vor dem gleichen Problem, eine zunehmende Zahl von Personen mit Einschränkungen bei der oralen Nahrungszufuhr mit einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Nahrung und mit Flüssigkeit versorgen zu müssen. PATRAS berücksichtigt viele einrichtungsspezifische Besonderheiten und hat daher Modellcharakter. Durch die anvisierte Publikation der Handbücher steht das Programm auch anderen interessierten Institutionen zur Verfügung. Das Konzept ist aufgrund seiner praxisnahen Dokumentation und Schulsingeneinheiten reproduzierbar. Das zeigt auch die bereits laufende Umsetzung in unterschiedlichen Einrichtungen.

Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Im Sommer 2005 erscheinen die Handbücher zu PATRAS im Behr's Verlag. Herausgeber sind H. Heseke (Universität Paderborn) und V. Odenbach (Caritas Paderborn).

Das Handbuch zur Ernährung stellt einen praxisnahen Leitfaden dar und enthält alle relevanten Informationen inklusive des Verpflegungskatalogs bei speziellen Ernährungsproblemen sowie zahlreiche Kopiervorlagen für das Assessment und die Dokumentation. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Ernährung dementer Menschen. Das Handbuch zur Bewegung gibt detaillierte Anweisung für die Durchführung der Übungen und enthält auch eine Demonstrations-DVD.

Nachhaltigkeit

Das Konzept ist in das Regelprogramm der Caritas im Erzbistum Paderborn übergegangen. Die Studie ergab bereits Hinweise zur Nachhaltigkeit im Erprobungsumfeld. Über die Nachhaltigkeit der Umsetzung in den Alltag der Einrichtungen wird die laufende Evaluation Aussagen treffen.

Dokumentation und Evaluation

Über die Sitzungen der PATRAS-Steuerungsgruppe liegen Protokolle vor. Die Ergebnisse der Arbeit fließen in die beiden genannten Handbücher ein. Parallel zur Praxiserprobung läuft die Evaluation durch die Universität Paderborn mittels standardisierter Befragungen, Ergebniserfassungen und Vorher-Nachher-Vergleichen.



Harald Mandl, Juror

Zukunftsperspektiven

Mit der Veröffentlichung der Handbücher ist der Weg auch für andere Einrichtungen der Altenhilfe frei, das Konzept von PATRAS zu übernehmen.

Die Initiatoren von PATRAS gehen inzwischen weiter: Viele Ältere weisen bereits beim Einzug in eine Einrichtung der Altenhilfe (durchschnittliches Eintrittsalter 85/86 Jahre) Mangelernährung auf, und es ist sehr viel aufwändiger, aus diesem Zustand wieder herauszukommen, als diesen präventiv zu verhindern.

Eine ambulante Vorarbeit wäre in mehrfacher Hinsicht für stationäre Einrichtungen vorteilhaft, zum Beispiel:

- Ihnen wird derzeit der Vorwurf gemacht, ihre Bewohner seien aufgrund ihrer Betreuung schlecht ernährt, obwohl die Bewohner bereits in schlechtem Zustand in die Einrichtungen einziehen. Diesem unberechtigten Verdacht würde vorgebeugt.
- Sie müssen erhebliche Anstrengungen vornehmen, um den Mangel zu beheben, erhalten dafür jedoch keine zusätzlichen finanziellen Mittel.
- Würden bessere Ernährungs- und Bewegungskonzepte in jüngeren Jahren verinnerlicht, könnten die Aufwendungen (für Koordination, Schulungen, Durchführungen) zum Neuerlernen und Wiederherstellen optimalen Verhaltens reduziert werden. Derzeit wird eine Einrichtung aufgrund der gesetzlichen Grundlage finanziell eher „bestraft“, wenn sie den Bewohner aus einem schlechten Pflegestatus in einen besseren versetzt und diesen nachhaltig erhält.

Für die Betroffenen selbst ergibt sich eine Verbesserung der Lebensqualität insgesamt. Sie sind allgemein mobiler, und natürlich ist ihr Ernährungszustand besser.

Ausgearbeitet wird daher derzeit ein für den ambulanten Sektor angepasstes Verpflegungs- und Bewegungs-Programm, in das Hausärzte, ambulante Pflegedienste und pflegende Angehörige einbezogen werden sollen. Für diese Zielgruppen werden Broschüren erstellt. Professor Heseke möchte mehr Menschen für die beschriebenen Probleme sensibilisieren. Er kann sich vorstellen, Schulungen für pflegende Angehörige zum Beispiel in Familienbildungsstätten anzubieten.

Laudatio

Ernährung und Bewegung – zwei wichtige Säulen der Prävention. Da ist es wenig überraschend, wenn zahlreiche Bewerber diese in den Mittelpunkt ihrer Projekte stellen. Das war beim letzten Wettbewerb so, das ist auch diesmal so.

Allerdings konzentrieren sich die meisten dieser Projekte auf das „Zuviel“ an Ernährung. Unser diesjähriger Preisträger hat sich dagegen auf das „Zuwenig“ konzentriert: Der Mangelernährung der Menschen in Altenheimen.

Um jetzt gleich gängigen Vorurteilen vorzubauen: Diese Menschen werden nicht im Altenheim schlecht ernährt. Im Gegenteil. Sie kommen unterernährt in diese Einrichtungen. Die Heime haben nun die undankbare Aufgabe, 85-jährigen Menschen neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten beizubringen. 85 Jahre ist übrigens das durchschnittliche Alter für den Eintritt in ein Altenheim.

Wann haben Sie, verehrte Gäste, das letzte Mal versucht, Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen? Wie oft haben Sie schon versucht, diesmal – aber wirklich – mehr Bewegung zu machen?

Wenn Sie sich das vor Augen führen, dann erhalten Sie einen Eindruck davon, wie aufwändig und teuer es ist, diese Menschen wieder gesund zu ernähren und körperlich aufzubauen.

Ich will Ihnen ein kleinen Eindruck verschaffen, mit welchen Gegnern Sie es zu tun bekommen. Da sind:

- Zeitpunkt und die Art des Essens: „das ist zu früh“, „das mag ich nicht“,
- Aversionen wie zum Beispiel gegen den Geruch des Glases – „riecht nach Spüli“ – und die Form des Tellers,
- die Appetitlosigkeit, weil die appetitanregende Bewegung fehlt: Heimbewohner verlassen das Haus nur einmal durchschnittlich im Monat,
- schlechte Organisationsprobleme im Heim: Wer serviert, räumt ab, registriert, ob, was und wie viel gegessen wurde?
- fehlende Qualifikationen und mangelnde Aufmerksamkeit der Heimmitarbeiter: Viele Probleme hängen eben nicht mit dem Alter der Bewohner zusammen, sondern mit der Motivation der Mitarbeiter.

Mit Akribie erfassten Professor Heseke und sein Team von der Universität Paderborn in ihrem Projekt PATRAS die Widrigkeiten, die zu einer Mangelernährung beitragen. Dann begannen sie, diese Schritt für Schritt abzubauen. Sie entwickelten Lösungen für eine bessere Organisation der Heime, eine fachliche Qualifizierung der Mitarbeiter sowie Programme für eine altersgerechte Bewegung und Ernährung der Bewohner. Diese Konzepte erprobten sie in 44 Einrichtungen der Caritas der Erzdiözese Paderborn.

Die Erfolge können sich sehen lassen: Beweglichkeit und Appetit der Heimbewohner haben zugenommen, die Muskeln sind kräftiger, der Ernährungszustand insgesamt hat sich verbessert. Damit einher kommt mehr Leben in die Heime: Die Stimmung der Bewohner ist besser, sie nehmen aktiver an der Umwelt teil, selbst die Zahl der Depressionen hat sich verringert. Auch die Defizite bei den Mitarbeitern hat PATRAS angepackt: In Zusammenarbeit mit dem Träger wurden durch Schulungen mehr Verständnis und Motivation für eine altersgerechte Betreuung erreicht – nur so kann das Programm für bessere Ernährung und mehr Bewegung erfolgreich umgesetzt werden.

PATRAS hat also nicht nur geforscht, sondern aus den Erkenntnissen der Forschung ein lebensnahes Konzept entwickelt, dieses selbst erprobt und schließlich umgesetzt. PATRAS hat damit aus der Praxis heraus die Qualität des Lebens in Altenheimen verbessert.

Aus allen Erkenntnissen und Erfahrungen erstellte PATRAS Schulungsunterlagen sowie ein Ernährungs- und Bewegungskonzept und bietet dies nun in einem umfangreichen Loseblattwerk mit weiterem Hintergrundwissen, Studienergebnissen sowie umfangreichen Check- und To-do-Listen für die Praxis an. Bitte zugreifen und umsetzen!