

# ersatzkasse magazin. spezial

G 20634



## vdek-Zukunftspreis

Herausragende Projekte zur besonderen  
Versorgung einer älter werdenden Gesellschaft

**Die Preisträger 2010**





## VORWORT

# Ideen weitertragen

**W**as bedeutet der demografische Wandel für uns? Wir freuen uns, wenn wir länger leben und gesund bleiben. Aber dies bringt gleichzeitig große gesellschaftliche Veränderungen mit sich. Der demografische Wandel stellt uns deshalb vor große gesundheits- und versorgungspolitische Herausforderungen.

Schon jetzt sind in Deutschland etwa 16 Millionen Menschen 65 Jahre und älter. Im Jahr 2030 werden es 22 Millionen Menschen sein. Insbesondere der Anteil der Menschen über 80 Jahre an der Gesamtbevölkerung, die sogenannten Hochbetagten, wird bis zum Jahr 2040 stark ansteigen. Dadurch wird sich der medizinische Versorgungsbedarf deutlich verändern. Darauf müssen wir uns bereits heute einstellen und unser Versorgungsangebot umsteuern. Wir brauchen innovative Angebote für ältere Menschen mit altersassoziierten Erkrankungen und chronischen Erkrankungen. Wir müssen unser Augenmerk stärker auf die Versorgungsforschung legen.

**Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)** möchte frühzeitig auf die Veränderung der Bevölkerungsstruktur reagieren und die Weichen für eine bedarfsgerechte Versorgung rechtzeitig stellen. Wir haben es uns auch zum Ziel gemacht, innovative Projekte, die sich mit den Auswirkungen des demografischen Wandels befassen, zu fördern.

Die Mitgliederversammlung des vdek hat dazu im Juni letzten Jahres beschlossen, den Zukunftspreis der Ersatzkassen auszuloben. Leistungserbringer und andere Akteure wurden aufgefordert, ihre Versorgungsideen und -konzepte zur besonderen Versorgung einer älter werdenden Gesellschaft beim vdek einzureichen. Das konnten best-practice-Beispiele, aber auch innovative Ideen sein, die bisher noch nicht umgesetzt wurden. Als Preisgeld wurden 20.000 Euro festgelegt.

Insgesamt wurden 93 Konzepte zur Prämierung eingereicht. Das Themenspektrum reichte von Präventionsprojekten für Senioren über Versorgungskonzepte für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, bis hin zu Vorschlägen, wie älteren Versicherten mit Migrationshintergrund der Zugang zur medizinischen Versorgung und Pflege erleichtert werden kann.

Bewertet wurde die versorgungspolitische Relevanz des jeweiligen Vorschlags, die Wirtschaftlichkeit und Qualität der eingereichten Vorschläge. Den Schwerpunkt der Bewertung haben wir aber auf die Patientenorientierung gelegt, denn der Patient sollte immer im Mittelpunkt des Versorgungsgeschehens stehen.

**Zum Schluss hat die hochkarätige Jury**, besetzt mit Vertretern der Ersatzkassen, Politik, Ärzte und Wissenschaft, drei Projekte prämiert (dabei wurden ein erster und zwei zweite Plätze vergeben) und einen Achtungspreis vergeben. In diesem *ersatzkasse magazin. spezial* möchten wir Ihnen die Projekte und die Menschen, die mit viel Elan und Enthusiasmus ihre Idee verfolgen, vorstellen und näher bringen. Wir werden uns die Projekte nun genauer anschauen und prüfen, ob sie sich dazu eignen, in anderen Regionen implementiert zu werden. Denn es ist unser Anliegen, gute Versorgungsideen weiterzutragen. Aus diesen oft aus großem privatem und ehrenamtlichem Engagement erstandenen Projekten können meines Erachtens Piloten werden, wie wir künftig mit dem Thema Altwerden, Pflege, Demenz und Versorgung umgehen.

Der vdek-Zukunftspreis 2010 ist für uns ein großer Erfolg, eine erneute Ausschreibung ist geplant. Der demografische Wandel ist und bleibt ein wichtiges Thema, das uns noch viele Jahre befassen wird.



**Christian Zahn**

Verbandsvorsitzender des vdek  
und Jurymitglied

## Impressum

**Das Sonderheft zum vdek-Zukunftspreis** ist eine Beilage von *ersatzkasse magazin*.

**Herausgeber** Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Thomas Ballast (Vorstandsvorsitzender des vdek, v.i.S.d.P.)

**Gesamtverantwortung** Michaela Gottfried (Leiterin Abteilung Kommunikation vdek)

**Redaktion** Ursula Thomaschewski, Annette Kessen

**Redaktionsanschrift** Askanischer Platz 1  
10963 Berlin  
Tel 030/26931-1206  
Fax 030/26931-2900  
E-Mail: redaktion@vdek.com

**Layout** ressourcenmangel GmbH  
Schlesische Straße 26/C4  
10997 Berlin  
www.ressourcenmangel.de

**Repro und Druck** mediabogen  
Marienburger Straße 16  
10405 Berlin

*Christian Zahn*  
Christian Zahn

DREI FRAGEN AN WOLFGANG ZÖLLER

## „Alle Akteure sind gemeinsam gefordert“

Eine älter werdende Gesellschaft ist Chance für und Herausforderung an das Gesundheitswesen gleichermaßen. Wolfgang Zöllner, Patientenbeauftragter der Bundesregierung und Jury-Mitglied zur Verleihung des vdek-Zukunftspreises 2010, sieht in den eingereichten Bewerbungen für den vdek-Zukunftspreis vielversprechende Projekte, die als Vorbild dienen können.

**Mit dem vdek-Zukunftspreis fördert der Verband der Ersatzkassen kreative und innovative Angebote im Hinblick auf eine älter werdende Gesellschaft. Was zeichnet die Preisträger aus?**

**WOLFGANG ZÖLLER** Die prämierten Konzepte setzen an ganz unterschiedlichen Bereichen im täglichen Leben von demenziell Erkrankten und ihren Angehörigen an. Allen Preisträgern ist jedoch gemein, dass sie mit hohem Engagement diese Ideen entwickelt und in die Praxis umgesetzt haben. Ziel ist es, das Leben mit Demenz erfüllt zu gestalten und zu erleichtern sowie Betroffenen Beratungs- und Betreuungsangebote zur Verfügung zu stellen. Die Preisträger haben dafür ganz eigene, innovative Ansätze gefunden.

**Der Preis wirft ein positives Licht auf die Herausforderungen des demografischen Wandels. Inwieweit ist die demografische Entwicklung auch eine Chance für Gesellschaft und Gesundheit?**

Die Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung bedeuten Herausforderung und Chance



**Wolfgang Zöllner**

Patientenbeauftragter der Bundesregierung und Jurymitglied

zugleich. Damit aus dem Plus an Lebenszeit auch wirklich erfüllte Jahre werden, bedarf es gemeinsamer Anstrengungen. Die Gesundheitsforschung und -versorgung muss sich gezielt an den Bedürfnissen einer älter werdenden Gesellschaft ausrichten. In diesem Zusammenhang halte ich es für wichtig, dass vor allem die Prävention und Früherkennung von Krankheiten gestärkt werden. Es gilt die Voraussetzungen zu schaffen, die eine Teilhabe an der Gesellschaft, ein Mehr an Lebensqualität und ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen.

**Die Entwicklung neuer altersgerechter Versorgungskonzepte in einer älter werdenden Gesellschaft ist von großer Bedeutung. Sind wir auf einem guten Weg?**

Die rege Teilnahme am vdek-Zukunftspreis zeigt, dass sich Menschen und Institutionen Gedanken darüber machen, wie die Versorgung einer älter werdenden Gesellschaft verbessert und praxisorientiert gestaltet werden kann. Um den Herausforderungen erfolgreich und nachhaltig zu begegnen, sind alle Akteure – Leistungserbringer, Krankenkassen und Patienten – gemeinsam gefordert. Ich denke, wir sind hier auf einem guten Weg.

## Jurymitglieder

„Die wachsende Inanspruchnahme medizinischer Leistungen im Zuge der demografischen Herausforderung ist nicht zuletzt auch dem medizinischen Fortschritt zu verdanken. Es stehen jedoch immer weniger Ärzte für einen stetig steigenden Versorgungsbedarf zur Verfügung. Deshalb müssen wir die nachfolgende Generation wieder mehr für den Arztberuf begeistern. So brauchen wir zum Beispiel flexible und familienfreundliche Arbeitszeitkonzepte,



einen Abbau der Bürokratie und eine medizinische Versorgung, bei der der Patient wieder im Mittelpunkt steht.“

Dr. Cornelia Goesmann,  
Vizepräsidentin der Bundesärztekammer

„Es ist erfreulich, dass der Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft immer weiter zunimmt. Beim Älterwerden besteht aber auch die Gefahr, dass man nicht bis zuletzt geistig und körperlich fit bleibt. Daher freut es mich, dass es nicht an innovativen Ideen für die Versorgung älterer Menschen mangelt.



Am meisten freut mich, dass Projekte eingereicht wurden, die ohne großen Aufwand umsetzbar sind.“

Dr. Angelika Prehn, Vorstandsvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin

„Ganz ohne Zweifel ist die demografische Entwicklung eine der zentralen Herausforderungen für unsere Gesellschaft in den nächsten Dekaden. Mehrere der eingegangenen Bewerbungen für den vdek-Zukunftspreis beinhalten kreative, engagierte Lösungsansätze und sogar erste Erfahrungen mit deren Umsetzung. Solche Projekte machen



Mut auf dem Weg zur Bewältigung dieser Herausforderungen.“

Prof. Wilfried Jäckel, Direktor der Abteilung Qualitätsmanagement und Sozialmedizin am Universitätsklinikum Freiburg

„Die Zahl älterer, vor allem hoch betagter Menschen wächst. Mit dem vdek-Zukunftspreis wird ein bedeutender Beitrag zur Stärkung der Prävention und Rehabilitation und damit zur Bewältigung



eines Aspekts des demografischen Wandels geleistet.“

Prof. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg



# Der Wert der Stunde

Die Diagnose Demenz stellt das Leben der Erkrankten und Angehörigen auf den Kopf. Schleichend, und doch mit voller Wucht. Die Beratungsstelle für Menschen mit Demenz in Strausberg in Trägerschaft der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg schafft eine Auszeit vom Alltag und hilft den Betroffenen, neue Kraft zu schöpfen.

/Text/ Annette Kessen

## 1. PLATZ

BERATUNGSSTELLE  
FÜR MENSCHEN  
MIT DEMENZ DER  
ALZHEIMER-  
GESELLSCHAFT  
BRANDENBURG

PREISGELD 10.000€

Loszulassen ist unheimlich schwierig. Erika Ränke ist mit ihrem Ehemann alt geworden, hat mit ihm die längste Zeit ihres Lebens verbracht. Heute lernt die 70-Jährige loszulassen, jeden Tag ein bisschen mehr. Denn ihr Mann ist an Alzheimer erkrankt. Die Diagnose

der Demenz wurde bei ihm vor 14 Jahren gestellt, im Alter von 59 Jahren. Die Krankheit nistete sich in das Leben und den Alltag der Eheleute ein, ging einher mit Erinnerungslücken, Konzentrationsproblemen, sozialem Rückzug. Stets an seiner Seite blieb Erika Ränke. Sie pflegte ihn, motivierte ihn, kümmerte sich um den Haushalt, und immer weniger um sich selbst.

Heute ist ihr Mann 73 Jahre alt und lebt seit drei Jahren im Heim. „Es gibt Momente, da möchte ich ihn wieder nach Hause holen“, sagt Erika Ränke mit zitternder Stimme. Momente, in denen sie sich schlecht fühlt, sich Vorwürfe macht, ihren Mann abgeschoben zu haben. Dann wieder erinnert sie sich an die schwierigen Situationen, in denen sie Angst hatte, nicht

mehr weiter wusste, hilflos und verzweifelt war. „Ich erkannte meinen Mann nicht wieder, er war plötzlich so aggressiv, ganz anders als sonst.“ Das war vor sechs Jahren. Eine Zeit, in der Erika Ränke, wie sie sagt, ganz unten gewesen sei. „Ohne Hilfe wäre ich daran zerbrochen.“

Erika Ränke suchte auf Anraten der Fachärztin für Nervenheilkunde, Dr. Katrin Miltkau in Strausberg, eine Angehörigengruppe auf. „Ab da ging es endlich wieder bergauf“, sagt sie. Bis heute nimmt sie an den Treffen teil, die geleitet werden von Elke Kirschneck und Ines Diewitz. Elke Kirschneck ist bereits seit 2004 als Sozialarbeiterin in der Praxis von Dr. Katrin Miltkau angestellt. Die Treffen waren von Beginn an gut besucht, der Austausch untereinander und die Unterstützung so hilfreich, dass die Idee reifte, ein spezielles Beratungs- und Betreuungsangebot für Demenzkranke und ihre Angehörigen zu schaffen. Daraus erwuchs 2008 die Beratungsstelle für Menschen mit Demenz in Trägerschaft der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg.

## Verzahnung von Angeboten

Die Beratungsstelle ist angegliedert an zwei Facharztpraxen für Neurologie und Psychiatrie. Sie ist montagnachmittags und donnerstagvormittags geöffnet, sowie nach Absprache. Eine Nachricht können Hilfesuchende jederzeit auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Das Angebot verknüpft ärztliche Hilfe mit zielgerichteter Beratung, um die häusliche Pflege- und Betreuungssituation von Demenzkranken zu stabilisieren und zu verlängern. Es reicht von Informationen zur Krankheit über Unterstützung in rechtlicher und sozialer Hinsicht bis hin zu dem Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen. Die Einbeziehung von Ärzten sei das Besondere am Erfolg des Projekts, sagt Angelika Winkler von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg. Ärzte könnten für Hilfe sensibilisieren und den Krankheitsverlauf und Unterstützungsbedarf am besten einschätzen. Ärzte als Lotse. Nur leider gebe es großen Aufholbedarf: „Wir müssen uns schon wundern, wie selten Fachärzte und Kliniken ihre Patienten und deren Angehörige eingehend informieren und zu entsprechenden Beratungsangeboten vermitteln“, so Winkler.

Die Beratungsstelle geht noch einen entscheidenden Schritt weiter: Sie ermöglicht den Betroffenen eine Auszeit vom Alltag. Hilft

Angelika Winkler von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e. V. ist überzeugt davon, mit dem Angebot der Beratungsstelle an der richtigen Stelle zu helfen. „Denn eine Krankheit wie Demenz bekommt keiner alleine in den Griff.“



ihnen loszulassen. Dafür bildet sie Ehrenamtliche zu geschulten Helfern aus, die einmal in der Woche jeweils für zwei Stunden den Angehörigen entlasten. Sie kommen zu den Betroffenen nach Hause und ermöglichen den Pflegenden etwas Zeit nur für sich. Zeit zum Durchatmen.

**R**egine Hübner ist eine der etwa 30 Ehrenamtlichen. Ihre Motivation erwächst aus dem Gefühl, gebraucht zu werden. „Die Angehörigen müssen entlastet werden, auch wenn es ihnen vielleicht schwer fällt, das einzugestehen.“ Wie aufreibend, aber auch unplanbar und unterschiedlich der Alltag sein kann, merkt Regine Hübner jedes Mal aufs Neue. Ein Patient beispielsweise habe sie insbesondere zu Anfang stark abgelehnt, beschimpft, teilweise nicht in die Wohnung gelassen. „Da kommen mir schon mal die Tränen, auch wenn ich weiß, dass ich es nicht persönlich nehmen darf“, sagt die 44-Jährige. Um sich selbst zu schützen, müsse man eine gewisse Distanz aufbauen. Den richtigen Umgang lernen die Ehrenamtlichen in einem 30-stündigen Qualifizierungskursus. Hier werden sie mit dem Alltag konfrontiert.

Ein Alltag, mit dem Angehörige Tag und Nacht leben. Christine Bosse hat Pflegenden gegenüber einen ungeheuren Respekt. Die 62-jährige Rentnerin gehört seit gut zwei Jahren zum Team der Ehrenamtlichen, für sie ist es „Hilfe, die wirklich ankommt“. Für Angehörige sei die Situation in zweifacher Hinsicht schwierig: Zum einen wollten sie ganz und gar für den anderen da sein, zum anderen seien sie selbst am Ende ihrer Kräfte. Ein bisschen Halt, Hoffnung, Abwechslung: „Da wirken zwei Stunden Wunder.“

### Austausch als Ventil

Edeltraud Butz ist dankbar für die Hilfe der Beratungsstelle. Bei ihrem Ehemann wurde 2005 Alzheimer diagnostiziert, sie pflegt ihn nach wie vor zu Hause. In den vergangenen Monaten habe der 69-Jährige stark abgebaut. Er spreche kaum noch, lege keinen Wert auf Hygiene, igele sich immer mehr ein. Der Austausch mit anderen ist für sie eine Art Ventil. Ihre Anspannung verfliegt, sie entschlüpft ihrer Rolle. „Ich lerne sehr viel, kann zugleich anderen helfen. Daraus ziehe ich neue Kraft“, sagt die 62-Jährige. Der Alltag verlange ihr Geduld ab, Routine gäbe es nicht. „Alzheimer liest sich wie ein



Die Sozialarbeiterinnen Elke Kirschneck (l.) und Ines Diewitz beraten Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und stellen den Kontakt zu Ehrenamtlichen her, die unterstützen und entlasten.

Beipackzettel“, sagt sie: Dinge könnten auftreten, mal mehr, mal weniger, mal gar nicht.

Erika Ränke fiel es anfangs schwer, Hilfe anzunehmen. Sie hatte das Gefühl, ihren Mann im Stich zu lassen. Und doch spürte sie, wie gut ihr diese Auszeit tat. Für sie war die Belastung zur Normalität geworden: die Wutausbrüche ihres Mannes, die ständige Abrufbereitschaft, die Notlügen. Sie habe in ihrem Leben noch nie so viel geschwindelt wie in den letzten Jahren, sagt sie. Selbst heute noch sei sie nach dem täglichen Besuch bei ihrem Mann oft mit den Nerven am Ende. Künftig will sie freitags nicht mehr ins Pflegeheim fahren, oder vielmehr: Sie zwingt sich dazu. „Ich muss lernen zu akzeptieren. Die Beratungsstelle hilft mir dabei.“

### Auf die schönen Seiten blicken

Die Beratungsstelle, die Ehrenamtlichen, die Angehörigengruppe, sie alle erfüllen eine Doppelfunktion: Sie sind Unterstützung für Demenzkranke und Angehörige. Sie verbringen Zeit mit den Pflegebedürftigen, lachen mit ihnen; gleichzeitig entlasten sie die Angehörigen, hören sich ihre Sorgen und Nöte an. Beides bedingt einander: Viele Angehörige beispielsweise isolierten sich sozial, oft ungewollt, sagt Angelika Winkler. Das wirke sich mit der Zeit negativ auf die Beziehung zum Pflegebedürftigen aus. „Und irgendwann geht der Blick für die wunderbaren Momente verloren.“ Denn bei all der Schwere und Problematik berge Demenz auch schöne, mannigfaltige Seiten, betont sie. Das Verhältnis zwischen Pflegebedürftigen und Angehörigen könne sehr vielfältig sein, sehr harmonisch und liebevoll, sehr heiter. Aber um diese Seiten noch zu sehen und zu schätzen, müsse man Abstand gewinnen. Zwischendurch eine Auszeit nehmen. Loslassen. ■

Ich habe  
in meinem  
Leben  
noch nie  
so viel  
geschwin-  
delt.

#### Kontakt

Alzheimer-Gesellschaft  
Brandenburg e. V.  
Ansprechpartnerin  
Angelika Winkler  
Stephensonstraße 24-26  
14482 Potsdam  
0331/7409008  
beratung@alzheimer-  
brandenburg.de



# Begleiter fürs Leben

Das Konzept „näher dran“ der AWO Elbe-Röder zeigt neue Wege in der Versorgung Pflegebedürftiger auf – mit einem Gemeinschaftspartner als fester Ansprechpartner.

/Text/ Annette Kessen

**I**m Pflegewohnheim Rödern sind Tätigkeiten aus der Pflege, sozialen Betreuung und Hauswirtschaft – mal mehr, mal weniger – vereint in einer Person: dem Gemeinschaftspartner, kurz GP. Er ist Vertrauter der Bewohner, die erste Anlaufstelle: der Partner der Wohngemeinschaft.

In der AWO-Einrichtung verteilen sich derzeit 60 Pflegebedürftige auf acht Wohngemeinschaften, bei 50 Mitarbeitern. Vor einem Jahr, als es noch keine Gemeinschaftspartner gab, hatte ein Bewohner teilweise an einem Tag mit 14 Mitarbeitern Kontakt; gleichzeitig pendelte die Pflegekraft bis zu 40 Mal zwischen den Wohngemeinschaften. Lange Laufwege, Abwesenheit des Personals, die Schwierigkeit, eine Bezugspflege sicherzustellen – „das mussten und wollten wir ändern“, sagt Igor Geyer, Pflegedienstleiter und Leiter des Projekts „näher dran“. Der Gemeinschaftspartner war geboren.

## Gezielte Vermittlung

Die Idee hinter dem Konzept: Anstatt sich zu spezialisieren, deckt der Mitarbeiter möglichst gleichermaßen Aufgaben aus der Pflege, sozialen Betreuung und Hauswirtschaft ab. Um die Anforderungen zu erfüllen, wird er entsprechend geschult. Kann er in speziellen Fällen nicht aus seinem Basiswissen schöpfen, vermittelt er gezielt weiter. „Die Wohngemeinschaft, der einzelne Bewohner und die Angehörigen können auf feste Bezugspersonen zurückgreifen, ganz gleich, um welches Anliegen es geht“, erklärt Geyer. Die Abläufe im Haus seien strukturierter, angenehmer, effektiver; und die Mitarbeiter näher dran am Bewohner.

Im Mai 2010 wurde das Projekt umgesetzt. Eine hausinterne Evaluation hat gezeigt, dass – ohne Aufstockung des Personals –

die Zufriedenheit der Bewohner und ihrer Angehörigen deutlich gestiegen ist. Auch bei Marieane Winkler aus der Wohngemeinschaft Weidenpfad: „Hier arbeiten liebe Menschen, auf die ich mich verlassen kann“, sagt die 87-Jährige und strahlt Sandy Partusch an. Partusch ist Gemeinschaftspartner der WG Weidenpfad, streng genommen ein GPP: ein Gemeinschaftspartner mit Pflegefachkraftqualifikation. In allen acht Wohngemeinschaften muss rund um die Uhr ein GPP abrufbereit sein. Der Gemeinschaftspartner verbringt etwa zwei Drittel seiner Zeit in der „eigenen“ Wohngemeinschaft, der Rest verteilt sich auf andere Bereiche. Die 30-Jährige ist vom Konzept überzeugt: Die Bewohner vertrauten ihr mehr, lernten sie besser kennen. Es gehe familiärer zu. „Man gehört dazu.“

Der Erfolg von „näher dran“ sei maßgeblich der Bereitschaft der Mitarbeiter zu verdanken, sagt Geyer. Natürlich bestehe Unsicherheit, Stellenwert und Abläufe der Arbeit seien andere. „Aber das Mehr an Verantwortung und der Gestaltungsspielraum werten den Mitarbeiter auch auf.“ Die Akzeptanz der Begleitschaft sei Voraussetzung für die Umsetzung, die Motivation der Mitarbeiter.

Geyer glaubt, dass dieses Konzept Vorbild für andere Pflegeheime sein kann. „Die Menschen werden älter, schwerer pflegebedürftig, demenz. Darauf sind wir mit der klassischen Funktionsversorgung nicht vorbereitet.“

## 2. PLATZ

**PFLEGEWOHNHEIM RÖDERN (AWO) MIT DEM KONZEPT „NÄHERDRAN“**

PREISGELD 4.500 €

### Kontakt

AWO Elbe-Röders gemeinnützige GmbH Pflegeheim Röders

Ansprechpartner Igor Geyer

Ebersbacher Weg 1b 03 52 08 / 39 89 - 0

igor.geyer@awo-in-sachsen.de

Kleines Bild Projektleiter Igor Geyer sieht „näher dran“ als Vorbild.

Großes Bild Bei Sandy Partusch (2. v. l.) fühlen sich die Bewohner gut aufgehoben.



# Für mehr Lebensqualität

Gemeinsam etwas unternehmen und wieder aktiver am Leben teilhaben, das sind die wichtigsten Ziele, die mit dem Projekt der Sporthochschule Köln erreicht werden sollen.

/Text/ Ursula Thomaschewski

**M**aria B. ist konzentriert. Die 84-Jährige an Demenz erkrankte hält zwei kleine Hanteln in den Händen und trainiert ihre Armmuskeln. Mittlerweile schafft sie es, die Gewichte zehn Mal hintereinander vor den Körper zu stemmen. „Ich bin richtig stolz auf meine Mutter“, sagt Tochter Klara F. (62), die ihre Mutter seit der vor vier Jahren aufgetretenen Demenzerkrankung pflegt und umsorgt. Jetzt kann sie sogar wieder Wasserflaschen öffnen. Ich muss sie nicht einmal mehr daran erinnern dass sie trinken muss, heute reicht es völlig aus, wenn sie die Flasche vor sich hat. Dann weiß sie, dass sie trinken sollte und bedient sich völlig selbstständig.“ Ein Wunder, könnte man meinen. Maria B. erinnert sich mittels vor ihr stehender Wasserflasche daran, dass sie trinken soll und dies, obwohl bei Demenz die körperlichen Einschränkungen mit den geistigen einhergehen.

Ein echtes Wunder ist es nicht, eher sind es die Früchte eines nun preisgekrönten Projekts. Denn Mutter und Tochter nehmen an NADiA teil, einem Bewegungsprogramm speziell für Demenzkranke und deren Angehörige. NADiA steht für „Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige“, ein Projekt, das an der Deutschen Sporthochschule Köln am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie entwickelt und ins Leben gerufen wurde. Entstanden ist die Projektidee aus dem Bewegungsprogramm „fit für 100“, einem Programm, „das hier am Institut vor knapp sechs Jahren entwickelt wurde, sich an hochaltrige Menschen wendet und sich als effizientes Mittel zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Erhalt von Alltagskompetenzen und Lebensqualität erwiesen hat“, sagt Frank Nieder, Diplom Sportlehrer und ein Leiter des Projekts.

NADiA kann aber noch mehr. Denn es geht auch darum, dass Demenzkranke gemeinsam mit ihren sie betreuenden Personen aktiv sind. Gerade Demenzkranke sind vom Rückgang der körperlichen Leistung und dem Verlust von Alltagskompetenzen betroffen. Für die Pflegeperson bedeutet dies, dass sie mit dem Fortschreiten der Krankheit körperlich, aber auch psychisch mehr gefordert ist. „Ich musste meine Mutter morgens aus dem Bett heben, sie waschen und anziehen. Heute kann sie wieder selbst aufstehen und sich die Strümpfe anziehen“, freut sich Klara F.

## Gemeinsam lernen

Seit vier Monaten sind Mutter und Tochter bei NADiA aktiv. Zweimal wöchentlich wird in der Gruppe mit weiteren vier „Paaren“ eine Stunde lang trainiert. Für die Demenzen geht es dabei um Krafttraining, Koordination und Gleichgewichtsübungen mit dem Ziel, im Alltag wieder selbstständiger agieren zu können. Dabei wirken sich die körperlichen Übungen positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Die Erkrankten müssen sich konzentrieren, orientieren und die Übungen lernen. Die Angehörigen machen mit, stärken ihre körperlichen und psychischen Kräfte. Denn hier werden wichtige soziale Kontakte geknüpft, Erfahrungen ausgetauscht. „Und ich mache wieder etwas gemeinsam mit meiner Mutter. Außerdem ist es toll zu erleben, wie sie nun wieder aktiver am Leben teilnehmen kann und mich dabei gleichzeitig entlastet“, so das Fazit von Klara F. Für sie steht fest: „Wir werden auch weiterhin an diesem Programm teilnehmen.“

„Diese Fortschritte stellen wir bei vielen Teilnehmern fest, die wichtigsten Ziele sind so erreicht“, erklärt Projektleiter Nieder. Allerdings sollte auch der gesundheitsökonomische Aspekt beachtet werden. Einfache Rechnungen zeigten, dass sich die jährlichen Kosten für eine Teilnehmergruppe bereits amortisierten, wenn eine Höherstufung von Pflegestufe I in die Pflegestufe II für sechs häuslich versorgte Teilnehmer nur einen Monat später erfolgt als ohne Training, oder die Einstufung in die Pflegestufe I für zwei Monate hinausgezögert werden könne. Ein weiteres Argument, NADiA in die Gesundheitsversorgung zu etablieren. ■

## 2. PLATZ

NEUE AKTIONSRÄUME  
FÜR MENSCHEN MIT  
DEMENTZ UND IHRE  
ANGEHÖRIGE (NADiA)

PREISGELD 4.500 €



Zweimal in der Woche wird trainiert. Das ist wichtig für Körper und Geist.

### Kontakt

Deutsche Sporthochschule  
Köln, Institut für Bewegungs-  
und Sportgerontologie  
Projektleitung NADiA

Ansprechpartner  
Frank Nieder, Ulrike Nieder

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln

f.nieder@dshs-koeln.de  
u.nieder@dshs-koeln.de



# In Würde älter werden

## ACHTUNGSPREIS

BERATUNGSHANDBUCH  
VON EVI LANGE

PREISGELD 1.000 €

### Die persönliche Wegbegleitung

Das Handbuch „Ihre persönliche Wegbegleitung“ – erhältlich als pdf-Datei auf CD-ROM – richtet sich an Senioren, Angehörige, Freunde und Betreuer. Auf 87 Seiten zeigt Evi Lange auf, was eine gute Versorgung im Pflegeheim ausmacht und wie man selbst seinen Teil dazu beitragen kann. Es geht unter anderem um:

- Vordrucke zu Vollmachten, Willenserklärungen, Verfügungen und Verträgen
- Was ist bei Krankenhauseinweisungen zu beachten?
- Umgang mit Ärzten, Pflegekräften und Leistung im Krankenhaus und Pflegeheim
- Auswahl und Einnahme von Medikamenten
- Mindestvoraussetzungen für ein gutes Pflegeheim
- Was meint würdevolle Betreuung?
- Alltag im Pflegeheim
- Verhalten der Besucher
- Abschied nehmen: Umgang mit Tod und Trauer



Evi Lange  
Krankenschwester  
und ehemalige Heimleiterin

Das Handbuch als CD-ROM kann für drei Euro zzgl. Porto bei Evi Lange bestellt werden unter Tel. 0 74 74 / 69 16 67

Menschen scheuen Gedanken an ihre Zukunft im Alter. Mit ihrem Beratungshandbuch möchte Evi Lange sie auf ihrem Weg ins Alter unterstützen und das Bewusstsein für eine Pflege in Würde stärken.

/Text/ Annette Kessen

**D**ie Angst vor dem Alter treibt viele Menschen um. Evi Lange macht diesen Menschen Mut, hilft ihnen, sich auf das Altern vorzubereiten und ihren Platz zu finden, den sie sich für ihren letzten Lebensabschnitt wünschen. Dafür hat sie ein

Beratungshandbuch für Senioren, Angehörige und Betreuer erstellt, konzipiert als einen individuellen Begleiter auf dem Weg zu einer Pflege in Würde.

Die 61-Jährige nimmt die Bedürfnisse der älteren Menschen in den Blick, deren Wünsche und Hoffnungen ernst. Ihr Handbuch ist eine Art Leitfaden zur Vorbereitung einer selbstbestimmten Versorgung im Pflegefall. Es enthält zum Beispiel praktische Hilfen, Checklisten und Kriterien für eine qualitativ hochwertige Pflege in Einrichtungen sowie Erfahrungsberichte. Letztendlich führt das Handbuch vor Augen, dass jeder ein Recht hat auf ein würdevolles Leben bis zum Schluss – und wie man dort hingelangt, Schritt für Schritt.

„Die Vorbereitung auf das Älterwerden hat jeder selbst in der Hand“, sagt Evi Lange. Man müsse sich nur trauen, in die Zukunft

zu blicken; je früher, desto besser. Es sei eine Chance, die eigene Zukunft selbst mitzugestalten. Dazu gehöre auch, Kritik an Pflegeheimen zu üben, die nicht den Anforderungen entsprechen. „Teilweise fand und finde ich in Einrichtungen Dinge vor, die ich nicht akzeptieren kann.“ Unzureichende Hygiene, falsche Ernährung, fehlende Aktivitäten, Medikamentenmissbrauch – eine würdige Pflege kann Evi Lange darin nicht erkennen. Gleichzeitig lobt sie Pflegeheime, in denen Leistungen von hoher Qualität geboten werden. „Diese guten Einrichtungen müssen als Vorbild und Standard gelten. Das schafft man nur, wenn wir uns damit auseinandersetzen.“

### Den Menschen nehmen, wie er ist

Ingesamt vermisst die gelernte Krankenschwester den Respekt vor der älteren Generation. Jeder Mensch habe seine Werte, aber das Bewusstsein dafür fehle. „Den älteren Menschen so nehmen, wie er ist, damit wäre schon viel gewonnen.“ Oftmals müssten Angehörige an sich selbst arbeiten, ein wenig mehr Gelassenheit entwickeln, um Pflegebedürftige so leben zu lassen, wie diese es wollen. Den richtigen Umgang mit älteren Menschen zu erlernen und zu pflegen, sei eine Herausforderung.

Ein Patentrezept für ein würdevolles Leben kann Evi Lange nicht bieten. „Worauf es ankommt ist das Handeln.“ Denn nur wer sich mit dem Älterwerden befasst, mit dem individuellen sowie dem der ganzen Gesellschaft, könne auch Veränderungen herbeiführen. Und sich bestenfalls die Wünsche für die eigene Zukunft erfüllen. ■



### Die Preisträger

Auf seiner Mitgliederversammlung am 17. Dezember 2010 hat der Verband der Ersatzkassen den vdek-Zukunftspreis verliehen. Das Foto zeigt neben der Laudatorin Dr. Angelika Prehn (3. v. l.) die Preisträger des 1. Platzes sowie der beiden 2. Plätze.