

Festbinden passt nicht zum Alterszentrum Fällanden: Hier zählt Autonomie

Viel Selbstbestimmung im letzten Zuhause

Im Alterszentrum Fällanden ZH werden seit Jahren kaum noch freiheitsbeschränkende Massnahmen wie Zewi-Decken oder Bettgitter eingesetzt: Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich zuhause fühlen und frei. Mehr Stürze gibt es trotzdem nicht.

Von Claudia Weiss

Sorgfältig schliesst Verena Niedermann den Schrank im Gang und öffnet den nächsten: Nein, hier findet die Pflegedienstleiterin die gelbe Klingelmatte auch nicht. Sie ist auch nicht im Schrank am anderen Ende des Gangs versorgt, den Claudia Ammann, die Leiterin des Alterszentrums, durchsucht. Erst nach einigem Stöbern werden die beiden Frauen fündig: im

Keller, vor dem Gestell, in dem auch die Zewi-Decken aufgestapelt liegen, die Spezial-Bodys, die Fixiergurten, die noch gar nie verwendet wurden, und die Bettgitterschoner. Hier gehört dieses Material hin. Denn im Alterszentrum Sunnetal im zür-

Jemanden im Bett zu fixieren, passt nicht zur Haltung des Teams. Zewi-Decken liegen im Keller.

cherischen Fällanden kommen freiheitseinschränkende Massnahmen, kurz FEM, kaum je zum Einsatz.

Die Klingelmatte war das letzte dieser Geräte, das überhaupt noch kürzlich verwendet wurde: bei einer hochbetagten und verwirrten Dame, die sehr unsicher auf den Beinen war und doch so grossen Bewegungsdrang verspürte. Bei ihr schien es den Verantwortlichen angebracht, zu ihrem Schutz eine Klingelmatte einzusetzen, damit sie sofort hörten, wenn die Frau aufstand. Die Angehörigen hiessen diese Massnahme gut. Nur:



Die 94-jährige Gertrud Käser hat sich ihr letztes Zuhause mit Sesseln,

Die Matte blieb nicht lange vor dem Bett liegen. «Blöder gelber Teppich», so nannte ihn die Bewohnerin, und beklagte sich, dass immer gleich alle von der Pflege im Zimmer stünden, sobald sie einen Fuss darauf setzte. Deshalb versuchte sie schon nach wenigen Tagen, jeweils mit einem akrobatischen Schritt über den «gelben Teppich» hinwegzusteigen. Und geriet dabei gefährlich ins Wanken. Einmal stürzte sie sogar. «Das macht keinen Sinn», beschlossen Niedermann und Ammann und verbannten die Klingelmatte kurzerhand aus dem Zimmer der Bewohnerin.

Zwar sind im Bettrand der alten Dame – wie in allen Holzbetten im «Sunnetal» – hinauf-schiebbare Bettgitter versenkt. In einem leerstehenden Zimmer zieht Verena Niedermann eines hoch und zeigt, wie es sich bei Bedarf halb oder ganz oben einrasten lässt. «Diese Gitter verwenden wir jedoch nie zu Fixierungszwecken, sondern nur, wenn jemand es wünscht, um sich sicherer zu fühlen», erklärt die Pflegedienstleiterin. Ohne diesen ausdrücklichen Wunsch bleiben die Bettgitter unten: Zu gross wäre die Gefahr, dass jemand darüberklettert und sich verletzt. Und zu unschön findet das Leitungsteam den Gedan-

ken, Menschen sozusagen in einen Käfig zu stecken. Manchmal schieben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Kopfteil des Gitters nach oben und klicken es auf halber Höhe ein, damit sich die im Bett liegende Person beim Umdrehen oder Aufsetzen daran festhalten kann. «Aber um jemanden im Bett zu fixieren – nein», Verena Niedermann schüttelt energisch den Kopf: «Das passt nicht zur Haltung unseres Teams.»

«Es geht nicht nur um die Frage, ob fixieren oder nicht. Es geht um die ganze Pflegephilosophie.»

Auch verwirrte Personen bewegen sich frei

Die hochbetagte Bewohnerin kann sich jetzt wieder jederzeit ohne Klingelmatte und ungehindert durch das Haus bewegen. Seither steht sie zwar manchmal auf, ohne dass es sofort jemand von der Pflege merkt. Aber sie veranstaltet wenigstens keine halsbrecherischen Turnübungen mehr, und gestürzt ist sie auch nicht mehr. «Stürze mit schweren Verletzungen hatten wir in den letzten Jahren kaum», versichert Heimleiterin Claudia Ammann. Eine einzige Oberschenkelhalsfraktur, vor Jahren, sonst nur blaue Beulen, ab und zu eine Prellung. Für die wenigen Stürze, die sich trotz aller Vorsicht nicht vermeiden lassen, übernimmt sie die volle Verantwortung. >>



Tischchen und allerlei persönlichen Gegenständen gemütlich eingerichtet. Sie geniesst einen kurzen Plausch mit Pflegedienstleiterin muss doch auch einmal lachen», sagt die vitale Dame. «Das hält jung.»

Fotos: Andrea Franz/Fotomedia Morgeneegg AG

Freiheitseinschränkende Massnahmen

«Nur mit allergrösster Zurückhaltung!»

Herr Wettstein, werden freiheitseinschränkende Massnahmen wie Bettgitter, Zewi-Decken und Gurten in Schweizer Langzeitpflegeheimen oft angewendet?

Albert Wettstein: Heute bestehen erstaunlich grosse Unterschiede zwischen den Pflegeheimen. Die einen benützen solche Massnahmen regelmässig und ohne gross darüber nachzudenken. Andere haben sie weitgehend aus dem Alltag entfernt und eigene Wege gefunden, um den Bewohnerinnen und Bewohnern gleichzeitig Sicherheit und Bewegungsfreiheit zu gewähren.

Wie sehen solche Wege aus?

Es handelt sich weniger um Methoden als um eine Grundhaltung: In Heimen, die keine bewegungseinschränkende Massnahmen anwenden, haben die Bewohnerinnen und Bewohner eine hindernisfreie, geschützte Umgebung, in der sie ihren Bewegungsdrang Tag und Nacht ausleben dürfen. Viel Freiraum und genügend Aktivität am Nachmittag – so müssen sie gar nicht mehr ruhiggestellt werden. Vor allem nicht mit Hilfe von Massnahmen, die ihren Bewegungsdrang gewaltig einschränken. Das kann für sie nämlich ausgesprochen quälend sein und die Lebensqualität stark mindern.

Die Anwendung solcher Massnahmen ist aber klar geregelt.

An sich schon: Sie müssen «gerechtfertigt», «angemessen» und «wirkungsvoll» sein. Und ein Arzt muss sie verordnen. Aber die meisten Ärzte verlassen sich auf die Einschätzung der Pflegefachleute, die ja im Alltag viel näher an den Bewohnerinnen und Bewohnern arbeiten und manchmal vielleicht die Sicherheit zu hoch gewichten – oder schlicht überlastet sind. Haben Angehörige das Gefühl, die Fixierung ihres Vaters, ihrer Mutter sei nicht zum Besten, sollten sie sich bei der unabhängigen Beschwerdeinstanz wehren.

Können sie dort etwas bewirken?

Tatsächlich können sie einiges in Bewegung bringen. Erst kürzlich hatte ich in meiner Funktion als Berater der unab-

hängigen Beschwerdeinstanz für Heime im Kanton Zürich einen solchen Fall, bei dem sich die Angehörigen gegen eine angeordnete Fixierung wehrten. Sie erhielten recht, und das Heim musste die Massnahme rückgängig machen.

Wuchs damit nicht die Gefahr einer sturzbedingten Verletzung des Bewohners?

Ganz im Gegenteil! Zahlreiche internationale Studien belegen klar: Viele einschränkende Massnahmen bedeuten nicht mehr Sicherheit, sondern im Gegenteil sogar mehr und vor allem gravierendere Stürze! Umgekehrt passieren bei weniger einschränkenden Massnahmen weniger schwere Stürze.

Sie haben sich für eine Filmsequenz im Schweizer Fernsehen sogar in eine Zewi-Decke einpacken lassen und demonstriert, was passieren kann, wenn Menschen mit Demenz versuchen, sich daraus zu befreien.

Ja, wenn eine Fixierung ungerechtfertigt oder zu lange vorgenommen wird, versuchen sich die Leute manchmal mit aberwitzigen Turnübungen zu befreien. Dabei können sie über den Rand des Bettgitters hinausrollen und stürzen. Oder sich in der Zewi-Decke verheddern und zwischen Matratze und Bettgestell geraten. Das kann viel gefährlicher enden als ohne Massnahmen.

Sicherheit ist aber ein wichtiges Thema in Pflegeheimen.

Was empfehlen Sie statt einschränkender Fixierung?

Ethisch gerechtfertigt sind Massnahmen, die von den Betroffenen gar nicht als solche wahrgenommen werden: Geschlossene Abteilungen, in denen man beim Wandern nicht an eine Mauer stösst, sondern quasi im Kreis und endlos spazieren kann – und zwar durch Gänge und einen frei zugänglichen Demenzgarten. Gegen das Weglaufen bei ungeicherten Heimen eignet sich ein GPS-Gerät, das morgens in die Hosentasche gesteckt wird. Umstritten sind Aufstecktische, die Leute im Rollstuhl fixieren. Ich finde diese vertretbar, weil der Rollstuhl an sich Bewegungsfreiheit gewährt.

Gibt es überhaupt Situationen, in denen der Einsatz von freiheitseinschränkenden Massnahmen gerechtfertigt ist?

Generell rate ich, einschränkende Massnahmen nur mit allergrösster Zurückhaltung einzusetzen. Bei stark verwirrten Personen, die inkoten und sich und das Bett vollschmieren, kann es Sinn machen, dies mit einer Zewi-Decke zu verhindern. Allerdings nur während der Schlafenszeit und nicht, um Aufstehversuche zu verhindern: Bewegungsfreiheit ist wichtiger für das Wohlbefinden als Sicherheit – sogar wenn man dafür einen Sturz in Kauf nehmen muss. ●

«Zahlreiche Studien beweisen: Weniger Massnahmen haben weniger schwere Stürze zur Folge.»



Albert Wettstein war Stadtarzt von Zürich. Heute ist er Mitglied der Leitung am Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich. Er befürwortet freiheitseinschränkende Massnahmen nur in ganz seltenen Fällen.

Warum, erklärt sie den Angehörigen jeweils schon beim Aufnahmegespräch, und sie überzeugt sie von ihrer Haltung: «Wir wollen, dass sich die Leute bei uns wohlfühlen und bis zum Schluss möglichst autonom bleiben können – schliesslich ist das ihr letztes Zuhause.»

Für Claudia Ammann geht es um weit mehr als nur um die Frage, ob die Leute zwangsfixiert werden oder nicht: «Es geht um die ganze Pflegephilosophie.» Für sie und Pflegedienstleiterin Verena Niedermann steht das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner an erster Stelle, und da haben einschränkende Massnahmen ganz einfach keinen Platz. «Ich möchte das Heim so führen, wie ich im Alter einmal selber gerne wohnen würde», sagt die Heimleiterin entschieden.

Biografie und Wünsche zählen viel

Deshalb versuchen sie und ihr Team, stark auf die Biografie und die Wünsche ihrer Bewohnerinnen und Bewohner einzugehen. Das heisst zum einen, dass diese sich ihre Zimmer möglichst gemütlich einrichten dürfen. In den 32 geräumigen Einzelzimmern stehen ein Pflegebett sowie ein Nachttisch. Bei Bedarf wird das Zimmer zusätzlich mit Sessel, Schrank und Tisch ausgestattet. Den Rest der Einrichtung gestalten die Menschen, die darin einziehen, mit ihren Lieblingsstücken von Zuhause. Wie Gertrud Käser, eine pfiffige 94-Jährige. Sie sitzt in ihrem Lieblingssessel mit dem Schaffell, im lila Pullover und mit einer hübschen Kette aus farbigen Steinen um den Hals. Sie lächelt zufrieden und zeigt auf die Sessel, die Tischchen und die Kommode ringsum: «Ja, schön habe ich es hier, und ich fühle mich sehr wohl.» Sie geniesst den Blick über die Wiese. Zwischen den Bäumen schimmert der Greifensee durch. Hier sei sie gut umsorgt und könne dennoch ihre kleinen Alltagsfreiheiten behalten.

Wer will, kann sogar ins Dorf spazieren. Die meisten sitzen aber hinter dem Haus an den Bistrotischen.

Zu diesen Alltagsfreiheiten gehört, dass alle Bewohnerinnen und Bewohner ihren eigenen Tagesrhythmus beibehalten dürfen. Mag jemand in der Nacht partout nicht schlafen, ist das im «Sunnetal» kein Problem. Wie die ehemalige Bäckerfrau, die sich jeweils am Nachmittag schlafen legt und gegen acht Uhr abends schon fast wieder ausgeschlafen ist. Pflegedienstleiterin Niedermann schmunzelt. «Um diese Zeit will sie unbedingt aufstehen und sich anziehen.» Die Nachtwache gehe unkompliziert auf solche Wünsche ein. Das sei ohnehin praktisch, denn so müssten nicht alle gleichzeitig fürs Zubettgehen vorbereitet werden. Das erleichtere den Tagesablauf sogar. Als Niedermann noch selbst in der Pflege arbeitete, nahm sie die schlaflose Dame jeweils mit ins Stationszimmer. «Dort plauderte ich ein wenig mit ihr, oder ich nahm sie mit auf meine Runde – und nach einer Weile wurde sie von selbst müde und legte sich friedlich wieder zum Schlafen hin.» Das sei weit weniger nervenaufreibend als eine Rastlose alle Viertelstunden mit einem Kampf erneut ins Bett zu verfrachten.

Im Essraum im zweiten Stock klingelt ein Mikrowellengerät. Eine weissgelockte Bewohnerin sitzt am Tisch bereit: Sie hat bis um elf Uhr geschlafen und sich dann beim Anziehen helfen lassen. Hunger verspürte sie nach dem Aufstehen keinen, wie praktisch jeden Tag. Mittlerweile ist es nach zwei Uhr nachmittags. Erst jetzt freut sie sich – auf ihr Mittagessen.

Alltagsablauf nach Personen statt nach Schema

Wer so auf die Bewohnerinnen und Bewohner eingehen wolle, sagt Claudia Ammann, benötige nicht mehr als ein Mikrowellengerät und ein paar Minuten Zeit, jedoch weder mehr Budget noch mehr Arbeitsressourcen: «Flexibilität, Fantasie und Freude an betagten Menschen, das ist alles, was es braucht.» Neue >>



Wenn es nicht gerade regnet, sitzen die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums Fällanden gern an den Bistrotischen neben Blumen und Bäumen. Der Platz ist frei zugänglich, und wer will, darf auch ins Dorf spazieren.



Nur zur Reserve: Die gelbe Klingelmatte liegt im Kellerabteil, ebenso wie die Zewi-Decken (im Gestell darüber). Nur das durchsichtige Rollstuhltischchen kommt ab und zu zum Einsatz. Als Stütze für Menschen mit Hemiplegie.

Mitarbeiterinnen müssen sich manchmal ein bisschen an diese Haltung gewöhnen und damit leben lernen, dass jemand, der an einem Tag absolut nicht duschen will, auch nicht duschen muss. Und dass sich der Alltag nach den Bewohnern richtet und nicht nach einem starren Schema. Das Resultat: Zufriedene Bewohnerinnen und Bewohner, weniger gestresstes Pflegepersonal und eine gute Stimmung. «Es bewährt sich sehr, den Bewohnerinnen und Bewohnern ihre Selbstbestimmung zu lassen», sagt Ammann. «Wer sich nicht dauernd gegen unnötige Strukturen wehren muss, braucht auch viel weniger einschränkende Massnahmen.»

Soeben schiebt eine grossgewachsene schlanke Dame mit grauer Kurzhaarfrisur und rotem Pullover ihren Rollator zur Glastür hinaus. Geschlossene Türen und einen abgesperrten Garten gibt es hier nicht, wer will, kann ungehindert davonspazieren – bis ins Dorf oder zum See hinunter. Hilfsmittel zur Überwachung wie GPS-Systeme hat Pflegedienstleiterin Verena Niedermann in anderen Heimen schon kennengelernt. Sie lacht und schüttelt den Kopf. Den gewünschten Erfolg bringen diese nicht: «Liegt das Gerät auf dem Nachttischchen, anstatt dass es in der Hosentasche steckt, befindet sich das Personal im falschen Glauben, der Bewohner sitze schön still im Zimmer, während er davonspaziert.»

Statt auf Überwachungssysteme setzt die Heimleitung auf die Achtsamkeit aller Mitarbeitenden. «Auch die Leute an der Rezeption kennen unsere Bewohnerinnen und Bewohner und wissen, bei wem sie hinschauen müssen, wenn er oder sie das Haus verlässt.» Einige spazieren regelmässig ins Dorf, manche zu ihrer früheren Wohnung. Meist erkennt sie ein früherer Nachbar und ruft im Alterszentrum an, damit sie wieder abgeholt werden können. «Das ist der Vorteil unserer geringen Grösse und unserer Lage mitten in einem Dorf», räumt Heimleiterin Ammann ein. «Alle kennen einander und können beim Aufpassen mithelfen.» Zwar haben sich die Verantwortlichen auch schon überlegt,

eine Alarmanlage einzurichten. «Aber es wäre alles andere als gemütlich, wenn mehrmals am Tag die Sirene losginge», sagt Claudia Ammann, «und es würde irgendwie nicht zu unserer Philosophie passen.» Wer akut weglaufgefährdet ist, kann deshalb im «Sunnetal» nicht aufgenommen werden: Das Gelände ist nach allen Seiten offen, es kann schlecht eingezäunt und abgesperrt werden. Den meisten Bewohnerinnen und Bewohnern genügen allerdings die beiden Aussenplätze, der vordere mit gemütlichen Holztischen unter grossen Bäumen, der hintere mit Bistrotischchen zwischen blühenden Blumen. «Diese Plätze sind sehr beliebt, wenn es nicht gerade regnet wie heute», sagt Verena Niedermann.

Mittagessen nach 14 Uhr? «Ein paar Minuten Zeit und ein Mikrowellengerät, das genügt völlig.»

Wer freier ist, wird weniger rastlos

Dafür findet an diesem Nachmittag die Aktivierungstherapie statt, Thema «Maikäfer». Rings um den Tisch sind strahlende Gesichter zu sehen, die in Erinnerungen schwelgen. Aktivierung zählt viel hier. «Im Sommer arbeiten viele im Kräutergarten mit und freuen sich, wenn die Kräuter in der Küche verwendet werden. Regelmässig finden Jahreszeitenanlässe statt, und manchmal fahren wir nach Zürich in den Zoo oder an ein anderes Ausflugsziel», erzählt die Pflegedienstleiterin. Kehrt die Gruppe nach einem solchen Ausflug ins Heim zurück, verspüre kaum jemand noch grossen Wanderdrang: «Wer sich Tag und Nacht frei bewegen darf, viel Unterhaltung hat und nicht eingeschränkt wird, ist viel entspannter und weniger agitiert – ob mit oder ohne Demenz.»

Darum behält das Alterszentrum Fällanden die selten benutzten Zewi-Decken, die gelben Klingelmatte und die nie gebrauchten Fixiergurten weiterhin nur zur Reserve im Lagerraum im Keller. Daneben stehen durchsichtige Rollstuhltischchen, die den Menschen mit einer Hemiparese manchmal als Stütze für den gelähmten Arm sehr willkommen sind. Zur Fixierung werden sie jedoch nie verwendet. ●