

Klinikspaziergang zur Bewegungsförderung

Die Idee kam mir im Januar dieses Jahres: ich besuchte meinen (mobilen) Mann am ersten Tag eines Krankenhausaufenthaltes und traf ihn im Bett liegend an. Da ich mich in den letzten Jahren wissenschaftlich mit der Entstehung von Bettlägerigkeit beschäftigt habe und ein Klinikaufenthalt initial Bettlägerigkeit verursachen kann, fragte ich sofort, warum er im Bett liege. „Wo soll ich denn hin?!“ war die lakonische Antwort. Nach dem er aufgestanden war, liefen wir „wie Falschgeld“ etwas umher: kurz auf der Station, im zugigen Treppenhaus, in der Eingangshalle. Schließlich „saßen“ wir wieder in der Cafeteria. Dabei lieferte mir der „Flucht- und Rettungswegeplan“ die Vorlage für einen Wahrnehmungs- und Bewegungsplan. Menschen wollen zielgerichtet umhergehen, nicht dumpf hin- und herlaufen, sie wollen etwas erleben und lernen, sich freuen. Körper und Geist wollen gleichzeitig in Bewegung gebracht werden.

Für Patienten und Besucher erscheinen manche Gänge im Krankenhaus als Tabuzonen, man kennt sich nicht aus, hat Angst, sich zu verlaufen und „weiss nicht, wo man hin soll und hin darf“.

Das Grundanliegen meines Vorschlages ist Bewegungsförderung, Patienten und Besucher sollen einen anregenden und informativen Rundgang von 45 – 60 Minuten Dauer im Gebäude machen können (hier: Schlechtwettervariante ohne Aussengang), es spricht nichts dagegen, einen anderen Rundgang durch die Natur zusätzlich zu entwickeln. Ein Informationsblatt für die Patienten soll entwickelt und entweder bei der Aufnahme oder auch gezielt später ausgehändigt werden. Alle Abteilungen, die Patienten zur Bewegung anhalten, z.B. Physiotherapie, Langzeit-EKG, sollten ebenfalls auf den Rundgang hinweisen. Das erste Konzept für einen Klinikspaziergang realisierte sich im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Nach der Zustimmung durch die Geschäftsführung begann eine Arbeitsgruppe mit der Umsetzung und ich selbst durfte die 15 – 20 interessantesten „Haltepunkte“ mit aussuchen. Dabei war ich erstaunt, wie weitläufig die Klinik ist – ohne weiteres hätten wir mit immer neuen Perspektiven fast eineinhalb Stunden herumgehen können. Die Haltepunkte sind durch große, gerahmte Plakate bzw. Vitrinen gekennzeichnet.

Hier: 1 Beispiel aus Herdecke

In erster Linie wird Kunst vorgestellt, dabei ist es wichtig, dass die Bilder nicht einfach seitlich hängen, sondern Objekte gut präsentiert werden, mit Titel, Licht usw., dass evtl. Bänke zum Betrachten oder Verweilen aufgestellt sind.

Fotos eignen sich, ein schöner Blick aus dem Fenster, es eignen sich auch kurze gerahmte Texte. Gelegentlich sollten die Poster ausgetauscht werden, evtl. könnte auch ein Motto alle Darstellungen zusammenführen.

Naheliegender ist, die Spaziergänger an wichtigen Orten in der Klinik vorbeizuführen: Cafeteria, Intensivstation, Kapelle, Kiosk, Endoskopieabteilung usw., dabei sollte Wissenswertes zur Abteilung vorgestellt werden. Auch logistische Daten können interessant sein: Essensportionen, Wäscherei, Heizung usw., evtl. mit Konterfei der dort Arbeitenden. Motto für einen Rundgang könnte sein: „Kunst und Technik“ oder „Wahrnehmung und Wissenswertes“.

Das Spektrum für Themen ist weit: etwas zur Geschichte der Einrichtung könnte gesagt werden, „historische“ Personen lassen sich vorstellen, gesundheitsfördernde Tipps könnten verbreitet und Arzneipflanzen präsentiert werden. Im Herdecker Krankenhaus war der Apotheker sofort bereit, einen Haltepunkt zu gestalten, die Bücherstube übernahm die Verantwortung eine Vitrine thematisch zu bestücken. Es könnte etwas zur Narkose, zur Hygiene, zu Gips oder Mull gesagt werden, auch Karikaturen oder Bilderrätsel sind vorstellbar. Aktivität könnte gefördert werden durch Aufforderungen zum Handeln (z.B. Fußgymnastik oder Atemübungen), evtl. kann es gelingen interaktive Einheiten zu implementieren, vielleicht durch Touch Screen-PC's.

Evtl. können Gangalternativen angegeben werden: Treppe oder Fahrstuhl, dazu müssten die Treppenhäuser etwas freundlicher aussehen.

Wichtig ist, dass dieser Spaziergang völlig unabhängig und ohne Anmeldung gelaufen werden kann. Bei einer Rollstuhl-Variante sollte darauf geachtet werden, dass die Objekte nicht zu hoch präsentiert werden.

Die Gestaltung des Rundganges wirft kaum Kosten auf, möglicherweise können bekannte Personen als Schirmherr wirken oder Sponsoren sich beteiligen.

Die Akzeptanz des Rundganges kann nach einigen Monaten evaluiert bzw. im üblichen Patientenfragebogen rückgemeldet werden.

Für die Einrichtungen stellt die Eröffnung und Präsentation eine Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit dar, zumindest die örtlichen Medien sollten darüber berichten.

1 - 2 Beispiele aus Nürnberg und 1-2 Beispiele aus Fürth vorstellen

Bisher ist der Klinikspaziergang in den hier genannten drei Kliniken etabliert, gern können Interessierte sich hier die Beispiele ansehen. Alle drei Varianten sind sehr unterschiedlich und gut gelungen. Wir gehen davon aus, dass die Idee von anderen Krankenhäusern übernommen wird. Schon gibt es weitere Überlegungen zu themenzentrierte Rundgängen, evtl. einmal in der Woche geführt. Auch eine Variante für die Mitarbeiter, im Sinne einer angenehmen „Nicht-Raucher-Pause“ ist angedacht.

In allen drei Kliniken bereitete eine Arbeitsgruppe den Spaziergang vor, eine typische Aussage der Teilnehmer war: „ich bin selbst erstaunt, welche interessante Ecken unser Krankenhaus hat.....ich sehe einiges mit anderen Augen“. Offensichtlich gelingt es, über solche Projekte die Kliniken mehr als öffentlichen Raum, als Kulturraum zu begreifen....immerhin halten sich ja ständig viele hundert oder tausend Menschen in den Gebäuden auf.

Auf der Homepage der Stiftung Pflege e.V. (www.stiftung-pflege.de) werden weiter Modelle gesammelt, hier finden Sie zusätzliche Informationen.

Literatur:

Zegelin, A.: Festgenagelt sein- Der Prozess des Bettlägerigwerdens, Huber, 2004