



Höhere Lebensqualität für Senioren „Die Emanzipation der Heimbewohner“

Die Lebensqualität von älteren, pflegebedürftigen Menschen hängt von verschiedenen Faktoren ab – neben einer sicheren und geborgenen Umgebung, einer guten medizinischen Versorgung und einer liebevollen Betreuung spielt hierfür auch die individuelle Selbstbestimmung eine maßgebliche Rolle:

Ältere Menschen wollen ihr Leben im Pflegeheim selbst mitgestalten.

Einrichtungen sehen sich nun mit der Aufgabe konfrontiert, die Attraktivität ihrer stationären Pflegeeinrichtungen zu steigern, indem sie den Wünschen nach Individualität und Teilhabe der Heimbewohner*innen nachkommen.

Gleichzeitig müssen sie darauf achten, das Personal dadurch nicht zusätzlich zu belasten.

Selbstbestimmung vs. Fürsorgepflicht

Eine weitere Herausforderung für Einrichtungen besteht darin, die richtige Balance zwischen individueller Selbstbestimmung und der Sicherheit der Heimbewohner*innen zu finden. Welchen Grad an Freiheit kann beispielsweise dementen Menschen gewährt werden, ohne sie einem Risiko auszusetzen?

Um hier das richtige Maß zu finden, sind gut geschulte Fachkräfte zur individuellen Einschätzung der Bewohner*innen wichtig. Die Grenze der freien Willensbestimmung liegt da, wo das Risiko einer erheblichen Eigengefährdung oder die gravierende Beeinträchtigung der Rechte Dritter besteht.

Zur praktischen Umsetzung:

Wie lässt sich eine hohe Lebensqualität durch mehr Selbstbestimmung in Pflegeeinrichtungen nun praktisch umsetzen?

Gefragt sind kreative Ideen, die sich schnell und einfach in den Alltag integrieren lassen, ohne dabei viel mehr Personalaufwand zu erfordern.

Hier lässt sich an verschiedenen Punkten ansetzen.

1. Freizeit- und Beschäftigungsangebote

Eine Auswahl an verschiedenen freiwilligen Beschäftigungs- und Aktivierungsangeboten im Seniorenheim gibt den Bewohner*innen die Freiheit, ihre Freizeit individuell zu gestalten. Sie können dabei selbst entscheiden, ob und an welchen Angeboten sie teilnehmen möchten.

Darüber hinaus bieten ihnen aktive Freizeitangebote die Möglichkeit, soziale Kontakte zu anderen Bewohner*innen zu knüpfen und zu pflegen.

	eingeführt	Bearbeitet	Geprüft	Freigegeben	Revisionsstand:
Datum	09.10.2024	18.09.2024	07.10.2024	07.10.2024	Seite: 1 von 6
Name	B. Tobias	B. Tobias	B. Sattelberger	B. Sattelberger	Dokument:



2. Soziales Leben

Konzepte zur Teilhabe in stationären Einrichtungen müssen stets auch die Begegnung mit Angehörigen und Freunden beinhalten.

Besuche sollten also jederzeit möglich sein.

Denn ein selbstbestimmtes soziales Leben sowohl innen- als auch außerhalb des Seniorenheims gehört zu den Grundpfeilern einer hohen Lebensqualität im Alter.

3. Flexibler Tagesablauf

Ein wesentlicher Aspekt, der die Selbstbestimmung älterer und alter Menschen einschränken kann, ist der streng geregelte Tagesablauf in vielen Heimen.

Häufig werden sie am frühen Morgen geweckt, die Mahlzeiten werden zu festen Zeiten eingenommen und nach dem Abendessen machen die Pflegekräfte die Bewohner*innen bettfertig.

Diese feste Zeiteinteilung widerspricht jedoch nicht selten dem persönlichen Rhythmus der alten Menschen. Sie möchten ihr Leben so weiterführen, wie sie es aus den eigenen vier Wänden gewohnt sind – und selbst entscheiden, wann sie essen, wann sie zu Bett gehen usw.

So bietet schon alleine die Möglichkeit, dass ein alter oder dementer Mensch selbst bestimmen darf, wann er auf sein Zimmer geht, für ihn eine erhöhte Lebensqualität.

Fazit:

Die Lebensqualität in Heimen steht in direktem Zusammenhang mit einem hohen Grad an Teilhabe und Selbstbestimmung der Bewohner*innen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, diese im Pflegealltag umzusetzen – von variabel gestalteten Essenszeiten bis hin zu selbstbestimmtem Einkaufen.

Wir möchten diesen Weg nun starten und möchten Sie in diesem Zusammenhang bitten, unten aufgeführte Fragen – wenn möglich – zu beantworten.

(Sollten Sie Interesse haben, in unserem Haus eine AG wie Gärtnern, musizieren, Leserunde etc. anzubieten, sprechen Sie uns gerne an)

Vielen Dank für Ihre Mithilfe, Ihr Team des St. Maria Bad Dürkheim

	eingeführt	Bearbeitet	Geprüft	Freigegeben	Revisionsstand: Seite: 2 von 6 Dokument:
Datum	09.10.2024	18.09.2024	07.10.2024	07.10.2024	
Name	B. Tobias	B. Tobias	B. Sattelberger	B. Sattelberger	

	Kapitel: Qualitätssicherung Titel: Ermittlung individueller Bewohnerbedarfe	Geltungsbereich: Gesamte Einrichtung
---	--	--

Name: _____ Tag des Einzugs: _____

Fragen:

(Die Fragen bitte so ausführlich wie möglich beantworten – um so individueller können wir planen)

1. Wann stehen Sie gewöhnlich auf?

2. Wann gehen Sie gewöhnlich schlafen?

3. Trinken Sie den ersten Kaffee / Tee in Schlafkleidung oder erst nach der Morgentoilette?

4. Wann haben Sie für gewöhnlich gefrühstückt / Mittag gegessen / Abendbrot gegessen?

Essen Sie lieber mittags warm oder am Abend?

Frühstück: gegen _____ Uhr

Mittagessen: gegen _____ Uhr

Abendessen: gegen _____ Uhr

Eine warme Mahlzeit bevorzuge ich:

Mittags ☐ abends ☐

	eingeführt	Bearbeitet	Geprüft	Freigegeben	Revisionsstand: Seite: 3 von 6 Dokument:
Datum	09.10.2024	18.09.2024	07.10.2024	07.10.2024	
Name	B. Tobias	B. Tobias	B. Sattelberger	B. Sattelberger	



5. Was ist Ihr Lieblingsessen?

6. Und was Ihr Lieblingsgetränk?

7. Gibt es etwas, das Sie, bezogen auf Essen und Trinken, gar nicht mögen?

8. Was sind Ihre Hobbies? Was tun Sie richtig gerne?

Vorschläge:

Musik hören ☐ Welche Musik mögen Sie am liebsten?

Lesen ☐ Welche Bücher / welche Richtung mögen Sie?

Sport ☐ Welche Sportart? Aktiv oder Zuschauen oder Beides?

Gartenarbeit ☐ Was mögen Sie am liebsten?

	eingeführt	Bearbeitet	Geprüft	Freigegeben	Revisionsstand: Seite: 4 von 6 Dokument:
Datum	09.10.2024	18.09.2024	07.10.2024	07.10.2024	
Name	B. Tobias	B. Tobias	B. Sattelberger	B. Sattelberger	



Kapitel: Qualitätssicherung
Titel: Ermittlung individueller Bewohnerbedarfe

Geltungsbereich:
Gesamte
Einrichtung

Malen ☐ Malen Sie selbst? Welche Stilrichtung mögen Sie? Gehen Sie gerne in ein Museum?

Basteln ☐ Was basteln Sie gerne?

Spiele ☐ Welche Spiele mögen Sie besonders?

9. Gibt es „Aufsteh – und Zubettgeh – Rituale“? (Wie Hörbücher hören, mit dem Fernsehgerät einschlafen, Licht anlassen, Radio hören zum Einschlafen / nach dem Aufwachen....)

10. Gibt es „feste Rituale“ wie z.B. Sonntagabend „Tatort“ schauen, am Nachmittag bestimmte Sendungen oder und Serien am Abend?

11. Und wo wir schon dabei sind: Was schauen Sie überhaupt gerne?

Krimis ☐ Liebesfilme ☐ Romanzen ☐ Schlagersendungen ☐

Rockkonzerte ☐ Klassische Übertragungen ☐ TV – Shows ☐

oder.....

	eingeführt	Bearbeitet	Geprüft	Freigegeben	Revisionsstand: Seite: 5 von 6 Dokument:
Datum	09.10.2024	18.09.2024	07.10.2024	07.10.2024	
Name	B. Tobias	B. Tobias	B. Sattelberger	B. Sattelberger	



Und zu guter Letzt: Gibt es noch etwas, das Ihnen wichtig ist, das hier aber nicht aufgeführt war?

Wahrscheinlich können wir nicht alle Wünsche erfüllen, und wir werden Ihr „zu Hause“ nicht ersetzen können, aber gemeinsam können wir sicher erreichen, dass Sie sich zumindest ein bisschen „wie zu Hause“ fühlen.

Wir freuen uns auf Sie,

Agile Brückenbauer
Individuellste Pflege ist machbar
- Ein Projekt der Altenhilfe e.V. Bad Dürkheim -



	eingeführt	Bearbeitet	Geprüft	Freigegeben	Revisionsstand: Seite: 6 von 6 Dokument:
Datum	09.10.2024	18.09.2024	07.10.2024	07.10.2024	
Name	B. Tobias	B. Tobias	B. Sattelberger	B. Sattelberger	