

„Für Prävention ist es nie zu spät“

Interview mit dem Präventions-Experten Lars Jessen

LANDKREIS/BÜCKEBURG (bb). Das Bückeburger Unternehmen EMB-Leuchten organisiert mit „Raum 3“ eine „etwas andere Pflegemesse“. Dabei werden am 18. und 19. September wegweisende Pflegelösungen anschaulich und „zum Anfassen“ präsentiert.

Das Geschäftsführer-Duo von „EMB-Leuchten“ Detlef und Dieter Meier, hat die zweitägige Messe initiiert, die in Bückeburg auf dem Unternehmensgelände (Steinberger Straße 13B) umfangreiche Informationen rund um das Thema Pflege vermitteln wird (18. und 19. September, jeweils 9 Uhr bis 17 Uhr).

Dort wird auch Lars Mathiesen Jessen von „DigiRehab“ vortragen, zudem mit einer Vorführung einen Eindruck davon geben, wie Präventionsmaßnahmen „am Pflegebett“ vorgenommen werden können. Jesse gab dem Schaumburger Wochenblatt ein Interview. Nach dem ersten Teil in der Vorwoche hier der zweite Teil des Interviews, in dem das Thema Prävention im hohen Alter im Mittelpunkt steht.

SW: Ein Kernsatz von Ihnen lautet: Für Prävention ist es nie zu spät. Aber gilt das auch bis ins hohe Alter, für den 90-Jährigen?

Jessen: Viele Studien zeigen, wie positiv sich zum Beispiel



Präventionstraining ist für Menschen bis ins hohe Alter förderlich.

Muskeltraining auf Senioren auwirkt. Dies wurde in den letzten Jahren auch für Menschen in hohem Alter untersucht. Dabei wurde nachgewiesen, dass es nie zu spät für Krafttraining ist.

Ich kann bis ins hohe Alter meine Muskeln stärken und so meine Mobilität und Lebensqualität verbessern.

SW: Sie haben mit „DigiRehab“ Präventionsangebote selbst für bettlägerige Bewohner von Pflegeeinrichtungen entwickelt. Was bewirken Ihre therapeutischen Maßnahmen?

Jessen: Da würde ich tatsächlich auch das Evangelische Altersheim in Bückeburg als Bei-

spiel benennen. Weil sich dort gezeigt hat, dass durch unsere Übungen bettlägerige Personen, erhebliche Verbesserungen erreicht haben. Wir haben in Bückeburg gesehen, dass wir die Bewohner befähigen können, z.B. ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur zu stärken. Dies wird von diesen als sehr positiv wahrgenommen, weil

dies auch ihre Selbstwirksamkeit stärkt. Sie können in Situationen wie dem Wechseln von Stützstrümpfen oder Vorlagen oder der Vorbereitung eines Transfers die Pflegekräfte unterstützen.

SW: Das könnte ja ein Win-Win-Effekt sein, weil pflegende Personen doch häufig unter der körperlichen Belastung leiden, gerade die Überlastung der Rückenmuskulatur ist ja ein zentrales Problem?

Jessen: Ganz genau. Bekämpfe die Ursache, nicht das Symptom. Das Problem liegt darin, dass die Mitarbeiter die Belastung bei der Arbeit haben. Dass diese so hoch ist, liegt daran, dass es keine Hilfsmittel gibt, nicht den Kollegen, der unterstützt, oder weil die Bewohner so immobil werden, wenn sie erst einmal in der Langzeitpflege sind.

Das kann dann nur dahin führen, dass die körperliche Fähigkeit der Mitarbeiter geschwächt wird. Mit der Einrichtung in Bückeburg und in Kürze mit der Einrichtung Sonnenhof in Obernkirchen, werden wir Maßnahmen durchführen, wo wir unseren Schwerpunkt auf die körperliche Gesundheitsförderung der Mitarbeiter legen. So werden wir ihnen Mikropausen anbieten, kleinere Bewegungsübungen. Das Bewusstsein eigener körperlicher Gesundheit soll gestärkt werden.

SW: Wer zahlt dieses denn?

Jessen: Leider fällt man mit Sekundärprävention in eine Lücke in Deutschland. Wir haben das Glück, das Krankenkassen wie die BKK24 oder die mkk, solche Maßnahmen fördern. So können wir unseren Kunden eine bis zu 80-prozentige Förderung anbieten, für die Verwirklichung solcher Präventionsprogramme, für die Bewohner als auch für die Mitarbeiter.

SW: Kann ich ihre Trainingsmodule auch zu Hause nutzen? Und welche Unterstützung bekomme ich dabei?

Jessen: Wir haben genau für die Senioren, die zu Hause leben, einen über das Internet abrufbaren Kurs entwickelt, der auch von der BKK24 unterstützt wird. Wir haben in den Alltag einfach zu integrierende Übungen zusammengestellt, die helfen, die Funktionalität und Mobilität für ein Leben daheim aufrechtzuerhalten.

Charmant am Kurs ist, dass es fast zu 100 Prozent eine Rückerstattung von den Kassen gibt. Wir arbeiten jetzt auch an einer neuen Funktion, die wir in einem zukünftigen Projekt testen werden.

Darüber werden die Nutzer mit einem Therapeuten oder einer Betreuungskraft virtuell trainieren können, bei ausreichender Netzinfrastruktur ist auch ein Video-Call möglich. Foto: privat