

Evaluierungsbericht des Projektes

„AbiA für Menschen mit MS und deren pflegende Angehörige“

***von Trainerin Christine Pauli-Jagoditsch,
Interpretation des Fragebogens in Bezug
Kursinhalte***

Inhalt:

Cluster A „ Anstrengung“	Seite 2
Cluster B „ Bewegung“	Seite 3
Cluster C „ Beziehung“	Seite 4
Zusammenfassung	Seite 5

Cluster A „Anstrengung“

Bei den Interpretationen des Fragebogens habe ich die Kursinhalte und Erfahrungen in Beziehung gesetzt und bin zu folgenden Schlüssen gekommen.

Die Tendenz in allen ausgewerteten Fragen ist so, dass sich die Anstrengung aller Beteiligten verringert hat, wobei bei einigen Fragen Aspekte besonders interessant erscheinen, die ich in weiterer Folge erläutern werde.

Beim „Gehen in Begleitung“ wird deutlich dass häufig „weniger mehr ist“. Oftmals war die Unterstützung der Angehörigen zu „fest haltend“, die Bewegung der MS Patienten wurde eher eingeschränkt. Im Gegenzug konnten die Patienten eine deutliche Verringerung in ihrer Anstrengung wahrnehmen wenn sie Ihre Bewegung selbst kontrollieren konnten und die Angehörigen ihre Unterstützung offener und nicht so „fest haltend“ gestalteten.

Bei vielen abgefragten Aktivitäten wurde sichtbar, dass vor allem die Organisation des Gleichgewichtes, eine Reduktion der Anstrengung bedeutet. Die Erlaubnis dass Patienten oder Angehörige Pausen innerhalb von Aktivitäten einlegen können um das Gleichgewicht neu zu organisieren, ermöglicht allen Beteiligten die Anstrengung (hohe Spannung) zu regulieren und anzupassen. Aktivitäten, die im Gleichgewicht gestaltet sind, können mit angepasster (-niedriger) Spannung sicher getan werden.

Bei den Aktivitäten „Treppen steigen“ sowie „Aufstehen vom Stuhl“ wird sichtbar, dass die Vielfalt der neu gefundenen Varianten eine Aktivität zu gestalten, die Anstrengung reduzieren. Dies wird gut sichtbar durch das Einbeziehen unterschiedlicher Umgebung: „jeder Stuhl ist anders und ich darf jedes mal anders aufstehen“!

Bei jenen Aktivitäten, die eine bestimmte, angepasste Position erfordern (duschen, essen, an/ausziehen..) wurde deutlich, dass die Anstrengungsaspekte sinken. Durch die neu erlangte Erkenntnis bewusst darauf zu achten dass alle Aktivitäten mit dem ganzen Körper gestaltet werden und die Gewichtsorganisation dabei eine wesentliche Rolle spielt, erfahren alle Beteiligten weniger Anstrengung.

Bei der Aktivität „Aufstehen vom Boden“ und „Auto aus-einsteigen“, wurde oftmals die Angst überwunden: „Stürzen gehört dazu! Durch die geringere Anstrengung erhalte ich wieder mehr Möglichkeiten und neue Perspektiven diese Aktivitäten zu gestalten“. Im Kursgeschehen wurden diese Aktivitäten im direkten Tun gemeinsam mit den MS Patienten und deren Angehörigen gestaltet. Individuelle Wege wurden dabei entwickelt.

Bei dem Punkt „Meine körperliche Belastung macht sich bemerkbar in Form von,...“ wird deutlich sichtbar: AbiA ist kein Programm um Symptome oder Erkrankungen zu „reparieren“ sondern um meine Anstrengung in den verschiedenen Aktivitäten meines Lebens zu reduzieren oder anzupassen. Durch die verringerte Anstrengung, können MS Patienten nun eine längere Zeitspanne aktiv sein. „Jetzt kann ich ganze 30 Minuten bügeln, und bin nicht erschöpft“. Durch diese neu gewonnene Energie kann mehr Autonomie und Selbstständigkeit erfahren werden. Diese Erleichterung kann ein Leben zu Hause länger ermöglichen.

Cluster B „Bewegung“

Bei der Auswertung „Bewegung“ werden ebenfalls in allen Kategorien Verbesserungen deutlich. Im Zusammenhang mit dem Kursgeschehen kann eindeutig festgestellt werden, dass die Schulung der Körperwahrnehmung und der Bewegungsabläufe, einen positiven Effekt erzielen.

Im Sinne der Selbstwirksamkeit können die MS Patienten neue Strategien und Varianten entwickeln um ihre Alltagsaktivitäten zu gestalten.

Die Sicherheit, Kontrolle über die eigene Bewegung zu haben oder gegeben Falls Strategien zu finden um sie wieder zu erlangen, erhöhen das Sicherheitsgefühl.

Die Sammlung der Themen und Aktivitäten der Teilnehmer zu Kursbeginn ermöglichten gezielte Unterstützungen zu geben. Da der Blick nicht auf Defizite „mein Bein ist schlecht!“ sondern auf Möglichkeiten/Fähigkeiten „was kann mein Bein!?“ gelenkt wird, eröffnen sich neue Perspektiven die eigene Bewegung zu gestalten. Hierbei benötigten die Teilnehmer Unterstützung, individuelle Strategien und Lösungen zu finden.

Die Teilnehmer erhielten zwischen den Kurstagen immer Aufgaben um das Gelernte in ihren Alltag zu integrieren. Oftmals kamen sie mit Erfolgen „Ich habe das erste mal seit Jahren wieder mein unteres Küchenkasterl selber ausgeräumt und geputzt“, eignen Lösungen, oder auch mit neuen Fragen in den Kurs zurück.

Durch die Reduktion der Anstrengung und dem angepassten Spannungszustand im Körper, sinkt auch die Schmerzbelastung. Dies bedeutet nicht das Schmerzen durch AbiA „aufgehoben“ werden, sondern die Teilnehmer achten nun mehr auf ihre Bewegung und die Anpassungsfähigkeit verändert den Fokus. Durch das Erkennen der eignen Bewegungsmöglichkeiten, fühlen sie sich oftmals nicht mehr dem Schmerz ausgeliefert.

Der Aspekt „ich muss mich bewegen um meine Gesundheit zu erhalten“ wurde gut verstanden und umgesetzt.

Durch die Erkenntnis „Hilfe ist nicht immer hilfreich, sondern ich kann meine eigenen Bewegungsfähigkeiten so weit als möglich einsetzen um meine Fähigkeiten zu erhalten und auszubauen“. Diese Schlussfolgerung ermöglicht eine andere Lebensperspektive im Sinne der Selbstwirksamkeit. Durch die Erkenntnis der eignen Fähigkeiten und Ressourcen können die MS Patienten nun eine für sie passende Unterstützung definieren. Die gemeinsame Interaktion erhält dadurch eine höhere Qualität und Verständnis füreinander steigt.

Durch das Zulassen der eigenen Bewegung der MS Patienten wird deutlich, dass Hebe- und Tragetätigkeiten vermehrt in den Hintergrund treten. Die körperliche Belastung der Angehörigen verringert sich im Sinne von Prävention und Gesundheitsförderung.

Durch die gemeinsamen Bewegungserfahrungen und das Entdecken von Fähigkeiten erkennen die Teilnehmer ihre eigenen Ressourcen. Die eher defizitorientierte Einstellung verliert sich zusehends.

Cluster C „ Beziehung“

Auch in diesem Cluster wird deutlich dass eine allgemeine Verbesserung im Bereich Beziehung erreicht wird.

In den Partnerschaften, oder mit Bezugspersonen, wird sichtbar dass die MS Patienten besser und klarer deklarieren können, welche Unterstützungen sie benötigen.

Viele MS Patienten gaben an mehr Sicherheit mit anderen zu erhalten. „Ich kann jetzt formulieren und begründen warum etwas Unterstützend ist und warum nicht“. Diese Möglichkeit der Begründung löst viele Konflikte. Helfer fühlen sich nicht mehr hilflos, da es ein gemeinsames Verständnis über Bewegungsmöglichkeiten gibt.

Für manche Angehörige ist die neue Situation noch schwierig „ ich muss lernen zuzuschauen und zu warten bis Unterstützung eingefordert wird, das fällt mir noch schwer“ „er/sie kann ja mehr als ich dachte“. Diese neuen Interaktionen in Beziehungen verdeutlichen die Problematik. Rollen müssen neu definiert und neue Wege der Kommunikation gefunden werden. Die Kursinhalte ermöglichen ein gemeinsames Verständnis und Wege der Kommunikation zu finden.

Folgende Aussagen verdeutlichen welche Auswirkung die neu gewonnen Bewegungsfähigkeiten auf Soziale Kontakte und Beziehungen haben.

„jetzt kann ich wieder mit meiner Tochter am Boden spielen, weil ich wieder hochkomme“

„ ich konnte mit meinem Mann eine halbe Stunde spazieren gehen und dann noch alleine Treppensteigen“

Die wiedererlangte Freude an Aktivitäten haben zur Folge dass MS Patienten ihr Leben autonomer und geselliger gestalten können!

Der Austausch mit Gleichgesinnten und den gemeinsamen Themen hat allen Beteiligten gut getan. Sie fühlten sich verstanden und erkannten oftmals „nicht nur mir geht's schlecht“. Die Stimmung in den Kursen war sehr lustig und wertschätzend. Zum Beispiel: Applaus wenn jemand etwas geschafft hatte (aufstehen vom Boden). Auch die Vielfalt der Lösungsvarianten der einzelnen Teilnehmer ermöglichte anderen neue Wege auszuprobieren und in Zukunft zu nutzen.

Manche fassten auch den Entschluss nach AbiA doch mit psychologischer Betreuung zu beginnen oder zu angebotenen Angehörigengruppen zu gehen.

In der Befragung wird auch deutlich dass es leichter ist gemeinsam Lösungen für schwierige Situationen und Aktivitäten zu finden.

Zusammenfassung

Aus der Befragung und den Rückmeldungen geht klar hervor, dass das Programm AbiA ein wichtiger Teil im Betreuungsspektrum der Gruppe MS erkrankter Menschen und deren Angehörigen ist.

AbiA deckt die Problemfelder ab welche die alltagsrelevanten Aktivitäten und Themen betreffen.

In den Bereichen Anstrengung, Bewegung und Beziehung wurden deutliche Verbesserungen erzielt.

Alle Teilnehmer wünschten sich eine Weiterführung des Kurses. Dies hat uns verdeutlicht wie wichtig es den Teilnehmern ist „am Ball zu bleiben“ und wie erfolgreich der Kurs für sie war.

Einerseits sollte ein Kursangebot für Neueinsteiger angeboten werden, andererseits sollte es die Möglichkeit geben das Gelernte immer wieder aufzufrischen, um Nachhaltigkeit zu erzielen.

Für die Gruppe der schwerer beeinträchtigten MS Patienten empfehle ich zusätzlich die Möglichkeit Praxisbegleitungen im häuslichen Umfeld zu erhalten.

Die Frage der Finanzierung für die Angebote AbiA muss in weiterer Folge geklärt werden.

Hier hoffen wir auf eine Unterstützung der Krankenkassen und der Pensionsversicherungen sowie der öffentlichen Hand. Da dieses Programm die Selbständigkeit und Autonomie erhält,

Durch den präventiven Charakter des Programmes AbiA, der dem Erhalt der Selbstständigkeit der betroffenen Menschen dient, entsteht ein volkswirtschaftlicher Nutzen.

Die MS erkrankten Menschen können länger im häuslichen Umfeld betreut werden.