

Weitere Informationen zum Thema Kontrakturen sowie zur Entwicklung und Testung von PECAN finden Sie auf der Homepage www.bewegung-verbindet.de.



Folgen Sie bei Interesse gerne diesem QR-Code.

Fragen zur wissenschaftlichen Entwicklung und Testung von PECAN beantworten Ihnen auch:

für die Region Halle (Saale)

Katrin Beutner

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft
Telefon: 0345 / 557-4135
E-Mail: katrin.beutner@medizin.uni-halle.de

für die Region München/Rosenheim

Regina Thalhammer

Technische Hochschule Rosenheim
Fakultät für Angewandte Gesundheits- und Sozialwissenschaften
Telefon: 08031 / 805-2685
E-Mail: regina.thalhammer@th-rosenheim.de

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur Umsetzung von PECAN in unserer Einrichtung?

Dann kontaktieren Sie uns:

Stempel Einrichtung

Die Expertin bzw. der Experte für das PECAN-Konzept in unserer Einrichtung ist:

Name(n) Expertin/Experte für PECAN

Bewegung verbindet



**Das PECAN-Konzept —
Teilhabe fördern durch
kontraktursensible Pflege
im Alten- und Pflegeheim**

**Informationsflyer
für Angehörige**

Liebe Angehörige, Besucherinnen und Besucher,

dieser Flyer wendet sich an Sie und alle, die daran interessiert sind, Bewohner/-innen in Pflegeheimen mit Bewegungseinschränkungen in den Gelenken (Gelenkkontrakturen) in ihrer Aktivität und sozialen Teilhabe zu unterstützen.

Was sind Gelenkkontrakturen?

Es gibt nahezu keinen Lebensbereich, der nicht mit Bewegung verbunden ist - Bewegung ermöglicht Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit.

Bewegungseinschränkungen in den Gelenken, sog. Gelenkkontrakturen, sind ein häufig auftretendes Problem im Alter. Gelenkkontrakturen entstehen beispielsweise infolge von Inaktivität, Verletzungen, Rheuma oder schmerzbedingten Schonhaltungen.

Welche Einschränkungen können entstehen?

Die damit einhergehenden Bewegungseinschränkungen führen bei den Betroffenen oft zu Beeinträchtigungen der Aktivitäten im Alltag, dem Verlust der Selbstständigkeit bis hin zur Bettlägerigkeit und zu Einschränkungen in der sozialen Teilhabe.

Soziale Teilhabe meint hierbei das Einbezogensein in Lebenssituationen oder Lebensbereiche wie die Selbstversorgung, das häusliche Leben, die Fortbewegung, die Verwirklichung von Hobby und Interessen oder auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Menschen mit Gelenkkontrakturen können so in vielerlei Hinsicht beeinträchtigt sein - sei es beim täglichen Mittagessen mit dem Zimmernachbarn oder bei einem Ausflug mit den Liebsten.

Was ist das PECAN-Konzept?

Trotz dieser weitreichenden Konsequenzen sind Gelenkkontrakturen bislang nur wenig untersucht. Aus diesem Grund haben Wissenschaftler/-innen der Universitäten Halle-Wittenberg und München sowie der Technischen Hochschule Rosenheim das Programm der teilhabefördernden, kontraktursensiblen Pflege (PECAN-Konzept) entwickelt und wissenschaftlich überprüft. Das PECAN-Konzept will es Menschen mit Gelenkkontrakturen ermöglichen, nach ihren individuellen Vorstellungen am Leben in der Gemeinschaft teilzuhaben.

Dieses Konzept setzen wir in unserer Einrichtung um. Dadurch soll unseren Bewohner/-innen mit Gelenkkontrakturen eine höhere Lebensqualität, Aktivität und soziale Teilhabe ermöglicht werden.

Wie zeigt sich teilhabefördernde, kontraktursensible Pflege im Alltag der Bewohner/-innen?

Ein wichtiger Kernpunkt des PECAN-Konzeptes ist die Berücksichtigung bewohnerbezogener Teilhabe- und Aktivitätsziele bei der Versorgungsplanung. Es geht darum, die individuellen Bedürfnisse nach Teilhabe am Leben und Aktivität der Bewohner/-innen zu erkennen und diese aktiv zu fördern. Das kann zum Beispiel der Wunsch mit dem Enkel im Garten Ball zu spielen, der Besuch mit der Tochter in der Cafeteria, ein spätes Frühstück oder ein kleiner Spaziergang nach dem Mittagessen sein.

Die **Motivation** zu Aktivität und Teilhabe gelingt über die Berücksichtigung der persönlichen Interessen der Bewohner/-innen, bspw. bei der Planung und Gestaltung von Freizeitaktivitäten und gesellschaftlichen Veranstaltungen.

Die **notwendige Sicherheit** bei der angestrebten Aktivität und Teilhabe wird durch eine barrierefreie Umfeldgestaltung mit ausreichend Ruhemöglichkeiten sowie durch den Einsatz geeigneter Hilfsmittel erreicht (z. B. Gehstock oder Rollator).

Wie können Sie als Angehörige uns bei der Umsetzung des PECAN-Konzeptes unterstützen?

- * Besprechen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen und dem Wohnbereichsteam mögliche Ziele hinsichtlich mehr Aktivität und sozialer Teilhabe.
- * Haben Sie Ideen, wie wir die Aktivität und Teilhabe Ihrer Angehörigen fördern können? Dann teilen Sie uns diese unbedingt mit.
- * Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen, wie wichtig Bewegung für den Erhalt von Aktivität & Teilhabe ist. Seien Sie auch selbst davon überzeugt!
- * Nutzen Sie die Besuchszeit doch für gemeinsame Aktivität (z.B. Spaziergänge, Erkundung unsicherer Wege). Wichtig: Seien Sie spontan!
- * Unterstützen Sie Ihre Angehörigen dabei, Alltagsdinge selbst zu tun und vermeiden Sie es, ihnen jede Tätigkeit/Arbeit abzunehmen.
- * Sie suchen nach einem passenden Geschenk? Kaufen Sie doch mal Hilfsmittel, die Ihren Angehörigen den Alltag erleichtern (z.B. Nussknackerflaschenöffner, Strumpfanzieher, Knöpfhilfe).

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner!