

Befähigen statt nur betreuen

Das Pflegeunternehmen Home Instead will den Herausforderungen durch den demografischen Wandel mit Hilfe digitaler Prävention begegnen. Individuell gesteuertes Training soll Mobilität und Selbstständigkeit stärken und Pflegekräfte entlasten.

Text: Thomas Eisenreich



Foto: DigiRehab

Die ambulante Pflege steht vor der Herausforderung, nicht nur auf den bestehenden Pflegebedarf zu reagieren, sondern auch dessen Anstieg zu dämpfen. Mit der demografischen Entwicklung wird rein statistisch der Unterstützungsbedarf steigen, zugleich jedoch die Zahl der Pflege- und Betreuungskräfte demografiebedingt abnehmen. Durch gezielte Präventionsmaßnahmen, die als Ergänzung der ambulanten Betreuung und Pflege erfolgen, insbesondere für Menschen mit beginnendem Pflegebedarf, ist der Schlüssel, um die Lebensqualität zu erhalten, die Selbstständigkeit zu fördern und die

Belastung für Pflegekräfte sowie die Soziale Pflegeversicherung und das Gesundheitssystem insgesamt zu reduzieren.

Präventionsleistungen als Angebote der Pflegedienste

Home Instead bietet seinen Kunden inzwischen mit Erfolg in zwei Betrieben präventive Mobilitätsförderungen in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen DigiRehab und der mkk – meine Krankenkasse an. Für die ambulante Pflege sind strukturiert angebotene und auf die Kundenbedarfe individuell anpassbare Präventionsleistungen als Ergänzung der Regelleistungen Neuland. In § 5 SGB XI (Prävention in

Pflegeeinrichtungen) sind ambulante Pflegedienste bisher nicht erfasst. Daher dürfen die Pflegekassen entsprechende ambulante Angebote nicht finanzieren. Dennoch hat sich Home Instead zusammen mit den beiden Kooperationspartnern aufgemacht, den eigenen Kunden durch angeleitete, individualisierte und erprobte Präventionstrainings in der eigenen Wohnung mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit zu ermöglichen. Auf den ersten Blick widerspricht das dem Interesse eines ambulanten Pflegeanbieters. Mehr Pflegeleistungen bei einem Kunden bedeuten mehr Umsätze. Jedoch ist dieser Ansatz endlich. Die Zahl der Menschen mit zunehmenden Pflege- und Betreuungsbedarf nimmt demo-

Gezielte Präventionsmaßnahmen sind der Schlüssel, um Lebensqualität zu erhalten.

grafiebedingt zu. Gleichzeitig sinkt auf Sicht die Zahl der Betreuungs- und Pflegekräfte. Wird die Zahl der „schweren“ Pflegefälle für die Mitarbeitenden zu groß, steigt das Risiko von krankheitsbedingten Abwesenheiten oder sogar des Berufsausstiegs. Insofern wirkt das Präventionsprogramm der Kunden gleichzeitig mittelbar auch als eine Art Prävention für die Mitarbeitenden. Unmittelbar unterstützt das Präventionsangebot zudem die Home Instead Mission, ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Wohnumfeld zu ermöglichen.

Vorteile der Prävention in der ambulanten Pflege

Präventive Ansätze in der ambulanten Pflege sind weit mehr als nur eine kosmetische Ergänzung; sie sind aus unserer Sicht eine strategische Notwendigkeit. Sie zielen darauf ab, die physische und psychische Gesundheit von Menschen mit beginnendem Pflegebedarf zu stabilisieren und zu verbessern, um die Abhängigkeit von stetig steigenden, defizitkompensierenden Unterstützungsleistungen zu verringern. Das vom dänischen Unternehmen DigiRehab angebotene Präventionsprogramm für die ambulante Pflege ist bei unseren skandinavischen Nachbarn schon lange im Einsatz und erprobt. 51 von insgesamt 98 Kommunen, vergleichbar mit unseren Landkreisen, haben das DigiRehab Programm vollständig in die Regelversorgung implementiert. Die

Mehr zum Thema

- 01** Präventionsleistungen im Fokus - Beitrag zum neuen Gesetz zur Befugnisserweiterung und Entbürokratisierung, siehe **Seite 50 & 51**
- 02** Prävention in der Häuslichkeit: Projektbericht „ReGe Pflege“
Häusliche Pflege 01/2025
- 03** Förderung von Modellen am Lebensort der pflegebedürftigen Menschen - Modellprojekt des hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege
<https://vinc.li/4hPDvul>

Ergebnisse werden regelmäßig evaluiert. Die in unseren Betrieben gemessenen Effekte decken sich weitestgehend mit den Evaluierungen der dänischen Kommunen. Die weiter unten genannten Zahlen umfassen daher die beiden Studienlage und das Monitoring von Home Instead.

Erreichte Ziele durch die Prävention

Folgende Ziele werden verfolgt und wurden bisher – auch bei uns – erreicht:

1. Erhaltung und Wiedererlangung der Mobilität

Mobilität ist die Grundlage für Selbstständigkeit. Programme, die auf die Förderung von Mobilität, das Wiedererlangen von Beweglichkeit und die Sicherung der Gehfähigkeit abzielen, haben direkte positive Auswirkungen. Die Effektivität eines solchen Ansatzes zeigt sich in den Ergebnissen von Screenings der Trainings von mehr 23.000 Senioren in Dänemark und rund 2000 in Deutschland:

- 90 % der Teilnehmenden verbesserten oder stabilisierten ihre Mobilität, die Mobilität stieg dabei im Schnitt um 87 %.
- 80 % der Menschen reduzierten ihren Hilfebedarf, wobei der Hilfebedarf durchschnittlich um 41,78 % sank.
- 84 % fühlten sich sicherer und selbstständiger im Alltag, da sich ihre körperliche Fähigkeit im Durchschnitt um 22 % verbesserte.

Durch die gezielte Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung des Gleichgewichts können Stürze effektiv vermieden werden. Ein wesentlicher Teil dieser Sturzprävention ist die frühzeitige Erkennung von Risikofaktoren und ein darauf angepasstes Trainingsprogramm. Die Erhöhung der Mobilität führt zu mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag, was die Zahlen oben bestätigen. Die subjektiven Wahrnehmungen stimmen mit den objektiven Ergebnissen weitestgehend überein.

2. Reduzierung des Pflegebedarfs

Die Investition in präventive Maßnahmen zahlt sich direkt in einer Reduzierung des Hilfebedarfs aus. Beispielsweise bestätigt eine Analyse des DigiRehab-Programms in der Kommune Jammerbugt (Dänemark) die aufgeführten Ergebnisse. Sehr plastisch dargestellt, führt eine Stunde

- ▶ regelmäßiges Training im Schnitt zu vier Stunden weniger Unterstützungsbedarf. Das Präventionsangebot ergänzt dabei die klassischen Leistungen der Betreuung und Pflege. Die Bereichsleiterin der häuslichen Betreuung und Pflege der dänischen Kommune Odder, Charlotte Harrit, bestätigt diese Ergebnisse. „Wir dachten, es wäre gut,

Präventive Ansätze in der ambulanten Pflege sind weit mehr als nur eine kosmetische Ergänzung.

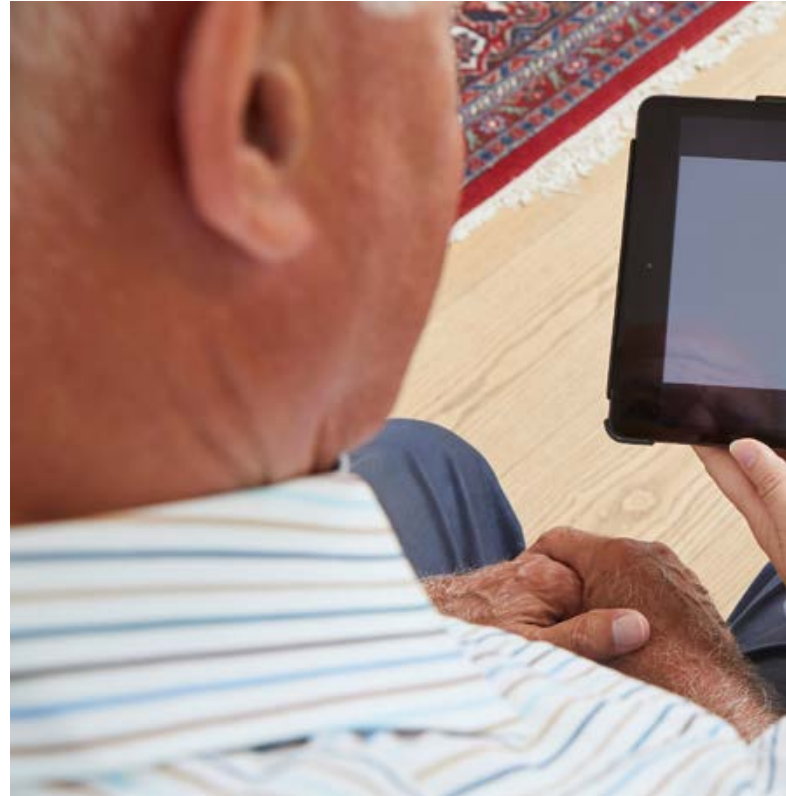
wenn es die Lebensqualität verbessern, Stürze vorbeugen und wirtschaftlich zumindest kostendeckend sein könnte. Inzwischen hat sich gezeigt, dass sich das Training mehr als selbst bezahlt macht“, so Charlotte Harrit. „Die letzte Wirkungsmessung der Kommune Odder zeigt, dass man durch das Training mit Bürgern, die an die häusliche Pflege angebunden sind, zwischen 55–62 Stunden pro Bürger und Jahr eingespart hat.“

3. Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und Vermeidung von Einsamkeit

Die positiven Effekte der Prävention gehen über die rein physischen Aspekte hinaus. Die Wiedererlangung von Mobilität und Selbstständigkeit stärkt das Selbstvertrauen und die Lebensfreude. Die Wohnung kann (wieder) eigenständig verlassen werden, die Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit und die Lebensfreude. Die Teilnehmer des DigiRehab-Programms in den Home Instead Betrieben berichteten von einem gesteigerten Wohlbefinden und Lebensqualität. Die persönliche Begleitung durch eine geschulte Home Instead Betreuungskraft ist dabei ein entscheidender Faktor, damit die Trainings nicht „vergessen“ werden. Zugleich wird die Motivation die Übungen durchzuführen, aufrechterhalten.

Umsetzung in der Praxis

Das DigiRehab-Programm ist aus unserer Sicht ein gutes Beispiel für die erfolgreiche Integration von digitaler Technologie und menschlicher Betreuung in der ambulanten Pflege. Es kombiniert ein individuelles Training mit



Prävention mittels Tablet: Ziel des DigiRehab-Programmes ist die Integration von in der ambulanten Pflege.

persönlicher Begleitung, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. Dem Home Instead Claim „Einfach persönlicher“ wird voll entsprochen.

1. Das personalisierte Training

Das Programm beginnt mit einem objektiven Screening durch eine Pflegekraft, das die körperlichen Fähigkeiten und den Hilfebedarf des Pflegekunden erfasst. Basierend auf diesen Daten generiert ein Algorithmus ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm. Dieses Programm wird auf einem Tablet eingespielt. Die Übungsanleitung und die Unterstützung der korrekten Durchführung wird durch Betreuungskräfte vorgenommen. Die Übungen, die von Physiotherapeuten entwickelt wurden, sind auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Entsprechend des Trainingsfortschritts nimmt die Trainingsintensität weiter zu. So werden Erfolge gesichert und ausgebaut. Es kommt zu erlebten und motivierenden Erfolgserlebnissen bei den Pflegekunden.

2. Die Rolle der Betreuungskraft

Der Schlüssel zum Erfolg des Konzepts ist die menschliche Begleitung. Die Pflegekunden werden mindestens zweimal pro Woche für je 30 Minuten von einer für diese Aufgaben geschulten Betreuungskraft begleitet. Diese Betreuungskraft ist nicht nur eine passive Aufsichtsperson, sondern eine aktive Unterstützung. Sie stellt sicher, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden und kann Fehler sofort korrigieren. Diese direkte Anleitung ist essenziell, um die Effektivität des Trainings zu maximieren und Verletzungen zu vermeiden.



Foto: DigiRehab

Der Beitrag in Kürze

- Digitale Prävention als Zukunftsstrategie: Home Instead setzt auf individuell gesteuerte Mobilitätsförderung, um Selbstständigkeit und Lebensqualität von Pflegekund:innen zu erhalten und Pflegekräfte zu entlasten.
- Kooperation mit DigiRehab und mkk: In zwei Betrieben werden präventive Trainingsprogramme erfolgreich umgesetzt – trotz fehlender gesetzlicher Finanzierungsmöglichkeiten im § 5 SGB XI.
- Messbare Erfolge: 90 % der Teilnehmenden verbesserten oder stabilisierten ihre Mobilität, 80 % reduzierten ihren Hilfebedarf, und 84 % fühlten sich sicherer im Alltag.
- Pflegeprävention entlastet auch Mitarbeitende: Durch geringeren Pflegebedarf sinkt die Belastung der Betreuungskräfte – ein Beitrag zur Gesunderhaltung und Mitarbeiterbindung.
- Kombination aus Technik und persönlicher Begleitung: Das DigiRehab-Programm verbindet digitale Trainingssteuerung mit menschlicher Anleitung durch geschulte Betreuungskräfte – für nachhaltige Ergebnisse.
- Erfolgsmodell aus Dänemark: In 51 von 98 dänischen Kommunen ist DigiRehab bereits Bestandteil der Regelversorgung – die dortigen Einsparungen und Wirkungen bestätigen die Wirksamkeit.
- Appell an die Politik: Damit Prävention in der ambulanten Pflege systematisch möglich wird, fordert Home Instead die Öffnung des § 5 SGB XI für ambulante Pflegedienste.

digitaler Technologie und menschlicher Betreuung

3. Kontinuierliche Motivation und Anpassung

Die Betreuungskraft spielt eine zentrale Rolle bei der Motivation der Pflegekunden. Ihre Anwesenheit hilft, die Kunden „dranbleiben“ zu lassen und die nötige Kontinuität sicherzustellen. Sie fungiert als „Cheerleader“ und emotionaler Anker. Die Wirkungen des Trainings werden regelmäßig gemessen, und bei guten Fortschritten können die nächsten Übungslevel angegangen werden, was die Motivation weiter steigert. Auf diese drei Umsetzungsaspekte geht auch Brian Dybro, Ratschherr für Senioren und Behindertenangelegenheiten der Stadt Odense ein. „Das neue Heimtraining ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie moderne Technologien auf verantwortungsvolle Weise die Pflege unterstützen können – zum großen Nutzen der älteren Menschen. Besonders erfreulich ist, dass die Älteren selbst sehr zufrieden damit sind.“

Prävention verringert auch die soziale Isolation

Die präventive Mobilitätsförderung in der ambulanten Pflege, wie sie das DigiRehab-Programm demonstriert, ist ein wirksames Instrument, um die Lebensqualität von Menschen mit beginnendem Pflegebedarf zu verbessern. Sie ermöglicht die Sicherung und Wiedererlangung der Mobilität, die Vermeidung von Sturzrisiken und damit eine höhere Selbstständigkeit. Durch die gezielte menschliche Begleitung wird nicht nur das Training effektiver, sondern auch die soziale Isolation verringert. Die nachweisliche Reduzierung des Hilfebedarfs entlastet die Pflegekunden, ihre Familien und das Pflegepersonal gleichermaßen.

Die Home Instead Betriebe haben zudem ein positiv wahrgenommenes Angebot, was dem eigenen Anspruch, den

Kunden ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Häuslichkeit zu ermöglichen, entspricht. Das Präventionsprogramm passt zum unternehmenseigenen Anspruch, die Eigenständigkeit der Menschen mit Pflegebedarf durch aktivierende Betreuungs- und Pflegeleistungen zu erhalten und auszubauen. Für die Mitarbeitenden ist das Angebot nicht nur mittelbar eine Entlastung. Es ist auch etwas Neues im Arbeitsalltag und schafft ein ergänzendes, positiv besetztes Leistungsmodul. Die Erkenntnisse zeigen, dass eine präventive, datenbasierte und personenzentrierte Vorgehensweise einen signifikanten Beitrag zur Zukunftsfähigkeit der ambulanten Pflege leistet. Daher sollten die Möglichkeiten der Prävention auch für die ambulante Pflege durch eine Öffnung des § 5 SGB XI geschaffen werden. ◀

WEITERE INFORMATIONEN

www.homeinstead.de



Foto: Home Instead

Thomas Eisenreich

Geschäftsführer Home Instead GmbH

thomas.eisenreich@homeinstead.de