

Gemeinsam notiert, gemeinsam erzielt

THERAPIEBEGLEITBUCH FÜR PATIENTEN IN DER NEURO-REHA Was kann man seinen Patienten an die Hand geben, damit sich diese besser in die Therapie einbezogen fühlen? Diese Frage stellte sich eine Gruppe Schweizer Physiotherapeuten und entwickelte ein Therapiebegleitbuch, das sich seither als sinnvolles Hilfsmittel für Therapeuten und Patienten etabliert.

Im Jahr 2000 entwickelte ein interdisziplinäres Team im Bürgerspital Solothurn in der Schweiz ein erstes Therapiebegleitbuch (TBB) für stationäre Patienten. Mit diesem, dem Patienten gehörenden Dokument wollte man die aktive Rolle des Patienten im Rehabilitationsprozess unterstreichen. Unter anderem enthielt das Buch Informationen zur Rehabilitation, die Rehabilitationsziele des Patienten und Eigenübungen.

Die Idee gefiel Physiotherapeuten aus anderen Schweizer Kliniken so gut, dass sie diese für die Zielgruppe ambulanter Patienten in der Langzeitbehandlung aufgriffen und das Therapiebegleitbuch erweiterten. Es entstand ein Hilfsmittel, mit dem man die Motivation und Selbstverantwortung der Patienten in der Langzeitbehandlung steigern kann und mit dem sich der Therapieverlauf für Patient und Therapeut objektiv festhalten lässt.

Das Therapiebegleitbuch enthält die wichtigsten Ziele des Patienten, seine Ressourcen und Hilfsmittel und individuell zusammengestellte Übungen für zu Hause.

Anpassung durch den Nutzer erwünscht > Die Nachfrage nach diesem neuen Buch war groß, und sowohl Therapeuten in Akutkliniken als auch ambulant tätige Physiotherapeuten äußerten ihr Interesse daran. Grund genug für die Mitglieder der Interessengemeinschaft Physiotherapie in der Neurorehabilitation (IGPNR), eine Arbeitsgruppe zu konstituieren mit dem Auftrag, das Therapiebegleitbuch weiter zu perfektionieren und das Ergebnis mithilfe einer Umfrage zu überprüfen. Auf Basis ihrer bisherigen Erfahrungen stellte die Gruppe ein modulares Therapiebegleitbuch zusammen, das seit 2007 für alle Interessierten auf den Internetseiten der IGPTR (Interessengemeinschaft Physiotherapie Rehabilitation) in deutscher und französischer Sprache zugänglich ist (www.igptr.ch > „IGPNR“ > „Tools“). Jeder Nutzer kann das

Therapiebegleitbuch zur Unterstützung seiner Behandlungen einsetzen und es entsprechend seinen Bedürfnissen anpassen und individuell zusammenstellen.

Alles Wichtige auf DIN A5 > Bei der Entwicklung des Therapiebegleitbuchs spielten verschiedene Gedanken der involvierten Therapeuten eine Rolle. So sollte das TBB ein Hilfs- und Dokumentationsmittel für den Patienten und seine Betreuer sein. Es sollte die Transparenz zwischen den einzelnen Fachpersonen, welche mit dem Patienten arbeiten, verbessern (zum Beispiel bezogen auf die gemeinsamen Ziele). Und es sollte gleichermaßen für stationäre und ambulante Patienten mit Erkrankungen aus allen Bereichen der Neurologie geeignet sein. Letztlich spielte ein individuelles und strukturiertes Heimprogramm eine wichtige Rolle – als wichtige Ergänzung der Therapieeinheit und als Ausdruck der Delegation von Verantwortung an den Patienten. Das Ergebnis war schließlich eine Sammlung von DIN-A5-Seiten, die Therapeut und Patient gemeinsam ausfüllen und sich als kleines Buch zusammenstellen. Es besteht aus:

- > einer Liste der beteiligten Bezugspersonen (Therapeuten, Ärzte, Psychologen),
- > der Formulierung der wichtigsten Fernziele, Ressourcen, Hilfsmittel und Schwierigkeiten des Patienten,
- > einer gemeinsamen Zielformulierung mithilfe des Goal Attainment Scaling (GAS)
- > und aus individuell zusammengestellten Übungen für zu Hause (☞ Abb. 1) inklusive eines Übungsprotokolls.

Außerdem bietet es Raum für persönliche Notizen. Hier kann der Patient seine erreichten Meilensteine eintragen (Wann konnte ich zum ersten Mal zu Fuß alleine einkaufen gehen? Wann konnte ich zum erste Mal alleine meine Schuhe binden?) und auch Rückschritte wie einen Sturz. Außerdem kann er hier vermerken, auf was er im Alltag besonders achten soll, und es lassen sich Verhaltensweisen für Angehörige notieren. Mit diesen Notizen kann der Patient sicherstellen, dass alle Beteiligten stets über die wichtigsten Ereignisse, die ihn betreffen, informiert sind und nichts in Vergessenheit gerät.

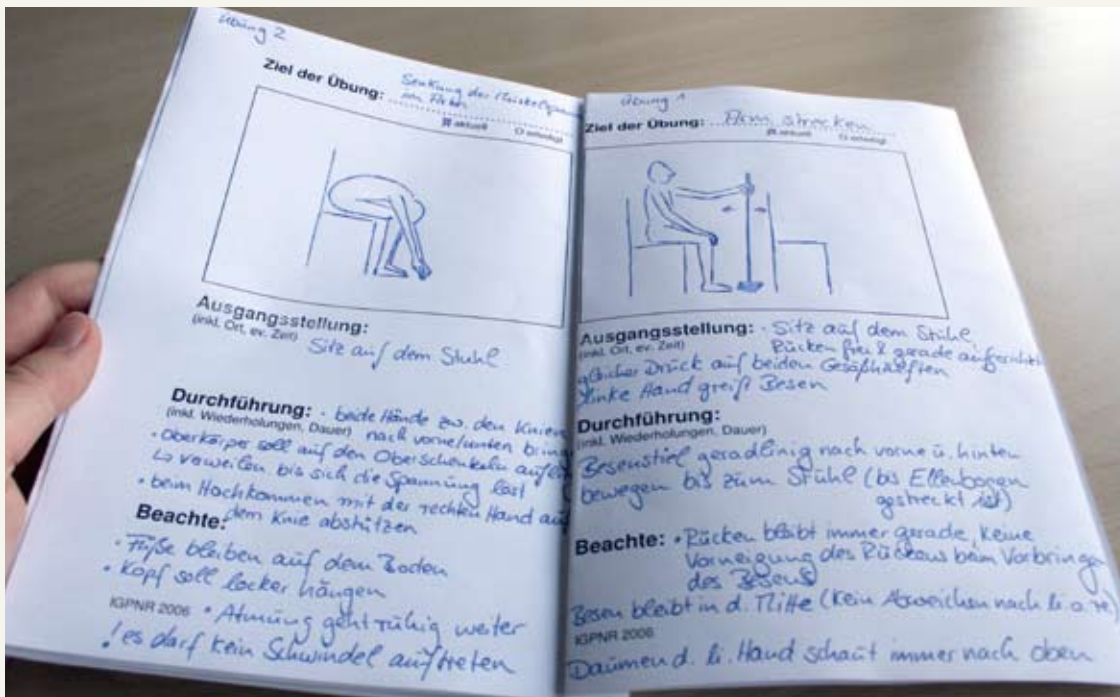


Abb. 1 Die Erinnerung für zu Hause: Im Therapiebegleitbuch notiert der Therapeut das Heimübungsprogramm für seinen Patienten. Die Skizzen helfen, sich besser zu erinnern.

Gute Gründe für den Einsatz eines TBB ▶ Neben dem erkennbaren praktischen Nutzen des Therapiebegleitbuchs konnten die Mitglieder der IGPNR zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten ermitteln, welche die Wirksamkeit des Instruments untermauern. So zeigen mehrere Untersuchungen, dass eine gemeinsame Zielfindung effektiv auf die Teameffizienz einwirkt und Einfluss auf das Therapieresultat hat. Die Studien belegen damit, dass die Goal Attainment Scale als ein Bestandteil des Therapiebegleitbuchs wichtig und richtig ist. Mit ihr vereinbaren Therapeut und Patient gemeinsame Ziele. Das individuelle Ziel wird genau definiert und in fünf Zielerreichungsstufen aufgegliedert (☞ Kasten „Erklärungen zu den Komponenten des Therapiebegleitbuchs“, S. 34). Nach einer vorher vereinbarten Zeitspanne wertet man mit dem Patienten dann gemeinsam aus, ob das Ziel erreicht ist. Die GAS wird als ein valides und empfindliches Messinstrument für die Ergebnismessung betrachtet. Sie ist empfindlich für die individuellen Werte und Bedürfnisse von Patienten und benötigt nur eine kurze Einarbeitung des Therapeuten für eine richtige Anwendung in der Praxis [1, 2, 3, 4]. Erfolgreich umgesetzt und akzeptiert im Team, kann man sie auch verwenden, um die Qualität der allgemeinen Versorgung zu bewerten [6, 7], zum Beispiel bei der Verkürzung des Klinikaufenthalts [4]. James F. Malec von der Mayo-Klinik in Minnesota, USA, und seine Kollegen konnten zeigen, dass die GAS für die Auswertung der Fortschritte der Patienten, für die Planung und auch für die Strukturierung der Sitzungen ein effizientes Instrument ist [5]. Der größte Vorteil der GAS ist dabei wohl, dass es für die Patienten sehr befriedigend ist, zu beobachten, dass sie ihre Ziele auch wirklich erreichen [1, 11].

Insgesamt finden sich viele Hinweise, dass eine optimale Beteiligung der Patienten am Therapieprozess das A und O ist, da sie zu einer Verbesserung von Mobilität, Kraft, Gleichgewicht, allgemeiner Zufriedenheit und des Selbstwertgefühls führen kann [8, 9]. Doch zurzeit benutzen leider noch zu wenige Therapeuten die verschiedenen Messinstrumente, die zur Verfügung stehen, um die Patienten maximal zu fördern [10]. Interessant ist, dass Forscher gezeigt haben, dass die Ziele von Patienten vor allem auf das funktionale Outcome bezogen sind, wohingegen die Ziele der Physiotherapeuten in der Regel die Aktivitäten in den Mittelpunkt stellen. Eine gemeinsame Zielfindung scheint daher unerlässlich.

Heimübungen in funktionelle Aktivitäten integrieren ▶ Neben dem Nutzen der Goal Attainment Scale lässt sich auch für die im Therapiebegleitbuch enthaltenen Heimübungen und das Kontrollblatt (mit dem die Durchführung dieser überprüft werden kann) nachweisen, dass sich ihr Einsatz lohnt. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass Heimübungen höhere Erfolge aufweisen, wenn sie mit strukturierten Rahmenbedingungen zum Üben in Bezug zum häuslichen Umfeld stehen und individuell auf das Problem und seine Funktionseinbußen ausgerichtet sind. Außerdem sorgen sie für eine hohe Therapiedichte, die sowohl in subakuten wie chronischen Stadien verschiedener Krankheitsbilder wichtig ist.

Leitlinien für die Therapie nach Schlaganfall empfehlen daher die Verwendung von funktionellen Zielen und von regelmäßigen individuellen Heimprogrammen [12]. Außerdem finden sich Belege, dass Patienten, die ihre Übungen in funktionelle Aktivitäten integrieren, mehr Fortschritte machen als jene, die ausschließlich

Erklärungen zu den Komponenten des Therapiebegleitbuchs



Abb. 2 Herr L. hatte vor eineinhalb Jahren einen zerebrovaskulären Insult (CVI) und leidet seither unter einer linksseitigen Hemiparese. Sein Ziel ist es, den gesamten Rasen wieder selbstständig mähen zu können.

Mein Fernziel

Was möchte ich in Zukunft wieder erreichen? Was ist mein Wunsch?

> Patientenperspektive aus seiner aktuellen Sicht in die Zukunft

Alles soll Platz haben, konkrete bis visionäre und sogar unrealistische Vorstellungen dürfen genannt werden. Der Therapeut soll so wenig wie möglich lenkend eingreifen.

analytisches Training (Übungen) durchführen [13]. Und schließlich ist nachgewiesen, dass Heimübungen die Ausdauer, das Gleichgewicht, die Gehgeschwindigkeit und das Greifen verbessern und dass sie Schmerzen bei Patienten nach chronischem Schlaganfall lindern [14, 15, 16]. Besonders bei Patienten mit Morbus Parkinson und Multipler Sklerose finden sich zudem gute Ergebnisse für Heimübungen bezogen auf die Unterstützung der Langzeitbehandlung [17, 18, 19].

Umfrage: Nutzer empfehlen das TBB > Obwohl die Mitglieder der IGPNR, die das Therapiebegleitbuch weiterentwickelt hatten, diese guten Belege für die einzelnen Bestandteile des TBB finden konnten, wollten sie mithilfe einer Umfrage überprüfen, ob es auch alltagstauglich ist. Sie konzipierten einen Fragebogen für Therapeuten und Patienten, der die Anwendbarkeit des Buchs und die Erfahrungen in der Praxis abfragte. Die befragten Patienten und Therapeuten erhielten je einen eigenen Fragebogen. Die Fragebögen fokussierten sich primär auf die folgenden Punkte: Patientengruppe, Verwendung des TBB und die Meinung der Benutzer zu

Meine Ressourcen

Was gelingt mir gut? Was kann ich? Was habe ich gelernt? Was sind meine Fähigkeiten?

> Aktuelle Ressourcenanalyse aus Patientensicht

Der Patient zählt auf, was er aktuell gut oder wieder besser kann. Die Auseinandersetzung des Patienten mit dem, was er kann, dient der Vorbereitung für die spätere Zielsetzung. Der Therapeut lenkt das Gespräch mit Zusatzfragen nur so weit, dass der Patient sich dazu äußern kann. Mögliche Beispiele: habe Zeit, war früher Turnerin, habe gute Auffassungsgabe, machte früher viel Sport, bin interessiert Neues zu lernen ...

Was hilft mir in meinem alltäglichen Leben?

Welche Hilfsmittel nutze ich, welche Personen helfen mir?

> Aktuelle Analyse der Hilfestellungen und Hilfsmittel im Alltag aus Patientensicht

Hilfestellungen des Therapeuten siehe oben.

Meine Schwierigkeiten

Was bereitet mir Mühe? Wo brauche ich Hilfe?

> Aktuelle Analyse der Probleme aus Sicht des Patienten

Der Patient zählt auf, was ihm Probleme bereitet, wo er Schwierigkeiten hat. Die Auseinandersetzung des Patienten mit den aktuellen Problemen dient der Vorbereitung für die nachfolgende Zielsetzung. Der Therapeut lenkt das Gespräch mit Zusatzfragen nur so weit, dass der Patient sich dazu äußern kann. Diese Fragen zu Ressourcen und Problemen können vorbereitend für die gemeinsame Zielfindung angesehen werden. Sie können die Sicht des Patienten abbilden und allenfalls Blickwinkel für verschiedene Problembereiche öffnen.

den einzelnen Komponenten des TBB. Der Fragebogen wurde an 80 Physiotherapeuten (Mitglieder der IGPNR) verschickt. Acht Therapeuten antworteten und siebzehn ihrer Patienten. Die meisten der Betroffenen litten zu diesem Zeitpunkt unter neurologischen Problemen und wurden ambulant behandelt.

Das Ergebnis: Die Mehrheit beider Anwendergruppen findet, dass das TBB ein interessantes und einfach zu formatierendes Hilfsmittel ist, und sie verwenden es regelmäßig (meistens zweimal in der Woche oder bei Veränderungen in der Therapie). Interessant ist, dass die Patienten dazu tendieren, die Informationen nicht mit ihren Familienmitgliedern zu teilen. Besonders gut fanden die meisten Befragten die Goal Attainment Scale, die Übungsblätter und die persönlichen Notizen. Als Vorteile des TBB nannten die Patienten, dass dieses als gute Gedächtnisstütze diene, es eine Motivationshilfe sei und dass sie sich durch die persönlichen Notizen und die Bilder gut bei der Durchführung der Übungen unterstützt fühlten. Die Therapeuten dagegen schätzen vor allem die individuellen Programme und den Einsatz des Therapiebegleitbuchs für eine bessere Kommunikation mit der Familie und

Goal Attainment Scale: Individuelle Zielvereinbarung

> Vorgehen

- > Gemeinsam wird ein spezifisches Ziel auf Aktivitäts- oder Partizipationsebene formuliert.
- > Danach werden gemeinsam fünf unterschiedliche Zielniveaus definiert und formuliert (+2/+1/0/-1/-2).
- > Zuerst wird das wahrscheinlichste Zielniveau definiert, welches einen Behandlungserfolg zeigt (Skala: 0).
- > Darüber stehen Zielniveaus mit größerem Erfolg (Skala: +1/+2).
- > Darunter stehen Zielniveaus mit kleinerem Erfolg (Skala: -1/-2).

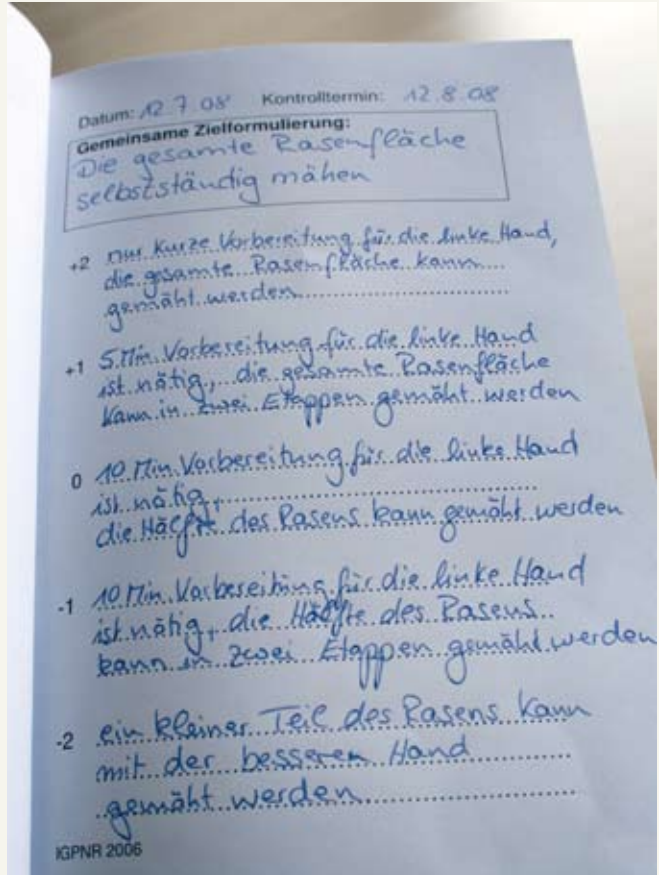
> Beachte

- > Die Zielniveaus müssen messbar sein.
- > Die Zielniveaus müssen realistisch sein – nicht zu schwierig, nicht zu einfach! (☞ Abb. 2 und 3)

Persönliche Notizen

> Vielfältige Nutzung des freien Raumes für persönliche Notizen

- > Patienten können ihre Meilensteine hier eintragen: Wann konnte ich zum ersten Mal zu Fuß einkaufen gehen, wann konnte ich zum ersten Mal die Treppe bei meiner Tochter überwinden, wann konnte ich zum ersten Mal ein Glas aus dem Schrank nehmen? Es können aber auch Ereignisse wie zum Beispiel ein Sturz eingetragen werden.
- > Instruktionen und Verhaltensaufgaben können hier eingetragen werden. Anweisungen und Instruktionen für Angehörige können hier eingetragen werden.
- > Es können auch Übungen aus anderen Übungsprogrammen hier eingeklebt werden.



Auszug aus: Therapiebegleitbuch der IGPNR; 2006

Abb. 3 Auszug aus dem Therapiebegleitbuch von Herrn L.

mit den Kollegen aus dem gesamten Rehabilitationsteam. Erfreulich für die Entwickler des TBB war aber vor allem, dass alle Teilnehmer die Verwendung des TBB weiterempfehlen würden.

Ausprobieren lohnt sich > Wie diese kleine Studie zeigt, ist das Therapiebegleitbuch ein hilfreiches Instrument zur gemeinsamen Zielvereinbarung, zur Förderung von Eigenverantwortung und -aktivität des Patienten und damit zur Verbesserung des Therapieerfolgs und der Selbstständigkeit bei Alltagsaktivitäten. Es hat sich in der Praxis sowohl aus Sicht der Therapeuten als auch aus Sicht der Patienten bewährt.

Das Therapiebegleitbuch ist modular aufgebaut. Das heißt, es kann auf die Bedürfnisse der Klinik, der Patienten und der Therapeuten angepasst werden. Neben den Druckvorlagen der einzelnen Module ist auch die sogenannte Wegleitung im Internet erhältlich. Diese beinhaltet zum Beispiel die Kopieranleitung und ausführliche Erklärungen zu den Komponenten des TBB (☞ Kasten). Für Patienten mit einer Fazialisparese hat Physiotherapeutin Heike Sticher zudem ein spezielles Therapiebegleitbuch erstellt, welches Infor-

mationen, Übungen und weitere Maßnahmen speziell bezogen auf dieses Krankheitsbild enthält. Die Bezugsquelle dieses TBB steht ebenfalls auf der Internetseite der IGPNR zur Verfügung.

Abschließend möchten wir alle Physiotherapeuten ermuntern, sich das Therapiebegleitbuch einmal genauer anzusehen und es gemeinsam mit ihren Patienten auszuprobieren – vielleicht zeigt sich ja schon bald, dass manche Patienten selbstständiger sind, als man bisher dachte.

Interessengemeinschaft Physiotherapie in der Neurorehabilitation

☞ Unter www.thieme.de/physioonline > „physiopraxis“ > „Literatur“ finden Sie das Literaturverzeichnis. Zudem gibt es unter dem Link „Assessment“ weiterführende Infos zur Goal Attainment Scale.

Den Artikel haben die IGPNR-Mitglieder **Stefan Schädler, Simone Albert, Ida Dommen Nyffeler, Barbara Rau, Sandra Signer, Barbara Schiel-Plahcinski** und **Regula Steinlin Egli** geschrieben. Sie alle waren an der Erstellung des Therapiebegleitbuchs beteiligt.