

## Wenn die Entlassung aus dem Krankenhaus mit einem Eintrag ins Gipfelbuch einhergeht

Ein Krankenhausaufenthalt ist für ältere Menschen mitunter eine beschwerliche Angelegenheit. Spitalsaufenthalte gehen mit körperlicher Inaktivität einher und verschiedene internationale Studien zeigen erschreckende Zahlen: lediglich 4 % der Zeit werden im Krankenhaus stehend oder gehend verbracht. Dies führt häufig zu einem Verlust der bisherigen Sicherheit und Selbstständigkeit der Patient\*innen und damit der Chance, zuhause ohne fremde Hilfe leben zu können. Im Ordensklinikum Linz Elisabethinen wurde jetzt auf Initiative der Physiotherapeutin Susanne Mayrhofer eine Stiege zu einem Wanderweg umgestaltet, um die Patient\*innen aus dem Bett und auf die Stiege zu locken.

*„Das Bewältigen einer Stiege ist für einen betagten Menschen nach einem Krankenhausaufenthalt durchaus eine herausfordernde Sache. Von dieser Fähigkeit hängt es in vielen Fällen davon ab, ob der Patient oder die Patientin noch allein im gewohnten Umfeld wohnen bleiben kann,“* erklärt Physiotherapeutin Susanne Mayrhofer MSc. Vollständige Immobilisierung führt pro Tag (!) zu einem Verlust von 1-3 % der Muskelkraft. Daher ist besonders wichtig, möglichst mobil zu bleiben bzw. bald wieder mit der Mobilisierung der Patient\*innen zu beginnen. Die Meinung, dass dieses Verhalten zu mehr Stürzen führen würde, ist heute längst überholt. Während man früher eher das Krankenbett als den sichersten Ort zur Vermeidung von Stürzen erachtete, wird nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der geschwächte Mensch möglichst früh zum Aufstehen und zu ersten Schritten motiviert.

Bei Bedarf erfolgen diese Gehversuche unter Anleitung und mit Unterstützung von Physiotherapeut\*innen und/oder Mitarbeiter\*innen aus der Gesundheits- und Krankenpflege. Schritt für Schritt gewinnen die Patient\*innen wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Susanne Mayrhofer ist es aber auch wichtig, dass dabei die Freude an der Bewegung nicht zu kurz

kommt. *„Oft erzählen uns Patient\*innen, wie es in deren Jugend war. Da konnten sie noch auf die Berge steigen.“* Das hat sich die engagierte Therapeutin zu Herzen genommen und eine Stiege mit einem prächtigen Gebirgsbild bekleben lassen. Mit „Wenn der Berg ruft“ soll ein Anreiz geschaffen werden, das Krankenzimmer öfter zu verlassen, um langsam, aber sicher wieder Gehsicherheit zu erlangen. *„Jede geschaffte Stufe ist ein Erfolgserlebnis. Als Belohnung für die Anstrengung winkt ein Gipfelsieg, der mit einem Eintrag ins Gipfelbuch, das am Ende der Treppe bereitgestellt wird, belohnt wird.“* Und die erfolgreichen „Bergsteiger\*innen“, sowie die Physiotherapeut\*innen freuen sich gleichermaßen.

#### Übrigens

Stiegen steigen ist nicht nur für ältere Menschen sinnvoll, sondern in jedem Alter empfehlenswert. Die positive Wirkung entsteht durch das Training sowohl der Beinmuskulatur als auch des Herzkreislaufsystems. Dazu kommt, dass das Benutzen einer Stiege eine sehr einfache und unkomplizierte Möglichkeit der Gesundheitsförderung darstellt. Es kostet kein Geld, kann in den Tagesablauf eingebaut werden und ist, wie Bewegung ganz allgemein, enorm gesundheitsfördernd und -erhaltend.

#### **Nähere Informationen zum Institut für physikalische Medizin & Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Elisabethinen:**

<https://www.ordensklinikum.at/de/patienten/abteilungen/physikalische-medizin/elisabethinen/>

#### **Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Ing. Mag. Günther Kolb

+43-(0)732-7676-2235

[guenther.kolb@ordensklinikum.at](mailto:guenther.kolb@ordensklinikum.at)

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)