

24. Jahrgang | Heft 91 | Dezember 2021



Aktivierung und Förderung von demenzkranken Menschen mit der MAKS®-Methode

von Marion Wirth & Marija Nakic

In der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz spielt die Förderung von Ressourcen sowie der Erhalt der Selbstständigkeit eine wichtige Rolle.

MAKS® ist eine umfangreiche Therapie-Methode, die im Haus der Barmherzigkeit Stephansheim in Horn zu diesem Zweck seit Herbst 2020 eingesetzt wird. Das Bedürfnis nach Beschäftigung lässt auch im Alter nicht nach. Das MAKS®-Therapiekonzept bietet ein abwechslungsreiches Angebot und eine große Themenvielfalt, die für Bewohner*innen in Pflegeeinrichtungen nicht nur attraktiv und spannend sind, sondern auch zielführend im Hinblick auf das Einüben und den Erhalten von alltagspraktischen Bewegungsabläufen.

Die MAKS®- Methode und ihre Ziele

Die Abkürzung dieser nicht-medikamentösen Mehrkomponenten-Methode steht für ihre motorischen, alltagspraktischen, kognitiven und sozialen Teileinheiten und hat die möglichst langfristige, intensive und wirksame Förderung von Personen mit Gedächtnisschwierigkeiten im Alter oder leichter bis mittelschwerer Demenz zum Ziel. Begründet wurde MAKS® von Prof. Dr. Elmar Gräßel um die Selbstständigkeit und Entscheidungsfähigkeit und somit letztlich die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. Gerade in Pflegeeinrichtungen kann sie von großem Nutzen sein, da es hier nicht nur um die individuelle Betreuung der Bewohner*innen, sondern auch um die Stärkung ihrer Kompetenzen geht. Der besondere Vorteil der breit gefächerten Methode liegt darin, dass die „Alltagsnormalität“ im Therapiesetting im Vordergrund steht. Damit werden bei diesem ganzheitlichen Ansatz die Kompetenzen der Bewohner*innen umfänglich gefordert und gefördert. Die Beschäftigungsarten werden individuell auf die Fähigkeiten der Bewohner*innen abgestimmt, sodass sich weder Über- noch Unterforderung breitmacht. Die dadurch erreichten gestärkten kognitiven und motorischen Kompetenzen verhelfen Menschen mit Demenz vielfach zu einem neuen gestärkten Selbstwertgefühl.

Wie verläuft eine MAKS®-Einheit?

Eine MAKS®-Einheit ist in der Regel auf die Dauer von zwei Stunden ausgerichtet und wird gezielt eingesetzt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Daher werden in jeder Einheit stets alle vier Aspekte trainiert. Eine MAKS®-Einheit startet immer mit einem sozialen Modul, um gut in der Gruppe anzukommen. Das Ziel: soziale und kommunikative Ressourcen der Bewohner*innen zu fördern. Danach folgt das sensomotorische Modul, das die Aktivierung und den Erhalt von motorischen Fähigkeiten, die Förderung von Bewegungssicherheit und Koordination und eine verbesserte körperliche Wahrnehmung in den Fokus stellt. Bei diesen Bewegungsübungen kommen zum Beispiel Tücher, Bälle oder Seifenblasen zum Einsatz. Nach einer kurzen Pause startet das kognitive Modul, das die Aktivierung und den Erhalt kognitiver Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Auffassung und Gedächtnisleistung, aber auch den Erhalt von Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen ermöglicht. Zum Schluss folgt der alltagspraktische Teil, der die Aktivierung von Alltagsfähigkeiten – wie beispielsweise beim Handwerken, Gärtnern oder im Haushalt – fördert. Eine exemplarische Trainingseinheit startet so zum Beispiel nach einer kurzen Einstimmung mit einer Kegelrunde. Im kognitiven Modul stehen dann spezielle Bräuche passend zur Jahreszeit und spezielle Rituale aus der Region im Mittelpunkt. Und den Abschluss macht der alltagspraktische Teil mit der Herstellung dekorativer Gestecke.

Wirksamkeit und Erfahrungen in der Langzeitpflege

Die Wirkung der MAKS®-Methode wurde sowohl im stationären Setting als auch in Tagespflegezentren wissenschaftlich untersucht. Eine im Pflegeheim durchgeführte Studie begleitete eine Therapiegruppe über ein Jahr und verglich die Veränderung ihrer Fähigkeiten mit einer Kontrollgruppe. Dadurch konnte gezeigt werden, dass die MAKS®-Therapie dazu beiträgt, die alltagspraktischen und kognitiven Fähigkeiten bei Menschen mit leichter bis mittlerer Demenz nachhaltig zu stabilisieren. Der Effekt war auch noch Monate nach der absolvierten Therapie nachweisbar¹.

Im Haus der Barmherzigkeit Stephansheim in Horn haben mehrere Kolleginnen, die zur Koordination von Aktivitäten und zur Betreuung von Bewohner*innen mit Demenz verantwortlich sind, eine MAKS®-Ausbildung absolviert. Seither wird hier die Therapiemethode regelmäßig in Gruppen angewendet. Anfangs waren einige Bewohner*innen skeptisch und hatten Angst, etwas nicht zu können. Aber schon durch den spielerischen Einstieg verwandelten sich anfängliche Hemmungen meist in eine große Begeisterung. Um eine gute Einheit zu gestalten, hat sich als besonders wertvoll herausgestellt, die Biografie und den Allgemeinzustand der Bewohner*innen genau zu kennen, um individuell darauf eingehen zu können. So kann zum Beispiel eine Einheit individuell oder in der Gruppe von zehn bis zwölf Personen stattfinden. Ist ein Bewohner oder eine Bewohnerin beispielsweise körperlich eingeschränkt und kann daher am motorischen Teil der Therapieeinheit nur bis zu einem gewissen Grad mitmachen, so wird darauf geachtet, dass diese Person dann im kognitiven Part mehr zu Wort kommt. Für die langfristige, erfolgreiche Anwendung der MAKS®-Methode ist es sehr wichtig, dass sich jedes Gruppenmitglied wohlfühlt und Anerkennung erfährt.



Beobachtungen und Gespräche mit unseren Bewohner*innen bestätigen, dass MAKS®-Einheiten Strukturen und Rituale im Alltag verankern sowie Freude am Beisammensein und das Selbstwertgefühl steigern. So werden wichtige Ressourcen beibehalten und sogar gefördert. Durch das Vermeiden von Langeweile, aber auch durch das Gefühl einer Alltagsnormalität wird die Lebensqualität der Bewohner*innen im hohen Lebensalter beibehalten. Es ist immer wieder überraschend, wie engagiert und enthusiastisch die Bewohner*innen oft bei der Sache sind. So kommt eine Bewohnerin zum Beispiel überpünktlich zu ihrer Einheit, um sie auf keinen Fall zu verpassen. Ein anderer erzählt noch am nächsten Tag, was ihm über Nacht noch zur kognitiven Einheit eingefallen ist. Und wieder andere erzählen ihren Angehörigen oder Nachbar*innen mit voller Begeisterung, was sie im alltagspraktischen Teil gebacken, gebastelt oder gestaltet haben. Manche Bewohner*innen sind dabei selbst überrascht, auf welche Ressourcen sie noch zurückgreifen und was sie noch selbstständig machen können.

Weiter Informationen zur MAKS®-Methode unter: <https://www.maks-therapie.de/>

HB Stephansheim Horn: <https://www.hb.at/pflege-in-noe/standorte/hb-stephansheim/>

Marion Wirth, MSc, Pflegedienstleiterin HB Stephansheim

Marija Nakic, Diplomierte Fachsozialbetreuerin HB Stephansheim

¹ <https://www.maks-therapie.de/veroeffentlichungen>