

Coaching & Unternehmensberatung Martynov

Waltraud Martynov · Schülerweg 12 b · 9020 Klagenfurt
0664 74 14 64 34 · waltraud@waltraudmartynov.com



Was ist das Pool Activity Level (PAL) System?

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung und verläuft in verschiedenen Phasen.

Die Bestimmung des richtigen Aktivitätsniveaus ist entscheidend für die Bereitstellung guter Pflege für Menschen mit kognitiven Einschränkungen, wie Demenz.

Das Pool Activity Level (PAL) ist ein Instrument, das Pflegekräften hilft, das Aktivitätsniveau einer Person zu bewerten und anschließend passende Aktivitäten anzubieten.

Das Pool Activity Level (PAL) System bietet Pflegekräften und pflegenden Angehörigen auf diese Weise eine strukturierte Methode, um den Aktivitätenbedarf und das kognitive Niveau von Menschen mit Demenz zu bewerten.

Das genaue Abstimmen von Aktivitäten auf die Fähigkeiten von Menschen mit kognitiven Einschränkungen ist aus mehreren Gründen wesentlich.

Individuelle Anpassung von Aktivitäten

Das PAL-System hilft Pflegekräften zu erkennen, welches Aktivitätsniveau am besten für eine Person geeignet ist, basierend auf deren aktuellen kognitiven und physischen Fähigkeiten. Dies bedeutet, dass Aktivitäten nicht zu komplex oder zu einfach sind, sondern genau auf die Fähigkeiten der Person abgestimmt werden.

Erhaltung von Fähigkeiten und Selbstständigkeit:

Durch das Anbieten von Aktivitäten, die den Fähigkeiten entsprechen, können Menschen mit Demenz länger ihre Fähigkeiten und ein Gefühl der Selbstständigkeit bewahren. Dies ist entscheidend für ihr Selbstwertgefühl und allgemeines Wohlbefinden.

Verminderung von Frustration und Angst:

Aktivitäten, die gut auf die Fähigkeiten der Person mit Demenz abgestimmt sind, verringern die Wahrscheinlichkeit von Frustration und Angst, die häufig auftreten, wenn sie mit Aufgaben kon-

frontiert werden, die zu herausfordernd sind aufgrund ihrer kognitiven Einschränkungen.

Stimulation von kognitiven Funktionen:

Angemessene Aktivitäten können helfen, kognitive Funktionen zu stimulieren, was das Fortschreiten der Demenz verlangsamen kann. Die Beteiligung an bedeutungsvollen Aktivitäten bietet auch Gelegenheit für soziale Interaktion, was ebenfalls zu einer besseren Lebensqualität beiträgt.

Anpassungsfähigkeit:

Das PAL-System bietet die Flexibilität, Aktivitäten anzupassen, wenn die Krankheit fortschreitet. Dies stellt sicher, dass die Pflege weiterhin auf die Bedürfnisse der Person abgestimmt bleibt.

Durch die Nutzung des PAL-Systems können Pflegekräfte und pflegende Angehörige auf eine durchdachtere und personenzentrierte Weise für Menschen mit Demenz sorgen.

Dies trägt zu einer höheren Lebensqualität für die Betroffenen und einem effizienteren Pflegeprozess bei.

Die Bedeutung solcher Systeme in der Pflege von Demenzpatienten kann nicht genug betont werden, angesichts der Komplexität und des Fortschreitens der Erkrankung.

Woraus besteht eine Pool-Activity-Level-Bewertung?

Eine Pool Activity Level (PAL)-Bewertung besteht aus der Bewertung und Klassifizierung der kognitiven und funktionellen Fähigkeiten einer Person mit Demenz in einem der vier definierten Aktivitätsniveaus.

Dies hilft bei der Anpassung der Pflege und der Aktivitäten an die persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Einzelnen.

Bewertung des Individuums:

Das PAL-System beginnt mit einer umfassenden

Bewertung des Individuums, um dessen aktuelles Funktionsniveau und Fähigkeiten zu bestimmen. Dies umfasst das Beobachten, wie sie mit täglichen Aktivitäten und Herausforderungen umgehen.

Vier Aktivitätsniveaus:

Das System kategorisiert Aktivitäten in vier Niveaus, die den Fähigkeiten der Person entsprechen:

- **Planned** – planmäßig: Dieses Niveau ist für Personen, die noch immer komplexe Aktivitäten planen und durchführen können mit einem gewissen Grad an Unabhängigkeit.
- **Exploratory** – erkundend: Auf diesem Niveau können Personen einfachere Aufgaben mit etwas Anleitung und Anregung durchführen. Sie sind fähig zu lernen und profitieren von strukturierten Aktivitäten.
- **Sensory** – sinnlich: Dieses Niveau ist für Individuen, deren Interaktion hauptsächlich sinnlich ist. Die Aktivitäten zielen darauf ab, Komfort und sinnliche Stimulation zu bieten.
- **Reflex** – reflexartig: Für Personen in den fortgeschrittensten Stadien der kognitiven Verschlechterung, wobei die Aktivitäten hauptsächlich auf reflexartige Reaktionen ausgerichtet sind.

Personalisierung von Aktivitäten:

Basierend auf der Bewertung werden Aktivitäten an das Niveau angepasst, das am besten zur Person passt. Dies stellt sicher, dass die Aktivitäten sinnvoll und machbar sind, was zu einer besseren Lebensqualität beiträgt.

Überwachung und Anpassung:

Das System sieht eine fortlaufende Bewertung vor, bei der die Reaktionen der Person auf Aktivitäten überwacht werden. Anpassungen werden basierend auf deren Fortschritt und Veränderungen in ihren Fähigkeiten vorgenommen.

Was ist der Pool Activity Level Fragebogen?

Der Pool Activity Level (PAL) Fragebogen ist ein Instrument, das verwendet wird, um das kognitive Funktionieren und das Aktivitätsniveau einer Person zu ermitteln. Es handelt sich um eine standardisierte Bewertung, die darauf abzielt, passende, persönlich bedeutsame Aktivitäten für ein Individuum auszuwählen.

Ein Beispiel für eine Frage:

Wählen Sie eine der folgenden Antworten in Bezug auf praktische Aktivitäten (Basteln, Hausarbeit, Gartenarbeit).

- Kann eine Aktivität planen und durchführen, das Ziel im Kopf behalten und nach einer bekannten Reihenfolge arbeiten;
- Kann Hilfe bei der Problemlösung benötigen. -> Diese Antwort passt zum Niveau P.
- Mehr interessiert am Machen oder Tun als am

Endergebnis, benötigt Ermutigung, um das Ziel zu behalten, kann abgelenkt werden. -> Diese Antwort passt zum Niveau E.

- Aktivitäten müssen in Schritte unterteilt und schrittweise präsentiert werden; multisensorische Stimulation kann helfen, die Aufmerksamkeit zu halten. -> Diese Antwort passt zum Niveau S.
- Nicht in der Lage, Aktivitäten ‚zu tun‘, reagiert aber auf den engen Kontakt mit anderen und das Erleben von physischen Sensationen. -> Diese Antwort passt zum Niveau R.

Welche sind Beispiele für Aktivitäten pro PAL-Niveau?

Bei uns finden Sie für jedes Niveau eine Reihe von geeigneten Aktivitäten. Jede dieser Aktivitäten ist darauf ausgelegt, das Wohlbefinden zu fördern, die bestmögliche Lebensqualität zu erhalten und wo möglich noch eine gewisse Form von Selbstständigkeit zu unterstützen.

Es ist wichtig, dass die Aktivitäten an die individuellen Reaktionen und Vorlieben der Person angepasst werden, um sicherzustellen, dass sie angemessen und angenehm sind.

Planned Level (Geplantes Niveau):

- Komplexe Hobbys: Menschen auf diesem Niveau können weiterhin an komplexen Hobbys wie Modellbau, Gartenarbeit oder Malen beteiligt sein.
- Social activities: Teilnahme an Gruppenaktivitäten wie Kartenspielen oder Billard kann noch möglich sein.
- Nutzung von Technologie: Mit etwas Unterstützung können einige Individuen weiterhin mit Technologien wie Computern oder Smartphones umgehen.

Exploratives Niveau (Exploratives Niveau):

- Strukturierte Kunst- und Handwerksaktivitäten: Einfache Bastelprojekte wie das Erstellen von Collagekunst oder einfache Keramik.
- Begleitete körperliche Aktivitäten: Spaziergänge in einer sicheren Umgebung oder leichte Gartenarbeit unter Anleitung.
- Kognitive Spiele: Rätsel oder Spiele, die Gedächtnis und grundlegende Problemlösungsfähigkeiten fördern.

Sensorisches Niveau (Sensorisches Niveau):

- Sensorische Stimulation: Aktivitäten wie Musik hören, Aromatherapie oder das Fühlen verschiedener Texturen.
- Passive Beteiligung: Beobachten von visuell stimulierenden Objekten wie einer Lavalampe oder einem Fischglas.
- Naturerlebnisse: Zeit in einem Garten verbringen, Pflanzen berühren oder Geräusche der Natur hören.

Reflexives Niveau (Reflexives Niveau):

- Grundlegende sensorische Aktivitäten: Verwendung von Gegenständen wie weichen Bällen oder Plüschtieren, die wenig bis keine Interaktion erfordern, aber eine beruhigende Wirkung haben können.
- Musiktherapie: Das Hören von ruhiger, bekannter Musik kann tröstend wirken und positive Reaktionen hervorrufen.
- Visuelle Stimulation: Verwendung von ruhigen und einfachen visuellen Reizen wie einem sanft drehenden Mobile oder weichen, bewegenden Lichtern.

Links zu weiteren Informationen und dem Fragebogen:

Daily Sparkle: Was ist PAL

PDF-Dokument mit weiteren Informationen über

PAL: PAL-Guide für Aktivitätsbereitstellung

QCS: Masterclass Das Pool Activity Level (PAL)

Instrument (PDF)

Mit vielen Informationen pro Niveau

Link zum Fragebogen

<https://www.qcs.co.uk/pal-instrument/PAL-Checklist-Digital-version.html>