

Einsamkeit bei älteren pflegebedürftigen Menschen vorbeugen

Einsamkeit von älteren pflegebedürftigen Menschen ist ein relevantes Problem und kann Betroffene auch gesundheitlich erheblich beeinträchtigen. Doch Vorbeugung und Linderung sind möglich. Auf seinem Pflegeportal bietet das ZQP hierzu Hintergrundwissen sowie Tipps, speziell auch für Angehörige.

Berlin, 19. Juni 2024. Einsamkeit ist ein sehr belastendes Gefühl. Sie kann sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken, insbesondere wenn sie über einen längeren Zeitraum anhält. Folgen sind zum Beispiel Ängste, Depression, Schlafprobleme, Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und geistiger Abbau. Ob und wie es zu Einsamkeit kommt, hängt vom Zusammenspiel verschiedener individueller, sozialer, räumlicher und gesellschaftlicher Einflüsse ab. Einige Risikofaktoren für Einsamkeit treffen insbesondere auf die Situation älterer pflegebedürftiger Menschen zu. So wird es mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher, nahestehende Menschen zu verlieren und allein zu leben. Zudem können Mehrfacherkrankungen, Inkontinenz, Probleme beim Sehen, Hören oder Gehen sowie kognitive Einschränkungen zu sozialem Rückzug führen und die Möglichkeiten, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen erheblich einschränken.

Soziale Einbindung ermöglichen

Ein zentraler Aspekt zur Prävention von Einsamkeit bei älteren pflegebedürftigen Menschen ist soziale Einbindung. Das bedeutet zum Beispiel, regelmäßige Kontakte zu anderen Menschen zu fördern und bei Aktivitäten zu unterstützen. „Positiv wahrgenommene Kontakte mit anderen Menschen können Gefühle der Zugehörigkeit stärken und dazu beitragen, Krankheit und Pflegebedürftigkeit besser zu bewältigen“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse hinsichtlich Intensität und Häufigkeit bei Kontakten haben. Entsprechend gilt es, die individuellen Bedürfnisse zu kennen und deren Umsetzung zu unterstützen. Dazu kann gehören, die pflegebedürftige Person zu ermutigen, Bekannte anzurufen, Besuche wahrzunehmen oder zu empfangen.

Besondere Hürden, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten und an Aktivitäten teilzunehmen, bestehen häufig für Menschen mit Demenz. Unterstützung dabei zu leisten, diese zu überwinden kann besonders herausfordernd sein. Die Pflegeexpertin empfiehlt Angehörigen, zu versuchen, mögliche Berührungsängste und Überforderungsgefühle im direkten Umfeld abzubauen. Das kann gelingen, wenn man darüber vor einer Begegnung spricht und über die aktuelle Situation informiert. Auch bestimmte Aktivitäten in Gruppen können Menschen mit Demenz nach wie vor oder zum Teil neue Freude machen. Vielerorts gibt es mittlerweile Angebote zur Freizeitgestaltung, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ausdrücklich einbeziehen wollen.

Sicherheit vermitteln

Gegen Einsamkeitsgefühle kann auch helfen, der pflegebedürftigen Person Sicherheit zu vermitteln. Denn Hilfebedürftigkeit kann verunsichern und Ängste auslösen. „Deshalb sollte man der pflegebedürftigen Person zeigen, dass man für sie da ist. Zum Beispiel können bestimmte Tage für Besuche oder Telefonate festgelegt werden. Wenn die Unterstützung nicht aus der Familie kommen kann, helfen manchmal ehrenamtliche Besuchsdienste weiter“, so Sulmann.

Einsam kann auch sein, wer nicht allein ist.

Einsamkeit ist für andere nicht unbedingt leicht zu erkennen. Wer sich einsam fühlt, muss nicht unbedingt allein sein. Dementsprechend hängt das Gefühl nicht immer mit der Anzahl der Kontakte zusammen. So können sich zum Beispiel auch Menschen einsam fühlen, die eine große Familie um sich haben oder in einer Pflegeeinrichtung in einer Gemeinschaft leben. Zudem sprechen einsame Menschen vielleicht nicht darüber. Um helfen zu können, sei es wichtig, aufmerksam zu sein und auf Anzeichen bei älteren pflegebedürftigen Menschen zu achten, erklärt Sulmann. Zum Beispiel: Wirkt die Person traurig? Ist sie ungewollt viel allein? Spricht sie davon, sich ausgeschlossen zu fühlen? Ist eine enge Bezugsperson verstorben? Um Warnsignale einschätzen und geeignete Maßnahmen ergreifen zu können, kann es zudem hilfreich sein, fachlichen Rat einzuholen: Zum Beispiel bei der Hausärztin, dem Hausarzt oder einer Pflegefachperson, so die Pflegeexpertin. Diese können oftmals auch psychologische Beratung vermitteln. Außerdem gibt es vielerorts Stellen, die Informationen zu Aktivitäten für ältere pflegebedürftige Menschen oder zu Begleit- und Besuchsdiensten anbieten. Dazu gehören unter anderem Pflegestützpunkte, Bürgerämter und Wohlfahrtsverbände sowie die Deutsche Alzheimergesellschaft Selbsthilfe Demenz.

Mehr zum Thema Einsamkeit und soziale Einbindung sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem frei zugänglichen und werbefreien Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) auf www.zqp.de.