

Gesundheit pflegebedürftiger Menschen durch Bewegung stärken

Älteren pflegebedürftigen Menschen mangelt es oft an Bewegung. Das gefährdet ihre Gesundheit zusätzlich. Das ZQP vermittelt darum auf seinem unentgeltlich zugänglichen Präventionsportal Basiswissen und Praxistipps dazu, wie pflegende Angehörige Bewegung fördern können.

Berlin, 26. April 2021. Viele ältere Menschen, insbesondere wenn sie mit gesundheitlichen Einschränkungen leben, bewegen sich zu wenig. In der Corona-Pandemie hat sich dies unter anderem aufgrund der Kontaktbeschränkungen teilweise noch verstärkt. Gründe für zu wenig Bewegung können zum Beispiel fehlende Muskelkraft, eingeschränkte Beweglichkeit oder Probleme mit dem Gleichgewicht sein. Ebenso erschweren schlechtes Sehen, Schmerzen oder Lähmungen körperliche Aktivität. Auch fehlende Motivation oder Unterstützung sowie Sturzängste können dabei hindern. Durch Bewegungsmangel drohen weitere Gesundheitsprobleme sowie der beschleunigte Verlust wichtiger Alltagsfähigkeiten – mit der Folge, dass Hilfebedarf und Sturzgefahr steigen. Wer sich jedoch trotz körperlicher Einschränkungen regelmäßig bewegt, erhöht seine Chancen auf bessere Gesundheit sowie mehr Selbstständigkeit. Denn Bewegung wirkt sich positiv auf Muskelkraft, Koordination und Herz-Kreislauf-System aus. Sie ist zudem förderlich für Wohlbefinden und geistige Fitness. Daher hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) unter www.pflege-praevention.de praktische Tipps aufbereitet, wie pflegende Angehörige dabei helfen können, Bewegung zu fördern.

Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Bereichsleiterin im ZQP, erklärt dazu: „Bewegungsförderung von pflegebedürftigen Menschen beginnt bei Alltagstätigkeiten: ob Essen zubereiten, Anziehen oder Körperpflege. Jede Aktivität trainiert die Beweglichkeit, wie zum Beispiel die Greiffähigkeit, und trägt damit zur Selbstständigkeit bei. Auch wenn es eventuell länger dauert oder umständlicher ist, bestärkende Unterstützung und nicht Übernahme sollte immer das Motto der Pflege sein“, so Sulmann. Die Motivation zu körperlicher Aktivität könne zum Beispiel angeregt werden, indem vertraute Alltagstätigkeiten mehr oder weniger gemeinsam ausgeübt werden, wie den Tisch decken, Blumen gießen oder zum Briefkasten gehen. Nach Möglichkeit sollte ein täglicher Spaziergang angeregt werden, selbst wenn nur kurze Strecken zu bewältigen sind. Nicht zuletzt kann der richtige Einsatz von Hilfsmitteln wie Gehhilfen oder Rollatoren zur Beweglichkeit beitragen.

Laut ZQP ist auch gezieltes Trainieren von Kraft, Koordination oder Gleichgewicht für viele pflegebedürftige Menschen möglich und sinnvoll, um die Mobilität zu fördern. Viele Bewegungsübungen können auch im Sitzen oder sogar im Liegen ausgeführt werden. Bei der Auswahl und der Durchführung von Übungen kann man pflegebedürftige Menschen gut unterstützen. Dabei sollten die Fähigkeiten und die Tagesform sowie die Vorlieben berücksichtigt werden. „Die Übungen sollen fordern aber nicht überfordern – und am besten ist natürlich, wenn sie auch noch Spaß machen“, meint Sulmann. Dagegen seien Druck und Überanstrengung kontraproduktiv. Ein Nein zum Bewegungsangebot sei das gute Recht jedes Menschen, das es zu respektieren gelte, selbst wenn es der Gesundheit nicht zuträglich ist.

Vor dem Start eines Trainingsprogramms sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, denn bei manchen Erkrankungen wie Herzschwäche oder Gelenkentzündung sowie bei bestimmter Medikation und Schmerzen dürfen nicht alle Übungen uneingeschränkt durchgeführt werden, so die Expertin. Empfehlenswert sei es überdies, sich von Fachleuten der Physio- und Ergotherapie anleiten zu lassen.

Mehr zum Thema Bewegung sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege findet sich auf dem werbefreien und unentgeltlichen Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung ZQP unter www.pflege-praevention.de. Dort sind auch weiterführende Informationen zu Bewegungsangeboten und Übungsprogrammen – die vom Onlinekurs bis zur klassischen Sportvereinsgruppe reichen und sich teilweise auch ausdrücklich an Menschen mit Demenz und deren Angehörige richten – verfügbar.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de