

Pflege: Geistige Fitness fördern – wie geht das?

Viele Menschen haben Angst, im Alter und gerade bei Pflegebedürftigkeit geistig stark nachzulassen. Aber für die geistige Fitness kann man einiges tun. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt auf seinem frei zugänglichen Internetportal www.pflege-praevention.de Tipps, wie das geht.

Berlin, 29. September 2020. Sich erinnern, orientieren und konzentrieren zu können, sind Voraussetzungen, um alltägliche Aufgaben zu meistern. Wer geistig fit ist, kann selbstständiger leben. Allerdings gehen geistige Fähigkeiten teilweise rascher verloren, je weniger aktiv und je älter wir sind – und das trifft wiederum oft auf pflegebedürftige Menschen zu. Doch auch wenn jemand schon sehr alt oder hilfebedürftig ist: „In vielen Fällen ist es möglich, geistige Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin vom ZQP. Im Internet vermittelt das ZQP pflegenden Angehörigen und professionell Pflegenden Tipps, um geeignete Maßnahmen in den Pflegealltag zu integrieren.

Besonders wichtig, um das Gehirn fit zu halten, sind geistige und körperliche Betätigungen sowie soziale Kontakte. Als geistiges Training für ältere pflegebedürftige Menschen gut geeignet sind zum Beispiel Knobel- und Denkaufgaben sowie Gesellschaftsspiele bei denen überlegt und eine Strategie entwickelt werden muss. „Aber auch Alltagsaufgaben, wie Kopfrechnen beim Einkaufen, Postkarten schreiben oder gemeinsames Zeitungslesen fördern geistige Fähigkeiten“, so Sulmann.

Ebenfalls relevant sind laut ZQP körperliche Aktivitäten – insbesondere Koordinationsübungen wie sie zum Beispiel beim Tanzen oder auch bei Ballspielen stattfinden. Hierbei entstehen nützliche Netzwerke im Gehirn. Natürlich muss das Betätigungsprogramm zu den vorhandenen körperlichen Möglichkeiten und Interessen passen. Organisierte Angebote des Seniorensports mit unterschiedlichen Anforderungen - von der Turngruppe bis zur Sitzgymnastik oder Rollator-Übungen - bestehen an vielen Orten in Deutschland. „Auch wenn der Körper keinen Sport mehr zulässt, sollte trotzdem so viel Bewegung wie möglich gefördert werden. Für pflegebedürftige Menschen kann dies heißen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder einige Treppenstufen zu gehen, genauso wie sich weitestgehend selbst zu waschen oder anzuziehen“, führt Daniela Sulmann aus und fügt hinzu: „Bei der Motivation zur Aktivität jeglicher Art, darf aber kein Zwang ausgeübt werden. Jeder hat auch das Recht, nicht mitzumachen.“

Regelmäßige, möglichst häufige soziale Kontakte spielen ebenfalls eine Rolle für den Schutz geistiger Fähigkeiten. Allerdings ist es für Menschen im höheren Alter mit gesundheitlichen Einschränkungen oftmals schwierig, diese aufrechtzuerhalten. Darum kann es gerade für pflegebedürftige Menschen wichtig sein, dass sie jemand dabei unterstützt. Das reicht etwa vom Organisieren häuslicher Besuche, über die Hilfe, um zum Beispiel im Chor oder einem Verein aktiv zu sein. Auch die Sicherstellung, dass das Telefon der pflegebedürftigen Person von ihr so gut es geht selbstständig genutzt werden kann, gehört zu solcher Unterstützung. Denn zu Telefonieren ist für viele in der Mobilität stark eingeschränkte ältere Menschen wichtig, um persönliche Kontakte zu erhalten. Und nicht zuletzt kann die Unterstützung zur Video-Telefonie hier sinnvoll sein.

Wenn das Kurzzeitgedächtnis und die Orientierungsfähigkeit stark nachlassen, rät das ZQP, fachlichen Rat einzuholen. Richtige Stellen hierfür sind der Hausarzt oder eine sogenannte Gedächtnis-Ambulanz. Zudem müssen Erkrankungen, wie Schwerhörigkeit, Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen gut behandelt werden; sie erhöhen das Risiko für demenzielle Erkrankungen. Wenn eine Demenz diagnostiziert ist, sollte man sich beraten lassen, wie das Leben weiter gestaltet werden kann. Dies ist zum Beispiel durch die regionalen Alzheimer Gesellschaften möglich. Ist bereits ein Antrag auf einen Pflegegrad gestellt, kann auch eine kostenlose Pflegeberatung in Anspruch genommen werden.

Mehr zum Thema „Geistige Fitness fördern“ 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.pflege-praevention.de

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