


Lebensqualität  *Ein schönes Zuhause, gutes Essen, Freunde: Bewohnern von Pflegeheimen fehlen oft die Voraussetzungen für gute Lebensqualität. Was dagegen helfen kann, haben pflegewissenschaftliche Studien untersucht.* Text: Stefan Görres und Gabriel Spieker

Lebensqualität verbessern

> Mit zunehmendem Alter geht nicht selten ein Teil der objektiven Voraussetzungen für gute Lebensqualität verloren. Die Gründe dafür können krankheits- und pflegebedingte Einschränkungen sein, geringere Mobilität und Teilhabe oder knappe finanzielle Ressourcen.

Besonders bei den Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen führt dies zu emotionalem Stress und kann die subjektiv erlebte Lebensqualität deutlich reduzieren. Nun können in der Regel die objektiven Faktoren nur bedingt verändert werden. Das subjektive Erleben und Wohlbefinden allerdings lässt sich sehr wohl beeinflussen – und zwar auf unterschiedliche Art und Weise.

Spanien: Meditation

Spanische Forscher der Universität in Alicante an der Costa Blanca untersuchten in einer 2014 publizierten Studie, ob eine besondere Atemtechnik geeignet ist, um durch bewusste Entspannung die subjektive Lebensqualität zu erhöhen. Unterstellt wurde dabei ein Zusammenhang zwischen emotionalem Stress, Alter, körperlichem Verschleiß und Einsamkeit.

Dazu wurden 30 Bewohner eines spanischen Pflegeheims zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt, einer Interventions- und einer Kontrollgruppe. Bei der einfach anwendbaren „Benson-Meditation“ konzentrierten sich die Teilnehmer in ungestörter Umgebung auf ein bestimmtes Wort und wiederholten dieses regel-

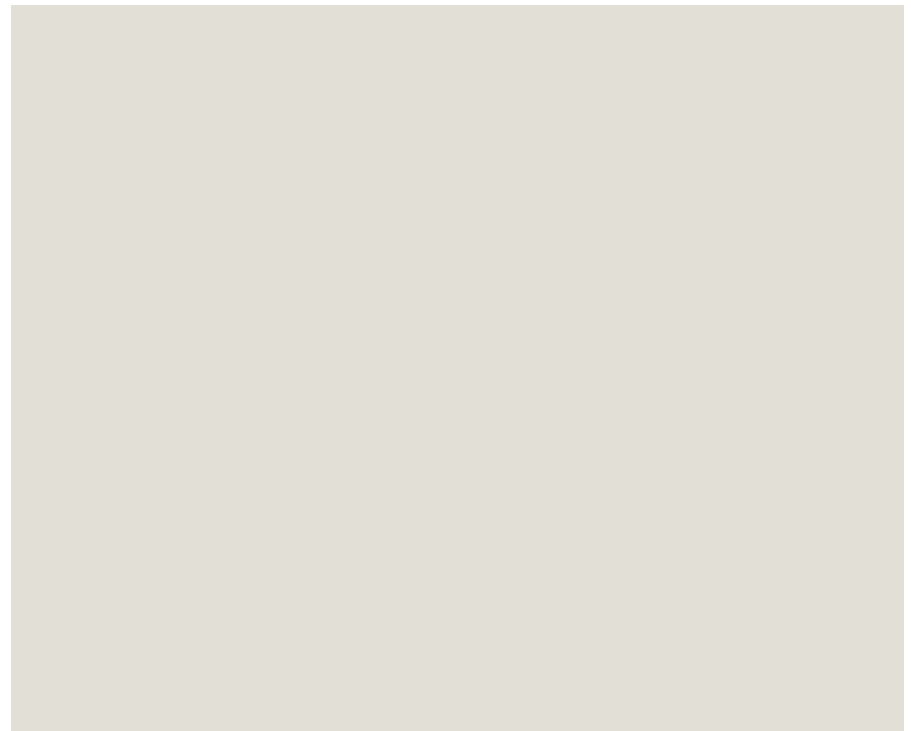


Foto: Werner Krüper

Lebensqualität hängt nicht nur von objektiven Faktoren ab. Die persönliche Einschätzung trägt ebenfalls zum Wohlbefinden bei. 

mäßig. Die Übung erprobte die Interventionsgruppe in zehn Sitzungen von je 60 Minuten fünf Mal pro Woche. Die Kontrollgruppe erhielt keinerlei Intervention.

Zu Beginn, nach 15 Tagen und drei Monate nach Abschluss wurden bei beiden Gruppen psychische, physische und biologische Parameter wie Lebens Einstellung, sensorische Wahrnehmung,

Umgang mit Ängsten und Schmerzen sowie Gewicht, Blutdruck, Body Mass-Index (BMI) und Blutwerte gemessen. Die abschließende Auswertung ergab signifikante Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Bei der Interventionsgruppe konnten sowohl negative Affekte und Distress als auch die Wahrnehmung solcher Symptome verringert werden. Noch

drei Monate später wurde von der Interventionsgruppe eine höhere Lebensqualität empfunden. Obwohl ein Placeboeffekt nicht ausgeschlossen werden kann, führten vergleichbare internationale Studien zu ähnlichen Resultaten.

Frankreich: Wohnen gestalten

Nicht selten empfinden Menschen, die kürzlich in ein Pflegeheim gezogen sind oder auch schon eine Weile dort leben, ihr neues Zuhause als fremd. Für viele erscheint der Tagesablauf ungewohnt und fremdbestimmt. All dies kann die Lebensqualität beeinflussen.

Forscher der französischen Universitäten Victor Segalen Bordeaux II, Südbretagne und Artois untersuchten aus diesem Anlass in einer 2015 veröffentlichten Studie das Outcome einer simpel anwendbaren Methode zur Steigerung der Lebensqualität bei Pflegeheimbewohnern. Hierzu verteilten sie 33 Bewohner zufällig auf zwei Gruppen (Interventions- und Kontrollgruppe) und eruierten deren mentale und psychische Fähigkeiten, sich an neue Umgebungen anzupassen.

Die Interventionsgruppe wurde eingeladen, ihre Zimmer selbst einzurichten und nach Belieben zu gestalten. Durch zugewandte Mimik, Gestik oder eine leichte Armberührung wurde vor allem das Vertrauen der Bewohner positiv verstärkt. Vier Wochen nach dieser Intervention war die Zufriedenheit der Interventionsgruppe signifikant gestiegen.

In der Kontrollgruppe hingegen stagnierte die Zufriedenheit. Durch die Intervention konnten negative Emotionen

wie zum Beispiel Aggressionen verringert werden. Die Forscher resümieren, dass diese Methode bei geringem Aufwand durchaus geeignet scheint, die Lebensqualität von Bewohner zu verbessern.

Großbritannien: Mangelernährung vorbeugen

Das Speisenangebot in Pflegeheimen ist ein bekannter Garant für Zufriedenheit und Lebensqualität. Dennoch führen unterschiedliche Gründe oft zu Mangelernährung und unerwünschtem Gewichtsverlust.

Die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln kann die Lebensqualität erhöhen. Laut Studien kann so Mangelernährung vorgebeugt werden.

Um dem vorzubeugen, haben Forscher der Universität Southampton in der südenglischen Grafschaft Hampshire in einer zweieinhalbjährigen und 2016 veröffentlichten Studie die Frage untersucht, ob die zusätzliche Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) oder individueller fachlicher Ernährungsberatung geeignet ist, unerwünschte Mangelernährung zu vermeiden und hierdurch die Lebensqualität zu erhalten.

Dazu wurden 104 „gefährdete“ Bewohner aus englischen Pflegeheimen zufällig auf zwei Gruppen (NEM- oder Beratungsgruppe) verteilt. Für zwölf Wochen

wurden der NEM-Gruppe Getränke, Suppen und Puddings unterschiedlichen Geschmacks, unterschiedlicher Menge und unterschiedlicher Energiedichte mittels wechselnder Instruktionen angeboten. Die Beratungsgruppe hingegen erhielt vor Beginn und im Laufe der Studie lediglich eine Broschüre, welche die Vorteile von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte hervorhob. Hinzu kam eine Ernährungsberatung durch einen Fachberater, der zusätzlich ein Diskussionsforum zu beiden Interventionen zu Beginn und Mitte der Studie anbot.

Die abschließende Messung der Nährstoffe (beispielsweise Proteine, Kalzium, Magnesium und Vitamine) mittels Blut- und Urinproben ergab bei den Teilnehmern der NEM-Gruppe einen höheren Anteil im Vergleich zur Beratungsgruppe, deren Werte nicht höher als vor der Studie waren. Neben den Änderungen in der Gesamtaufnahme von Nährstoffen konnte ebenfalls eine Zunahme des Gewichts sowie mittels EQ-5D-Verfahren eine gestiegene Lebensqualität bei der NEM-Gruppe ermittelt werden.

© Vincentz Network, Hannover, Mai 2017

Die Studien im Netz

Die Studie von Reig-Ferrer, Ferrer-Cascales, Santos-Ruiz et al. (Universität Alicante, Spanien) wurde 2014 im Fachjournal „Complementary & Alternative Medicine“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2nypPbP>

Die Studie von Pascual, Saada, Dessales et al. (Universität Victor Segalen Bordeaux II; Universität der Südbretagne; Universität Artois; alle Frankreich) wurde 2015 im Fachjournal „Pratiques Psychologiques“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2mSdlyB>

Die Studie von Parsons, Stratton, Cawood et al. (Universität Southampton, Großbritannien) wurde 2017 im Fachjournal „Clinical Nutrition“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2obt0Jt>



Gabriel Spieker

ist examinierte Pflegefachkraft und Studierender der Gesundheits- und Politikwissenschaften an der Universität Bremen



Prof. Dr. Stefan Görres

ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen