


**Prävention**  Gesundheitsförderung spielt bislang in der Pflege nur eine untergeordnete Rolle. Dass mit geeigneten Methoden aber durchaus Erfolge erzielt werden können, belegen pflegewissenschaftliche Studien. *Text: Stefan Görres und Gabriel Spieker*

# Prävention hat Potenzial

> Interventionen zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Pflege sind nicht selbstverständlich und häufig auch nicht bekannt. Deshalb wird oftmals das Potenzial nicht erkannt. Damit werden Möglichkeiten unterlassen, die für die Pflegebedürftigen mehr Lebensqualität und für die Pflegenden eine attraktive Erweiterung ihres Arbeitsspektrums bedeuten können. Insbesondere geriatrisch geschulte Pflegefachkräfte sind hier gefragt.

## *Zahl der Delire vermindern*

Experten schätzen, dass jeder Zweite jenseits des 65. Lebensjahres in der Langzeitpflege potenziell gefährdet ist, ein Delir zu entwickeln. Gründe sind: Alter, Multimorbidität, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch beziehungsweise entsprechende Wechselwirkungen. Symptome wie Wahrnehmungs- und psychomotorische Störungen als auch Affekt-

*Von der Gesundheitsförderung profitiert die Pflege. Die Lebensqualität der Gepflegten steigt, und Pflegekräfte sind in ihrer Fachkompetenz gefragt.* 

reaktionen können Hinweise darauf sein.

In einer fünfmonatigen Pilotstudie des Universitätsklinikums Albacete (Spanien) wurden die Auswirkungen von präventiven, nicht-medikamentösen Pflegemaßnahmen zur Reduktion von Neuerkrankungen und zur Schwere von Deliren bei älteren Menschen untersucht.

Die Pflegemaßnahmen wurden von spezialisierten geriatrischen Pflegefachkräften ausgeführt. Die spanischen Forscher ließen 50 Patienten einer geriatrischen Station per Computer in je eine Interventions- und Kontrollgruppe aufteilen. Die 21 Teilnehmer der Interventionsgruppe (IG) erhielten ab der Aufnahme bis zur

Entlassung medizinische Aufklärung, individuelle Schlaf- und Schmerztherapie, eine Auflistung und Darstellung des Medikamentenkonsums sowie eine Optimierung des Ernährungs- und Flüssigkeitshaushalts. Die Kontrollgruppe (KG) mit 29 Teilnehmern erhielt eine Standardtherapie. Wissenschaftlichen Verfahren zufolge erlitten sieben Personen (33 Prozent) der IG im Mittel für zwei Tage und 14 KG-Teilnehmer (48 Prozent) für drei Tage ein Delir.

Neuerkrankungsfälle und Schwere unterschieden sich bei vergleichender Mes-

Jeden Monat  
stellen wir ausge-  
wählte Studien aus  
der Pflegewissen-  
schaft vor.

sung nach Ende der Studie signifikant: 14 Prozent IG gegenüber 41 Prozent KG und 35 Prozent IG gegenüber 65 Prozent KG. Die Schwere wie auch die Mortalität unterschieden sich im Tagesdurchschnitt während der Beobachtung dagegen kaum: 21 Prozent IG gegenüber 19 Prozent KG und 17 Prozent IG gegenüber 19 Prozent KG.

Die Forscher unterstreichen den Nutzen dieser von geriatrischen Pflegefachkräften durchgeführten Interventionen zur Reduktion und Prävention der Neuerkrankungsfälle und Häufigkeiten von Deliren.

### *Mit Thai-Chi beweglicher werden*

Wenn Kraft und Bewegung im Alter abnehmen (Sarkopenie), begünstigt dies die Entstehung von Kontrakturen. Ein internationales Forscherteam mit Wissenschaftlern aus Taiwan und Schottland untersuchte 2015 den Nutzen von Thai-Chi und Theraband-Übungen auf Beweglichkeit und Muskelkraft bei 108 teilstationären älteren Patienten in sechs taiwanesischen Tageskliniken.

Die Patienten wurden gleichmäßig auf eine IG mit 48 Teilnehmern und eine KG mit 47 Teilnehmern verteilt. In 16 Wochen absolvierte die IG zweimal je Woche ein 15-minütiges Warm-up mit Dehn- und Streckübungen, 30 Minuten Thai-Chi mit einem Theraband variierender Stärke sowie auf Wunsch ein 15 Minuten dauerndes Cool-down (Rotationen

der Wirbelsäule, Armschwingen und Sprüngen). Die KG erhielt keine Intervention. Acht und 16 Wochen nach Intervention wurden Muskelkraft und Beweglichkeit erneut gemessen. Beide konnten bei den IG-Teilnehmern im Vergleich zu Beginn der Studie signifikant gesteigert werden. Vergleichsdaten der KG wurden nicht publiziert.

Die Forscher sind überzeugt, dass diese Übungen gut in den Alltag integriert und Sicherheit und Selbstständigkeit damit erhöht werden können.

### *Forderndes Verhalten verringern*

US-Forscher des Polisher Research Institute (North Wales, USA), des VA Western NY Healthcare System (Batavia & New York, USA) und der University of Utah (Salt Lake City, USA) untersuchten in einer dreiwöchigen Studie die Auswirkungen psychosozialer Interventionen auf affektives, verbales und non-verbales Verhalten demenziell Erkrankter.

Ziel war die Reduzierung oder Verhinderung dieser Folgeerscheinungen. Dazu erfassten die Wissenschaftler von 180 Bewohnern eines US-Pflegeheims mit anfänglicher und fortgeschrittener Demenz die Aktivitäten des täglichen Lebens sowie alltägliche Vorlieben mit dem Minimum Data Set und dem PELI-NH (Preferences for Everyday Living Inventory-

Nursing). Kognitive Fähigkeiten wurden mit dem Mini-Mental-Status-Test (MMST) und Verhaltensausrägungen mit MOSES (Multidimensional Observation Scale for Elderly Subjects) gemessen.

Die Aufteilung der Demenzpatienten erfolgte auf eine IG, eine KG und eine Vergleichsgruppe (VG). Die IG mit 44 Teilnehmern wählte ihre zehn Minuten dauernden Aktivitäten selbst aus. Die 43 KG-Teilnehmer erhielten eine Standardaktivität wie eine 1:1-Betreuung, Reden und Lesen. Jede Aktivität umfasste zehn bis 15 Minuten. Die 93 VG-Teilnehmer bekamen keine Aktivität.

Alle Gruppen wurden dreimal je Woche vor, während und nach der Aktivität beobachtet und dokumentiert, die VG im gesamten Alltag. Die IG- und KG-Teilnehmer zeigten gleichermaßen höhere Zufriedenheitswerte und eine höhere Ausgeglichenheit. Die Personen in der KG verhielten sich allerdings häufiger herausfordernder als die IG-Teilnehmer und waren eher unkooperativ. Die VG-Teilnehmer waren am unruhigsten. Angst und Traurigkeit blieben bei allen Gruppen gleich.

Die Forscher resümieren, dass individuelle psychosoziale Interventionen am geeignetsten erscheinen, um nicht-konforme Verhaltensweisen von demenziell Erkrankten zu verringern.

© Vincentz Network, Hannover, Juni 2017

## *Die Studien im Netz*

Die Studie von Avendano-Céspedes, Garcia-Cantos, Gonzalez-Teruel et al. (Geriatrics Department, Complejo Hospitalario Universitario of Albacete, Spanien) wurde 2016 im „European Menopause Journal“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2qHEAck>

Die Studie von Lin, Sung, Li et al. (Institute of Medical Sciences, Tzu Chi University, Hualien/Taiwan; National Taiwan Sport University, Taoyuan/Taiwan; Edinburgh Napier University, Edinburgh/Schottland) wurde 2015 im „Journal of Clinical Nursing“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2qC8Tm6>

Die Studie von van Haitsma, Curyto, Abbott et al. (Polisher Research Institute, Madlyn and Leonard Abramson Center for Jewish Life, North Wales/USA, VA Western NY Healthcare System, Batavia, New York/USA; College of Nursing, University of Utah, Salt Lake City/USA) wurde 2013 in den „Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2pAlzdn>



**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