

DEPRESSIONEN IM PFLEGEHEIM

Was hilft bei Depressionen?

Ein erheblicher Teil der Heimbewohner leidet unter Depressionen. Diese werden hier mit Tabletten, dort mit nicht-medikamentösen Methoden bekämpft. Pflegeforscher haben in diversen Studien ermittelt, was gut und was weniger gut hilft. Text: Stefan Görres und Gabriel Spieker

☞ Vielen Menschen schlägt der Winter mit seiner langen Dunkelheit und den wenigen Sonnenstunden sprichwörtlich aufs Gemüt. Besonders alten Menschen, die in Pflegeheimen leben und deren Tag-beziehungsweise Nachtrhythmus bereits beeinträchtigt ist, macht diese Jahreszeit zu schaffen. Häufig werden Psychopharmaka verabreicht, obwohl sich durchaus auch andere nicht-medikamentöse Interventionen anbieten.

China: Entspannungsmusik

Forscher der Beijing University of Chinese Medicine (Peking, China) untersuchten im Jahr 2014 mit anerkannten Verfahren („focus groups“, „self-rating depression scale“, „Hamilton depression scale“) die Auswirkungen von Qigong-Entspannungsmusik auf 50 an Winterdepression leidende Bewohner eines Pekinger Pflegeheims.

Musik kann dazu beitragen, depressive Symptome bei Bewohnern zu lindern und zugleich Vitalwerte – wie den Blutdruck – zu verbessern. ☞

Die Bewohner wurden für die Untersuchung zufällig, aber gleichmäßig einer von zwei Gruppen (Behandlungsgruppe oder Kontrollgruppe) zugeteilt. Zwei Monate nahmen sie wöchentlich ein bis zwei Stunden an einer Musiktherapie teil, die aus vier Phasen bestand: Einleitung, Umsetzung, aktives Zuhören, Ausklang. Die Kontrollgruppe nahm an der dritten

Phase nicht teil, um die Auswirkungen (Emotionen und Depressionsintensitäten) vor und nach der Therapie vergleichen zu können.

Die Musiktherapie wirkte sich positiv auf die Gefühlslage der Teilnehmer der Behandlungsgruppe aus. Innere Unruhe wie auch depressive Symptome konnten gelindert werden und sprechen

für die Anwendung von Musiktherapie in Pflegeheimen bei depressiven Stimmungen der Bewohner.

Türkei: Volksmusik

In einer RCT-Studie untersuchten Forscher der Universitäten Ordu und Giresun (Türkei) im Jahr 2015 acht Wochen lang insgesamt 64 depressive Bewohner eines türkischen Pflegeheims.

Ziel der Forscher war es, nicht nur die Auswirkung von Musik auf die Stimmung, sondern auch auf Vitalwerte depressiver Pflegeheimbewohner zu unter-

suchen. Hierzu wurden die Bewohner zufällig, aber gleichmäßig einer von zwei Gruppen (Behandlungsgruppe oder Kontrollgruppe) zugeteilt. Vitalzeichen wurden quantitativ mit Hilfe von Patientenauskunftsformularen und einer geriatrischen Skala (Geriatric Depression Scale – GDS) zur Ermittlung von Depressionsintensitäten vor Beginn der Musiktherapie und nach zwei Monaten erhoben.

Nur eine der beiden Gruppen nahm für zwei Monate jeweils drei Mal wöchentlich jeweils 40 Minuten an der Musiktherapie mit türkischer Volksmusik teil. Die Forscher stellten fest, dass sich sowohl die Depressionsintensität als auch der systolische Blutdruck bei den Teilnehmern der Musiktherapie im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant verringerte.

Demzufolge kann eine Musiktherapie bei depressiven Pflegeheimbewohnern nicht nur die Stimmungslage aufhellen, sondern auch positive Effekte auf Vitalwerte zeigen – in dieser Studie auf den Blutdruck.

USA: Risikooanalyse

Viele Pflegeheimbewohner erhalten ärztlich verordnete Psychopharmaka. Doch gibt es auch alternative Behandlungsverfahren, die mitunter eine vergleichbare Wirkung erzielen.

US-amerikanische Forscher der Fordham University, einer privaten Hochschule in New York City, untersuchten 2014 in einer siebenwöchigen Pilotstudie mit anerkannten Verfahren (etwa: „Patient Health Questionnaire 9“, „Mini-Mental State Examination“, „Hamilton Rating Scale for Depression“, „Structured Clinical Interview for DSM-IV“) die Anwendung nicht-medikamentöser Therapieformen zur Minderung von Depressionen.

Hierzu wählten sie 37 depressive Pflegeheimbewohner aus und ordneten sie zufällig einer Gruppe zu (Behandlungsgruppe oder Kontrollgruppe). Die 21 Teilnehmer der Behandlungsgruppe erhielten sechsmal für je eine Stunde ein so genanntes „Problem-Solving Treatment“



Statistisch betrachtet können zwar aufgrund der geringen Stichproben keine endgültigen und belastbaren Aussagen getroffen werden. Dennoch sind die Forscher aufgrund der Studienergebnisse davon überzeugt, dass der Einsatz von erfahrenen Fachkräften aus der Altenpflege oder

Die Studien im Netz

Die Studie „Effects of five-element music therapy on elderly people with seasonal affective disorder in a Chinese nursing home“ von Liu, Niu, Feng et al. (Beijing University of Chinese Medicine, China) wurde 2014 im „Journal of Traditional Chinese Medicine“ veröffentlicht.

Sie ist online verfügbar unter: <http://bit.ly/2I3quAf>

Die Studie „The effect of music therapy on depression and physiological parameters in elderly people living in a Turkish nursing home“ von Gök Ugur, Yaman Aktaş, Orak et al. (Ordu University; Giresun University, Türkei) wurde 2016 in „Aging and Mental Health“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter: <http://bit.ly/2JL95KY>

Die Studie „Addressing depression in a long-term care setting: a phase II pilot of problem-solving treatment“ von Reinhardt, Horowitz, Cimarolli et al. (Jewish Home Lifecare Research Institute on Aging, Fordham University, New York City, USA) wurde 2014 in „Clinical Therapeutics“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter: <http://bit.ly/2kx0S4r>

Problemlösungsorientierte Gespräche mit geschulten Fachkräften können Pflegeheimbewohnern helfen, ihre depressiven Verstimmungen zu meistern.

(PST). Diese Behandlung beinhaltet die systematische Analyse von individuell auftretenden alltäglichen Risikofaktoren für Depressionen. Das Verständnis dafür und der Umgang damit wurde von einem klinischen Sozialarbeiter vermittelt. Die 16 Teilnehmer der Vergleichsgruppe wurden stattdessen sechsmalig von anderen Betreuungskräften besucht.

Nach Therapieende und zwei Monate danach wurden die Teilnehmer von den Forschern zum Abgleich erneut mit den genannten Verfahren gescreent. Teilnehmer der Behandlungsgruppe konnten im Vergleich zur Kontrollgruppe einen Rückgang von Depressionen verzeichnen, sofern sie die Behandlung vollständig durchliefen (Compliance-Problem).

Geriatric vor allem labilen Pflegebedürftigen zugute kommen könnte. Derart geschulte Fachkräfte verfügen über besondere Kenntnisse kognitiver Krankheitsbilder betagter Menschen und sind dazu in der Lage, eine intensive soziale Beziehung mit den Bewohnern zu pflegen.



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

