

Ältere Patienten sind geistig fitter und zufriedener nach der Operation dank Rechen-Übungen

Datum: 17.08.2018

Original Titel:

The beneficial effects of cognitive training with simple calculation and reading aloud (SCRA) in the elderly postoperative population: A pilot randomized controlled trial

Diese kleine Pilotstudie demonstrierte, dass das geistige Fordern im Anschluss an eine Operation bei älteren Patienten einen messbaren Unterschied machen kann. Die Denkleistung der Patienten erholte sich besser von der Operation und die Lebensqualität stieg. Dies konnte mit einfachen Rechen- und Leseübungen über einen Zeitraum von 3 Monaten erreicht werden. Wie allgemein diese positive Wirkung von aktivem Denken auf die geistige Gesundheit sein kann, sollten weitere Studien nun genauer überprüfen. Bis dahin können Angehörige eine solche Förderung aber auch selbst in Grundzügen durchführen - vielleicht mit einem Rätselheft, das gemeinsam, ohne Druck und Stress, bearbeitet wird.

Operationen in höherem Alter gehen mit verschiedenen gesundheitlichen Risiken einher. Eines davon ist ein Denkleistungsabbau, der häufiger ältere Patienten nach der OP betrifft. In der Folge ist auch die Lebensqualität beeinträchtigt. Wie kann aber einem Patienten nach der OP geholfen werden, seine geistige Fitness zu erhalten? Japanische Altersforscher untersuchten, ob einfache Denkleistungsübungen, wie Kopfrechnen und lautes Lesen, die geistige Erholung der OP-Patienten unterstützen konnte.

Die Denkleistung älterer Patienten kann unter der Operation mit Anästhesie leiden

12 ältere Patienten (über 60 Jahre), die sich einer Brustraum-OP unterziehen mussten (allerdings nicht am Herz-Kreislauf-System) nahmen an dieser Studie teil. Die Patienten wurden zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt. Eine Gruppe führte im Anschluss an die Operation über 12 Wochen Rechen- und Lese-Übungen durch. Die andere Gruppe erhielt keine besondere Behandlung. Vor und nach dieser Behandlungsphase wurde die Denkleistung der Patienten gemessen. Dabei kam unter anderem der Mini-Mentalstatus-Test (MMST) zum Einsatz, der auch bei Demenzerkrankungen häufig angewendet wird. Auch die emotionale Gesundheit und Anzeichen für Altersdepressionen wurden mit speziellen Tests erfasst. Zusätzlich ermittelten die Forscher auch die Lebensqualität der Patienten.

Kleine Studie: verbessert sich die Denkleistung mit Rechnen-und-Lesen nach der OP, oder reicht Abwarten?

Es zeigte sich, dass die Patienten, die an den Übungen teilnahmen, nach der Behandlungsphase deutlich besser in Denkleistungstests und der Bewegungskontrolle abschnitten als die Kontrollgruppe. Die aktiv denkenden Patienten litten auch unter geringeren depressiven Symptomen und zeigten im Mittel eine höhere Lebensqualität als die Patienten, die keine besondere Behandlung

erhielten. Auch im Vergleich zum Beginn der Studie, noch vor einer ersten Rechen- oder Leseübung, hatten sich die Patienten mit dem Training in Denkleistung, Bewegungskontrolle und Lebensqualität gesteigert.

Geistig fitter und zufriedener nach der Operation dank Rechen-Übungen

Diese kleine Pilotstudie demonstrierte damit, dass das geistige Fordern im Anschluss an eine Operation bei älteren Patienten einen messbaren Unterschied machen kann. Die Denkleistung der Patienten erholte sich besser von der Operation und die Lebensqualität stieg. Dies konnte mit einfachen Rechen- und Leseübungen über einen Zeitraum von 3 Monaten erreicht werden. Wie allgemein diese positive Wirkung von aktivem Denken auf die geistige Gesundheit sein kann, sollten weitere Studien nun genauer überprüfen. Bis dahin können Angehörige eine solche Förderung aber auch selbst in Grundzügen durchführen - vielleicht mit einem Rätselheft, das gemeinsam, ohne Druck und Stress, bearbeitet wird.

Referenzen:

Kulason K, Nouchi R, Hoshikawa Y, Noda M, Okada Y, Kawashima R. The beneficial effects of cognitive training with simple calculation and reading aloud (SCRA) in the elderly postoperative population: A pilot randomized controlled trial. *Front Aging Neurosci.* 2018;10(MAR). doi:10.3389/fnagi.2018.00068.