

Studie zu Demenz: Mehr Wir-Gefühl, weniger Krankenhauseinweisungen

Wenn Menschen mit Demenz in betreuten Wohngemeinschaften regelmäßig Gedächtnis und Bewegung trainieren, werden sie seltener ins Krankenhaus eingewiesen. Zu diesem Ergebnis kommt eine gemeinsame Studie der Universität Bremen und des Uniklinikums Erlangen.

Aufgrund ihres hohen Alters und verschiedener Erkrankungen haben Demenzkranke ein großes Risiko, in eine Klinik eingewiesen zu werden – was oft negative Folgen für sie hat. Die DemWG-Studie zielte deshalb darauf ab, die Anzahl der Krankenhauseinweisungen zu reduzieren und Folgekosten zu senken.

Bessere Versorgung von Menschen mit Demenz in ambulanten Wohngemeinschaften

Das Forschungsprojekt untersuchte die Wirkung einer komplexen Intervention. Diese bestand aus drei Bausteinen: Fortbildung der Mitarbeitenden und der Angehörigen in den ambulanten Demenz-WGs; digitale Fortbildung für Hausärztinnen und -ärzte (online und als Podcast), Trainingsprogramm mit Bewegungs- und Gedächtnisübungen in der Gruppe für die Menschen mit Demenz (MAKS-mk+).

Professorin Karin Wolf-Ostermann, Projektleiterin vom Institut für Public Health und Pflegeforschung an der Universität Bremen, betont: „Die DemWG-Studie mit dem Trainingsprogramm MAKS-mk+ leistet einen wichtigen Beitrag zur verbesserten Versorgung von Menschen mit Demenz in ambulanten Wohngemeinschaften. Eine Verstetigung des Programms in der alltäglichen Versorgung ist daher sinnvoll.“

MAKS-mk+ für mehr Wir-Gefühl

Das MAKS-Programm ist eine nachweislich wirksame psychosoziale Maßnahme. Sie steht für motorische („M“), alltagspraktische („A“), kognitive („K“) und soziale („S“) Übungen. Bei der Weiterentwicklung MAKS-mk+ wird die Motorik („m“) mit verschiedenen Bewegungsübungen gefördert; die kognitiven, also geistigen Fähigkeiten („k“) werden durch spielerische digitale Übungen angeregt, und Dehn-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen („+“) sollen Stürzen vorbeugen. Das Trainingsprogramm MAKS-mk+ fand bei den WG-Bewohnerinnen und -Bewohnern besonderen Anklang und wurde während der Studie bis zu fünfmal wöchentlich durchgeführt. Es förderte den ursprünglichen Gedanken einer Wohngemeinschaft, und es entstanden „ein sozialer Zusammenhalt und Interesse füreinander, wirklich ein tatsächliches Wir-Gefühl“, wie ein Angehöriger berichtet. Durch die gemeinsamen Gruppenaktivitäten konnten die Teilnehmenden aus dem Alltagstrott herauskommen, der vor allem während der Coronapandemie beschränkte Beschäftigungsmöglichkeiten bot. Auch die Übungen zur Sturzprävention zeigten Wirkung und bauten Gangunsicherheiten ab.

Weniger Krankenhauseinweisungen

In der Gruppe der WG, die sofort mit der Intervention begann, gab es zudem nach sechs Monaten nachweisbar weniger Krankenhauseinweisungen. „Wenn eine Person mit Demenz nicht in eine

Klinik muss, vermeidet man für sie viele Belastungen und die Gefahr, dass ihre Bedürfnisse dort nicht ausreichend befriedigt werden können“, unterstreicht die Erlanger Projektleiterin PD Dr. Carolin Donath vom Zentrum für Medizinische Versorgungsforschung an der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uniklinikums Erlangen die Bedeutung der Ergebnisse. Bis heute wird MAKs-mk+ in den meisten der teilnehmenden Demenz-WGs weiterhin angeboten, und 90 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner nehmen mindestens zweimal pro Woche daran teil.

Die DemWG-Studie wurde aus Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen Bundesausschuss gefördert und von der Universität Bremen und den Konsortialpartnern des Uniklinikums Erlangen und der AOK Bremen/Bremerhaven durchgeführt.

Weitere Informationen:

<https://www.demwg.de/>