

Training lindert Pflegebelastung bei Demenz

Neues Trainingsprogramm hilft nicht nur Betroffenen

Gezieltes Training im höheren Lebensalter, auch bei vorangeschrittener Demenzerkrankung, erweist sich zunehmend als wichtige Strategie zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag und der Förderung der Lebensqualität.

Die Forschungsgruppe „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ der Deutschen Sporthochschule Köln und der LVR-Klinik Köln entwickelt und analysiert Trainingsprogramme für die Gesundheitsversorgung Älterer mit psychiatrischen Erkrankungen. Die neuesten Ergebnisse deuten darauf hin, dass nicht nur die Patient*innen selbst davon profitieren, auch die Pflegebelastung in der klinischen Demenzversorgung reduziert sich durch ein gezieltes Trainingsprogramm.

Mehrmals über den Tag verteilt in kurzen „Häppchen“ à 20 Minuten trainieren – so lautet die Maßgabe des Trainingskarussells, einem neuen Trainingsprogramm für Patient*innen mit Demenzerkrankung, das in der LVR-Klinik Köln eingesetzt und erprobt wird. Über den Tag verteilt wird in kleinen Gruppen trainiert – zweimal am Vormittag, zweimal am Nachmittag. „Durch den Wechsel zwischen Aktivphasen und Ruhezeiten versuchen wir so, die Patientinnen und Patienten nicht nur insgesamt in hohem Maß körperlich zu aktivieren, sondern auch ihre Tagesstruktur zu stabilisieren“, erklärt Dr. Tim Fleiner, Leiter der Forschungsgruppe. Dieser Trainingsansatz scheint im klinischen Umfeld gut umsetzbar – über die Hälfte der Patient*innen ist im Rahmen der Studie für mehr als 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv, erreicht damit sogar trotz Demenzerkrankung die Empfehlung der Leitlinie für gesunde Ältere. Bei gleicher Medikation zeigen die Patient*innen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe klinisch relevante Verbesserungen der neuropsychiatrischen Symptome – insbesondere agitiertes Verhalten und labile Stimmungslagen verbessern sich.

Als besondere Nebeneffekte zeigen sich in den aktuell veröffentlichten Analysen auch wichtige Verbesserungen im Umfeld der Patient*innen: ihre Teilnahme an dem Trainingsprogramm erwirkt eine klinisch relevante Senkung der empfundenen Belastung der Pfleger*innen, die sich im Rahmen der Behandlung in der Klinik um den Patienten bzw. die Patientin kümmern. „Die Belastung der Pflegerinnen und Pfleger und der Angehörigen zu senken, ist ein Kernaspekt in der Behandlung von Demenzpatienten. Die Erkenntnis, dass wir durch gezieltes Training eine Verbesserung für den Patienten und sein Umfeld erreichen, ist neuartig und wichtig für die Gesundheitsversorgung Älterer“, sagt PD Dr. Peter Häussermann, Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie der LVR-Klinik Köln.

Der Beitrag wird in der kommenden Ausgabe des Journal of Alzheimer’s Disease veröffentlicht. [Hier](#) geht es zu einer Vorab-Version des Artikels:

Fleiner, T., Dauth, H., Zijlstra, W., & Häussermann, P. (2020). A Structured Physical Exercise Program Reduces Professional Caregiver’s Burden Caused by Neuropsychiatric Symptoms in Acute Dementia Care: Randomized Controlled Trial Results. Journal of Alzheimer’s Disease: JAD.