

Presseinformation

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

Die Forschungsgruppe „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ der LVR-Klinik Köln und der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und analysiert Trainingsprogramme für die Gesundheitsversorgung Älterer mit psychiatrischen Erkrankungen. Neueste 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, eines neuen Trainingsprogramms für Patient*innen mit Demenzerkrankung, das in der LVR-Klinik Köln eingesetzt und erprobt wird. Über den Tag verteilt wird in kleinen Gruppen trainiert. „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, erreichen 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 besonderen Nebeneffekt zeigen sich in den aktuellen 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 in der Klinik um die Patient*innen 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 die Patient*innen und ihr Umfeld erreichen, ist neuartig und wichtig für die Gesundheitsversorgung Älterer“, sagt PD Dr. Peter Häussermann, Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie der LVR-Klinik Köln.

Ein Beitrag wird in der kommenden Ausgabe des *Journal of Alzheimer's Disease* veröffentlicht.

Kontakt:

LVR-Klinik Köln Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln
Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Wilhelm-Griesinger Straße 23, 51109 Köln
Dagmar Schmidt, Öffentlichkeitsarbeit
Email: dagmar.schmidt@lvr.de, Telefon: 0221 8993 619