

Herausforderung – gemeinsam körperlich und geistig aktiv bleiben

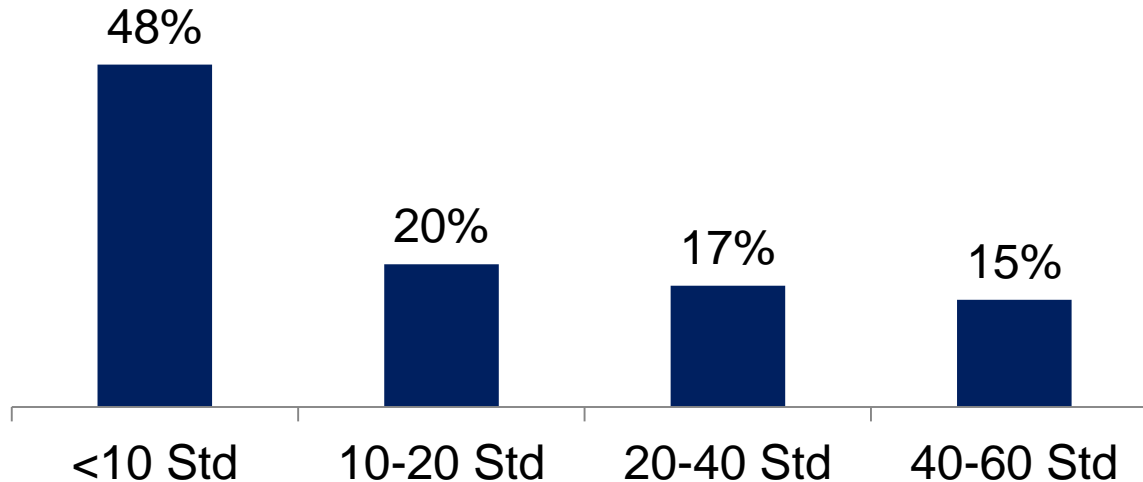
Manuela Friedli
Pflegeexpertin APN Alter

manuela.friedli@paraplegie.ch

«Gemeinsam»

- 714 Teilnehmende; 71% Frauen; fast 55% älter als 56 Jahre

In Stunden geleistete Angehörigenarbeit pro Woche



Brach, M. (2018). Pflegende Angehörige – unverzichtbare Unterstützung. *Paracontact* Retrieved 04.10., 2019, from https://www.swisci.ch/images/ueber-swisci/presseberichte/2018/Informal_Care_Paracontact_01_2018.pdf

Belastungen pflegender Angehörigen

	immer / meistens	manchmal	nie
Seelisches Wohlbefinden beeinträchtigt	10%	61%	29%
Körperlich belastet	10%	44%	46%
Geleistete Unterstützung zu anstrengend für das eigene Leben	8%	58%	34%

Brach, M. (2018). Pflegende Angehörige – unverzichtbare Unterstützung. *Paracontact* Retrieved 04.10., 2019, from https://www.swisci.ch/images/_ueber-swisci/presseberichte/2018/Informal_Care_Paracontact_01_2018.pdf

Alter und Querschnitt - Auswirkungen

Früher und ausgeprägter als bei «Fussgänger-Bevölkerung»

- Lunge
- Bewegungsapparat und Muskeln
- Herzkreislaufsystem
- Haut
- Psychische Erkrankungen – Depression

Schmerzen, Spastik,
Schwäche und Fatigue



Hauptgründe, sich weniger
zu beteiligen, aktiv zu sein

Wann ist man eigentlich alt?

- Anfang des Rentenalters versus ab 80./85. Lebensjahr
- Funktionale Gesichtspunkte sind brauchbarer
 - hohes Lebensalter, wenn altersbezogene körperliche oder kognitive Probleme bedeutsame Anpassungen des Alltagslebens erzwingen



- Der Alltag wird beschwerlich(-er)

Höpflinger, F. (2011). Wandel des vierten Lebensalters – Trends und Herausforderungen des hohen Lebensalters
Retrieved 04.10., 2019, from <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1.html>

Wenn Sie die letzten zwei Jahre betrachten...

- Sind gewisse Tätigkeiten für Sie beschwerlicher geworden?

Ja

- Sind gewisse Hilfestellungen für Ihre Angehörigen beschwerlicher geworden?

Ja

- Haben Sie bereits Anpassungen in Ihrem Alltag vorgenommen?

Ja

Psychische Agilität

Philosoph Ludwig Hasler

- Hauptsache, er (der Mensch) hat etwas im Kopf und im Herzen und in der Hand. Und er braucht es, macht es nutzbar, auch für andere.
- «Alte» müssen Akteure werden – hie und da reicht
- Verbindliche Tätigkeiten – alles was Zeit braucht
- Junge haben frisches Wissen, mehr Elan
- Alte haben Erfahrung – Erfahrung kann man nicht lernen, die muss man machen

Schuppisser, R. (17.08.2019). Die Alten müssen sich den Respekt verdienen: Interview mit Philosoph Ludwig Hasler, *Sonntagszeitung*.

Rehabilitation, Beschäftigung, Bereitschaft Veränderungen anzunehmen



- 1999 – «fremde Hilfe ins Haus holen»
- 2003 - ohne Leistungssport +20 kg
- Sport ist wichtig – genauso wichtig ist ein Hobby und der Freundeskreis
- Keine Angst vor neuen Hilfsmitteln. Und keine Angst, Hilfe anzunehmen. Das ist natürlich nichts, was man sich wünscht. Man muss sich da erst daran gewöhnen, einfach ist das nicht. Und ansonsten: Egal wie es einem geht, Interesse an Gott und der Welt bewahren.

Konrad A., 2019. <https://www.der-querschnitt.de/archive/35668>

Körperlichen Einschränkungen proaktiv begegnen

- Tägliche Bewegung draussen
- Hausarbeit: es gibt so viele spannende Tätigkeiten ☺
- Kochen, backen
- Gärtnern
- Hobbies: Singen, Werken ...



Kraft und Beweglichkeit des Schultergürtels

- Bildliche Anleitungen für Para– und Tetraplegiker/-Innen
- Training mit Kurzhantel, Theraband
- Empfehlungen für das Krafttraining
 - 2–3 Krafttrainings pro Woche
 - 3x 15–20 Wiederholungen pro Übung
 - 2–3 Dehneinheiten pro Woche
- Herunterladen SPV / Publikationen

https://www.spv.ch/__/frontend/handler/document.php?id=2432&type=42



Schweizer
Paraplegiker
Vereinigung

Association
suisse des
paraplégiques

Associazione
svizzera dei
paraplegici

Ausgleichstraining für Rollstuhlfahrer



The image shows a woman in a wheelchair performing a strength training exercise. She is leaning forward, holding a dumbbell with her right hand, and her left hand is resting on the wheelchair's frame. She is wearing a white t-shirt and red pants. The background is a light-colored brick wall.

SCI Get Fit Toolkit

- Wenig Englisch Kenntnisse notwendig – bewegte Bilder
- Training mit Theraband und/oder Gewichtsmanschetten
- <http://sciactioncanada.ca/activehomes>

Video <http://sciactioncanada.ca/tetraplegia-strength-training-videos>

Wissenschaftliche Empfehlungen zur körperlichen Aktivität

- Kardiorespiratorische Fitness und Muskelkraft
 - 2x wöchentlich 20 Min. Ausdauer + 3 Zyklen Krafttraining
- Kardiometabolische Gesundheit
 - 3x wöchentlich 30 Min. Ausdauer
- Empfehlungen könnten auch für Personen über 65 Jahre geeignet sein – Gesundheitsfachperson kontaktieren



Entwicklung von wissenschaftlichen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für Erwachsene mit Rückenmarksverletzung

1. Systematische Übersichtsarbeit

Erstellung einer systematischen Literaturübersicht aller veröffentlichten Studien, die Effekte von Erwachsenen mit Rückenmarksverletzung (RMV) auf folgende Bereiche untersucht haben:

- Fitness
- Herz-Kreislauf-Leistung
- Gesundheit der Knochen

13,115 Studien wurden gefunden und gesichtet

211 Studien wurden als relevant befunden

189 Studien schlossen Erwachsene mit chronischer RMV ein

22 Studien schlossen Erwachsene mit akuter RMV ein

Die Evidenz wurde zusammengefasst und Vorschläge für die Empfehlungen erstellt.



2. Treffen internationaler Gremien

Die Zusammenfassung der Evidenz und ein Entwurf für die Empfehlungen wurden an drei Treffen mit Expertengremien beraten:

- Europa (England)
- Kanada (Toronto)
- International (Kelowna, Kanada)



Die Mitglieder der Gremien setzen sich aus Wissenschaftlern, Klinikern, Menschen mit RMV und Organisationen, die Menschen mit RMV vertreten, zusammen.

3. Wissenschaftliche Empfehlungen

Fitness

Zur **Förderung der kardiorespiratorischen Fitness und der Muskelkraft** sollten Erwachsene mit RMV mindestens:

20 Minuten aerobes Training mit moderater bis hoher Intensität ausüben

2 Mal die Woche

+

3 Zyklen Krafttraining für jede große Muskelgruppe mit moderater bis hoher Intensität ausüben

2 Mal die Woche

Kardiometabolische Gesundheit

Zur **Förderung der kardiometabolischen Gesundheit** sollten Erwachsene mit RMV mindestens:

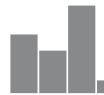
30 Minuten aerobes Training mit moderater bis hoher Intensität ausüben

3 Mal die Woche

4. Umfrage

In einer Onlinebefragung und während Diskussionen in Workshops haben Erwachsene mit RMV und klinische Spezialisten für die Versorgung von Menschen mit RMV die **Empfehlungen in folgenden Bereichen als gewinnbringend bewertet:**

- Anwendbarkeit
- Nutzen
- Verständlichkeit



5. Einbezug von Personen mit Rückenmarksverletzung und öffentlichen Einrichtungen

Zusammenarbeit mit **Mitgliedern von Gemeinschaften und Interessensgruppen:**

Formulierung der wissenschaftlichen Empfehlungen

Anwendung in der **stationären und ambulanten Versorgung**



Internationale Verbreitung der Empfehlungen

Diese Empfehlungen wurden von einer internationalen Expertengruppe entwickelt, unter der Leitung von Prof. Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Kanada) und Prof. Victoria Gooneratne (Loughborough University, England).
Systematisches Review: van der Scheer et al. (Neurology, 2017, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004224).
Empfehlungen: Martin Ginis et al. (Spinal Cord, 2018, DOI: 10.1038/s41399-017-0017-3).
Mehr Informationen über die Verbreitung der Empfehlungen in Deutschland und deutschsprachigen Ländern unter: Dr. Alexandra Rauch (alexandra.rauch@hotmail.com).



Hilfestellungen

- Elektro-Rollstuhl anstelle manuellem Rollstuhl
- Transfer
 - Anzahl reduzieren - Duschrollstuhl anstelle WC Transfer
 - Unterstützung mit Elektrobett, Gleittuch, Lift
- Blasenmanagement z.B. suprapubischer Katheter anstelle ISK
- Hautentlastung: Matratze, Rollstuhlkissen, Mittagsruhe, Funktionelle Elektrostimulation / Decustim
- Mehr Manpower
 - Spitex
 - Assistenzpersonen

Auf dem Weg...

- Warum möchten Sie diese Veränderung vornehmen?
- Was sind für Sie die drei wichtigsten Gründe, das zu tun?
- Wie wichtig ist es Ihnen, diese Veränderung vorzunehmen?
- Wie könnten Sie vorgehen, um dabei Erfolg zu haben?
 - Beispielsweise:
 - Aktionsplan erstellen
 - Aktivitäten zusammen mit Freunden oder Familie planen
 - Leerzeiten in Aktivität planen

Fazit ...

Das Alter



Alltag wird beschwerlicher – für sich und Angehörige

- Sinnvolle Beschäftigung
- Bereitschaft, Veränderungen im Leben zu meistern
- Hilfestellungen annehmen (technische, Personen)



Lebensqualität erhalten / verbessern

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!