

Lass ältere Menschen nicht im Bett liegen oder nur im Stuhl sitzen

Bei bis zu 65% der älteren Menschen, welche bis anhin selbständig gehen konnten, verschlechtert sich die Gehfähigkeit während eines Spitalaufenthaltes.

Menschen, welche während der Hospitalisation regelmässig gehen, können eher entlassen werden, haben eine Verbesserung in den Aktivitäten des täglichen Lebens und erholen sich schneller nach chirurgischen Eingriffen.

- Der Verlust der Gehfähigkeit verlängert den Spitalaufenthalt, erhöht den Bedarf einer anschliessenden Rehabilitation oder eines Heimeintrittes. Zusätzlich steigen das Sturzrisiko und die Mortalität sowohl während wie auch nach dem Spitalaufenthalt.
- Für pflegende Angehörige bedeutet die Einschränkung der Gehfähigkeit eine höhere Belastung.

- Bettruhe oder nur im Stuhl sitzen während eines Spitalaufenthaltes verursachen Kraftverlust und sind Hauptfaktoren für die Verschlechterung der Gehfähigkeit
- Die negativen Auswirkungen von Immobilität gelten auch für ältere Menschen im Pflegeheim oder in der häuslichen Umgebung.

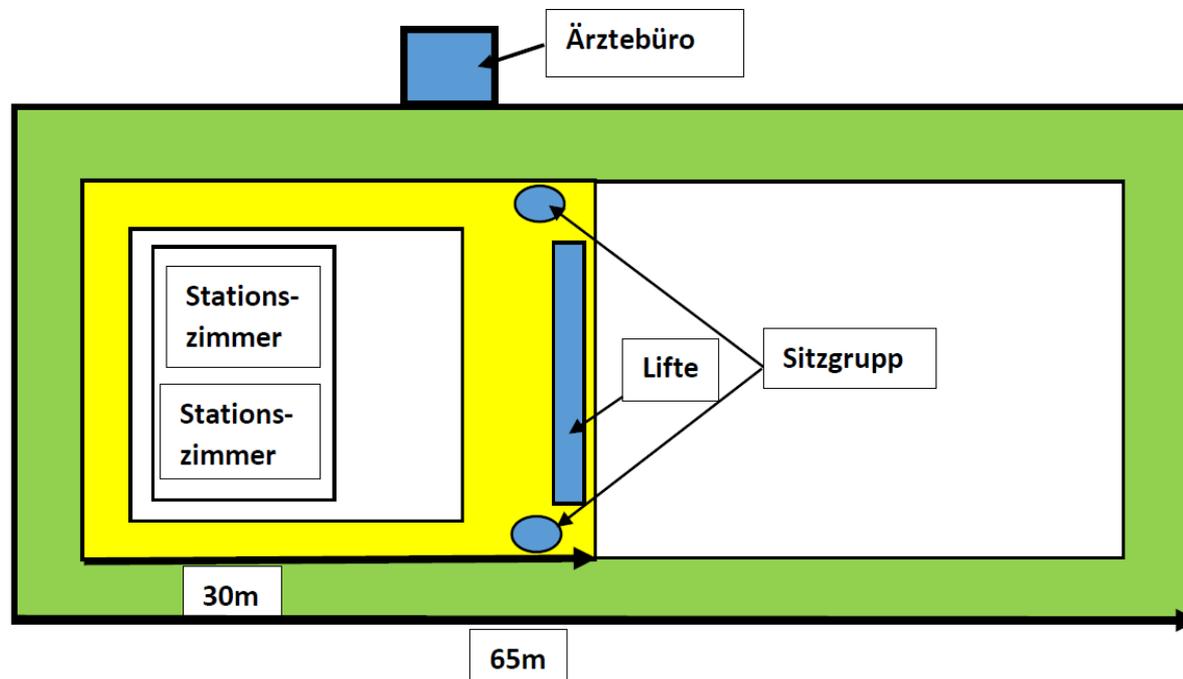
- Biete individuelle gezielte Massnahmen und aktivierend- begleitend therapeutische Pflegeinterventionen an
- Biete ein alltagsorientiertes Gehtraining mit Treppensteigen oder Vorwärts- und Rückwärtsgehen
- Übe immer und immer wieder mit den älteren Menschen, auch wenn die Intervention klein ist.

- Entwickle einen Plan und mach Bilder, um mit den Patienten zu üben

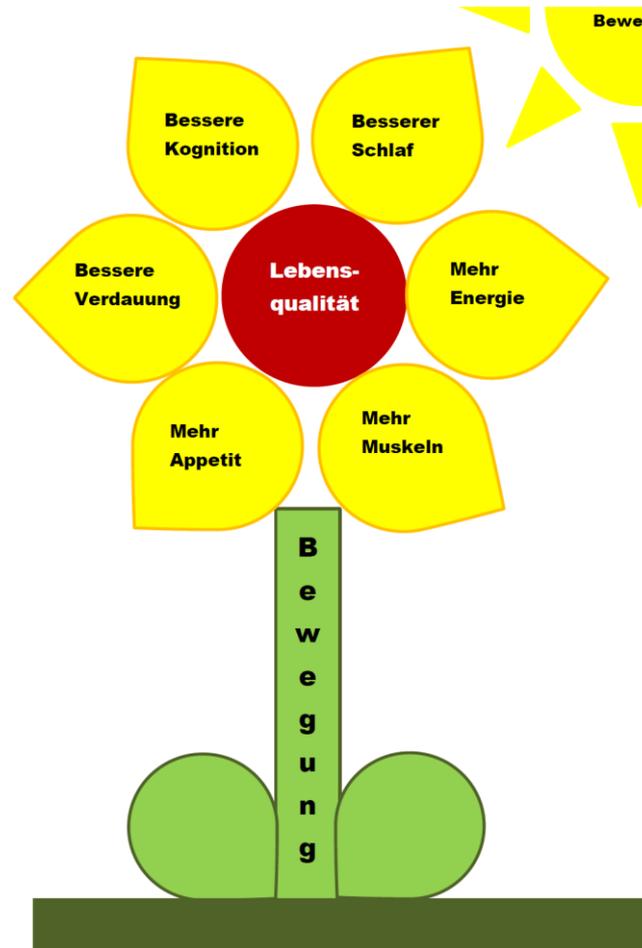
Figure 2. Patient mobility guide used at the Hospital of the University of Pennsylvania.



- Entwickle einen Plan und mach Bilder, um mit den Patienten zu üben



- Erkläre den Patienten und Angehörigen, was Bewegung für ihre Lebensqualität bedeutet



Spital:

Oestergaard AS, Mathiesen MH, Karlsen A, Turtumoeygaard IF, Vahlgren J, Kjaer M, Beyer N; In acutely admitted geriatric patients, offering increased physical activity during hospitalization decreases length of stay and can improve mobility. *Transl Sports Med.* 2018;1:46–53.

Greysen RS & Patel; Inpatient Notes: Bedrest Is Toxic—Why Mobility Matters in the Hospital. *Annals of Internal Medicine*, Vol. 169 No. 2 17 July 2018

Pflegeheim:

Lahmann NA, Tannen A, Kuntz S, Raeder K, Schmitz G, Dassen T, Kottner J. Mobility is the key! Trends and associations of common care problems in German long-term care facilities from 2008 to 2012. *Int J Nurs Stud.* 2015 Jan;52(1):167-74. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.07.014.

Telenius EW, Engedal K, Bergland A.. Physical performance and quality of life of nursing-home residents with mild and moderate dementia. *Int J Environ Res Public Health.* 2013 Dec 2;10(12):6672-86. doi: 10.3390/ijerph10126672.

Häusliches Setting:

Eisele M, Kaduszkiewicz H, König HH, Lange C, Wiese B, Prokein J, Weyerer S, Werle J, Riedel-Heller SG, Lupp M, Hesel K, Koppara A, Mösch E, Weeg D, Fuchs A, Pentzek M, Maier W, Scherer M, Hajek A; AgeCoDe Study Group. Determinants of health-related quality of life in older primary care patients: results of the longitudinal observational AgeCoDe Study. *Br J Gen Pract.* 2015 Nov;65(640):e716-23.

Setting unabhängig:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQB) Osnabrück: Expertenstandard nach § 113a SGB XI: Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege Abschlussbericht13. Juni 2014