

Inhalt

Pflegende Angehörige während der Pandemie

S. 1

Umfrage

S. 1

Special: Der Alltags-Fitnesstest Teil 3

S. 2

Übung des Monats

S. 3

Rezept des Monats

S. 3

Impressum

S. 3



Pflegende Angehörige während der Pandemie



Seit eineinhalb Jahren ist die Corona-Pandemie ein wichtiges Thema in der Pflege und wird es auch weiterhin bleiben. Auch pflegende Angehörige wurden und werden vor neue Herausforderungen und zusätzliche Belastungen gestellt. Verschiedene Tipps können den pflegenden Angehörigen im Alltag helfen.

Durch die Corona-Pandemie kam und kommt es trotz aller Bemühungen zum Teil immer noch zu Schließungen von Tagespflegeeinrichtungen oder zu einer reduzierten Versorgung durch ambulante Pflegedienste. Dies stellt auch pflegende Angehörige vor eine besondere Herausforderung, da sie mehrere Bereiche in der häuslichen Pflege selbst abdecken müssen. Hinzu kommt oftmals die Doppelbelastung durch Familie und Beruf [1] [2]. Darüber hinaus, isolieren sich pflegende Angehörige häufiger, aus Angst, die pflegebedürftige Person zu infizieren. Zudem sind viele pflegende Angehörige selbst im Seniorenalter, gesundheitlich vorbelastet oder gefährdet. Trotz des wachsenden Impfstatus in der Bevölkerung bleiben gewisse Ängste bestehen. Somit kann es zu einer starken körperlichen sowie seelischen Belastung kommen.

Aus den genannten Gründen ist es insbesondere für pflegende Angehörige wichtig, für Entlastung zu sorgen. Wenn möglich, kann die Pflege einer Person von mehreren Angehörigen übernommen werden. Hier kann es helfen, die Tage genau zu planen und zu strukturieren. Mittlerweile bieten viele Lebensmittelmärkte und andere Versorger Lieferdienste. Darüber hinaus sind während der Corona-Pandemie vermehrt Nachbarschaftsinitiativen entstanden, die z.B. beim Einkauf unterstützen oder diesen auch ganz übernehmen können. Sie können zudem auch regionale oder übergreifende Beratungsangebote in Anspruch nehmen.

Beispielsweise bietet das Zentrum für Qualität in der Pflege eine Datenbank an, auf welcher alle nicht-kommerziellen Beratungsangebote bundesweit zur Verfügung gestellt werden (www.zqp.de). Pflegenden Angehörigen kann es zudem helfen, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Die App „in.kontakt“ [3] soll klassische Selbsthilfeangebote vor Ort ergänzen und bietet die Möglichkeit, mit anderen Pflegenden in Kontakt zu treten, sich zu vernetzen und auszutauschen. Die App kann kostenlos in allen App Stores heruntergeladen werden.

Pflegende Angehörige sollten zudem auf Ihre eigene seelische und körperliche Gesundheit achten. Planen Sie täglich feste Pausen für (gesundes) Essen und Bewegung ein – am besten an der frischen Luft. Im Archiv unseres Newsletters finden Sie leckere saisonale und gesunde Rezepte. Darüber hinaus finden Sie auf unserer Website www.incope.de eine große Auswahl an verschiedenen Übungen und Bewegungsprogrammen, die Sie zuhause mit wenig Aufwand durchführen können. Versuchen Sie außerdem, Aktivitäten in Ihren Alltag zu integrieren, die Ihnen Spaß machen und neue Energie schenken!



Umfrage



Sehr geehrte Leser*innen,

um diesen Newsletter noch ansprechender für Sie zu gestalten und um Sie weiterhin mit interessanten Themen zu versorgen, haben wir eine kleine anonyme Umfrage vorbereitet. Hier können Sie uns alle Wünsche mitteilen und uns Feedback geben. Wir freuen uns über Ihre konstruktive Kritik.

Hier geht es zur Umfrage:

https://www.soscisurvey.de/incope_newsletter_feedback/



Wichtige Informationen und Sicherheitshinweise zum Alltags-Fitness-Test finden Sie im Newsletter 07/2021 auf unserer Website (incope.de).

Test 5/6: Schulterbeweglichkeitstest

Material

1 Lineal

Durchführung

Bei diesem Test geht es darum, wie weit sich Ihre Hände hinter dem Rücken annähern können. Stellen Sie sich dazu aufrecht hin und legen Sie Ihre bevorzugte Hand über die Schulter am Rücken entlang Richtung Gesäß. Der Ellbogen weist nach oben, die Handfläche zeigt dabei zum Körper und die Finger sind ausgestreckt. Versuchen Sie nun mit der anderen Hand um Ihre Taille zu greifen und Ihre andere Hand zu erreichen. Ziel ist es, dass sich die Mittelfinger berühren oder überlappen. Bitten Sie nun eine zweite Person, den Abstand zwischen Ihren Fingerspitzen (Mittelfinger) zu messen. Überlappen sich die Mittelfinger wird ein positiver Wert eingetragen, andernfalls ein negativer. Es wird auf den halben Zentimeter gerundet (Führen Sie **zwei** Übungs- und zwei Testdurchgänge durch und testen Sie, welche Seite beweglicher ist) [4]

Auswertung

In Tab. 1 und Abb. 2 und 3 finden Sie den Normalbereich für Männer und Frauen. Wenn Ihr Ergebnis im Normbereich liegt, bedeutet das, dass Sie in den mittleren 50 Prozent liegen. D.h. 25 Prozent der Menschen haben bessere und 25 Prozent schlechtere Ergebnisse erzielt (vgl. Tab. 1). [4]

Tabelle 1: Normbereich und Fitnessstandards Schulterbeweglichkeit in cm (in Anlehnung an [4])

| Alter | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | 90-94 |
|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Frauen | -7,5 – +4,0 | -9,0 – +4,0 | -10,0 – +2,5 | -12,5 – +1,5 | -14,0 – 0,0 | -18,0 – -2,5 | -20,5 – -2,5 |
| Männer | -16,5 – 0,0 | -19,25 – -2,5 | -20,5 – -2,5 | -23,0 – -5,0 | -24,0 – -5,0 | -24,0 – -7,5 | -26,5 – -10,0 |

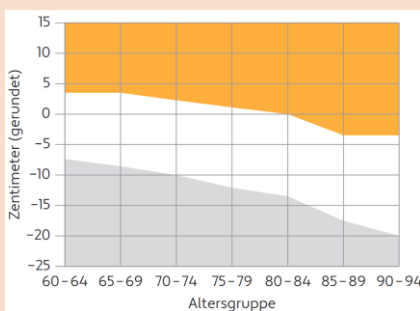


Abbildung 1: Normbereich Schulterbeweglichkeit Frauen [4]

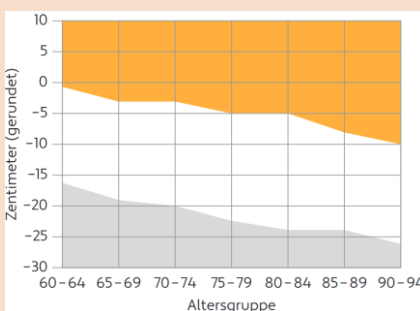


Abbildung 2: Normbereich Schulterbeweglichkeit Männer [4]

Test 6/6: Geschicklichkeitstest

Material

1 Stuhl ohne Armlehnen, 1 Stoppuhr o.ä., 1 Maßband, 1 Markierung (Handtuch, Wasserflasche o.ä.)

Durchführung

Stellen Sie den Stuhl an die Wand und messen Sie von der vorderen Kante **2,4 Meter** ab. Dort platzieren Sie eine Markierung. Setzen Sie sich nun aufrecht in die Mitte des Stuhls, mit einem Fuß leicht vor dem anderen (Schrittstellung) und legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel. Stoppen Sie nun die Zeit, die Sie benötigen, um einmal um die Markierung zu laufen. Die Zeit wird vom Impuls des Aufstehens bis zum erneuten Hinsetzen gemessen. Bitte laufen Sie so, dass kein Sturzrisiko besteht. Es werden ein Übungs- und **zwei** Testdurchgänge durchgeführt [4].

Auswertung

In Tab. 2 und Abb. 4 und 5 finden Sie den Normalbereich für Männer und Frauen. Wenn Ihr Ergebnis im Normbereich liegt, bedeutet das, dass Sie in den mittleren 50 Prozent liegen. D.h. 25 Prozent der Menschen haben bessere und 25 Prozent schlechtere Ergebnisse erzielt. Die Fitnessstandards, die Sie erreichen sollten, um die Fitness bis in hohe Alter zu erhalten, sind in Klammern angegeben (vgl. Tab. 2) [4].

Tabelle 2: Normbereich und Fitnessstandards Geschicklichkeit in Sekunden (in Anlehnung an [4])

| Alter | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | 90-94 |
|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Frauen | 6,0-4,4 (5,0) | 6,4-4,8 (5,3) | 7,1-4,9 (5,6) | 7,4-5,2 (6,0) | 8,7-5,7 (6,5) | 9,6-6,2 (7,1) | 11,5-7,3 (8,0) |
| Männer | 5,6-3,8 (4,8) | 5,9-4,3 (5,1) | 6,2-4,4 (5,5) | 7,2-4,6 (5,9) | 7,6-5,2 (6,4) | 8,9-5,5 (7,1) | 10,0-6,2 (8,0) |

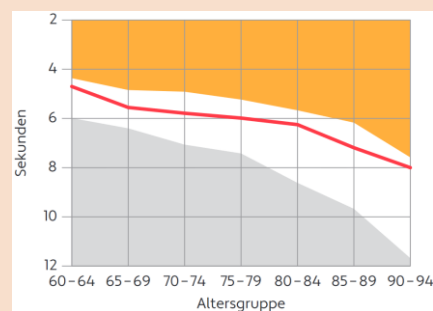


Abbildung 3: Normbereich Geschicklichkeit Frauen [4]

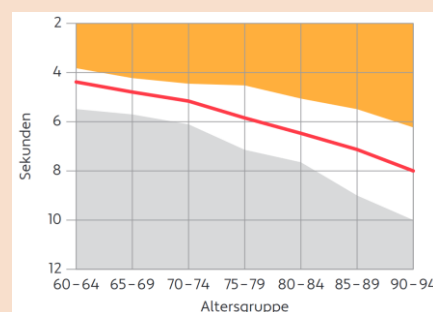


Abbildung 4: Normbereich Geschicklichkeit Männer [4]



Frontheben stehend

Die Schulterbeweglichkeit beeinflusst viele Aufgaben des Alltäglichen Lebens und eine versteifte Schulter ist ein Grund für Schmerzen und Verlust der Lebensqualität. Aus diesem Grund ist ein regelmäßiges Training essenziell, um fit im Alter zu bleiben. Stellen Sie für diese Übung einen Stuhl gegen eine Wand, sodass die Lehne zu Ihnen zeigt. Halten Sie sich mit einer Hand an der Lehne fest und stellen Sie sich seitlich versetzt zum Stuhl auf. Beugen Sie die Knie leicht, der Oberkörper ist aufgerichtet und der Rumpf angespannt. In der stuhlfernen Hand halten Sie ein Gewicht (Hantel oder kleine Wasserflasche o.ä.). Für eine Wiederholung heben Sie den Arm mit dem Gewicht gestreckt bis auf Schulterhöhe nach vorne an, sodass die Handinnenfläche zu Boden zeigt. Anschließend senken Sie den Arm wieder ab. Nach 7-10 Wiederholungen wird die Seite gewechselt. Trainieren Sie jede Seite 2-3 Mal. Achten Sie darauf, die Schultern tief zu halten und aktiv nach hinten zu ziehen. Zählen Sie für den kognitiven Input die Wiederholungen laut in 3er Schritten mit. Bitte brechen Sie die Übung ab, wenn Sie dabei Schmerzen in der Schulter verspüren.

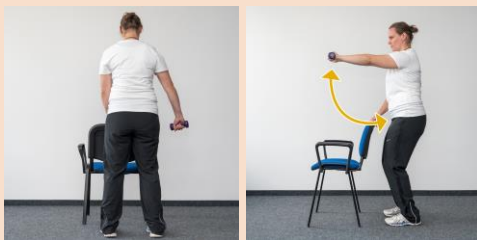


Abbildung 5: Beispiele für das Frontheben stehend

Apfel Crumble



Abbildung 6: Apfel Crumble

Zutaten für 4 Portionen:

3 säuerliche Äpfel
 Saft einer ½ Zitrone
 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zucker, 2 TL Zimt
 Streusel: 100g Mehl, 70g Rohrzucker, 70g Butter

Arbeitszeit: 30 Minuten

Waschen, schälen und entkernen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Vermengen Sie den Saft einer halben Zitrone sowie das Gemisch aus Zucker, Vanillezucker und Zimt mit den Apfelwürfeln.

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor und fetten Sie vier kleine Förmchen mit Butter ein.

Schneiden Sie für die Streusel die Butter in kleine Stücke, und verkneten Sie diese mit dem Mehl und dem Rohrzucker. Füllen Sie anschließend die Apfelstückchen in die gefetteten Förmchen und geben Sie die Streusel darüber. Backen Sie das Ganze für ca. 15min im Ofen. Servieren Sie den noch warmen Apfel Crumble mit Puderzucker, Vanille-Eis oder Schlagsahne.



Herausgeber:

InCoPE-Projekt des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40 76131 Karlsruhe



Telefon: +49 721/608-48513

E-Mail: incope@ifss.kit.edu

Internet: www.incope.de

Ansprechpartnerin und Redaktion: Jelena Bezold

Layout: Jelena Bezold

Erscheinungsweise: monatlich

Bildnachweis: auf Anfrage

Auflage: unbegrenzt

© 2020 -2021 InCoPE

Wenn Sie sich vom Newsletter **abmelden** möchten, senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletterabmeldung“ an incope@ifss.kit.edu oder füllen Sie das Kontaktformular hier aus:

http://www.sport.kit.edu/incope/Team_und_Kontakt.php

- [1] Eggert, S., Teubner, C., Budnick, A., Gellert, P. & Kuhlmeier, A. (2020). *Pflegende Angehörige in der COVID-19-Krise. Ergebnisse einer bundesweiten Befragung.*, Zentrum für Qualität in der Pflege.
- [2] Greenberg, N. E., Wallick, A. & Brown, L. M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic restrictions on community-dwelling caregivers and persons with dementia. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice and Policy*, 12(S1), S220-S221.
- [3] <https://in-kontakt.online/#/>
- [4] Deutscher Olympischer Sportbund (2016). *Der Alltags-Fitness-Test. Lebenslang fit und selbstständig bleiben (Übungsleitermanual).*