



Pflege dienst

2. Ex.
ZB MED

INFORMATIONEN FÜR AMBULANTE PFLEGEDIENSTE

Bewegung ist Leben

Wie fundamental Bewegung für den Menschen ist, wird zumeist schmerzlich erlebt, wenn natürliche Alterungsprozesse und Krankheiten des Bewegungsapparates diese Fähigkeit begrenzen.



Mauritius / Photocake

Sich zu bewegen – körperlich und im übertragenen Sinne auch geistig – ist ein existenzielles Grundbedürfnis des Menschen. Ein Mangel an Bewegung und Aktivität kann rasch zu körperlichen Schäden sowie psychischen und sozialen Störungen führen.

Ein besonderes Risiko, durch Bewegungseinschränkung lebensbedrohliche Komplikationen zu erleiden, tragen alte und hochbetagte Menschen. Nicht selten geht Immobilität, verursacht durch physiologische Alterungsprozesse, schmerzhaftes Erkrankungen des Bewegungsapparates oder Sturzfolgen, mit einem allgemeinen Kräfteverfall einher, der den „Anfang vom Ende“ bedeuten kann.

Die medizinische und pflegerische Betreuung von Alterspatienten schließt deshalb die wichtige Aufgabe ein, Funktionsminderungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates so gut wie möglich zu kompensieren, um eine riskante Immobilität so lange wie möglich zu verhindern. Zu achten ist dabei vor allem auf eine wirkungsvolle Schmerztherapie, da chronischer Schmerz den Verlust der Mobilität beschleunigt, sowie eine suffiziente Prävention von Stürzen. □

**Bewegung
im Alter**

Seite 4

**Altersassoziierte
Stürze**

Seite 10

**Reha „lohnt“ sich
auch im Alter**

Seite 13