

Einsam trotz bester Pflege und Versorgung?

WERTE,
ENTSCHEIDUNGEN,
PRAXIS

BERNER FACHTAG PALLIATIVE
GERIATRIE



Einsamkeit im Pflegeheim

Wie kann man einsamen Menschen im Heim begegnen aus der Perspektive der Ärzteschaft?

Dr. med. Sima Dadelahi

Fachärztin Allgemeine Innere Medizin FMH

Geriamed AG

Definition Einsamkeit im Alter nach KI

Einsamkeit im Alter wird oft definiert als das subjektive Gefühl, dass die persönlichen sozialen Beziehungen nicht den gewünschten Bedürfnissen und Wünschen entsprechen. Es kann sich um einen wahrgenommenen Mangel an engen, emotionalen Bindungen handeln oder um ein Gefühl, weniger Kontakt zu anderen Menschen zu haben, als man es sich wünscht.

Leiden aufgrund Mangel an sozialen Beziehungen oder Verlust/Fehlen einer vertrauten/intimen Person



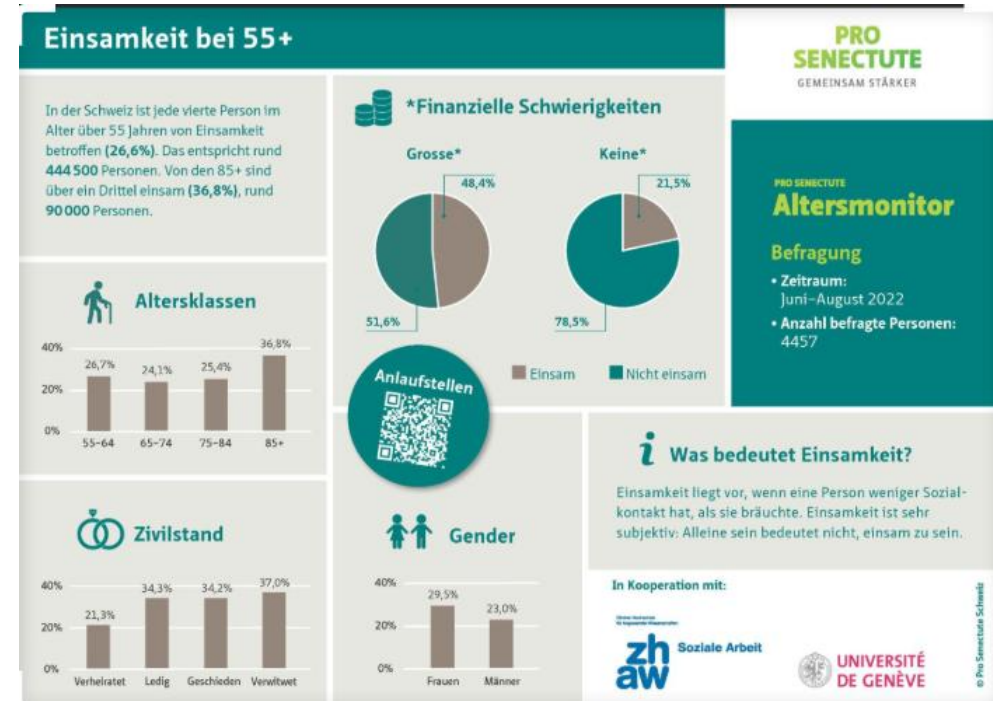
palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Warum sprechen wir über Einsamkeit?

... phs public health services
konzepte projekte beratung

- Aktuell
- Einsamkeit und Migration – gemeinsam weniger einsam (2025 – 2028)
- Fachtagung «connect! – Kommunale Initiativen für weniger Einsamkeit im Alter», 20. Februar 2025



connect!

gemeinsam weniger einsam
ensemble moins seule
insieme meno soli
together less lonely

Wieso sprechen wir bzw. ich darüber?

Keine Krankheit, ABER grosser Impact auf die Gesundheit

Assoziation zu schlechter psychischer, physischer und kognitiver Gesundheit und zu erhöhter Mortalität

Ziel ist es, einen guten Umgang mit Einsamkeit im Pflegeheimsetting zu finden und die externen Variablen zu verbessern

Und:

Assoziiert mit erhöhtem Risiko für M. Alzheimer

Risikofaktoren eine Demenz zu Entwickeln:

1. Geringe Bildung

2. Eingeschränkte Hörfähigkeit

Depression

Eingeschränkte Sehfähigkeit

Einsamkeit

Alzheimer Schweiz 2024

DeJong Gierveld Loneliness Scale

1. I experience a general sense of emptiness [EL]
 - Yes
 - More or less
 - No
2. I miss having people around me [EL]
 - Yes
 - More or less
 - No
3. I often feel rejected [EL]
 - Yes
 - More or less
 - No
4. There are plenty of people I can rely on when I have problems [SI]
 - Yes
 - More or less
 - No
5. There are many people I can trust completely [SL]
 - Yes
 - More or less
 - No
6. There are enough people I feel close to [SL]
 - Yes
 - More or less
 - No



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

R-UCLA Loneliness Scale

Statement	Never	Rarely	Sometimes	Often
1. I feel in tune with the people around me	1	2	3	4
2. I lack companionship	1	2	3	4
3. There is no one I can turn to	1	2	3	4
4. I do not feel alone	1	2	3	4
5. I feel part of a group of friends	1	2	3	4
6. I have a lot in common with the people around me	1	2	3	4
7. I am no longer close to anyone	1	2	3	4
8. My interests and ideas are not shared by those around me	1	2	3	4
9. I am an outgoing person	1	2	3	4
10. There are people I feel close to	1	2	3	4
11. I feel left out	1	2	3	4
12. My social relationships are superficial	1	2	3	4
13. No one really knows me well	1	2	3	4
14. I feel isolated from others	1	2	3	4
15. I can find companionship when I want it	1	2	3	4
16. There are people who really understand me	1	2	3	4
17. I am unhappy being so withdrawn	1	2	3	4
18. People are around me but not with me	1	2	3	4
19. There are people I can talk to	1	2	3	4
20. There are people I can turn to	1	2	3	4

Risikofaktoren für Einsamkeit

Kritische Lebensereignisse

Geschlecht (Frauen)

Alter (Risikogruppe „alte Menschen“)

Eingeschränkte Mobilität

Migrationshintergrund (Sprache, Kultur, Selbstverständnis)

„Armut“

neurotische oder introvertierte Persönlichkeit

Psychische, kognitive, physische und sprachliche Einschränkungen

Faktoren, die Einsamkeit begünstigen Erkennen und Erfassen



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Umgebungswechsel ins Pflegeheim

Eintritt ins Pflegeheim als „Kritisches Lebensereignis“

Einsamkeit per se führt zu verfrühten Heimeintritten:

- Meist unfreiwillig
- (Reaktive) Depression
- Dementielle Entwicklung
- Chronische KH

Einsamkeit im Pflegeheim

- Entwurzelung



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Medizinische Interventionen im Pflegeheim

Es müssen Bezüge zwischen Einsamkeit zum Bereich psychische Gesundheit hergestellt werden:

- Depression (Geriatric Depression scale)
- Demenz (MOCA, MMS, DemTect)
- Delir (4 AT)
- Ängste (soziale, finanzielle, biographische, Kontrollverlust, Krankheiten)

Frühzeitig andere Fachdisziplinen involvieren



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Medizinische Interventionen

Anpassung von Hilfsmitteln:

- Sehhilfen
- Hörgeräte
- Zahnprothesen
- Orthesen/Rollstuhl
- Inkontinenz (Urin/Stuhl)
- Kommunikationshilfen



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Häufige Symptome bei chronischen KH

Schmerzen

Müdigkeit

Schlafstörungen

Appetitlosigkeit

Depressionen und Angst

sensorische Einschränkungen

Chronische Erkrankungen suchen
und ihre Symptome behandeln
und begleiten!



palliative.ch

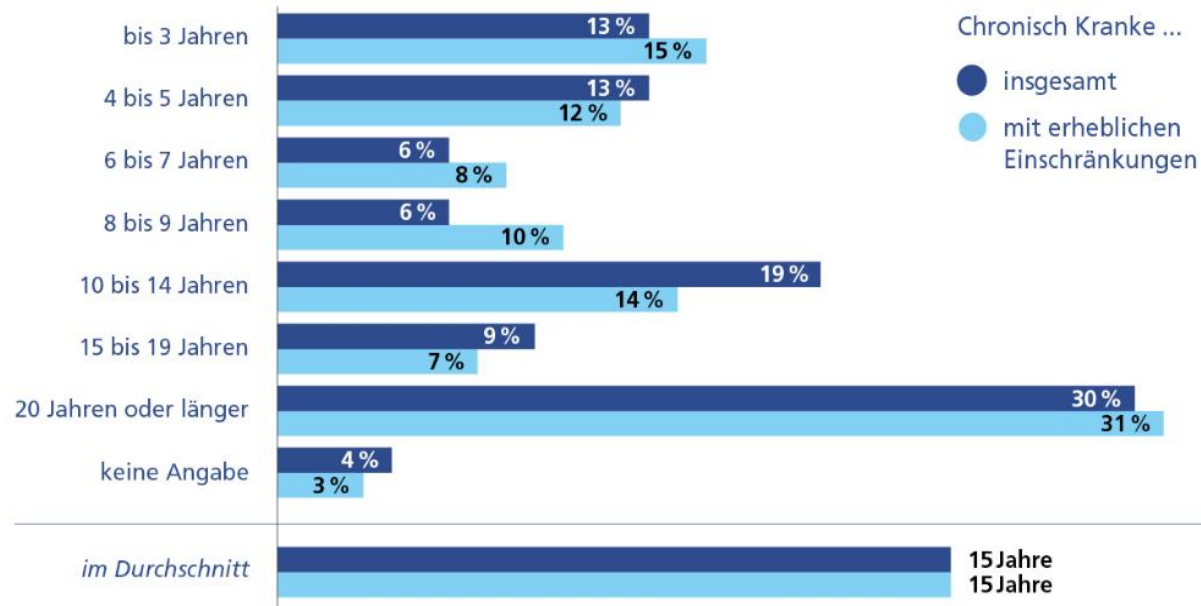
gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Medizinische Interventionen

Im Durchschnitt 15 Jahre chronisch krank

Das gilt unabhängig davon, ob die Erkrankung mit erheblichen oder nur begrenzten Einschränkungen verbunden ist

Erkrankt ...



palliative.ch

**gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenzaa**

		Krankheiten				
		Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Diabetes	Krebs	Chronische Atemweg-Erkrankungen	Muskuloskelettsche Erkrankungen
Einflussfaktoren	Tabak	●	●	●	●	●
	Alkohol	●		●		●
	Ernährung	●	●	●		●
	Bewegung	●	●	●		●
	Blutdruck	●				
	Blutfettwerte	●				
	Gewicht	●	●	●	●	●
	Sozioökonomischer Status	●	●	●	●	●

Medizinische Interventionen chron. KH

- Gute Einstellung der Risikofaktoren (Life style)
- Regelmässige Kontrollen
- Beziehungsarbeit Arzt/Pat.
- On Boarding der Angehörigen



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Social Prescribing

Gewissen Patienten - wie etwa Long-Covid-Betroffenen oder chronischen Schmerzpatienten- werden von Ärzten, Kirchen oder Beratungsstellen «soziale Verordnungen» ausgestellt. Dazu zählen Empfehlungen für Tanzkurse, Gartenarbeit oder sogar Schuldenberatung.

Der Ansatz richtet sich vor allem an Patienten, bei denen herkömmliche Therapien allein nicht ausreichen. Ziel ist es, den Heilungsprozess durch soziale und körperliche Aktivitäten zu unterstützen. Bei Bedarf werden die Patientinnen und Patienten an sogenannte «Link Worker» weitergeleitet, die vor Ort sind, um die passenden Angebote zu koordinieren.



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Literaturverzeichnis

Z Gerontol Geriat 2022 · 55:5–10 <https://doi.org/10.1007/s00391-021-01881-z>

Buckley C, Mccarthy G (2009) An exploration of social connectedness as perceived by older adults in a long-term care setting in Ireland. Geriatr Nurs 30:390–396

Mackenzie AE, Lee DT, Ross FM(2004) The context, measures and outcomes of psychosocial care interventions in long-term health care for older people. Int J Nurs Pract 10:39–44

Laasgard M. et al.: Europ. J of Pub Health 2022, Oct: Are loneliness interventions effective in reducing loneliness? A meta-analytic review of 128 studies

Stiftung Gesundheitswissen

BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, GDK 2020

Public health services

Age Stiftung

Stiftung connect