

Themengruppe „Nach und mit Corona: Sport und Stiftungen“

Thema: Gesundheit und Reha

Impuls: Dr. med. Thomas Sitte (Deutsche PalliativStiftung), Dr. med. Franz-Rudolf Fendler (Dr. Fendler-Stiftung)

(Zwischen-)Ergebnisse

der 10. Sitzung vom 13.07.2020 zum Thema „Gesundheit und Reha“

Stand: 29.07.2020

1. Auswirkungen, neue Situationen bzw. Phänomene

Allgemein:

- Soziale Erkrankungssituation:
 - o Länder mit populistischen Führungsstrukturen, die Covid-19 teilweise verharmlosen und medizinisch-wissenschaftliche Einschätzungen nicht ernst nehmen, sind in besonderem Maße getroffen.
 - o Bildungsferne Schichten sind in besonderem Maße betroffen.
 - o Covid-19 stellt eine große Bedrohung der Schwächsten und Ärmsten dar, insbesondere in Ländern, die bereits vor der Pandemie von Armut und Ungerechtigkeit betroffen waren.
- Übergewichtszunahme (weniger Bewegung und mehr Frustessen)

Fokus Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen:

- Das soziale Kontaktverbot und die damit einhergehende Isolation widerspricht allem, was man nach heutigem Stand sonst in Pflegeeinrichtungen tut. Durch diese Deprivation kommt es zu einem allgemeinen Abbau der betroffenen Personen: die Muskelmasse nimmt ab, die körperlichen Fähigkeiten lassen nach und auch die psychische Verfassung wird stark beeinflusst.

2. Herausforderungen bzw. Probleme

Allgemein:

- Bewegung stärker in den Alltag von Menschen integrieren

Fokus Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen:

- Die aus der der Isolation und Quarantäne resultierenden Schäden verhindern bzw. minimieren, dabei aber gleichzeitig die mit Covid-19 einhergehenden Risiken bedenken und die entsprechenden Vorschriften erfüllen mit dem klaren Ziel, (weitere) Infektionen zu vermeiden (die gerade bei Bewohner:innen von Pflegeeinrichtungen mit hoher Wahrscheinlichkeit einen schweren Verlauf mit sich bringen)

3. Ideen, Lösungsansätze und neue Möglichkeiten

Allgemein:

- Bewegung im Freien schützt:
 - Lungentraining, auch prophylaktisch
 - Bewegung als natürliches Antidepressivum
 - Infektionsschutz der oberen Atemwege durch Vitamin-D-Produktion
 - Kommunikation mit Anderen, soziales Miteinander (trotz Body-Distancing)
 - Muskeltraining, Entfettung der Muskulatur
 - Entfettung der Leber
- Pflegekräfte für die Durchführung bewegungsorientierter Einzel- und Gruppenaktivitäten fort- bzw. weiterbilden → Bei der Schaffung kluger und angepasster Angebote ist Kreativität gefragt

Fokus Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen:

- Ein schwerer Krankheitsverlauf wird gerade bei älteren und/oder vorerkrankten Menschen durch den Verlust von Muskulatur (Sarkopenie) begünstigt. Muskelerhalt und Muskelaufbau werden wiederum durch Bewegung und Sport begünstigt, so dass hier ein großes präventives Potential liegt, um die körperliche Gesamtkonstitution der betroffenen Personengruppen zu verbessern und sie somit auch besser auf eine evtl. Covid-19-Erkrankung vorzubereiten.
Konkret bedeutet dies:
 - Spezielle Atemgymnastik
 - Allgemeine Kräftigung der gesamten Muskulatur
 - Training in der Gruppe (soweit möglich) für ein positives Lebensgefühl durch soziale Zuwendung
- Mit den vorhandenen Möglichkeiten sollte eine gute Wirkung für möglichste viele Bewohner:innen erzielt werden (und nicht nur für einige Wenige)
- Vorgeschriebene Hygieneregeln und -konzepte sind ohne Übertreibungen und Panikmache zwingend zu berücksichtigen