

«Aussenkontakte stärken das Zugehörigkeitsgefühl»

Eine Westschweizer Studie geht der Frage nach, wie sich ältere Menschen mit Demenz im öffentlichen Raum bewegen und was es braucht, damit sie am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Text: Isabel Margot-Cattin

Bewegung an der frischen Luft, Begegnungen mit Menschen oder der Aufenthalt in der Natur haben eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden. Das gilt selbstverständlich auch für ältere Menschen, ob mit oder ohne Demenz. Aussenkontakte stärken das Zugehörigkeitsgefühl – und helfen an Demenz erkrankten Menschen, ihr Selbst- und Identitätsgefühl zu wahren. Doch das Haus zu verlassen und am öffentlichen Leben teilzunehmen, ist nicht selbstverständlich. Für ältere Menschen ist es schwierig, sich in einer sich ständig verändernden städtischen Umgebung inmitten von Verkehr, Lärm und Baustellen zu bewegen und zurechtzufinden. Das Risiko, sich zu verlaufen oder zu stürzen, nimmt zu und hält viele davon ab, überhaupt nach draussen zu gehen.

Wo findet gesellschaftliche Teilhabe statt?

Wie ältere Menschen mit und ohne Demenz die Partizipation an der Gesellschaft ausserhalb der eigenen vier Wände erleben,

ist nur wenig erforscht. Welche Orte werden aufgesucht? Welche Aktivitäten ausgeführt? Wo findet das gesellschaftliche Leben älterer Menschen statt? Mit diesen Fragen beschäftigte sich eine Studie, die in den vergangenen Jahren in der französischsprachigen Schweiz durchgeführt wurde. Grundlage war unter anderem der Fragebogen «Participation in Activities and Places Outside Home (ACT-OUT)», der eine Liste von Orten vorschlägt, die von älteren Menschen besucht werden. Die Teilnehmenden wurden nach ihrer Nutzung dieser Orte gefragt – aktuell, in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Zwei Gruppen von älteren Menschen mit und ohne Demenz nahmen an der Studie teil.

Manche Orte sind unerreichbar

Die Ergebnisse zeigen erwartungsgemäss, dass ältere Menschen mit Demenz in ihrer Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stark eingeschränkt sind. Orte wie Parks, wo man sich bewegen oder erholen könnte, werden kaum aufgesucht. Genauso wenig unbekannte Orte,

«Soziale Partizipation ist für ältere Menschen mit Demenz besonders wichtig. Sie beeinflusst ihre Gesundheit und ihr Gefühl von Zugehörigkeit.»

die mit einer Anreise verbunden sind. Obwohl die soziale Teilhabe mit dem Alter generell abnimmt (um 10%), ist dies bei Menschen mit Demenz deutlicher der Fall (um 27%), was auf einen signifikanten Rückgang der Anzahl und Vielfalt der besuchten Orte hinweist. Orte, die nach wie vor am meisten frequentiert werden, sind der Garten rund um das eigene Haus, Arztpraxen und Gesundheitseinrichtungen, Tagesstätten, Häuser von Freunden und Familie, die eigene Nachbarschaft und das vertraute Restaurant oder Café. Im Gegensatz dazu werden beispielsweise Sportzentren, Zweitwohn-



Foto: Shutterstock

Bewegung und Begegnungen an der frischen Luft sind auch für ältere Menschen mit Demenz sehr wichtig.

sitze, Bank, Post, kulturelle und administrative Einrichtungen kaum besucht. Die Möglichkeiten zur Teilhabe älterer Menschen werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst, etwa ob sich ein Ort im Freien befindet, ob er mit dem ÖV oder dem Auto, selbständig oder nur begleitet erreichbar ist.

Sozialpolitische Massnahmen erforderlich

Ältere Menschen mit Demenz sind mit einer sich ständig verändernden Aussenwelt konfrontiert, die ihre soziale Partizipation, welche für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihr Zugehörigkeitsgefühl wichtig ist, immer mehr einschränkt. Um möglichst vielen Menschen soziale Teilhabe zu ermöglichen, ist es von Bedeutung, wie wir unsere Städte und Dörfer bauen, unsere Gemeinden planen und Unterstützungsdienste, Haushaltshilfe oder Spitex organisieren. Sozialpolitische Massnahmen, die auf der Entwicklung von demenzfreundlichen Gemeinden basieren, können die Zugänglichkeit, Nutzbarkeit und Vertrautheit von Orten

fördern, die von älteren Menschen aufgesucht werden. Darüber hinaus sollen Erholungsgebiete in der Natur mehr Aufmerksamkeit und Ressourcen bekommen, damit sie auch wirklich genutzt werden können. So müssen beispielsweise Parks und Spazierwege am See oder im Wald sicher und leicht zugänglich sein.

Isolation während der Pandemie: Ein Weckruf?

Die aktuelle COVID-Krise hat gezeigt, wie wichtig es ist, dass ältere Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Die angeordneten Massnahmen zum Schutz der Gesundheit haben die Teilhabe von älteren Menschen teilweise massiv eingeschränkt. Dies obwohl bekannt ist, dass sich soziale Isolation negativ auswirkt auf die psychische Gesundheit und dass das Risiko von kognitiven Beeinträchtigungen steigt. Die längerfristigen Auswirkungen, welche die Einschränkungen mit sich bringen, müssen noch erforscht werden. Doch schon jetzt ist klar, dass das Thema durch die Pandemie

verstärkt in den Fokus gerückt ist. Und es bleibt zu hoffen, dass Fachleute und Entscheidungsträger aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie der Politik ihre Aufmerksamkeit in Zukunft vermehrt auf die soziale und gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen richten werden. ■



Isabel Margot-Cattin

Dr. in Ergotherapie, Assoziierte Professorin, Fachhochschule Westschweiz (HETSL | HES-SO).
✉ isabel.margot@hetsl.ch



Mehr wissen:

Die Studie finden Sie unter:
<https://bit.ly/2SE2AAA>