



Adiposität im Alter

Der Anteil an Menschen mit Übergewicht und Adipositas nimmt weltweit stetig zu. Seit 2008 wird Adipositas durch die Weltgesundheitsorganisation WHO als Krankheit deklariert.

Übergewicht zieht konstant weitere Kreise in einer wachsenden und immer älter werdenden Gesellschaft. Dabei entpuppt sie sich als komplexe Problematik für das Gesundheitssystem.

Adiposität ist weit verbreitet

Schon die Hälfte der ÖsterreicherInnen über 15 Jahren ist übergewichtig, **jede/r dritte von Adipositas (Fettleibigkeit) betroffen**. Die Zahlen steigen, Einschränkungen durch Lockdowns während der Pandemie haben die Situation zusätzlich verschärft. Damit verbunden sind erhebliche Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und verschiedene Krebsarten.

Betroffene tragen ihr Übergewicht meist als Stigma mit sich. Außenstehende sehen bei ihnen die direkte Verantwortung aufgrund von zu wenig Bewegung und zu viel Essen. Dabei bedarf Adipositas als **chronische Erkrankung einer angemessen körperlichen und mentalen Behandlung durch qualifiziertes Fachpersonal**.

Adipositas in der Pflege



Die standesgemäße Pflege von stark übergewichtigen Bewohnern entpuppt sich wenig überraschend als beachtliche Hürde. Sie verlangt explizit nach durchdachten Konzepten. Die Pflegekraft wird körperlich stärker beansprucht. Dabei steigt der Zeitaufwand ebenso wie der Bedarf an Empathie gegenüber den betroffenen Bewohnern.

Menschen mit einer Adipositas leiden oft unter psychischen und physischen Folgeerscheinungen der Erkrankung und sehen sich mit

starken Versagensängsten und geringem Selbstwertgefühl konfrontiert. Familie und Freunde können als Unterstützung dienen und psychologische Ersthilfe leisten. Der Pflegealltag für diese Bewohner ist individuell zu gestalten. So sind bei der **Grundpflege meist zwei Pflegekräfte** notwendig beim Heben und Stützen, dem Umlagern, den Bekleidungswechsel oder bei der Körperpflege. Kann ein Bewohner aufgrund von Übergewicht beispielsweise das Bad nicht mehr alleine aufsuchen, und versagen dabei bewährte Hilfsmittel wie Spezialgriffe, Gehhilfe, Drehscheibe oder vermag das Rutsch-Brett das Gewicht nicht halten, müssen schnell einmal mehrere Pflegekräfte in dieser Situation präsent sein.

Fettleibigkeit **verschlimmert die Symptome einer Blasenschwäche** - Übergewicht könnte auf verschiedene Weisen zu Blasenschwäche führen, spekulieren die Forscher. Allein die Fettzunahme im Bauch erhöhe den Druck im Bauchraum und damit auch den Druck auf die Blase. Zudem seien mikrovaskuläre Schäden und dadurch Veränderungen im Beckenboden denkbar.

Erschwerend tendieren adipöse Bewohner vermehrt zu Wunden, wie Dekubitus oder einen Ulcus cruris. Diese fallen schwerwiegender aus, als bei nicht übergewichtigen Bewohnern und bedürfen einer intensiveren Behandlung.

Hilfsmittel und Beratung



Eine erfolgreiche Betreuung adipöser Bewohner gestaltet sich leichter mit dem **Einsatz pflegerischer Hilfsmittel**. Sie bieten mehr Möglichkeiten, die Betroffenen in der Mobilität erfolgreich zu unterstützen. **Rollstühle, Rollatoren oder Toilettenstühle** erweisen sich als besonders bewährt. Unabdingbar ist, dabei die eingesetzten Hilfen dem Körpergewicht der Bewohner auszurichten. Heutzutage bietet der Markt praktisch

sortimentsübergreifende Angebote in den Ausführungen XXL und mehr. Nicht zu unterschätzen sind dabei die Beschaffungskosten.

Zudem spielt eine fundierte persönliche Beratung für die Lebensqualität und Gesundheit übergewichtiger Bewohner eine entscheidende Rolle. Der **Einsatz von Ernährungsprotokollen inklusive täglicher Bewegung** wirken dem Übergewicht entgegen und vermindern somit das Risiko von Folgeerkrankungen. Diese Praxis bedarf einer funktionierenden interdisziplinären Zusammenarbeit. Ernährungsberatung, Arzt und Physiotherapeut wirken zusammen bei der Mobilisation im Rahmen der

Möglichkeiten der Bewohner und unterstützen die Pflegenden beim Einhalten einer korrekten Körperhaltung. **Rückenschonendes Arbeiten ist die Devise**, das heißt: geeignete Hilfsmittel in der täglichen Pflege in Kombination mit einer starken Rückenmuskulatur.

Mit den folgenden Übungen können Sie eine **starke Rückenmuskulatur unterstützen**.
Zu den [Rückenübungen](#)

Hautgesundheit

Geht spontan gern vergessen, ist aber wichtig. Adipositas wirkt sich auch negativ auf die Hautgesundheit aus. **Dermatitis oder Schuppenflechte** sind bei den betroffenen Bewohnern keine Seltenheit und machen ihr Leben unnötig schwerer. Es empfiehlt sich in diesem Falle dringend die **Feuchtigkeit in betroffenen Körperregionen zu minimieren** (zum Beispiel Intimbereich). Die Haut soll soweit möglich frei atmen können und stark genug sein, sich selbst zu regenerieren. Dies erreichen Sie mit einem **hautneutralen pH-Wert von 5,5**. Dabei wird der natürliche Säureschutzmantel der Haut erhalten und ein gesundes Hautmilieu geschaffen. Der Einsatz **aufeinander abgestimmter Inkontinenz- und Hautpflegeprodukte bietet hier verlässliche Abhilfe**.

Quelle: „MoliCare® Redaktion“