

Wer rastet, der rostet!

Für Senior:innen in häuslicher Pflege ist die aktive Förderung von Körper, Geist und Psyche besonders wichtig für den Erhalt von Selbständigkeit und Lebensqualität.

Gesundheit im Alter erfordert einen ganzheitlichen Ansatz. So ist das Zusammenspiel von Bewegung, geistiger Aktivierung und sozialer Einbindung der Schlüssel für ein selbständiges und zufriedenes Leben im Alter, wie zahlreiche Studien belegen. Wer körperlich aktiv ist, bleibt oft auch geistig fitter; wer soziale Kontakte pflegt, ist emotional stabiler und wiederum motivierter, sich zu bewegen und Neues zu erlernen.

So senkt eine gute körperliche Konstitution z. B. das Risiko für Stürze und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon moderate Aktivität wie Spazieren oder Sitzgymnastik hat eine positive Wirkung und kann die Pflegebedürftigkeit verzögern. Kognitive Fitness dagegen ist das beste Schutzschild gegen Demenz. Gedächtnisübungen, Sprach- und Lernangebote sind

auch in der häuslichen Pflegesituation gut integrierbar. Einer besonderen Bedeutung kommt die psychosoziale Gesundheit zu, denn Einsamkeit ist ein erwiesener Risikofaktor für Depressionen und andere Erkrankungen. Soziale Teilhabe steigert das Wohlbefinden, die Resilienz und die Motivation. Angehörigen kommt hierbei eine Schlüsselrolle zu.

Allerdings steht im Alltag oft die Grundversorgung im Vordergrund. Dabei können pflegende Angehörige gezielt fördern, z. B. mittels strukturierter Programme



Foto: Ground Picture © Shutterstock

wie dem von Media4Care. Der erfahrene Anbieter digitaler Lösungen für die Seniorenbetreuung bietet eine kostenlose Senioren & Angehörigen App mit fundierten Inhalten für die häusliche Betreuung. Mit zahlreichen Spielen, Quizfragen und Bildergalerien ermöglicht sie die bestmögliche kognitive, körperliche, mentale und soziale Aktivierung von Senior:innen. Dabei kann nach Schwierigkeitsstufen strukturiert werden.

Die seniorenrechtliche Videotelefonie ermöglicht eine barrierefreie soziale Interaktion. Angehörige können sich über Aktivitäten und Fortschritte der Senior:innen auf dem Laufenden halten und sich darüber hinaus umfangreiches Pflegewissen aneignen. Die Software ist intuitiv und einfach zu bedienen – ob gemeinsam oder als Selbstbeschäftigung. Ursprung der App ist eine seit über zehn Jahren in Pflegeheimen genutzte Lösung: „Durch digitale Teilhabe und inspirierende Übungen sorgen wir für den Erhalt der Selbständigkeit von Senior:innen und für die Entlastung von Betreuen-



Foto: Media4Care

Carsten Clanget,
Geschäftsführer Media4Care

den – auch in sämtlichen professionellen Pflegeformen“, erläutert Geschäftsführer Carsten Clanget und ergänzt: „Unsere Software ist mittlerweile in mehr als 4.000 Pflegeeinrichtungen vertreten und hat sich bewährt. Unser Konzept ist zum digitalen Standard in der sozialen Betreuung geworden.“

Neben den Apps betreibt Media4Care die Ratgeber-Community „ZuhauseBetreuen.de“, die in vielen Belangen der häuslichen Betreuung unterstützt. Sie bietet pflegenden Angehörigen u. a. Expertengespräche zum Erhalt der geistigen, körperlichen und mentalen Verfassung und hat ein umfangreiches Ratgeberangebot.



Media4Care wurde 2013 mit der Vision gegründet, die Betreuung von pflegebedürftigen Senior:innen durch digitale Technologien einfacher, effizienter und qualitativ hochwertiger zu gestalten. www.media4care.de