Okt 29, 2024

Abel Delgado, Geschäftsführer von Tunstall Spanien, erklärt die Dringlichkeit von Einsamkeit als Gesundheitsproblem für ältere Menschen und was andere Regionen von Spaniens proaktivem und präventivem Ansatz lernen können, der sowohl der körperlichen als auch der geistigen Gesundheit zugute kommt.

Soziale Kontakte sind sowohl für unsere körperliche Gesundheit als auch für unser geistiges Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung - das gilt für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, Gemeinschaft oder Kultur. Wenn wir in unserem Leben keine guten sozialen Beziehungen haben, fühlen wir uns einsam und isoliert. Mit zunehmendem Alter sind wir besonders gefährdet, dies zu erleben.

Zahlreiche Studien zeigen, dass fast 40 % der über 65-Jährigen negative Gefühle in Bezug auf ihre Einsamkeit empfinden, was zu psychischen Schmerzen führen kann, die sich in Verzweiflung und Leere äußern. Bei Tunstall Spain erleben wir aus erster Hand, wie sich dies direkt auf das physische und psychische Wohlbefinden von gefährdeten Menschen auswirkt.

Psychologisch gesehen ist Einsamkeit herzzerreißend und kann sich sogar auf die körperliche Gesundheit eines Menschen auswirken. Einsamkeit kann depressive Symptome auslösen, Schlafprobleme verschlimmern, die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen, das Risiko für die Entwicklung von Alzheimer erhöhen und bestehende psychische Probleme verschlimmern (National Library of Medicine). In unseren Callcentern erleben wir diese Einsamkeit tagtäglich aus erster Hand. So berichten viele unserer Callcenter-Mitarbeiter von einem häufigen Phänomen, bei dem vor allem ältere Frauen behaupten, dass ihr Anruf ein Versehen war, dass sie aus Versehen den Knopf gedrückt haben, als sie versuchten, „ein Glas“ gegen ihre Brust zu öffnen. Unser Team weiß, dass dies ein Code für jemanden ist, der den Notrufknopf betätigt hat, nur weil er mit jemandem sprechen wollte.

Aber das muss nicht so sein. Je mehr soziale Kontakte ein älterer Mensch hat, desto größer ist der Schutz vor Einsamkeit und der Entwicklung neurologischer Erkrankungen wie Demenz. Und das ist der Kernpunkt, wie wir Einsamkeit als Gesundheitsproblem in Spanien angehen.

Da ältere Menschen naturgemäß am stärksten von sozialer Isolation bedroht sind, ist zu erwarten, dass die Zahl der von Einsamkeit Betroffenen mit der Alterung unserer Bevölkerung zunehmen wird. Proaktive und präventive Methoden spielen eine Rolle bei der Bekämpfung der Einsamkeit, wie Pilotprogramme in Spanien zeigen.

Welche Rolle spielt also die proaktive und präventive Pflege in der Zukunft von Gesundheit und Pflege?

Identifizierung und Unterstützung der am meisten gefährdeten Menschen in Spanien

Nach Angaben der World Health Organization, ist jeder vierte ältere Mensch von sozialer Isolation betroffen. Die WHO Commission on Social Connection haben soziale Isolation und Einsamkeit als ein vorrangiges Problem der öffentlichen Gesundheit anerkannt: Menschen, denen es an sozialen Kontakten mangelt, haben nicht nur ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen wie Angst und Depression, sondern auch für körperliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle. Insgesamt berichtet die WHO-Kommission für soziale Bindungen, dass Menschen ohne soziale Bindungen ein höheres Risiko eines frühen Todes haben.

Tunstall Healthcare ist weltweit tätig, und ich bin für alle unsere Aktivitäten in Spanien verantwortlich. Spanien ist eines der Länder mit der höchsten Überalterungsrate der Weltbevölkerung, wobei die älteren Menschen 20 % der spanischen Bevölkerung ausmachen. Nach Prognosen des Spanischen Nationalen Instituts für Statistik könnte dieser Anteil bis 2040 auf über 27 % der Gesamtbevölkerung ansteigen - das sind insgesamt über 14,2 Millionen ältere Menschen.
Das Älterwerden geht oft mit einer Verringerung der sozialen Netze einher, sei es, weil Kinder und Großfamilie weiter weg wohnen, sei es, weil Freunde durch Krankheit oder altersbedingten Tod verloren gehen, oder sei es, weil die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen nachlassen. All diese Faktoren können Menschen in ihrer Aktivität behindern und ihre Teilhabe an der lokalen Gemeinschaft einschränken. Dies kann überall vorkommen, besonders ausgeprägt ist es jedoch in ländlichen Gebieten, wo die geografische Isolation und die fehlende Infrastruktur die sozialen Netzwerke einschränken können. Häufig geraten ältere Menschen in die Isolation, weil sie keinen Kontakt zu Freunden, Familie und Angehörigen haben. Das Fehlen von Kontakten zu Familie und Freunden ist eine der häufigsten Ursachen für Einsamkeit, da ältere Menschen keine unmittelbare Unterstützung und kein Gemeinschaftsgefühl mehr haben.

Wie sieht eine proaktive, vorausschauende und personalisierte Pflege aus?

Der Einsatz von Technologien wie der Telebetreuung, um älteren Menschen ein unabhängiges Leben zu ermöglichen, ist in Spanien ein etablierter Ansatz. Und Einsamkeit ist eines der vielen Probleme, die wir mit unserem proaktiven Modell der Telebetreuung angehen können.

Der Telecare-Dienst ist ein wichtiges Präventivprogramm in der Region zur Risikoerkennung, das sich in erster Linie an die ältere Bevölkerung richtet. Die Mehrheit der Personen, die diese Dienste in Spanien in Anspruch nehmen, ist über 80 Jahre alt; bei Tunstall Spanien liegt dieser Anteil bei über 70 %.

Tunstall Spanien bietet seit 1994 proaktive Pflegeprogramme und seit 2016 personalisierte Pflege an. Der Teleassistenzdienst in Spanien kombiniert Telecare-Monitoring und -Reaktion, koordiniert soziale Betreuung und Dienstleistungen Dritter und bietet proaktiven Kontakt nach außen. Insgesamt betreut Tunstall Spanien mehr als 300.000 Nutzer.

Im Rahmen unserer spanischen Telecare-Partnerschaften haben wir ein proaktives, personalisiertes Betreuungsmodell implementiert, um jeglichen Betreuungsbedarf im Vorfeld zu erkennen und zu lösen, bevor er entsteht, und zwar während des gesamten Betreuungsprozesses einer Person.

Das Modell hat sich von der Bereitstellung reaktiver Dienste - die auf einen kritischen Vorfall wie einen Sturz reagieren, sobald dieser eintritt - hin zur Einführung proaktiver Maßnahmen entwickelt, um das Auftreten des Ereignisses zu verhindern oder seine Schwere und potenziellen Auswirkungen zu verringern, bevor es eintritt.

Speziell für die Erkennung von Einsamkeit werden Risikofaktoren wie Alter, Alleinleben, wahrgenommene soziale Unterstützung und soziale Beteiligung berücksichtigt. Wird ein Risikofaktor festgestellt, werden die Einsamkeitsgefühle mithilfe der Jong Gierveld loneliness scale, für Einsamkeit ermittelt, die auch dazu beiträgt, die Art der Einsamkeit, die jeder Einzelne erlebt, zu differenzieren. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Dienstleistungen immer für diejenigen erbracht werden, die sie am dringendsten benötigen, und dass sie immer ein angemessenes und vereinbartes Maß an individueller Unterstützung erhalten.

Unsere Callcenter-Mitarbeiter nutzen proaktive Betreuungsmaßnahmen, wie z. B. ausgehende Anrufe, um nach den Menschen zu sehen und sie täglich an die Einnahme von Medikamenten oder an Arzttermine zu erinnern. Dies trägt nicht nur dazu bei, die Einsamkeit zu bekämpfen, sondern bietet auch ein Maß an persönlicher Betreuung für den Einzelnen, ein Mittel zum Aufbau von Beziehungen und ein Gefühl der Gemeinschaft. Dieser integrierte Dienst kann Ressourcen koordinieren und fortschrittliche Technologien nutzen, um die soziale Teilhabe einer Person zu verbessern und sie in die Lage zu versetzen, soziale Netzwerke aufrechtzuerhalten und daran teilzunehmen, wobei die Mitarbeiter von Tunstall Teil dieses realen sozialen Netzwerks werden.

Vom eigenen Wohnzimmer aus mit anderen in Kontakt treten

Eine der größten Regionalregierungen Spaniens hat eine neue Initiative ins Leben gerufen, um den Dienst näher an die Nutzer heranzubringen, indem sie fortschrittliche digitale Technologien in ihr tägliches Leben einbezieht. Die Idee ist, dass Einzelpersonen durch Gruppen-Videoanrufe verbunden werden, die von Pflegefachkräften moderiert und verwaltet werden.

In der Vergangenheit wurden zu diesem Zweck meist digitale Tablets oder Smartphones verwendet, die jedoch für Menschen mit Seh- und Hörproblemen eine Herausforderung darstellen, ganz zu schweigen von denjenigen, die keine ausreichenden digitalen Fähigkeiten zur Bedienung dieser Geräte erworben haben.

Aus diesem Grund hat Tunstall eine technologische Lösung vorgeschlagen, die das herkömmliche Fernsehgerät des Nutzers in ein interaktives Gerät umwandelt, das Freunde, Familienangehörige und Betreuer per Videoanruf in die eigenen vier Wände bringt. Auf diese Weise erhalten sie eine sofortige Verbindung zu ihrer Umgebung. Es bietet eine zugängliche und nicht aufdringliche Option für Gruppengespräche oder Gespräche zwischen der Person und einem Pflegedienst. Durch die Entwicklung dieses Systems ist ein Programm zur Einbindung der Gemeinschaft entstanden, das über 500 Menschen über einen virtuellen Gemeinschaftsraum zusammenbringt, in dem sie sich mit Personen in ähnlichen Situationen oder in anderen Pflegeeinrichtungen mit vergleichbaren Umständen austauschen können.

Das Hauptziel des Projekts ist die Förderung des Wohlbefindens und die Verringerung der Einsamkeit; dies wird durch die Stärkung der Beziehungen zu anderen Menschen, die Förderung der persönlichen Autonomie, die Fortsetzung der Aktivität bis ins hohe Alter und die Teilnahme an der Gemeinschaft erreicht.

In anderen spanischen Großstädten wurde in Zusammenarbeit mit Freiwilligenorganisationen ein Projekt zur Zusammenarbeit in einem Netzwerk entwickelt, bei dem die Telebetreuung die Aufgabe hat, das Risiko der Einsamkeit zu erkennen und Personen zu vermitteln, die Hilfe benötigen, um ihr soziales Netzwerk zu verbessern, an Aktivitäten und Ressourcen in der Gemeinschaft teilzunehmen, sowie für diejenigen, die ihre Wohnung nicht verlassen können oder eine Begleitperson benötigen.

Einsamkeit und soziale Isolation sind eine große Bedrohung für ältere Menschen auf der ganzen Welt. Die Verbindung von Menschen mit Gleichgesinnten auf Gemeinschaftsebene wird zweifellos dazu beitragen, diese Herausforderungen zu mildern. Letztendlich positioniert sich der Telecare-Dienst in Spanien als wichtiger Akteur bei der Erkennung und Vorbeugung von Risiken, denen die von ihm betreuten Personen ausgesetzt sind, und beweist damit eine große Reichweite und ein breites Dienstleistungsangebot. Infolgedessen erfahren die Nutzer eine Steigerung ihres Selbstwertgefühls, was zu einer besseren Wahrnehmung ihrer emotionalen Gesundheit beiträgt. Die durchschnittliche Verweildauer im Dienst ist von 4 Jahren auf fast 5,5 Jahre gestiegen, was darauf hindeutet, dass die Nutzer glücklicher und unabhängiger sind und länger zu Hause bleiben. Dies kommt nicht nur den Endnutzern zugute, sondern auch den Gesundheits- und Pflegesystemen im weiteren Sinne, die finanziell und operativ davon profitieren, wenn die Menschen länger zu Hause unabhängig bleiben können, anstatt vorzeitig in Pflegeheimen oder Wohneinrichtungen leben zu müssen.

Kulturell wird der Dienst in der Bevölkerung zunehmend als eine wesentliche Ressource für aktives und gesundes Altern anerkannt. Im Gegenzug wird die digitale Kluft verringert und diejenigen, die derzeit ausgeschlossen sind, in das Zentrum des digitalen Zeitalters gebracht.

Einsamkeit ist nicht nur ein Gefühl - sie ist eine Gesundheitskrise. Mit prädiktiver Telebetreuung, die mit den richtigen Netzen und Unterstützungssystemen verbunden ist, können wir die Isolation bekämpfen, die Verbindung fördern und eine gute Gesundheit unterstützen, die die Lebensqualität für alle verbessert.