

Frailty-Syndrom

Viele Ihrer Pflegekunden leiden an Gebrechlichkeit

Kennen Sie den Begriff „Frailty“? Falls nicht, sollten Sie wissen, dass er zu den bedeutendsten Begriffen in der Geriatrie* gehört. Der Begriff „Frailty“ stammt aus dem Englischen, bedeutet „gebrechlich“ und beschreibt, dass der Körper der Betroffenen über reduzierte Reservekapazitäten verfügt und stark anfällig dafür ist zu erkranken (Vulnerabilität). Frailty gilt als eine der Haupttodesursachen bei alten Menschen. Und da überwiegend Senioren von Frailty betroffen sind, geben wir Ihnen hier einige Hinweise zum Thema.

*Geriatrie ist das medizinische Fachgebiet, das sich mit der Gesundheit und Pflege älterer Menschen befasst.

Gebrechlichkeit durch Abbau von Muskelmasse

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Gebrechlichkeit (Frailty-Syndrom) stark an. Denn im Alter nimmt die Funktion einiger Organe ab, und auch die Muskelmasse des Körpers reduziert sich. Leidet ein älterer Mensch aber z. B. auch an einer Mangelernährung, besonders Eiweißmangel, oder an Bewegungsmangel, wird mehr Muskelmasse als normal abgebaut. Dieser vermehrte Muskelabbau führt dann dazu, dass der ältere Mensch gebrechlicher und anfälliger wird. Und wenn z.

B. die Nieren- und/oder Lungenfunktion eingeschränkt ist, trägt auch dies zur Entstehung des Frailty-Syndroms bei. Die verbleibenden körperlichen Reserven nutzt der Körper dann dafür, um die wichtigsten Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Daher gehen im Zustand der Gebrechlichkeit die muskuläre Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden immer weiter zurück, und die Widerstandsfähigkeit ist stark vermindert. Aufgrund dessen können bereits geringfügige Belastungen, wie

akute Infektionen,

Medikamentenwechsel,

operative Eingriffe, auch kleine,

Umzug / Wohnungsveränderungen oder

seelische Belastungen

zu einer massiven Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands führen, weil der Körper diese einfach nicht mehr kompensieren kann. Dadurch steigt im weiteren Verlauf auch das Risiko für Stürze, Krankenhausaufenthalte, Bewusstseinsstörungen, Behinderungen und Pflegebedürftigkeit stark an.



Diese Faktoren haben Einfluss auf die Entwicklung von Gebrechlichkeit:



Beitrag auch mehrsprachig unter
<https://durchblick-pflege.de>



17



WEITERBILDUNG KOMPAKT

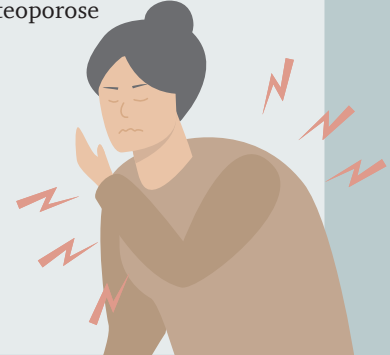
Bewegungsmangel



Fehl- und Mangelernährung



chronische Erkrankungen
des Herz-Kreislauf-Systems,
Diabetes, Arthritis und
Osteoporose



Pre-Frailty: Das sind die Anzeichen

Ein Pre-Frailty, also die Vorstufe der Gebrechlichkeit, erkennen Sie daran, dass Ihr Pflegekunde körperlich schwach ist. Erschöpfung und Gewichtsverlust sind im Anfangsstadium

ebenfalls oft sichtbar. Zusätzlich zu den körperlichen Problemen können aber auch soziale oder mentale Symptome auftreten, z. B. gesellschaftlicher Rückzug oder Depression.

Frailty-Syndrom: Das sind die Symptome

Das Frailty-Syndrom zeigt sich in ausgeprägter Schwäche, Erschöpfung, Gewichtsverlust, verringerter Muskelkraft und verlangsamter Ganggeschwindigkeit. Das sind die typischen Symptome beim Frailty-Syndrom:



Schwäche: fehlende
Muskelkraft,
Mobilitäts- und
Aktivitätseinschränkung

Erschöpfung: extreme
Müdigkeit, rasche Erschöpfung
und Energiemangel



Gewichtsverlust: unerklärlicher
Gewichtsverlust



Infektionen: häufige akute
Infektionen mit verzögerter
Erholung



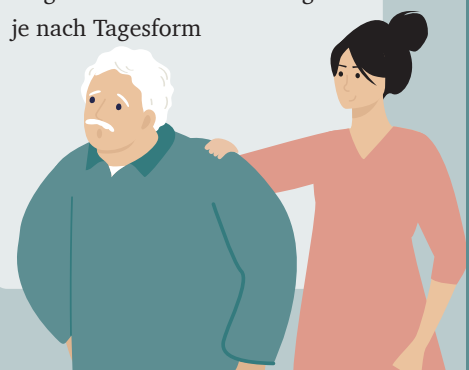
Gleichgewichtsstörungen:
Gangunsicherheit, häufige
Stürze



Bewusstseinsstörungen:
Verwirrtheit und Störungen des
Bewusstseins



Hilfebedürftigkeit:
eingeschränkte Selbstständigkeit
je nach Tagesform



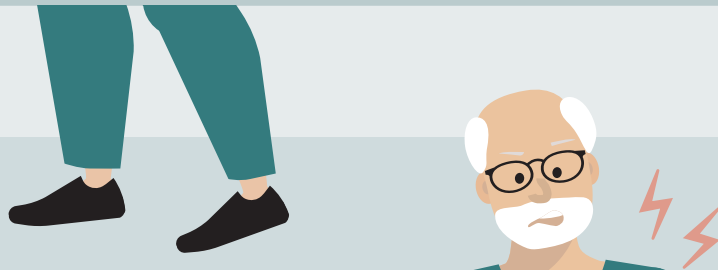
Erkennen der Gebrechlichkeit

Um die Gebrechlichkeit eines Pflegekunden festzustellen, wird in Deutschland die FRAIL-Skala verwendet. FRAIL steht für

Fatigue (Müdigkeit):
Fühlen Sie sich meistens müde?



Ambulation (Gehfähigkeit):
Können Sie 100 m gehen?



Illness (Krankheiten):
Leiden Sie an mehr als 5 Erkrankungen?



Resistance (Muskelkraft):
Können Sie ein Stockwerk Treppen steigen?



Loss of Weight (Gewichtsverlust):
Haben Sie in den letzten 6 Monaten ungewollt mehr als 5 kg an Gewicht verloren?



Ist kein Kriterium erfüllt, wird der Patient als fit angesehen. Treffen 1 bis 2 Kriterien zu, gilt er als „prefrail“ und mit mehr als 3 als „frail“.

Quelle: <https://www.aerztezeitung.de/Kongresse/Wie-das-Syndrom-der-Gebrechlichkeit-diagnostizieren-226092.html>



Wichtig: Wenn Sie bei einem Ihrer Pflegekunden ein erhöhtes Frailty-Risiko feststellen, sollten Sie eine Pflegefachkraft oder Ihre PDL informieren, damit diese einen Arztbesuch veranlassen kann, der dann die Diagnose stellen und ggf. weitere Maßnahmen einleiten kann.



Wenn Sie bei einem Pflegekunden Anzeichen für ein erhöhtes Frailty-Risiko bemerken, informieren Sie bitte Ihre PDL, die gegebenenfalls den Arzt hinzuzieht. Sollte der Arzt das Frailty-Syndrom diagnostizieren, können auch Sie als Pflegekraft geeignete Maßnahmen unterstützen, die das Fortschreiten der Gebrechlichkeit verzögern können:

Bewegung: Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf Muskulatur, Gehirn, Immunsystem und Hormone aus. Sie können Ihren Pflegekunden daher zu regelmäßiger Bewegung ermutigen. Im Rahmen der Entlastungsleistungen oder pflegerischen Betreuungsleistungen können Sie z. B. anbieten, mit ihm regelmäßig spazieren zu gehen.



Soziale Teilhabe: Soziale Kontakte und Aktivitäten fördern die mentalen Fähigkeiten und unterstützen die Mobilität. Sie können Ihrem Pflegekunden vorschlagen, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen, etwa durch den Besuch einer Tagespflege oder Betreuungsgruppe. Sollte dies nicht gewünscht sein, können Sie im Rahmen der Betreuungsleistungen individuellere Maßnahmen anbieten.



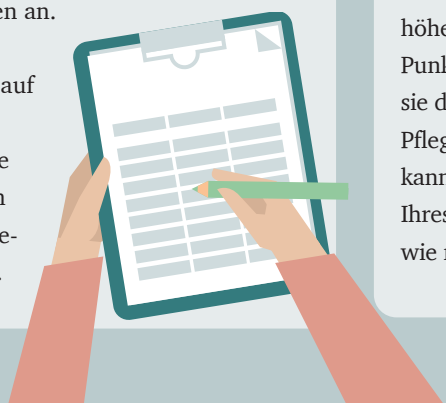
Ernährung: Falls Sie feststellen, dass Ihr Pflegekunde sich nicht ausgewogen ernährt, besprechen Sie dies bitte mit der PDL. Die PDL kann gemeinsam mit Pflegefachkräften und Ihnen überlegen, ob z. B. „Essen auf Rädern“ oder zusätzliche Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme sinnvoll ist. Eiweißreiche Nahrung und die Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe (z. B. Vitamin D und E) sind bei Frailty-Patienten besonders wichtig. Die PDL oder eine Pflegefachkraft kann ebenfalls prüfen, ob Appetitlosigkeit oder Probleme beim Kauen und Schlucken bestehen, und bei Bedarf geeignete Maßnahmen einleiten.



Medikamente: Die Absprache über notwendige Behandlungen zur Linderung von Symptomen des Frailty-Syndroms, wie z. B. Schmerzen, obliegt den Pflegefachkräften in Zusammenarbeit mit dem Arzt.



Pflegebedarf: Pflegefachkräfte passen die Pflegeplanung regelmäßig an den sich verändernden Bedarf des Pflegekunden an. Es ist wichtig, dass die Versorgung individuell auf das Frailty-Syndrom abgestimmt ist, um eine gute Betreuung und ein effektives Pflegemanagement zu gewährleisten.



Stress vermeiden: Schon kleine Veränderungen, wie ein Krankenhausaufenthalt, seelische Belastungen oder eine Umstellung des Tagesablaufs, können das Frailty-Risiko erhöhen. Besprechen Sie solche Punkte mit Ihrer PDL, damit sie diese bei der Touren- und Pflegeplanung berücksichtigen kann und der Tagesablauf Ihres Pflegekunden so stabil wie möglich bleibt.

