

PROMEDICA PLUS gibt Tipps gegen Stimmungsschwankungen in der kalten Jahreszeit

Seniorenbetreuung: Mit Bewegung dem Winterblues trotzen

Bergisch Gladbach, im November 2017. Kurze Tage, lange Nächte, wenig Licht: Mit dem Winter kommt für viele Menschen der Blues. Denn die dunkle Jahreszeit schlägt aufs Gemüt. Jeder fünfte Deutsche bemerkt bei sich negative Auswirkungen auf die Stimmung.¹ Gerade auch Senioren fühlen sich häufig kraftlos, lustlos und melancholisch. Was landläufig als Winterdepression bezeichnet wird, sind jedoch tatsächlich meist nur jahreszeitlich bedingte Stimmungsschwankungen. Und diesen lässt sich schon mit einfachen Mitteln entgegenwirken. Dazu gehören vor allem Bewegung und frische Luft. Die Betreuungskräfte von PROMEDICA PLUS unterstützen hier als Alltagsbegleiter und bieten Senioren eine professionelle Rundum-Unterstützung.

Mit frischer Luft und Bewegung dem Winterblues trotzen

„Bereits ein kleiner täglicher Spaziergang kann helfen, die Stimmung aufzuhellen“, sagt Stefan Bandurowski, ausgebildeter Krankenpfleger und Geschäftsführer bei PROMEDICA PLUS. „Problematisch wird es jedoch dann, wenn ältere Menschen nicht mehr aus eigener Kraft nach draußen kommen – sei es durch eingeschränkte Mobilität oder die Sorge vor Stürzen.“ Helfen kann in diesen Fällen eine häusliche Betreuungskraft. In Begleitung fühlen sich Senioren oft sicherer. Das gibt nicht nur den Betreuten, sondern auch deren Angehörigen ein besseres Gefühl. Ein weiterer Vorteil einer häuslichen Betreuungskraft: Sie motiviert, wenn der Eigenantrieb fehlt.

Ausbruch aus dem Teufelskreis

Gerade bei älteren Menschen können sich körperliche Beschwerden witterungsbedingt verschlimmern. Dadurch bewegen sie sich weniger und gehen seltener vor die Tür. Die Folge: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gereiztheit und Appetitlosigkeit. Symptome, die durch Licht- und Bewegungsmangel noch einmal verstärkt werden. Ein Teufelskreis entsteht und mit ihm der sogenannte Winterblues, eine abgeschwächte



Foto: PROMEDICA PLUS Franchise GmbH

Form der Saisonal Abhängigen Depression (SAD), die auch als Winterdepression bekannt ist. Damit es gar nicht erst so weit kommt, hilft Beschäftigung, um bei trübem Wetter auf gute Gedanken zu kommen. „Unsere Betreuungskräfte animieren Senioren dazu, sich auch in der kalten Jahreszeit zu bewegen und können so Niedergeschlagenheit entgegenwirken“, so Stefan Bandurowski.

Winterblues ist nicht gleich Depression

Nicht immer ist ein Winterblues gleich eine Depression. Das belegen auch Studien. Angehörige sollten zunächst genau hinhören, wenn sie im Winter Niedergeschlagenheit bei ihren zu pflegenden Familienmitgliedern bemerken. „Bei einem Winterblues kann sich die Lage mit Tageslicht und Bewegung schon deutlich verbessern – manchmal fehlt einfach nur jemand, der bei der Freizeitgestaltung unterstützt“, so Bandurowski. Wenn das aber nicht hilft und die Stimmung über längere Zeit schlecht bleibt, dann ist ein Besuch beim Arzt unausweichlich. Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung.

PROMEDICA PLUS vermittelte bereits über Betreuungskräfte in 22.000 Haushalte in Deutschland. Im Rheinisch-Bergischen Kreis ist das Unternehmen durch den Partner Andreas Stammler vertreten, der Senioren und Angehörige individuell berät und über die Möglichkeiten der häuslichen Rund-um-Betreuung informiert.

¹ Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK), 2016

Fürsorgliche Betreuung und Pflege PROMEDICA PLUS
im eigenen Zuhause



PROMEDICA PLUS Rhein-Berg-Süd

Andreas Stammler · Parkstr. 86 · 51427 Bergisch Gladbach

Tel. 02204-7675661 · a.stammler@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/rhein-berg-sued