



Evidenzbasierte Interventionen zur Steigerung der Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen

Wien, im Jänner 2025

Dieser Kurzbericht entstand im Rahmen der Lehrveranstaltung „200054 SE-
Anwendungsseminar: Entwicklung und Bildung (WS 2024/25): Alterspsychologie trifft Praxis.
Wissenstransfer für "Häuser zum Leben" in Kooperation mit Häuser zum Leben, der Stadt Wien

Impressum

Titel	Evidenzbasierte Interventionen zur Steigerung der Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen
Jahr	2025
Autorinnen und Autoren	Christina Ristl (Projektleitung) Jana Nikitin (Projektleitung) Charlotte Schomburg Angela Stivanello Diana Baha Philipp Bauer Emil Maria Beindl Endora Cheng Maximilian Ehrhitz Lara Chiara Illich Verena Kupetz Mona Peschek Niklaus Linus Scheidegger David Emanuel Seeliger Zakria Waseem Valentina Weil

Die gewonnenen Erkenntnisse sollen einer breiten Zielgruppe zugutekommen und können für weiterführende Zwecke genutzt werden. Bei einer Weiterverwendung ist die Quelle zu zitieren. wir schlagen vor:

Ristl, C., Schomburg, C., Stivanello, A., Baha, D., Bauer, P., Beindl, E. M., Cheng, E., Ehrhitz, M., Illich, L. C., Kupetz, V., Peschek, M., Scheidegger, N. L., Seeliger, D. E., Waseem, Z., Weil, V., & Nikitin, J. (2025).

Evidenzbasierte Interventionen zur Steigerung der Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen.

Arbeitsbereich Psychologie des Alterns, Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung, Fakultät für Psychologie, Universität Wien. Abgerufen von <https://altern-psy.univie.ac.at/was-wissen-wir-ueber-das-alter/>

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei

Mag.a Christina Ristl

Arbeitsbereich Psychologie des Alterns, Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung, Fakultät für Psychologie der Universität Wien

Liebiggasse 5

christina.ristl@univie.ac.at

Vorwort und Danksagung

Dieser Bericht ist das Ergebnis einer Kooperation zwischen *Häuser zum Leben* der Stadt Wien und dem Arbeitsbereich Psychologie des Alterns am Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung der Universität Wien. Er wurde im Rahmen des Anwendungsseminars Entwicklung und Bildung – *Wissenschaft für die Praxis* im Masterstudiengang Psychologie unter der Leitung von Mag. Christina Ristl im Wintersemester 2024/25 erstellt.

Ziel dieser Zusammenarbeit war es, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu erarbeiten, die aufzeigen, welche evidenzbasierten Maßnahmen die Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen nachweislich verbessern können. Der Bericht fasst die identifizierten Maßnahmen zusammen und stellt praxisnahe Ansätze für die Langzeitpflege vor. Ergänzend dazu wurde ein kurzes Informationsvideo erstellt ([LINK](#)), das Fachkräften in Pflegeeinrichtungen eine kompakte Übersicht über die zentralen Erkenntnisse bietet.

Ein herzlicher Dank gilt den *Häusern zum Leben* der Stadt Wien, die den Studierenden mit ihrer Arbeit und ihren Strukturen eine wertvolle Grundlage für diese Recherche geboten haben. Die Möglichkeit, an einer praxisnahen und gesellschaftlich relevanten Fragestellung zu arbeiten, war für die Studierenden eine bereichernde Erfahrung. Sie konnten sich mit Herausforderungen der Langzeitpflege auseinandersetzen und erleben, wie wissenschaftliche Erkenntnisse der Praxis dienen können. Diese Einblicke in die angewandte Forschung waren nicht nur lehrreich, sondern auch ein wichtiger Schritt, um die Verbindung zwischen Wissenschaft und Praxis weiter zu stärken.

Möge dieser Bericht einen Beitrag dazu leisten, die wissenschaftliche Basis für eine qualitativ hochwertige und menschenzentrierte Langzeitpflege weiter auszubauen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Fragestellung	5
2. Methodik	5
3. Ergebnisse.....	6
3.1 Was ist Lebensqualität – Eine Definition.....	6
3.1.1. Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen in Österreich	6
3.2. Evidenzbasierte Interventionen zur Verbesserung der Lebensqualität.....	7
3.3 Physische Dimension	7
3.4 Soziale Dimension	8
3.5 Dimension Umwelt und Infrastruktur	10
3.6 Psychologische Dimension	11
4. Schlusswort.....	13
5. Literaturverzeichnis	14
6. Anhang	19
<i>Videolink/Literaturtabelle/ Reflexionsfolien für Workshops mit Pflegeheimbewohner:innen</i>	

1. Einleitung und Fragestellung

Moderne medizinische Fortschritte und verbesserte Lebensbedingungen ermöglichen vielen Menschen ein längeres Leben. Mit steigendem Alter erhöht sich jedoch das Risiko für chronische Erkrankungen und komplexe Versorgungsbedarfe. Der demografische Wandel führt zudem zu einer wachsenden Zahl von Menschen, die auf stationäre Pflege angewiesen sind. Während 2018 in Österreich 147.627 Personen Pflegegeld der Stufen 4–7 (häufiges Aufnahmekriterium in Pflegeheimen) erhielten, waren es 2023 bereits 153.589. Angesichts dieser Entwicklungen ist es entscheidend, nicht nur eine professionelle Pflege, sondern auch eine hohe Lebensqualität in Pflegeheimen zu gewährleisten. In Kooperation mit „Häusern zum Leben – Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser“ wurde daher untersucht, welche evidenzbasierten Interventionen die Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen gezielt fördern können.

Fragestellungen:

1. Welche evidenzbasierten Maßnahmen können die Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen verbessern?
2. Welche evidenzbasierten Maßnahmen können die soziale Teilhabe von Pflegeheimbewohner:innen fördern (Schwerpunkt Sexualität als Tabuthema im Pflegeheim)?

2. Methodik

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde ein Scoping Review durchgeführt, das sich besonders für heterogene Themenfelder eignet und einen umfassenden Überblick über den Forschungsstand liefert (vgl. von Elm, Schreiber & Haupt, 2019). Wir nutzten deutsch- und englischsprachige Literatur aus Cochrane Library, PubMed, PsycINFO, CINAHL, WebOfScience/Scopus, Google Scholar, Consensus, der Hauptbibliothek der Universität Wien, ChatGPT und Bard. Zunächst kamen die Stichworte „Lebensqualität“, „ältere Personen“, „Senior:innen“, „Intervention“, „Pflegeheim“ und „Altersheim“ zum Einsatz. Die Google-Scholar-Suche ergab rund 1.170 Treffer, von denen 54 Artikel eingeschlossen wurden.

Eingeschlossen waren Studien mit Personen über 65 Jahren in Langzeitpflegeeinrichtungen (stationäre Pflege), die das Konzept „Lebensqualität“ thematisieren (Meta-Analysen, systematische Reviews und Primärstudien). Ausgeschlossen wurden Studien zu Personen unter 65 Jahren, temporären Pflegeeinrichtungen, psychiatrischen Settings oder häuslicher Pflege und solche mit primärem Fokus auf „well-being“. Im weiteren Verlauf wurden die spezifischen Domänen des WHO-Lebensqualitätsmodells berücksichtigt; zusätzliche Suchbegriffe lauteten „mindfulness“, „reminiscence“, „soziale Intervention“, „loneliness“ und „soziale Integration“.

3. Ergebnisse

3.1 Was ist Lebensqualität – Eine Definition

Lebensqualität umfasst sowohl objektive Bedingungen als auch subjektives Wohlbefinden und wird durch individuelle, soziale und umweltbezogene Faktoren beeinflusst (Cummins, 2005). Während bestimmte Kernaspekte universell gültig sind, variiert ihre Bedeutung je nach persönlichen Merkmalen, Umweltbedingungen und Lebenskontext (Lombardi et al., 2024). Maßnahmen zur Förderung der Lebensqualität setzen daher gezielt an diesen verschiedenen Dimensionen an, um das individuelle Wohlbefinden bestmöglich zu unterstützen (Verdugo & Schalock, 2024).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1995) definiert Lebensqualität als „die Wahrnehmung der eigenen Stellung im Leben im Kontext der Kultur und des Wertesystems, in dem die Menschen leben, und in Beziehung zu ihren Zielen, Erwartungen, Standards und Anliegen“. Aufgrund der wissenschaftlichen und internationalen Anerkennung dieses Modells wurde es als Grundlage für den vorliegenden Bericht gewählt. Besonders relevant ist das speziell für ältere Menschen entwickelte WHOQOL-Old-Modul, das zentrale Bereiche wie Sinnesleistungen, Autonomie, Aktivitäten und soziale Teilhabe berücksichtigt. Damit bietet es eine fundierte Basis für die Planung und Umsetzung gezielter Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität in stationären Pflegeeinrichtungen.

3.1.1. Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen in Österreich

Die Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen in Österreich wurde unter anderem von Amann et al. (2010) und Winkler (2020) untersucht. Beide Arbeiten heben hervor, dass Pflegeheime als „Great Equalizer“ fungieren – Orte, an denen Menschen mit unterschiedlichen Biografien und Hintergründen zusammenleben und soziale Unterschiede an Bedeutung verlieren.

Den Studien zufolge wird die wahrgenommene Lebensqualität in den untersuchten Einrichtungen nicht vom Einkommen der Bewohner:innen beeinflusst. Ein höherer Bildungsgrad geht jedoch häufig mit einer kritischeren Einschätzung der eigenen Lebensqualität einher, während Frauen im Durchschnitt positivere Werte berichten als Männer. Ein bemerkenswertes Ergebnis ist, dass der Einzug in ein Pflegeheim nicht zwangsläufig mit einem Rückgang der Lebensqualität verbunden ist. Tatsächlich zeigen viele Bewohner:innen in den ersten Wochen nach dem Einzug Verbesserungen in den Bereichen physische und psychische Gesundheit, Umwelt, Autonomie, soziale Teilhabe, Aktivitäten sowie Intimität. Rückgänge werden hingegen bei Sinnesfunktionen, sozialen Beziehungen und der Wahrnehmung von Altern und Sterben beobachtet.

Darüber hinaus äußerten die befragten Bewohner:innen Verbesserungsbedarf in zentralen Bereichen des

Pflegeheimalltags. Kritische Punkte sind die Verpflegung, zwischenmenschliche Beziehungen, Sicherheitsaspekte und die Personalsituation. Herausforderungen umfassen den Verlust früherer Kontakte, begrenzte Unterstützung beim Aufbau neuer sozialer Beziehungen, häufige Personalwechsel sowie eingeschränkte zeitliche Ressourcen.

Wie diese Faktoren gezielt verbessert werden können, wird in den folgenden Abschnitten anhand evidenzbasierter Maßnahmen aus der Literatur dargestellt.

3.2. Evidenzbasierte Interventionen zur Verbesserung der Lebensqualität

Die Interventionen zur Verbesserung der Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen wurden den von der WHO definierten Lebensqualitätsdimensionen zugeordnet, um eine klare Struktur und bessere Übersichtlichkeit zu gewährleisten. Innerhalb der einzelnen Dimensionen werden insbesondere Maßnahmen vorgestellt, die gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Eine Zusammenstellung der wissenschaftlichen Quellen sowie eine Bewertung ihres Evidenzniveaus sind im Anhang enthalten.

3.3 Physische Dimension

Die physische Dimension der Lebensqualität umfasst alle körperlichen Aspekte, die das subjektive Wohlbefinden beeinflussen. Hierzu zählen der allgemeine Gesundheitszustand, die körperliche Fitness, das Vorhandensein akuter oder chronischer Erkrankungen, die Schlafqualität und die Sinnesfunktionen (Backman et al., 2021). Insbesondere im höheren Alter können Einschränkungen dieser Bereiche die Lebensqualität deutlich mindern. Zugleich belegen Studien, dass präventive Maßnahmen sowie gezielte Bewegungs- und Gesundheitsförderung die Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen signifikant verbessern können.

3.3.1 Evidenzbasierte Interventionen

Umweltbezogene Maßnahmen zur sensorischen Stimulation

Sensorische Fähigkeiten lassen sich durch Verbesserungen der räumlichen und sozialen Umgebung positiv beeinflussen (Haanes et al., 2023). Beispiele dafür sind optimierte Lichtverhältnisse, eine ansprechende Gestaltung von Gemeinschaftsräumen und regelmäßige sportliche Betätigung. Darüber hinaus können spezifische sensorische Interventionen, wie entspannende Musik beim Essen oder die Nutzung von Snoezelen-Räumen (siehe unten), die Lebensqualität weiter steigern (Backman et al., 2021). Solche Maßnahmen tragen nicht nur zu einer verbesserten Orientierung und Sinneswahrnehmung bei, sondern

schaffen auch ein Umfeld, das Sicherheit und Wohlbefinden fördert.

Snoezelen-Räume sind speziell eingerichtete Räume, die durch Licht- und Klangelemente, sanfte Musik, unterschiedliche Texturen oder Düfte eine beruhigende und zugleich anregende Umgebung schaffen. Ursprünglich für Menschen mit schweren Behinderungen entwickelt, werden sie heutzutage auch in Pflegeheimen eingesetzt. Ziel ist es, durch eine kontrollierte sensorische Stimulation Stress abzubauen, Ängste zu mindern und die Lebensqualität zu steigern.

Bewegungsspielbrett

Der Einsatz eines interaktiven Bewegungsspielbretts kann nicht nur das Gleichgewicht und die Muskelkraft verbessern, sondern auch die allgemeine Gesundheit fördern. Dadurch steigt die Lebensqualität der Bewohnenden (Mouton et al., 2017).

Stuhlbasierte Trainingsprogramme

Für Personen mit eingeschränkter Mobilität haben sich stuhlbasierte Trainingsprogramme als wirksam erwiesen. Sie verbessern sowohl motorische als auch kognitive Fähigkeiten und stabilisieren zugleich die Lebenszufriedenheit. Zudem fördern sie das Gefühl von Selbstwirksamkeit (Bohn & Strupeit, 2022).

Ergotherapie

Individuell angepasste Ergotherapie-Programme können Schmerzen reduzieren und die Teilhabe am Alltag fördern. Dies wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus und erhöht die gesundheitsbezogene Lebensqualität (Cordes et al., 2021)

3.4 Soziale Dimension

Die WHO beschreibt die soziale Dimension der Lebensqualität anhand persönlicher Beziehungen, wahrgenommene soziale Unterstützung und sexuelle Aktivität (WHO-OLD Module, 1995). Im Alter gewinnt dabei Intimität an Bedeutung, die emotionale (Fürsorge, Wertschätzung), kognitive (gemeinsame Werte) und körperliche (physische Nähe) Aspekte einschließt (Rheume & Mitty, 2008). Wichtig sind außerdem Wechselseitigkeit – also die gegenseitige Bereitschaft, Gefühle, Erfahrungen und Unterstützung auszutauschen – sowie Engagement, das ein aktives Einlassen auf und Teilnehmen an Beziehungen umfasst. Da Intimität sehr individuell empfunden wird, können diese Aspekte für jede Person unterschiedlich stark ausgeprägt sein

3.4.1 Evidenzbasierte Interventionen

Ziel sozialer Maßnahmen ist es, Einsamkeit zu verringern und soziale Teilhabe zu stärken. Laut Manjunath et al. (2021) wirken sich Gruppen- und personenzentrierte Interventionen hierbei besonders positiv aus.

Intergenerationaler Austausch (Dutton & Williams, 2019)

In einer Studie wurden wöchentliche Begegnungen zwischen Kindern und Pflegeheimbewohner:innen organisiert. Dabei standen gemeinsame Aktivitäten wie Vorlesen, Basteln oder Gesellschaftsspiele im Vordergrund. Die Teilnehmenden berichteten von einem deutlichen Zugewinn an Verbundenheit und Lebensfreude. Zudem konnte die soziale Unterstützung innerhalb der Pflegeeinrichtung gestärkt werden, da sich Freundschaften auch unter den Bewohner:innen intensivierten.

Diskussionsrunden (Lindner et al., 2019)

In einer deutschen Pflegeeinrichtung wurden wöchentliche Gesprächskreise zum Thema „Reisen“ angeboten. Die Bewohner:innen brachten Fotos, Souvenirs oder Reiseberichte mit, um persönliche Erlebnisse zu teilen. Diese gemeinsame Aktivität förderte nicht nur das Erinnern und die kognitive Aktivierung, sondern führte auch zu einem stärkeren Zusammengehörigkeitsgefühl. Viele äußerten, dass das gesellige Beisammensein die Stimmung merklich anhob.

„Und das schöne war auch, dass die Teilnehmer sich selbst richtig mit vorbereitet hatten. Also meine Nachbarin, die hatte so Urlaubsalben mitgebracht mit Aufzeichnungen und Bildern und dann hatte jemand einen Atlas mitgebracht und ich hatte Mozartkugeln geholt.“ (Lindner et al., 2019).

„Also erstens mal, werden Erinnerungen aufgefrischt, das ist ganz prima und es ist auch schön, dass man das nicht alleine macht, sondern in der Gemeinsamkeit“ (Lindner et al., 2019).

Digitale soziale Teilhabe (Tsai et al., 2020)

In einer achtwöchigen Intervention erhielten Teilnehmende wöchentliche, etwa fünfminütige Videoanrufe von Verwandten oder nahestehenden Personen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigte sich eine signifikante Senkung des Einsamkeitsgefühls und ein Anstieg des wahrgenommenen sozialen Rückhalts. Dies unterstreicht das Potenzial digitaler Technologien, den Kontakt zu Familie und Freund:innen aufrechtzuerhalten und somit die subjektive Lebensqualität zu fördern.

Enttabuisierung von Sexualität und Intimität

Sexualität und Intimität werden im höheren Alter oft übersehen oder tabuisiert. Schulungen für Pflegepersonal können dazu beitragen, Wissenslücken zu schließen und Berührungspunkte abzubauen (Horne et al., 2021). Das Ex-PLISSIT-Modell (Taylor & Davis, 2006) bietet einen

strukturierten Ansatz, um sexuelle Gesundheit professionell anzusprechen. Ältere Menschen äußern laut diesen Studien, dass sie es bevorzugen, wenn Pflegekräfte das Thema behutsam und nur nach vorheriger Erlaubnis aufgreifen.

Darüber hinaus spielt Privatsphäre in Pflegeheimen eine besondere Rolle. Laut Rheaume und Mitty (2008) sollten Einrichtungen klare und umsetzbare Konzepte entwickeln, etwa durch „Bitte-nicht-stören“-Schilder oder alternative Beschäftigungsangebote für Mitbewohner:innen, um geschützte Räume für intime Begegnungen zu ermöglichen.

3.5 Dimension Umwelt und Infrastruktur

Die Umgebung, in der Pflegeheimbewohner:innen leben, beeinflusst ihre Lebensqualität erheblich. Eine barrierefreie Architektur erleichtert die Mobilität, gut gestaltete Gemeinschaftsräume fördern soziale Kontakte, und der Zugang zu Grünflächen oder naturnahen Erlebnissen kann Stress reduzieren und die Lebensqualität steigern (Rodríguez-Martínez et al., 2023; Weenig & Staats, 2010). Licht und Farben wirken sich auf Orientierung und Stimmung aus, während multisensorische Elemente – etwa Naturbilder oder haptische Materialien – kognitive Fähigkeiten anregen und Erinnerungen aktivieren (Thomson et al., 2024; Yeo et al., 2020). Auch für das Pflegepersonal sind strukturelle Maßnahmen entscheidend: Schulungsprogramme verbessern den Umgang mit herausfordernden Situationen, beispielsweise in der palliativen Betreuung, und tragen dazu bei, die Qualität der Versorgung nachhaltig zu steigern.

Vogelbeobachtung als multisensorische Erfahrung (Zieris et al., 2023)

In Pflegeheimen installierte Vogel-Fütterungsstationen haben sich als wirksame Maßnahme zur Förderung des Wohlbefindens erwiesen. Die Beobachtung von Vögeln reduziert nachweislich Stress, fördert kognitive Ressourcen und verbessert die biopsychosoziale Gesundheit der Bewohner:innen. Der visuelle, auditive und emotionale Reiz durch die Tiere schafft eine natürliche Verbindung zur Außenwelt und wirkt beruhigend.

Indoor-Gartenarbeit zur Steigerung der Lebensqualität (Lee et al., 2020)

Programme zur Pflanzenaufzucht und -pflege innerhalb von Pflegeeinrichtungen haben signifikante positive Effekte auf die Lebensqualität älterer Menschen. Die aktive Beschäftigung mit Pflanzen steigert das Wohlbefinden, senkt depressive Symptome und fördert die motorischen Fähigkeiten. Zudem kann die haptische Erfahrung mit Erde und Pflanzen eine sensorische Stimulation bieten, die sowohl kognitive als auch emotionale Vorteile bringt.

Virtuelle Naturerlebnisse (Yeo et al., 2020)

Studien zeigen, dass die Darstellung von Natur auf digitalen Bildschirmen – etwa durch Landschaftsvideos oder interaktive Naturdarstellungen – positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden hat. Bewohner:innen, die regelmäßig solche virtuellen Naturerlebnisse nutzen, berichten von einer Reduktion von Stress und einer Steigerung ihres subjektiven Wohlbefindens.

Museumbezogene multisensorische Interventionen (Thomson & Chatterjee, 2016)

Das Hantieren mit Museumsobjekten wie Steinen, Antiquitäten oder Amphoren hat sich als wirksame Methode erwiesen, um Erinnerungen zu aktivieren und soziale Interaktionen zu fördern. Diese sensorische Aktivierung stärkt kognitive Fähigkeiten und regt Gespräche sowie soziale Bindungen an.

Natürliche Materialien in Gemeinschaftsräumen (Weenig & Staats, 2010)

Die bewusste Gestaltung von Gemeinschaftsräumen mit natürlichen Materialien wie Holz oder Stein trägt zur Steigerung der Lebensqualität bei. Studien zeigen, dass solche Elemente beruhigend wirken und eine angenehmere Atmosphäre schaffen, die soziale Interaktionen fördert.

Bauliche Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnklimas (Haanes, 2023)

Licht- und Farbgestaltung spielen eine wesentliche Rolle für die Wahrnehmung und Orientierung von Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen. Verbesserte Lichtverhältnisse tragen nicht nur zur Sicherheit bei, sondern wirken sich auch positiv auf den Tag-Nacht-Rhythmus und das emotionale Wohlbefinden aus.

KUPA-Projekt – Palliative Care für Pflegekräfte (Ahlström et al., 2018)

Das KUPA-Projekt zielt darauf ab, Pflegekräfte im Umgang mit Tod und Sterben zu schulen und dadurch die Versorgungsqualität am Lebensende zu verbessern. Die Implementierung einer evidenzbasierten, palliativmedizinischen Betreuung fördert nicht nur das Wohlbefinden der Bewohner:innen, sondern reduziert auch Belastungen für das Pflegepersonal.

3.6 Psychologische Dimension

Die psychische Gesundheit älterer Menschen beeinflusst ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht. Emotionale Stabilität, kognitive Fähigkeiten und das Erleben von Selbstbestimmung spielen dabei eine wesentliche Rolle. Biografiearbeit kann Erinnerungen aktivieren, Achtsamkeitsübungen fördern den Stressabbau, und kreative sowie spirituelle Angebote bieten emotionale Stabilität (Guna et al., 2022; Hmwe et al., 2024). Musik- und Kunsttherapie haben zudem nachweislich positive Effekte auf

Stimmung und soziale Interaktion (Wu et al., 2023). Auch Maßnahmen zur Förderung der Selbstbestimmung stärken die Autonomie der Bewohner:innen und tragen zu einer höheren Lebensqualität bei.

3.6.1 Evidenzbasierte Interventionen

Reminiszenzarbeit zur Förderung des Wohlbefindens (Tam et al., 2020; Wu et al., 2023)

Das bewusste Erinnern an persönliche Erlebnisse stärkt das Selbstbild und verbessert das emotionale Wohlbefinden. Studien zeigen, dass strukturierte Methoden wie Lebensgeschichtsbücher oder technologiegestützte Biografiearbeit depressive Symptome reduzieren und soziale Teilhabe fördern (Guna et al., 2022; Giordano et al., 2023). Besonders in Gruppensettings entfalten solche Maßnahmen eine starke Wirkung, da neben der individuellen Reflexion auch der soziale Austausch gefördert wird (Liu et al., 2021; Wu et al., 2023).

Achtsamkeitsbasierte Interventionen zur Stressreduktion (Hmwe et al., 2024)

Meditation, achtsames Atmen oder Body-Scan-Techniken tragen dazu bei, das emotionale Gleichgewicht zu stabilisieren und Ängste zu reduzieren. Studien zeigen positive Effekte sowohl bei gesunden älteren Menschen als auch bei Personen mit Depressionen oder in der Palliativversorgung. Besonders regelmäßige, niedrigschwellige Achtsamkeitsübungen erwiesen sich als wirksam in der Reduktion von Angstzuständen und dem Aufbau emotionaler Resilienz.

Spirituelle und religiöse Unterstützung (Agli et al., 2015; Vitorino et al., 2016)

Für viele ältere Menschen sind Glaubensüberzeugungen eine wichtige Ressource im Umgang mit Krisen. Studien zeigen, dass religiös-spirituelle Praktiken, insbesondere in Gruppen oder unter seelsorgerischer Begleitung, die Lebensqualität positiv beeinflussen können. Der Zugang zu spiritueller Begleitung oder regelmäßigen religiösen Ritualen kann Sicherheit und emotionale Stabilität fördern.

Kreative Ausdrucksformen wie Musik- und Kunsttherapie (Wu et al., 2023; Swall et al., 2020)

Musizieren, gemeinsames Singen oder künstlerische Tätigkeiten fördern nicht nur die Kreativität, sondern auch die soziale Interaktion und emotionale Ausdrucksfähigkeit. Sowohl das aktive Gestalten als auch das bloße Erleben von Musik oder Kunst haben nachweislich positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Besonders in der Arbeit mit Menschen mit Demenz zeigten sich Verbesserungen in der emotionalen Reaktion und der kognitiven Aktivität.

Autonomiefördernde Programme (Andresen & Puggaard, 2008; Kelly et al., 2022)

Das Gefühl von Selbstbestimmung spielt eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden älterer Menschen. Programme wie das PEARL-Programm ermöglichen Bewohner:innen, ihren Alltag individuell

mitzugestalten. In fünf interdisziplinären Sitzungen werden persönliche Wünsche und Bedürfnisse erfasst und gezielt in die Tagesstruktur eingebunden. Die Möglichkeit zur selbstbestimmten Aktivitätswahl ist mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer besseren psychischen Gesundheit verbunden.

Umgang mit Tod und Sterblichkeit (Menzies et al., 2018)

Der Tod ist für viele ältere Menschen ein zentrales Thema. Studien belegen, dass eine gezielte therapeutische Auseinandersetzung, etwa durch systematische Desensibilisierung oder Gespräche über die eigene Endlichkeit, Ängste reduzieren und das emotionale Wohlbefinden stabilisieren kann. Besonders hilfreich ist dabei eine frühzeitige Einbindung in strukturierte Reflexionsgespräche, um Unsicherheiten und Sorgen proaktiv zu adressieren.

4. Schlusswort

Die Lebensqualität von Pflegeheimbewohner:innen lässt sich durch gezielte, evidenzbasierte Maßnahmen in verschiedenen Bereichen verbessern. Physische, soziale, psychologische sowie umweltbezogene Faktoren spielen dabei eine entscheidende Rolle. Bewegungsfördernde Interventionen, soziale Austauschformate, biografische Arbeit oder multisensorische Umgebungen haben nachweislich positive Effekte auf das Wohlbefinden, die Autonomie und die soziale Teilhabe älterer Menschen.

Werden Interventionen zur Steigerung der Lebensqualität in der Praxis eingesetzt, können nicht nur Bewohner:innen profitieren, sondern auch das Pflegepersonal entlastet und die Versorgungsqualität verbessert werden. Ob eine kombinierte Ansprache mehrerer dieser Dimensionen zusätzlichen Nutzen bietet, ist eine Frage zukünftiger Forschung.

Um Fachpersonen den Zugang zu evidenzbasierten Maßnahmen zu erleichtern, wurden die Ergebnisse in einer Übersicht und einem Informationsvideo aufbereitet. Diese können als Grundlage für weitere Qualitätsverbesserungen in der stationären Pflege dienen und den Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis fördern.

5. Literaturverzeichnis

Lebensqualität

- Cummins, R. A. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(10), 699–706. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00738.x>
- Lombardi, M., Claes, C., Bradley, V. J., & Schalock, R. L. (2024). The influence of context on the conceptualization, measurement, and application of the concept of quality of life. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 21(2) <https://doi.org/10.1111/jppi.12508>
- Verdugo, M. Á., & Schalock, R. L. (2024). From a concept to a theory: The six eras of quality of life research and application. *Research in Developmental Disabilities*, 150, 104763. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104763>
- The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. (1995). *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)

Lebensqualität in Österreich

- Amann, A., Universität Wien, & Universität. (2010). *Lebensqualität im Pflegeheim : an empirical investigation into the life orld and life quality of nursinghome residents ; ein Forschungsprojekt der Universität Wien.*
- Winkler, R. (2020). *Lebensqualität pflegebedürftiger älterer Menschen : Eine Längsschnittstudie unter Berücksichtigung des Pflegeheimeinzugs (1st ed.2020).* Springer Fachmedien Wiesbaden Imprint: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-31886-4>
- Bundesanstalt Statistik Österreich. (2023). *Betreuungs- und Pflegedienste.* <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/sozialleistungen/betreuungs-und-pflegedienste>

Soziale Domäne

- Andrew, N., Meeks, S., Andrew, N., & Meeks, S. (2018). Fulfilled preferences , perceived control , life satisfaction , and loneliness in elderly long-term care residents. 7863.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1244804>
- Dutton, R., & Williams, D. (2019). Old People’s Home for 4-Year-Olds (pp. 60–79).
<https://doi.org/10.4324/9780429431616-4>
- Horne, M., Youell, J., Brown, L. J. E., Simpson, P., Dickinson, T., & Brown-Wilson, C. (2021). A scoping review of education and training resources supporting care home staff in facilitating residents’ sexuality, intimacy and relational needs. *Age and Ageing*, 50(3), 758–771.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afab022>
- Lindner, C., Piel, C., & Kessler, T. (2019). Gemeinsamkeit erleben – Wertschätzung erfahren Teilhabe durch Etablierung gemeinsamer. August 2018, 47–52. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0697-3>
- Manjunath, J., Manoj, N., & Alchalabi, T. (2021). Interventions against Social Isolation of Older Adults .
- Rheume, C., & Mitty, E. (2008). Sexuality and Intimacy in Older Adults. *Geriatric Nursing*, 29(5), 342–349.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2008.08.004>
- Saito, T., Kai, I., & Takizawa, A. (2012). Effects of a program to prevent social isolation on loneliness, depression, and subjective well-being of older adults: A randomized trial among older migrants in Japan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3), 539–547.
<https://doi.org/10.1016/J.ARCHGER.2012.04.002>
- Sophie, A., Mikkelsen, B., Petersen, S., Dragsted, A. C., & Kristiansen, M. (2019). Social Interventions Targeting Social Relations Among Older People at Nursing Homes : A Qualitative Synthesized Systematic Review. <https://doi.org/10.1177/0046958018823929>
- Taylor, B., & Davis, S. (2006). Using the Extended PLISSIT model to address sexual healthcare needs. *Nursing Standard*, 21(11), 35–40. <https://doi.org/10.7748/ns2006.11.21.11.35.c6382>
- Tsai, H. H., Tsai, Y. F., Wang, H. H., Chang, Y. C., & Chu, H. H. (2010). Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents. *Aging and Mental Health*, 14(8), 947–954. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.501057>

Physische Domäne

- Backman, C., Demery-Varin, M., Cho-Young, D., Crick, M., & Squires, J. (2021). Impact of sensory interventions on the quality of life of long-term care residents: A scoping review. *BMJ Open*, 11(3), e042466. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042466>
- Bohn, B., & Strupeit, S. (2023). Interventions to promote mobility and quality of life in nursing homes: A systematic review. *Nursing Open*, 10, 4172– 4184. <https://doi.org/10.1002/nop2.1673>
- Cordes , T., Zwingmann, K., Rudisch, J., Voelcker-Rehage, C., Wollesen, B. (2021). Multicomponent exercise to improve motor functions, cognition and well-being for nursing home residents who are unable to walk – A randomized controlled trial. *Experimental Gerology*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111484>
- Haanes, G. G. (2023). Multidisciplinary Approaches and Community-Based Interventions: Adaptable Strategies for Managing Sensory Impairments in Older Adults. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2701-2705.
- Mouton A., Gillet N., Mouton F., Van Kann D., Bruyère O, Cloes M, Buckinx F. (2017). Effects of a giant exercising board game intervention on ambulatory physical activity among nursing home residents: a preliminary study. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 847-858. <https://doi.org/10.2147/CIA.S134760>

Umwelt Domäne

- Ahlström, G., Nilsen, P., Benzein, E., Behm, L., Wallerstedt, B., Persson, M., & Sandgren, A. (2018). Implementation of knowledge-based palliative care in nursing homes and pre- post evaluation by cross-over design: A study protocol. *BMC Palliative Care*, 17(1), 1–11.
- Lee, K., Cassidy, J., Tang, W., & Kusek, V. (2020). Older Adults' Responses to a Meaningful Activity Using Indoor-Based Nature Experiences: Bird Tales. *Clinical Gerontologist*, 45(2), 301–311. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1808869>
- Rodríguez-Martínez, A., De-la-Fuente-Robles, Y. M., Martín-Cano, M. d. C., & Jiménez-Delgado, J. J. (2023). Quality of Life and Well-Being of Older Adults in Nursing Homes: Systematic Review. *Social Sciences*, 12(7), Article 418. <https://doi.org/10.3390/socsci12070418>

- Thomson, L. J. M., & Chatterjee, H. J. (2016). Well-Being With Objects: Evaluating a Museum Object-Handling Intervention for Older Adults in Health Care Settings. *Journal of Applied Gerontology*, 35(3), 349–362. <https://doi.org/10.1177/0733464814558267>
- Weenig, M. W. H., & Staats, H. (2010). The impact of a refurbishment of two communal spaces in a care home on residents' subjective well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 542–552. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.003>
- Yeo, N. L., Elliott, L. R., Bethel, A., White, M. P., Dean, S. G., & Garside, R. (2020). Indoor Nature Interventions for Health and Wellbeing of Older Adults in Residential Settings: A Systematic Review. *The Gerontologist*, 60(3), e184–e199. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz019>
- Zieris, P., Freund, S., & Kals, E. (2023). Nature experience and well-being: Bird watching as an intervention in nursing homes to maintain cognitive resources, mobility, and biopsychosocial health. *Journal of Environmental Psychology*, 91, Article 102139. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102139>

Psychologische Domäne

- Agli, O., Bailly, N., & Ferrand, C. (2015). Spirituality and religion in older adults with dementia: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(5), 715– 725. <https://doi.org/10.1017/S1041610214001665>
- Andresen, M., & Puggaard, L. (2008). Autonomy among physically frail older people in nursing home settings: a study protocol for an intervention study. *BMC geriatrics*, 8, 1-7.
- Bayram, S. (2024). Effects of reminiscence therapy on cognition, agitation, and quality of life in older adults with dementia receiving long-term care. *Psychogeriatrics: the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 24(2), 155–164. <https://doi.org/10.1111/psyg.13052>
- Bazrafshan, M. R., Faramarzian, Z., Jokar, M., Delam, H., Mansouri, A., Soufi, O., & Kavi, E. (2022). The Effect of Reminiscence on Depression in Elderly People with Suicidal Ideation: A Randomized Controlled Trial. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 11(4). <https://doi.org/10.5812/jjcdc-130420>
- Giordano, K., Lauer, N., Leusch, V., Kreiter, D., & Corsten, S. (2023). Tablet-based biography work in long-term care homes to support quality of life and prevent depression. *Educational Gerontology*, 50(2), 100–113. <https://doi.org/10.1080/03601277.2023.2225362>

- Guna, D., Milburn-Curtis, C., Zhang, H., & Goh, H. S. (2022). Effectiveness of the Biography and Life Storybook for Nursing Home Residents: A QuasiExperimental Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084749>
- Hmwe, N. T. T., Chan, C. M., & Shayamalie, T. G. N. (2024). Older people's experiences of participation in mindfulness-based intervention programmes: A qualitative systematic review. *International journal of mental health nursing*, 33(5), 1272–1288. <https://doi.org/10.1111/inm.13350>
- Kelly, J., Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2022). A psychological needs-based intervention to facilitate adjustment and improve wellbeing in newly admitted aged care residents: Three illustrative case studies. *Clinical Psychologist*, 26(1), 44–52.
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59, 64–73.
- Swall, A., Hammar, L. M., & Gransjön Craftman, Å. (2020). Like a bridge over troubled water- a qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1735092>
- Tam, W., Poon, S. N., Mahendran, R., Kua, E. H., & Wu, X. V. (2021). The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological wellbeing in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103847>
- Taufik, T., Prihartanti, N., Daliman, D., Karyani, U., & Purwandari, E. (2024). Be alone without being lonely: strategies to improve quality of life for an elderly living in nursing homes. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(7), 6044–6050. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04804-w>
- Vitorino, L.M., Lucchetti, G., Santos, A.E.O., Lucchetti, A. L. G., Ferreira, E. B., Adami, N. P., & Carneiro Vianna, L. A. (2016). Spiritual Religious Coping is Associated with Quality of Life in Institutionalized Older Adults. *Journal of Religion and Health*, 55, 549–559. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0148-9>
- Wu, L. F., & Koo, M. (2016). Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia. *International journal of geriatric psychiatry*, 31(2), 120–127. <https://doi.org/10.1002/gps.4300>

Wu, Y., Xu, H., Sui, X., Zeng, T., Leng, X., Li, Y., & Li, F. (2023). Effects of group reminiscence interventions on depressive symptoms and life satisfaction in older adults with intact cognition and mild cognitive impairment: A systematic review. *Archives of gerontology and geriatrics*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105103>

6. Anhang

6.1 Videolink

<https://altern-psy.univie.ac.at/was-wissen-wir-ueber-das-alter/>

Datenextraktionstabelle für das Projekt mit Häuser zum Leben							
Titel des Papers	Hauptaussage (Ergebnis)	Ziel des Papers	Stichprobe	Studienart	Benefit / Harm	Autor*innen/Referenz /Doi	Limitationen / Evidenzgrad
Konzepte/Definitionen QoL							
The psychometric properties of the German version of the WHOQOL-OLD in the German population aged 60 and older	Die Ergebnisse der Studie bestätigen, dass die guten psychometrischen Eigenschaften des WHOQOL-OLD, die in internationalen Studien gefunden wurden, auch in einer repräsentativen Studie der deutschen Bevölkerung repliziert werden konnten. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass der WHOQOL-OLD ein geeignetes Instrument ist, um die Bedürfnisse und Wünsche einer alternden Bevölkerung zu identifizieren.	Untersuchung der psychometrischen Eigenschaften des WHOQOL-OLD-Fragebogens in der Altersgruppe der über 60-Jährigen in Deutschland	1133 ältere Erwachsene	Querschnittsstudie mit psychometrischer Analyse	/	Conrad et al., 2014 https://doi.org/10.1186/s12955-014-0105-4	Mittel
Moving from the quality of life concept to a theory	Lebensqualität beeinflusst durch objektive Faktoren und durch subjektive Wahrnehmungen wie Zufriedenheit. Es wird ein neues Modell vorgeschlagen, das erklärt, wie diese Faktoren zusammenwirken und durch ein inneres Gleichgewichtssystem (Homöostase) reguliert werden.	Die Studie zielt darauf ab, das Konzept der Lebensqualität weiterzuentwickeln, indem bestehende Modelle überarbeitet und ein theoretisches Modell vorgeschlagen werden, das zwischen kausalen und Indikatorvariablen innerhalb eines homöostatischen Managementsystems unterscheidet	/	Theoretische Studie	/	Cummins, R. A., 2005 https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00738.x	Niedrig
From a concept to a theory: The six eras of quality of life research and application.	Das Konzept der Lebensqualität entwickelte sich von einer einfachen Idee zu einer Theorie mit Modellen, Messinstrumenten und Anwendungen.	Darstellung der Evolution und Anwendung des Konzepts der Lebensqualität, insbesondere für Personen mit intellektuellen und entwicklungsbedingten Behinderungen.	/	Theoretische Studie	/	Verdugo & Schalock, 2024 https://doi.org/10.1016/j.ridd.2024.104763	Niedrig
Empirical Quality of Life in Nursing Homes: A Theoretical and Empirical Review	Die Hauptaussagen der Studie betonen die Bedeutung von Autonomie, Individualität, der Wahrung der Identität und der Qualität der Beziehungen zu Familienmitgliedern für die Lebensqualität von PflegeheimbewohnerInnen. Zudem wird die Notwendigkeit einer multidimensionalen Betrachtung der Lebensqualität hervorgehoben.	Das Ziel der Studie ist es, die Lebensqualität von Pflegeheimbewohnern zu untersuchen und Dimensionen zu identifizieren, die diese beeinflussen, sowie die Unterschiede zu den generellen Lebensqualitätsfaktoren von Personen zu beleuchten	/	Literaturübersicht	/	Gina Aalgaard Kelly, 2013 https://openprairie.sdstate.edu/greatplainsociologist/vol23/iss1/2/	Niedrig
Quality of Life and Well-Being of Older Adults in Nursing Homes: Systematic Review.	Identifiziert wurden Faktoren und Modelle zur Messung von Lebensqualität (QoL) älterer Menschen in Pflegeheimen	Ziel war es die Dimensionen von QoL von älteren Personen in Pflegeheimen und deren Beziehungen anhand eines integrativen Modells zu untersuchen.	21 Studien zwischen 2012 und 2021	Systematischer Review	/	Rodríguez-Martínez et al., 2023, https://doi.org/10.3390/socsci12070418	Hoch
What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis	9 QoL Domänen; eigenständige Faktoren die interkorrelieren	Synthese verschiedener Definitionen und Theorien von QoL und Anwendung an Senioren	48 qualitative Studien	Review, dann thematische Synthese	/	van Leeuwen et al., 2019 https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213263	Niedrig
Let's Ask Them: A National Survey of Definitions of Quality of Life and Its Enhancement among People Aged 65 and Over	Themen: Social relationships, social roles and activities, health, psychological outlook and well-being, home and neighborhood, finances, and independence.	Ziel war es, die Definitionen und Prioritäten älterer Menschen in Bezug auf eine gute Lebensqualität für sich selbst und ihre Altersgenossen zu untersuchen.	999 Personen ab 65 Jahren	Querschnittsstudie	/	Bowling et al., 2003, https://doi.org/10.2190/BF8G-5J8L-YTRF-6404	Mittel
Conceptual model of health-related quality of life	Interaktion von 7 Komponenten (Individuelle Charakteristika and Umwelt Charakteristika beeinflussen: Biologische Funktion, Symptome, Funktionsstatus, Generelle Gesundheitsüberzeugung, generelle QOL)	Eine Revision des HRQoL Models von Wilson und Cleary und ums auf Pflege und healthcare auszulegen.	/	conceptual review	/	Ferrans et al. 2005 https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2005.00058.x	Niedrig
Elderly people's perspectives on quality of life	Antworten in 8 Kategorien gruppiert mit häufigster Kategorie soziale Beziehungen, dann Gesundheit, Aktivitäten, Funktionsfähigkeit, wellbeing, personal beliefs and attitudes, ihr eigenes Zuhause und persönliche Finanzen.	Was empfinden ältere Menschen als wichtig für ihre Lebensqualität und welchen Einfluss hat Geschlecht, Bildung und Gesundheitsstatus auf die individuelle Wahrnehmung	n=141	qualitative Studie mit thematischer Analyse	/	Wilhelmson et al., 2005 https://doi.org/10.1017/S0144686X05003454	Niedrig

Domains of importance to the quality of life of older people from two Swiss regions	Rangliste der 7 wichtigsten Domänen der QoL für Menschen über 65 Jahren in einer schweizer Population (Abnehmend in Wichtigkeit): 'feeling of safety, health and mobility, autonomy, close entourage, material resources, esteem and recognition, and social and cultural life'	Aufzeigen der wichtigsten Domänen der QoL und wie diese auch individuell mit vorhandenen Ressourcen variieren. Auch den Einfluss von depressiven Symptomen und Bildung auf die Wichtigkeit der einzelnen Domänen aufzeigen.	n = 5300	Querschnittstudie	/	Henchoz et al., 2015 https://doi.org/10.1093/ageing/afv130	Mittel
What Matters Most to Nursing Home Elders: Quality of Life in the Nursing Home	Die QoL von Menschen in Pflegezentren in New York wird am positivsten durch "Dignity", "Spiritual well being" und "Food enjoyment" beeinflusst	Aufzeigen der Einflüsse auf die QoL in Pflegezentren	n = 62	Querschnittstudie	/	Burach et al., 2012 https://doi.org/10.1016/j.jamda.2010.08.002	Mittel
Factors that Affect Quality of Life from the Perspective of People with Dementia: A Metasynthesis	4 Faktoren und die Erfahrung von connectedness oder disconnectedness in jedem Faktor beeinflusste die QoL laut Personen mit Demenz. Faktoren (und Begriffe die connectedness/disconnectedness repräsentieren): relationships (together vs alone), agency in life today (purposeful vs aimless), wellness perspective (well vs ill), and sense of place (located vs unsettled). Happiness and sadness waren hauptverantwortlich für gute und schlechte QoL	Faktoren untersuchen, die die Quality of Life aus der Perspektive von Menschen mit Demenz beeinflussen	11 qualitative Studien mit einem sample von 345 Personen mit milder, moderater und severe Demenz.	Systematischer Review und Metasynthese	/	O'Rourke et al., 2015 https://doi.org/10.1111/jgs.13178	Hoch
Self-reported needs and experiences of people with dementia living in nursing homes: a scoping review	8 Themen: activities, maintaining previous roles, reminiscence, freedom and choice, appropriate environment, meaningful relationships, support with grief and loss, end-of-life care.o	Ziel war es selbst berichtete Bedürfnisse und Erfahrungen von Personen mit Demenz in Pflegeheimen zu untersuchen.	41 Artikel	Scoping Review mit anschließender thematischer Analyse	/	Shiels et al., 2019 https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1625303	Mittel
I hate having nobody here. I'd like to know where they all are': Can qualitative research detect differences in quality of life among nursing home residents with different levels of cognitive impairment?	4 Hauptthemen: (1) social contact (mit Subthemen von family, residents and staff); (2) attachment (mit den Subthemen feeling at home/missing home and connectedness); (3) pleasurable activities (mit den Subthemen structured vs. unstructured activities, outings and momentary pleasures); (4) and affect (mit den Subthemen happiness, sadness/depression and loneliness)	Um festzustellen ob es Gemeinsamkeiten oder Unterschiede in der Wahrnehmung von QoL von Pflegeheimbewohnern mit unterschiedlichen Ausprägungen von kognitiven Einschränkungen gibt.	61 ältere Personen mit einer kognitiven Beeinträchtigung (13 mild, 20 moderate and 28 severe)	Thematische Analyse	/	Cahill & Diaz-Ponce, 2011 https://doi.org/10.1080/13607863.2010.551342	
Lebensqualität in Österreich							
Lebensqualität pflegebedürftiger älterer Menschen: Eine Längsschnittstudie unter Berücksichtigung des Pflegeheimeinzugs	Zeit nach dem Einzug in ein Pflegeheim erhöht die Gesamt-Lebensqualität sowie auf in den Bereichen physische, psychische Lebensqualität, Umwelt, Autonomie, soziale Partizipation, Aktivitäten in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und Intimität. In den Bereichen Sinnesfunktionen, soziale Beziehungen sowie Tod und Sterben wirkt sich die Zeit negativ auf die Lebensqualität aus. Ein geringerer Effekt auf die Lebensqualität haben die verschiedenen organisatorischen und strukturellen Eigenschaften der Pflegeheime.	Wie hängen der Einzug in ein Pflegeheim bzw. die dort stattfindende Versorgung und die Lebensqualität pflege- und betreuungsbedürftiger älterer Menschen zusammen? Wie beeinflussen soziale Ungleichheiten im Pflegeheim die Lebensqualität pflege- und betreuungsbedürftiger älterer Menschen?	n=126 über drei Erhebungen	Längsschnittstudie, Mixed-Methods-Ansatz	/	Winkler (2020). https://doi.org/10.1007/978-3-658-31886-4	hohe drop out Rate, aber die aktuellste lokale Daten
Lebensqualität im Pflegeheim : an empirical investigation into the life world and life quality of nursing home residents	S: Geringe Zufriedenheitswerte im Bereich Sicherheit & mit dem Essen; Fehlende neue soziale Beziehung zu dem Personal, andere BewohnerInnen sowie fehlende Aufrechterhaltung vorheriger Beziehungen wie Freundschaften und Familie; P: DemenzpatientInnen fähig die eigene Situation einzuschätzen; Pflegekräfte kompetent, nicht überfordert -> Zeichen guter pflegerische Ausbildung. Aber soziale Aspekt der Pflege gering, teilweise überfordert in Bezug auf starke Gefühle wie Ekel, Scham B: Fehlende Bildungsmöglichkeit für die BewohnerInnen; Geeignete Institutionskultur vorteilhaft	Grundlagenforschung: Wie ist die Lebensqualität in der Lebenswelt der Altersheime aus den Perspektiven der unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen?	S: Befragung & Interview über LQ, n=380, in 5 Wiener Langzeitpflegeeinrichtungen P: LQ Fragebogen für Demenz an BewohnerInnen, Angehörige und Pflegepersonen, n=69 Beobachtungsstudie, n=23 Befragung von Pflegepersonal Demenzerkrankter BewohnerInnen, n=177 B: Längsschnittbeobachtungsstudie, n=8, 12 mal mit 2 Interview von interagierenden Pflegepersonen pro Person, n= 14 22 Organisationsbeobachtung	Übersichtsarbeit über eine Gesamtprojekt, welches in 3 Bereiche unterteilt werden kann, soziologische, pflegewissenschaftliche (mit Fokus auf Demenz) und bildungswissenschaftliche Erhebung	/	etwas veraltet, 2010 veröffentlicht; jedoch relevant da Ortsbezug & ausgiebigste Studie in Österreich	Veraltet, 2010 veröffentlicht; jedoch relevant da Ortsbezug

Ältere Arbeitsmigrant/innen aus der Türkei: Eine vergleichende Analyse der Lebenssituation von türkeistämmigen Migrant/innen und Personen ohne Migrationshintergrund und im fortgeschrittenen Alter	Geringere Zufriedenheit verglichen mit Österreich stämmigen Peer in Bezug auf Gesundheit, finanzielle Lage, Wohnsituation und Zugehörigkeit. Geringere Kenntnis von pflegerischen und gesundheitlichen Angeboten. Kulturelle Bevorzugung der Heimpflege, Anteil der älteren Personen ohne Migrationshintergrund in einem Pflegeheim vier Mal höher als in der Vergleichsgruppe.	Erstmalige Untersuchung aktuellen Lebenssituation der ehemaligen türkischen Gastarbeiter/innen: dauerhafter Verbleib, familiäre Beziehungen, Gesundheitsversorgung sowie allgemein die Zufriedenheit mit dem Leben in Österreich. 65+	n= 313 & n=control group	Querschnittsstudie, Befragung	/	Österreichischer Integrationsfonds (Herausgeber), Kirilova (Autorin) Matzka/EthnOpinion (Befragung), 2014 https://www.integrationsfonds.at/fileadmin/content/AT/Download/Publikationen/Forschungsbericht_AElttere_Arbeitsmigranten_aus_der_Tuerkei.pdf	nicht spezifisch fuer HeimbewohnerInnen
Physiologische Domäne							
Interventions to promote mobility and quality of life in nursing homes. A systematic review	Aerobic Training, Balance Training, Resistance Training → keinen Effekt auf QoL, aber auf Mobilität. Multikomponente Trainingsprogramme sowie Gehübungen haben positiven Effekt auf QoL	Ziel der Studie: Intervention zur Förderung der Mobilität identifizieren, die sich auf QoL Personen in Pflegeheimen/betreutem Wohnen auswirken	10 Studien wurden in die systematische Review aufgenommen, 7 davon RCT Studien, 2 pretest-posttest Studien, 1 quasi experiment. Studie	Systematic Review	kein Harm	Bohn & Strupeit, 2022 https://doi.org/10.1002/nop2.1673	Bei ca 50% der gewählten Studien geringe Stichprobengröße → niedrige Generalisierbarkeit; Limitation verwendeter Reviews da nur 3 Databases verwendet
Multicomponent exercise to improve motor functions, cognition and well-being for nursing home residents who are unable to walk – A randomized controlled trial	Multikomponente CBE Programm mit 32 sessions über 16 Wochen 2x wöchentlich. Verschiedene Übungen (Aerobic, strength, coordination) zeigten bei den psychosozialen Parametern nur im Parameter Depressionen einen signifikanten Unterschied zur Kontrollgruppe. Satisfaction with life blieb unverändert und mental well-being verbesserte sich leicht in der Interventionsgruppe.	Der Zweck dieser Studie besteht darin, die Durchführbarkeit und Wirksamkeit einer mehrkomponentigen Bewegungsintervention für PflegeheimbewohnerInnen zu bestimmen, die darauf abzielt, die körperliche und kognitive Funktion sowie die Lebensqualität zu verbessern.	52 PflegeheimbewohnerInnen aus 4 verschiedenen Pflegeeinrichtungen in Bremen und Chemnitz	Randomisierte kontrollierte multizentrische Studie	kein Harm	Cordes et al., 2021 https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111484	RCT aber geringe Stichprobengröße, psychological well-being nur 2 items, die Versuchsteilnehmer wussten in welcher Gruppe sie waren trotzdem 2c?
The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial	Das "Physical Activity Program" (bestehend aus Warm-Up, rhythmischen Übungen und Cool-Down) hat positive Effekte auf die depressiven Symptome sowie die QoL von älteren Personen.	Die Studie untersuchte wie ein "Physical Activity Program" depressive Symptome und die QoL von älteren Personen in Pflegeheimen beeinflusst.	80 Teilnehmer*innen ab 65 Jahren	experimentelle, randomisierte und kontrollierte pre-/posttest Studie	kein Harm	Lok et al., 2017 https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008	
Effects of a giant exercising board game intervention on ambulatory physical activity among nursing home residents: a preliminary study	In der Interventionsgruppe war die Lebensqualität, sowie andere physische Korrelate und die körperliche Aktivität nach 3 Monaten	Untersuchung der Effekte eines "giant exercising board games" auf körperliche Aktivität, physische und psychologische Korrelate.	10 Teilnehmer*innen (durchschnittlich 82,5 Jahre alt) in Pflegeheimen	quasi experimentelle longitudinale Studie	kein Harm	Mouton et al., 2017 https://doi.org/10.2147/CIA.S134760	Generalisierbarkeit sehr eingeschränkt (kleine Stichprobe - 21 Personen)
Occupational Therapy Interventions for the Improvement of the Quality of Life of Healthy Older Adults Living in Nursing Homes: A Systematic Review	Ergotherapeutische Interventionsprogramme, die auf der Möglichkeit basieren, sinnvolle Aktivitäten auszuwählen, können die wahrgenommene Lebensqualität gesunder älterer Erwachsener in Pflegeheimen verbessern	Bewertung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Wirksamkeit ergotherapeutischer Interventionen zur Verbesserung der Lebensqualität gesunder Erwachsener über 65 Jahren in Pflegeheimen	6 Papers, erschienen zwischen 2012 und 2022, Population: gesunde Erwachsene über 65 Jahre		kein Harm	Portillo et al., 2022 https://doi.org/10.1177/08901171221145159	1a-1b to 3a-3b
Interventions to enhance the Quality of Life of older people in residential long-term care: A systematic review	Die Mehrheit der Interventionen zur Steigerung der QoL bezogen sich auf das Aktivitätsniveau und psychologische Faktoren der Bewohner*innen. Insgesamt konnten keine systematischen Effekte auf die QoL festgestellt werden.	Dieser systematic review zielte darauf ab Interventionen zu identifizieren, die die QoL von Personen in Long time care (LCT) erhöhen.	35 Artikel, 3910 Teilnehmer*innen aus LCT (Ausschlusskriterien: kogn. Einschränkungen und falls Fragebögen/procedure nicht verstanden wurden	systematic review	kein Harm	Van Malderen et al., 2012 https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.03.007	Einige der inkludierten Studien wiesen eine geringere Qualität auf (fehlende Informationen, performance bias oder selection bias in manchen Studien, kleine Stichproben, keine Definitionen von QoL
Soziale Beziehungen							
The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities	Wunsch nach AAT korreliert mit Haustier in Vergangenheit. Rückgang Einsamkeit.	Hilft AAT dabei Einsamkeit zu reduzieren?	n=45, in long term care facilities	Randomisierte kontrollierte Studie	kein harm	Banks und Banks, 2002, https://doi.org/10.1093/gerona/57.7.M428	
The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities	Animal assisted therapy führt zu einem Rückgang von Einsamkeit. Bessere Ergebnisse wenn Therapie im One on One Setting durchgeführt wird, daher sind die Effekte nicht auf Gruppenprozesse zurückzuführen!	Reduktion von Einsamkeit durch individuelle Bindung zum Tier oder durch soziale Kontakte in Gruppentherapie mit Tier?	n=33, in long term care facilities	Randomisierte kontrollierte Studie	kein harm	Banks und Banks, 2015, https://doi.org/10.2752/089279305785593983	
The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged	Gesteigerte Sozialisation, Gefühl der Erfüllung, Rückgang Depression	Wie wirkt sich Reminiscence Therapie auf psychologisches Wohlbefinden, Depression und Einsamkeit aus	n= 92 Personen, über 65 Jahre alt, nursing home	Randomisierte kontrollierte Studie waiting list control	kein harm	Chiang et al., 2009, https://doi.org/10.1002/gps.2350	

Old People's Home for 4-Year-Olds. A social experiment looking at the impact of contact on health and wellbeing	Verbessertes Wohlbefinden, verbesserte körperliche Mobilität, Knüpfung neuer Kontakte, Rückgang sozialer Isolation	Wie beeinflussen intergenerationale Interaktionen zwischen älteren Menschen und jungen Kindern das Wohlbefinden (psychisch sowie körperlich) der Senior*innen	n= 11 Personen in Pflegeheimen sowie betreutem Wohnen	quasi exp. Studie	kein harm	Dutton & Williams, 2019, https://doi.org/10.4324/9780429431616-4	geringe Repräsentativität aufgrund kleiner Stichprobe
The delivery of intergenerational programmes in the nursing home setting and impact on adolescents and older adults: A mixed studies systematic review	verbessertes Wohlbefinden, Beteiligung, Soziale Verbundenheit durch intergenerationale Programme zwischen Kindergärten und älteren Personen in Pflegehäusern	Untersuchung intergenerationaler Programmentwicklung - und Umsetzung in Pflegehäusern sowie dem Impact	n=10 Studien	systematic review	kein harm	Laging et al. (2022): https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104281	Es wurden keine Langzeiteffekte untersucht
Gemeinsamkeit erleben und Wertschätzung erfahren Teilhabe durch Etablierung gemeinsamer Gruppenaktivitäten für ältere Menschen	Laut den Interviews wurde durch die Gruppenintervention ein gemeinschaftsstiftender Effekt erlangt	<i>Durch eine Gruppenintervention, in denen Bewohner*innen sich zu einem gemeinsamen Thema austauschen → Kommunikation und Kooperation fördern</i>	n= 50 Personen > 65 J. in Senioreneinrichtungen	quasi exp. Studie	kein harm	Linder et al., 2019 https://doi.org/10.1007/s11553-018-0697-3	Schwierigkeiten mit den Rating Skalen seitens der älteren Bewohner*innen
Interventions against Social Isolation of Older Adults: A Systematic Review of Existing Literature and Interventions	Group & person-centered interventions against social isolation's high quality. Volunteering alleviated isolation no follow-up studies/ no long-term effects. group interventions (community involvement & sharing of personal experience) & person-centered interventions were found to be most beneficial, especially carried out long-term. Group interventions effective, as they provide educational, cognitive and social support providing networking opportunities	Wie effektiv sind Methoden, die soziale Isolation bei älteren Menschen reduzieren wollen?	n= 20 Interventionen, die soziale Isolation bekämpfen	systematic review	kein harm	Manjunath et al., 2022, https://doi.org/10.3390/geriatrics6030082	Unklar inwiefern soziale Isolation sich von Einsamkeit differenziert
Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact	Ältere Erwachsene schätzten und genossen die Anrufe, da diese wahrscheinlich ihre soziale Isolation unterbrachen. Die Anrufe wurden von Seiten der Studierenden sowie von Seiten der älteren Personen als wirkungsvoll wahrgenommen.	Ziel der Forschung war es, die Auswirkungen eines Telefonanruf-Programms zu untersuchen, bei dem freiwillige Gesundheitsberufsstudierende ältere Erwachsene, die in Langzeitpflegeeinrichtungen und der Gemeinschaft leben und einem Risiko sozialer Isolation während der COVID-19-Pandemie ausgesetzt sind, anriefen	n= 25 ältere Personen in Langzeit Pflegeeinrichtungen, die von sozialer Isolation betroffen	quasi exp. Studie	no harm	Of et al. 2020, https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.06.003	kleine Stichprobengröße
Auswirkungen erhöhter sozialer Unterstützung auf das Wohlbefinden kognitiv beeinträchtigter älterer Menschen	effect continued in follow-up studies	<i>Welchen Einfluss hat erhöhte soziale Unterstützung auf Wohlbefinden kognitiv beeinträchtigter Personen?</i>	n= 84 kognitive beeinträchtigte Personen zw. 65 und 98 Jahren in stationärer Betreuung, Kontrollgruppendesign	quasi exp. Studie	no harm	Oppikofer, S., Albrecht, K., Martin, M. https://doi.org/10.1007/s00391-009-0066-0	
Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents	Geriatric Depression scale, nach 3 Monate Baseline Erhebung; Positiver Effekt bei sozialer Unterstützung	<i>Wie wirken sich wöchentliche Video Calls mit Familienangehörigen auf Einsamkeit, soziale Unterstützung und depressive Symptome der Bewohner*innen aus?</i>	n=57	quasi exp. Studie	no harm	Tsai et al., 2010 https://doi.org/10.1080/13607863.2010.501057	
Precious memories: a randomized controlled trial on the effects of an autobiographical memory intervention delivered by trained volunteers in residential care homes.	Rückgang Angst, Einsamkeit und depressive Symptome.	Welche Auswirkungen hat eine autobiografische Gedächtnisintervention auf die Prävention und Reduktion von depressiven Symptomen bei älteren Personen in Pflegeeinrichtungen?"	n=86 Personen in einer care facility	Randomisierte kontrollierte Studie	kein harm	Westerhof et al., 2017, https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1376311	
A cognitive intervention to enhance institutionalized older adults' social support networks and decrease loneliness	Ergebnisse des UCLA Loneliness Tests bei Interventionsgruppe keine Veränderung - bei Kontrollgruppe - Wahrnehmung von verminderter sozialer Unterstützung und verstärkte Einsamkeit	<i>Wie wirkt sich eine kognitive Intervention im Rahmen einer Gruppenintervention auf die Wahrnehmung von Einsamkeit und der sozialen Unterstützung von älteren Personen aus?</i>	n= 58	quasi exp. Studie	kein harm	Winningham & Pike (2007) https://doi.org/10.1080/13607860701366228	Ist Effekt auf Kognitive Intervention zurückzuführen, oder auf regelmäßige soziale Kontakte ?
Psychologische Domäne							

Spirituality and religion in older adults with dementia: a systematic review	Die Ergebnisse unterstreichen die Vorteile von Spiritualität und Religion für die Gesundheitsergebnisse. Drei Artikel zeigten, dass bei Teilnehmern, die ihre Spiritualität oder Religion durch ihren Glauben, ihre Praktiken und die Aufrechterhaltung sozialer Interaktionen stärker nutzten, ihre kognitiven Störungen tendenziell abnahmen oder sich stabilisierten. In den anderen acht Artikeln ermöglichte der Einsatz von Spiritualität oder Glauben im täglichen Leben den Menschen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um ihre Krankheit zu akzeptieren, ihre Beziehungen aufrechtzuerhalten, Hoffnung aufrechtzuerhalten und einen Sinn in ihrem Leben zu finden und so ihre Lebensqualität zu verbessern	Diese Studie untersuchte systematisch die Literatur zur Untersuchung der Auswirkungen von Religion und Spiritualität auf gesundheitliche Korrelate wie kognitive Funktionen, Bewältigungsstrategien und Lebensqualität bei Menschen mit Demenz.		systematic review mit 11 relevanten Artikeln; Personen älter als 65 Jahre		Agli et al., 2015 https://doi.org/10.1017/S1041610214001665	
A spiritual-based intervention in enhancing factors of well-being among older adults in home-based care	Spirituelle Gruppenpsychoedukation erhöht Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit und reduziert Distress und Depression in Jordanien	Evaluation der Effektivität von Gruppeninterventionen mit Fokus Spiritualität in Home-Based-Setting	n = 30 in Jordanien	Quasi-experiment; Interventions- und Kontrollgruppe	no harm	Al-Nasa'h (2020) https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1080/15528030.2020.1818160	Kleine Stichprobe
Effects of reminiscence therapy on cognition, agitation, and quality of life in older adults with dementia receiving long-term care	Diese Studie zeigte die Wirksamkeit von RT bei der Verbesserung der Kognition, der Reduzierung von Unruhe und der Verbesserung der Lebensqualität älterer Erwachsener mit Demenz, die in einem Langzeitpflegezentrum leben, durch das Hervorrufen positiver Erinnerungen.	Ziel dieser Studie war es, die Wirkung von Reminiszenztherapie auf die Kognition, Unruhe und Lebensqualität bei älteren Erwachsenen mit Demenz, die LTC in der Türkei erhalten, zu untersuchen.	54 ältere Personen in LTC in Türkei mit leichter oder moderater Demenz	Experimental- und Kontrollgruppe	no harm	Bayram (2024) https://doi.org/10.1111/psyg.13052	
The Effect of Reminiscence on Depression in Elderly People with Suicidal Ideation: A Randomized Controlled Trial	Reminiszenztherapie reduzierte signifikant die Depressionssymptome bei älteren Menschen mit suizidalen Gedanken sowohl unmittelbar nach der Intervention als auch einen Monat später.	Bewertung der Wirksamkeit von Reminiszenztherapie als Präventions- und Therapiemethode zur Reduzierung von Depressionssymptomen und suizidalen Gedanken bei älteren Menschen.	30 ältere Menschen mit suizidalen Gedanken, aufgeteilt in eine Interventionsgruppe (n = 15) und eine Kontrollgruppe (n = 15), rekrutiert aus einem Pflegeheim in Lar, Iran.	Randomisierte kontrollierte Studie (RCT) mit acht wöchentlichen Gruppensitzungen.	Benefit: Signifikante Reduzierung der Depressionssymptome und potenzielle Reduktion von suizidalen Gedanken. Harm: Keine negativen Nebenwirkungen berichtet.	Bazrafshan et al. (2022) https://doi.org/10.5812/ijcdc-130420	Mittel, basierend auf der Methodik; limitiert durch kleine Stichprobengröße und fehlende Langzeitbeobachtung.
Tablet-based biography work in long-term care homes to support quality of life and prevent depression	Digital durchgeführte tablet-basierte Biografiearbeit scheint Auswirkungen auf mit QoL assoziierte Variablen zu haben.	Untersuchung der Effekte einer tablet-basierten Biographie-Intervention durchgeführt durch Freiwillige an Personen in LTC-homes	Freiwillige und 40 Teilnehmer*innen (je 20 Intervention- und Kontrollgruppe)	Pretest-posttest control group design (über 3 Monate) + 3 Monate follow-up	No harm	Giordano et al. (2024) https://doi.org/10.1080/03601277.2023.2225362	Einschränkungen während der Corona-Pandemie
Effectiveness of the Biography and Life Storybook for Nursing Home Residents: A Quasi-Experimental Study	Biografie und Life storybook Intervention (Autobiographie, Fotoreminiszenz, Artefakt Sammlung mit PflegerIn) über 8 Sitzungen hatte signifikanten Effekt auf life satisfaction und QoL in der Interventionsgruppe.	Ziel war es den Einfluss von Biografie und Life storybook (BLSB) auf life satisfaction und quality of life bei Pflegeheimbewohnern in Singapur zu untersuchen.	74 PflegeheimbewohnerInnen in einem Pflegeheim in Singapur	quasi experiment	no harm	Guna et al. (2022) https://doi.org/10.3390/ijerph19084749	quasi experiment, geringe Stichprobengröße, moderate Evidenz... 2c
Older people's experiences of participation in mindfulness-based intervention programmes: A qualitative systematic review	Dieser Review zeigte, dass Achtsamkeitsübungen brachten gesundheitliche Vorteile bei der Schmerzbewältigung, förderten die Schlafqualität, das psychosoziale Wohlbefinden (erhöhte Aufmerksamkeit/Fokus, Gefühl von Zufriedenheit, Reduktion Stress und Sorgen, höheres Selbstmitgefühl und Empathie für andere) und die Entwicklung positiver Strategien wie eine neue Art, mit negativen Situationen umzugehen, Akzeptanz und ein Gefühl der Freiheit positive outcomes indicated in this review suggest that mindfulness-based interventions could be an effective therapeutic tool for the well-being of older people Verwendete Achtsamkeitsinterventionen: Atemübungen, Body Scan, Mindful Moving (Bewegungseinheiten) meistens von 6-12 Wochen (wöchentliche Termine) + Anweisungen zuhause weiterzuführen	Dieser systematic review zielte darauf ab, die qualitative Evidenz achtsamkeitsbasierter Interventionen zusammenzufassen und konzentrierte sich auf die Wahrnehmungen und Erfahrungen älterer Menschen.	226 Personen älter als 60 Jahre	systematic review; Literatursuche auf diversen Datenbanken; Inklusion bei Studien mit qualitativen Erhebungen, Personen über 60 Jahre		Hmwe et al., 2024 https://doi.org/10.1111/inm.13350	
New graduate nurse wellbeing, work wellbeing and mental health: A quantitative systematic review	Arbeitseinstieg für Pflegekräfte Stress auslösend; sinkt im Laufe von 12 Monaten; Stress Reduction korreliert mit Mastery, Social Acceptance (Group Cohesion) und Role clarity	Review der Einflüsse beim Einstieg in einen Arbeitsplatz von neuen Pflegekräften	34 Studien	Systematic Review		Jarden et al. 2021 https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103997	

<p>The effects of a mindfulness-based programme on quality of life and social support in older people</p>	<p>Das siebenwöchige, auf Achtsamkeit basierende Workshop-Programm verbesserte die Lebensqualität und soziale Unterstützung älterer Menschen, was sich auf die allgemeine psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken kann</p>	<p>Ziel dieser Studie war es, die Wirksamkeit eines siebenwöchigen, auf Achtsamkeit basierenden Workshop-Programms bei der Verbesserung der Lebensqualität und der sozialen Unterstützung der Interventionsteilnehmer im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zu untersuchen.</p>	<p>257 Teilnehmer*innen 65+ Jahre</p>	<p>7 wöchige Intervention Kontroll-/Experimentalgruppe</p> <p>Verwendete Methoden: Das Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) und das Mindfulness-based Living Program. Die Teilnehmer füllten zwei Fragebögen (EQ-5D-5L und OSSS-3) aus, um die Lebensqualität und die soziale Unterstützung vor und nach der Intervention zu bewerten.</p>		<p>Juraga et al., 2023 https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.396</p>	<p>pdf besteht aus nur 1 Seite: kurze Zusammenfassung; Volltext nicht verfügbar</p>
<p>The Effectiveness of Reminiscence Therapy on Alleviating Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Review</p>	<p>Reminiszenztherapie zeigt signifikante Effekte bei der Reduzierung von depressiven Symptomen und der Verbesserung der Lebenszufriedenheit älterer Erwachsener. Gruppenbasierte Interventionen erwiesen sich als effektiver und kosteneffizienter als individuelle Sitzungen.</p>	<p>Systematische Analyse bestehender Evidenz zur Wirksamkeit eines Reminiszenztherapie bei Depressionen in der älteren Bevölkerung und Präsentation valider, aktueller Forschungsergebnisse.</p>	<p>Zehn randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) mit insgesamt 453 Teilnehmern, die älter als 50 Jahre waren.</p>	<p>Systematische Übersichtsarbeit mit Metaanalyse von RCTs.</p>	<p>Benefit: Die Reminiszenztherapie erwies sich als wirksam zur Reduktion von Depressionssymptomen und zur Steigerung der Lebenszufriedenheit; insbesondere Gruppentherapien waren effektiv und ressourcenschonend. Es wird betont, dass strukturierte Gruppensitzungen reproduzierbarer und für Therapeuten leichter zugänglich sind. Harm: Keine spezifischen negativen Effekte wurden berichtet, jedoch weist die Studie auf methodische Heterogenität und die Notwendigkeit standardisierter Protokolle hin.</p>	<p>Liu et al. (2021) https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709853</p>	<p>Hohe Evidenzstärke, da Systematic Review und Fokussierung auf RCTs.</p>
<p>An Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Elders in a Continuing Care Retirement Community: Quantitative and Qualitative Results From a Pilot Randomized Controlled Trial</p>	<p>Insbesondere berichtete die MBSR-Gruppe über Verbesserungen bei achtsamem Beobachten, allgemeiner Menschlichkeit, Vitalität, Rolleneinschränkungen aufgrund emotionaler Probleme und allgemeiner psychischer Gesundheit. Diese MBSR-spezifischen Veränderungen legen nahe, dass Achtsamkeitsmeditationstraining eine Reihe positiver Ergebnisse im Zusammenhang mit gesundem Altern fördern kann. Personen berichteten weniger verurteilend, presenter, geduldiger zu sein. Sie berichteten über höheres Wohlbefinden, Vitalität und Energie sowie ein erhöhtes Selbstmitgefühl zu haben (qualitative Ergebnisse)</p>	<p>Das Ziel der Studie war es die Durchführbarkeit und anfängliche Wirksamkeit eines 8-wöchigen MBSR-Programms, das für ältere Menschen geeignet ist, die in einer Pflegegemeinschaft leben, zu evaluieren</p>	<p>39 Personen aus Care facility von 63-94 Jahre</p>	<p>Kontrollgruppe und Experimentalgruppe</p> <p>Mindfulness Based Stress Reduction: 8 Wöchiges Programm, 1 mal in der Woche für 2 Stunden; Home practise für 25-30 Minuten am Tag; Programm bestand aus body scan, Sitzmeditation mit Atembewusstsein, achtsames Yoga, achtsames Gehen und loving-kindness meditation</p>		<p>Moss et al., 2015 https://doi.org/10.1177/0733464814559411</p>	<p>Kleine Stichprobe; keine offensichtlichen Ergebnisse der quantitativen Daten</p>
<p>Effect of Group Reminiscence Therapy on the Loneliness, Depression and Life Satisfaction of the Elderly in the Nursing Homes</p>	<p>Die Gruppen-Reminiszenz reduzierte signifikant die Depression und erhöhte die Lebenszufriedenheit bei älteren Menschen in Pflegeheimen, zeigte jedoch keine signifikante Wirkung auf das Einsamkeitsgefühl.</p>	<p>Untersuchung der Wirkung von Gruppen-Rückblickstherapie auf Einsamkeit, Depression und Lebenszufriedenheit bei älteren Menschen in Pflegeheimen.</p>	<p>76 ältere Erwachsene (37 in der Interventionsgruppe, 39 in der Kontrollgruppe), die in zwei Pflegeheimen in der Türkei leben.</p>	<p>Randomisierte kontrollierte Studie (RCT) mit einer sechs Wochen dauernden Intervention.</p>	<p>Benefit: Reduzierung von Depressionen und Steigerung der Lebenszufriedenheit. Harm: Keine signifikanten Effekte auf Einsamkeit; keine gemeldeten negativen Nebenwirkungen.</p>	<p>Secer Balci et al. (2022) https://doi.org/10.31067/acusaglik.1032196</p>	<p>Mittel bis hoch, basierend auf dem randomisierten kontrollierten Design, aber limitiert durch die kurze Dauer der Studie und die spezifische Population.</p>
<p>Mindfulness on Symptom Control and Quality of Life in Patients in Palliative Care: A Systematic Review</p>	<p>Achtsamkeitsbasierte Interventionen kontrollieren mehrere Symptome und verbessern die spirituelle Lebensqualität von Patienten in der Palliativversorgung.</p>	<p>Ziel dieser Studie war es, die Literatur zur Wirkung achtsamkeitsbasierter Interventionen auf die Symptomkontrolle und Lebensqualität bei Patienten in der Palliativversorgung systematisch zu überprüfen.</p>	<p>609 Personen, die terminal krank und unheilbar krank waren; durchschnittliches Alter zwischen 60-65 (1 Studie mit 46 Jahren)</p>	<p>systematischer review und Inklusion von 8 Studien die irgendeine mindfulness-based intervention verwendet haben und Symptomkontrolle und QoL untersucht haben</p>		<p>Stadnyk et al. (2024) https://doi.org/10.1177/10499091231190879</p>	

<p>Mindfulness meditation in residential aged care: what frail older people identified as beneficial for their spiritual care and well-being</p>	<p>Die Ergebnisse zeigen, dass ältere Menschen glaubten, dass spirituelles Wachstum und Wohlbefinden möglich sind und durch einen Gruppenprozess gefördert werden, bei dem sinnvolle Kontakte und Austausch, die Bereitstellung eines unterstützenden und reflektierenden Raums, das Praktizieren von Achtsamkeitsmeditation sowie das Praktizieren und Ausdrücken von Dankbarkeit aufgebaut werden.</p> <p>4 Themen sind herausgestochen die positives spirituelles Wachstum und Wohlbefinden gesteigert haben: Sinnvolles Verbinden und Teilen</p> <p>Bereitstellung eines unterstützenden und reflektierenden Raums</p> <p>Achtsamkeitsmeditation praktizieren</p> <p>Dankbarkeit üben und ausdrücken.</p> <p>mindfulness meditation research group: Die 6-wöchige Gruppe beinhaltete zum Beispiel: Was ist Achtsamkeit und wie meditiert man? wie wichtig es ist, in Verbindung zu bleiben; Geist und Körper verbinden, indem man übt, in sich selbst zu Hause zu sein; tiefes, ruhiges Zuhören und Leben mit einem dankbaren Herzen. Jede Woche wurden diese 6 Tätigkeiten in die mmsg eingebaut: 1) Input und Reflexion, 2) eine Zeit stiller Meditation, 3) strukturiertes Gruppengebete, 4) Zeit zum Teilen und 5) Dankbarkeit üben, kombiniert mit 6) achtsamer Handmassage</p>	<p>In dieser qualitativen Studie wurde untersucht, was ältere Menschen in RAC Residential Aged Care) für die Vorteile der Teilnahme an einer Achtsamkeitsmeditationsgruppe hielten und wie diese das spirituelle Wachstum/Wohlbefinden steigerte</p>	<p>13 Personen zwischen 78-95 Jahre</p>	<p>MMRG Interventions Programm über 6 Wochen mit anschließenden Interviews und Befragung (1 Woche vor Beginn Intervention und 1 Woche danach)</p>		<p>Steller Beate (2022) https://doi.org/10.1080/15528030.2022.2068732</p>	<p>Kleine Stichprobe</p>
<p>Like a bridge over troubled water – a qualitative study of professional caregiver singing and music as a way to enable person-centred care for persons with dementia</p>	<p>Die Ergebnisse zeigen, dass Gesang und Musik von Pflegekräften bei der Pflege und Kommunikation mit Menschen mit Demenz wirkungsvoll und nützlich sein können. Musik beispielsweise kann zur Erleichterung der Sozialisierung eingesetzt werden, da sie Diskussionen ermöglicht, während das Singen von Pflegekräften vorzuziehen ist, wenn es darum geht, Pflegesituationen und Interaktionen zu erleichtern.</p>	<p>Untersuchung der Effekte von Musik und Singen auf Interaktionen und Pflegesituationen mit den zu pflegenden Personen</p>	<p>30 caregiver in 3 verschiedenen Pflegeheimen in Schweden (ländliche Gegend)</p>	<p>qualitative Studie mit Gruppendiskussionen (für Pflegenden)</p>	<p>no harm</p>	<p>Swali et al., 2020 https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1735092</p>	<p>Keine Möglichkeit für Fokusgruppen oder individuelle Interviews</p>
<p>The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults: A systematic review and meta-analysis</p>	<p>Reminiszenz-basierte Interventionen können depressive Symptome reduzieren und die Lebenszufriedenheit von kognitiv intakten älteren Erwachsenen signifikant verbessern. Positive Effekte wurden auch auf Selbstwertgefühl, allgemeines psychisches Wohlbefinden und Glückseligkeit beobachtet.</p>	<p>Systematic Review zu Wirkung reminiszenz-basierter Interventionen bei kognitiv intakten älteren Menschen.</p>	<p>31 Studien mit insgesamt 1.829 kognitiv intakten älteren Erwachsenen.</p>	<p>Systematic Review und Meta-Analyse.</p>	<p>Benefit: Kostengünstig, effektiv Harm: zu häufig oder falsch angewendet vermehrte depressive Symptome</p>	<p>Tam et al. (2020) https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103847</p>	<p>Hohe Evidenzstärke, da Systematic Review & Meta-Analyse.</p>
<p>Be alone without being lonely: strategies to improve quality of life for an elderly living in nursing homes</p>	<p>Die Studie zeigt, dass Religion (Religiosität) einen Einfluss auf die QoL hat (In der Studie wurden auch physische Aktivität und social life als wichtige Strategien gefunden – Religion aber besonders hervorgehoben)</p>	<p>Diese Studie untersuchte wie sich ältere Personen in Nursing homes einleben und den Effekt auf QoL.</p>	<p>18 (muslimische) Personen aus nursing homes in Central Java</p>	<p>Qualitativer Ansatz (semi-strukturierte Interviews)</p>	<p>no harm</p>	<p>Taufik et al. (2023) https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04804-w</p>	<p>Kleine Stichprobe</p>

<p>Spiritual religious coping is associated with quality of life in institutionalized older adults</p>	<p>Die vorliegende Studie zeigt, dass LTCI-Patienten religiöse und spirituelle Bewältigungsstrategien anwenden mit ihren chronischen Gesundheitsproblemen umzugehen. Darüber hinaus sind diese Strategien mit verbunden mehrere QoL-Domänen, vorwiegend solche im Zusammenhang mit Positive SRCOPE. Unter positivem SRCOPE versteht man jene Strategien, die der Person einen Nutzen verschaffen Wirkung, wie zum Beispiel das Transzendieren durch Gottes Liebe/Schutz, das Suchen von Hilfe/Trost in religiöser Literatur, Verzeihen und Begnadigtwerden, Beten für den anderen (Panzini und Bandeira). 2005) und steht im Zusammenhang mit mehreren positiven Ergebnissen in der wissenschaftlichen Literatur. O Positive SRCOPE und Total SRCOPE weisen positive Korrelationen mit den meisten Lebensqualitätsdomänen aus WHOQOL-OLD und WHOQOL-BREF auf Negative SRCOPE-Strategien korrelierten mit den Facetten von „Tod und Sterben“ aus dem WHOQOL-OLD</p> <p>Total SRCOPE presented significant correlations with the same facets of the WHOQOL-OLD: autonomy, which is related with the older adult's independence and which describes the extent to which he or she is able to live autonomously and take his or her own decisions in this phase of life; past, present and future activities, which represent the older adult's satisfaction with his or her achievements in life and also with those things which he or she intends yet to achieve; social participation, which outlines the older adult's involvement in day-to-day activities, especially in the community; intimacy, which describes the capacity to have personal and intimate relationships; and, lastly, the total score, which is based on the sum of the six facets of the WHOQOL-OLD module (Power et al. 2005; Fleck et al. 2006).</p>	<p>Diese Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen spirituellen/religiösen Bewältigungsstrategien (SRCOPE) und der Lebensqualität (QoL) bei institutionalisierten älteren Erwachsenen</p>	<p>148 Personen aus long-term-care facilities in brasilien (96% gaben an sich zu einer Religion zu bekennen)</p>	<p>korrelative Querschnittsstudie</p>		<p>Vitorino et al., 2016 https://doi.org/10.1007/s10943-015-0148-9</p>	<p>Stichprobe fast ausschließlich religiöse Personen</p>
<p>'I had a sort of epiphany!' an exploratory study of group mindfulness-based cognitive therapy for older people with depression.</p>	<p>Die Studie hat eine Fülle qualitativer Daten geliefert, die darauf hindeuten, dass ältere Menschen mit wiederkehrenden oder chronischen Depressionen MBCT als einen neuen Weg zur Lösung ihrer Stimmungsprobleme wahrnehmen und dass viele auch der Meinung sind, dass es das Potenzial hat, ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. 9 von 10 berichteten eine gernerle Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens Die Interventionen die in der MBCT verwendet wurden waren Body-Scan, achtsames Denken, achtsames Atmen, Konzentration auf kleine positive Dinge und beobachten dieser, Akzeptanz ohne Bewertung, Meditation und Wahrnehmen von Triggern depressiver Symptome (beim 6-monatigen Follow-up) wurden angewandt in Situationen von Stress/negativen Gedanken. Für zuhause hatten die Personen anleitende CDs</p>	<p>Mindfulness-based Cognitive Therapy konnte erfolgreich depressive Symptome reduzieren: allerdings keine Angaben zu Personen über 65 Jahre alt, daher wollte diese explorative Studie dies untersuchen</p>	<p>13 Personen über 65-78 mit rezidivierender depressiver Störung mindestens 3 Episoden (keinen kognitiven Einschränkungen</p>	<p>pre-/post design + 6 Monate Follow up 8 Einheiten zu jeweils 2 Stunden</p>		<p>Williams et al., 2016 https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1247415</p>	<p>Kleine Stichprobe</p>

The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation	Werte für Wohlbefinden, Interesse, Aufmerksamkeit, Vergnügen, Selbstwertgefühl, negativer Affekt und Traurigkeit waren im Kunstprogramm deutlich besser als in der alternativen Bedingung. Im Allgemeinen waren die Sitzungen so strukturiert, dass die erste Hälfte eine Kunstbetrachtungsaktivität war, die sich auf eine kleine Anzahl von Kunstwerken konzentrierte, gefolgt von der Kunstproduktion. Dies war jedoch flexibel und hing von den unterschiedlichen Graden der kognitiven Beeinträchtigung ab, mit denen die Künstler konfrontiert wurden.	Forschungsberichte heben methodische Einschränkungen und Lücken in der Evidenzbasis für die Künste hervor in der Demenzpflege. Als Reaktion darauf entwickelte diese Studie ein 12-wöchiges Programm für visuelle Kunst und bewerteten die Auswirkungen auf Demenz anhand einer Längsschnittuntersuchung.	125 Personen in Pflegeheimen in England mit leichter-starker Demenz	mixed-methods, longitudinale Studie	Die Teilnehmer mit Demenz berichteten jedoch über keine Verbesserungen der Lebensqualität. Allerdings positiven Effekt auf Wohlbefinden, negativen Affekt, Traurigkeit und Selbstwertgefühl	Windle et al., 2017 https://doi.org/10.1017/S1041610217002162	
Effects of group reminiscence interventions on depressive symptoms and life satisfaction in older adults with intact cognition and mild cognitive impairment: A systematic review	Gruppenbasierte Reminiszenzinterventionen erwiesen sich als effektiv zur Reduzierung depressiver Symptome und zur Steigerung der Lebenszufriedenheit bei älteren Menschen mit intakter Kognition oder milder kognitiver Beeinträchtigung. Eine definitive Aussage zur Lebensqualität konnte jedoch nicht getroffen werden.	Systematische Analyse der Wirksamkeit von Gruppen-Reminiszenzinterventionen bei älteren Menschen mit intakter Kognition oder leichter kognitiver Beeinträchtigung, insbesondere im Hinblick auf depressive Symptome und Lebenszufriedenheit.	Insgesamt 24 Studien mit 1.521 älteren Menschen (teilweise intakte Kognition, teilweise milde kognitive Beeinträchtigung).	Systematische Übersichtsarbeit und Analyse randomisierter und quasi-experimenteller Studien.	Benefit: Gruppentherapie zeigte eine signifikante Verbesserung depressiver Symptome und Lebenszufriedenheit. Die Methode ist zudem einfach zu implementieren und kosteneffektiv, was ihre Anwendbarkeit in der Altenpflege begünstigt. Harm: Keine spezifischen negativen Auswirkungen der Intervention wurden berichtet, jedoch ist die methodische Heterogenität der Studien eine Einschränkung und unterstreicht die Notwendigkeit standardisierter Protokolle und längerer Nachbeobachtungszeiten.	Wu et al. (2023) https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105103	
Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia	Die Intervention führte zu signifikanten Verbesserungen in Hoffnung, Lebenszufriedenheit und spirituellem Wohlbefinden bei älteren Patienten mit milder bis moderater Demenz.	Bewertung der Wirksamkeit einer sechswöchigen spirituellen Reminiszenz-Intervention zur Verbesserung von Hoffnung, Lebenszufriedenheit und spirituellem Wohlbefinden.	103 ältere Patienten mit milder oder moderater Demenz, aufgeteilt in 53 Teilnehmer der Interventionsgruppe und 50 Kontrollpersonen, alle rekrutiert aus einem medizinischen Zentrum in Zentral-Taiwan.	Randomisierte kontrollierte Studie (RCT) mit Prä- und Posttest-Design.	Benefit: Verbesserte Hoffnung, Lebenszufriedenheit und spirituelles Wohlbefinden ohne Nebenwirkungen. Harm: Keine gemeldeten negativen Effekte; begrenzte generalisierbare Ergebnisse aufgrund spezifischer Zielgruppe.	Wu und Koo (2015) https://doi.org/10.1002/gps.4300	Hoch durch randomisiertes kontrolliertes Design, jedoch limitiert durch spezifische Population und fehlende Langzeitbeobachtung.
Umwelt							
Older Adults' Responses to a Meaningful Activity Using Indoor-Based Nature Experiences: Bird Tales	Die mult-sensorische Intervention zum Thema Vögel führt zu einer nicht signifikanten Reduktion von Angst, Depression und Stress. Die qualitative Auswertung zeigt multisensorische, spirituelle und therapeutische Aspekte.	Qualitative Untersuchung von bedeutungsvollen naturbasierten Interventionen in Innenräumen	Fokusgruppe n = 30, Age (M = 68.7; SD = 5.4), alle Teilnehmenden POC; RCT n = 11, Age (M = 80.5; SD = 13.1), alle Teilnehmenden leben in einer betreuten Einrichtung.	Mixed-Method-Design: Fokusgruppe mit anschließender RCT Pilotstudie mit quantitativer und qualitativer Erhebung	Benefit: Mögliche Hinweise auf Verbesserung von Symptomen. Harm: Keine gemeldeten negativen Effekte; begrenzte generalisierbare Ergebnisse aufgrund kleiner Stichprobe.	Lee et al. (2020) https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1808869	Limitation durch sehr geringer Stichprobe trotz andomisieretes kontrolliertes Design.
Indoor Nature Interventions for Health and Wellbeing of Older Adults in Residential Settings: A Systematic Review	Indoor-Gartenarbeit, Pflanzenpflegeprogramme und virtuelle Repräsentation von Natur (z.B. über die digitale Bildschirme) wirkten sich positiv auf die kognitive Fähigkeiten, das psychologische und soziale Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit aus	Untersuchung quantitativer Studien über die Auswirkungen von Natur in Innenräumen (sowohl real als auch simuliert/künstlich) auf die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Erwachsener in Wohnumgebungen	k = 26 Studien; n = 930 mit Alter über 60 Jahre	Systematic Review	Benefit: Starke Evidenz von signifikant weniger kognitiver Abbau bei Menschen mit Alzheimer-Krankheit, die an einem Gartenbau-Therapie-Programm teilnehmen. Weitere qualitative Studien berichten von besserer Affekt Balance, sozialen Engagement, Lebenszufriedenheit und weniger Einsamkeit durch Gartenarbeit. Harm: Kein gemeldeten, negativen Effekten.	Yeo et al. (2020) https://doi.org/10.1093/geront/gnz019	Die Evidenzbasis ist schwach, da 18 von 26 Studien ein hohes Risiko von Verzerrung aufweisen. Allerdings fanden mehrere qualitative Studien heraus, dass Indoor-Gartenarbeit und Gartenbauprogramme wirksam sind.
Well-Being With Objects: Evaluating a Museum Object-Handling Intervention for Older Adults in Health Care Settings	Mult-sensorische Interventionen mit Gegenständen ähnlich zu einem erlebten Museum, können positive Emotionen und Wohlbefinden steigern, nicht jedoch in der psychiatrischen Pflege. Allgemein können Glücksgefühle zunehmen und negative Emotionen abnehmen.	Untersuchung von Interventionen mit Museumsobjekten auf Wohlbefinden in 3 Gesundheits- und Altenbetreuungsrichtungen.	n = 40 mit einer Altersspanne von 65 - 85 Jahren in 3 Einrichtungen (Krankenhaus, Psychiatrie und betreutes Wohnhaus)	Mixed-Method-Design: Strukturierte Interviews und pre-post Intervention Datenerhebung mittels Fragebögen	Benefit: Glücksgefühle können und negative Emotionen abnehmen, unabhängig von der Art der Einrichtung. Harm: Keine gemeldeten negativen Effekte.	Thomson et al. (2024) https://doi.org/10.1177/0733464814558267	Geringe Evidenzbasis durch geringe Stichprobengröße, fehlende Kontrollgruppe und Mischung aus Einzel- und Gruppensitzungen.

The impact of a refurbishment of two communal spaces in a care home	Die einladende und wohnliche Gestaltung von Aufenthaltsräumen erhöhte das subjektive Wohlbefinden der Bewohner deutlich. Das subjektive Wohlbefinden schien recht stark mit den Bewertungsaspekten Wohnqualität, ästhetische Qualität und der Möglichkeit zur kontrollierten Interaktion zusammenzuhängen.	Eine Untersuchung der Auswirkungen der Renovierung von zwei Gemeinschaftsräumen in einem Pflegeheim in den Niederlanden auf das subjektive Wohlbefinden der Bewohner.	n = 39	Mixe-Method-Design mit pre- and post Intervention interviews und Beobachtungen	Benefit: einfache bauliche Veränderungen, wie die Verwendung warmer Farben und Naturmaterialien, kann einen deutlichen, positiven Einfluss auf die Bewohner:innen haben. Harm: Keine gemeldeten negativen Effekte.	Weenig und Staats (2010) https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.003	Geringe Evidenzbasis durch geringe Stichprobengröße und keine Kontrollgruppe
Nature experience and well-being: Bird watching as an intervention in nursing homes to maintain cognitive resources, mobility, and biopsychosocial health	Vogelbeobachtung, in der Natur oder durch die Beobachtung von Vogelfütterungsstationen, die von innen sichtbar im Aussenbereich angebracht werden, kann kognitive Ressourcen, Mobilität und Wohlbefinden erhöhen.	Ziel der Studie war die Erforschung von naturnahen Interventionen.	n = 1684 in 61 betreuten Wohnhäusern	Längsschnittliche RCT mit Wartelistenkontrollgruppe	Benefit: Naturbeobachtung ist ein effektive und kostengünstige Intervention mit positiven Effekten. Harm: Keine gemeldeten negativen Effekte.	Zieris et al. (2023) https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102139	Mittlere Evidenz durch randomisiert, kontrolliertes Design und hohe Stichprobe, jedoch Schwächen in der Methodik durch geringe interne Validität.
Altersspezifische Domäne							
A scoping review of education and training resources supporting care home staff in facilitating residents' sexuality, intimacy and relational needs	Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Bildungsressourcen und Trainingsprogrammen, die Pflegekräften in Pflegeheimen helfen sollen, die sexuellen und intimen Bedürfnisse älterer Bewohner zu unterstützen. Die vorhandenen Programme verbesserten das Wissen und die Einstellungen der Pflegekräfte zu diesen Themen.	Die vorhandenen Bildungs- und Trainingsressourcen zu untersuchen.	Es wurden 11 Studien und 3 Ressourcen untersucht, die sich mit diesem Thema befassten. Die meisten Studien wurden in den USA und Australien durchgeführt und richteten sich hauptsächlich an Pflegekräfte und anderes Pflegepersonal in stationären Pflegeeinrichtungen.	Scoping Review – inklusive grauer Literatur	Kein Harm	Horne et al., 2021 https://doi.org/10.1093/ageing/afab022	Die Qualität der Studien war gemischt, und die Dauer und Gestaltung der Programme variierte stark, was die Vergleichbarkeit erschwerte.
Sexuality and Intimacy in Older Adults	Sexualität und Intimität spielt auch im Alter eine bedeutende Rolle. Es gibt eine Notwendigkeit von Schulungen und Interventionsstrategien, um Pflegepersonal zu befähigen, die sexuellen und intimen Bedürfnisse von älteren Bewohnern in Pflegeheimen zu adressieren. Es gibt viele Barrieren, wie die Stigmatisierung älterer Menschen als sexuell uninteressiert, die abgebaut werden müssen.	Ziel der Studie war es, die Bedürfnisse älterer Erwachsener im Hinblick auf Sexualität und Intimität zu untersuchen und aufzuzeigen, wie Pflegepersonal unterstützt werden kann, diese Bedürfnisse zu erkennen und darauf angemessen zu reagieren.	Keine spezifische Stichprobendaten, jedoch wurden mehrere Studien und Forschungsergebnisse zu Sexualität und Intimität im Alter berücksichtigt, die in verschiedenen Langzeitpflegeeinrichtungen durchgeführt wurden.	Review-Artikel	Kein Harm	Rheume & Mitty, 2008 https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2008.08.004	Ein Mangel an Forschung zu den sexuellen und intimen Bedürfnissen älterer Menschen schränkt die Generalisierbarkeit ein.
A Practitioner's Guide to End-of-Life Intimacy: Suggestions for Conceptualization and Intervention in Palliative Care	Es wird ein ökosystemisches Modell (adaptiert von Bronfenbrenner) vorgeschlagen, das auf verschiedenen Ebenen interveniert, um die Bedürfnisse älterer Menschen im Hinblick auf Sexualität und Intimität zu unterstützen	Ziel der Studie war es, zu untersuchen, wie Sexualität und Intimität am Lebensende unterstützt werden können.	Keine spezifische Stichprobendaten - theoretische Arbeit. Stützt sich auf bestehende Forschung und Literatur zu Sexualität und Intimität am Lebensende.	Theoretisches Review unter Anwendung des ökosystemischen Modells von Bronfenbrenner, um die verschiedenen Ebenen der Unterstützung für sexuelle und intime Bedürfnisse am Lebensende zu untersuchen.	Kein Harm	Stahl et al., 2017 https://doi.org/10.1177/0030222817696540	Evidenz: ?
Using the Extended PLISSIT model to address sexual healthcare needs.	Der erweiterte PLISSIT-Modellansatz ist ein effektives Mittel, um die sexuellen Gesundheitsbedürfnisse von Patienten anzusprechen.	Das erweiterte PLISSIT-Modell (Ex-PLISSIT) vorstellen - Es wird ein strukturierter Ansatz präsentiert, der es Pflegekräften ermöglicht, die sexuellen Bedürfnisse der Patienten zu erkennen und anzusprechen.	Keine Stichprobe – theoretischer Ansatz	Es ist eine theoretische Arbeit, die das erweiterte PLISSIT-Modell (Ex-PLISSIT) in der Pflegepraxis beschreibt	Kein Harm	Taylor & Davis, 2006 https://doi.org/10.1177/0030222817696540	Limitationen: Die Studie basiert auf der Anwendung eines theoretischen Modells ohne empirische Datenerhebung. Daher fehlt eine direkte Validierung des Modells in der Praxis. Des Weiteren wird keine umfassende Analyse der praktischen Umsetzbarkeit des Modells in unterschiedlichen Gesundheitssystemen und Kulturkreisen durchgeführt.
Impact of sensory interventions on the quality of life of long-term care residents: a scoping review	Verschiedene sensorische Interventionen (z.B. Musikprogramme, Lichttherapien, therapeutische Berührungen) können das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Bewohnern in Pflegeeinrichtungen verbessern.	Ziel der Studie war es, die verfügbare Literatur zu bewerten, um den Einfluss sensorischer Interventionen auf die Lebensqualität von Bewohnern in Langzeitpflegeeinrichtungen zu untersuchen und einen Überblick	Analyse von insgesamt 52 in der Literatur identifizierten Studien, die sich mit sensorischen Interventionen in Langzeitpflegeeinrichtungen befassen.	Scoping Review	Kein Harm	Backman et al., 2021 https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042466	Es wurden nur Studien berücksichtigt, die explizit auf mindestens einen der fünf Sinne eingingen, wodurch mögliche relevante Interventionen fehlen könnten. Der Evidenzgrad der eingesetzten Studien variiert, wobei viele Studien als von geringer Qualität eingestuft wurden.

Exploring how residential care facilities can enhance the autonomy of people with dementia and improve informal care	Beziehungsstärkung zwischen Personal und Bewohner: innen, vermehrt eigene Wahl, geförderte soziale Inklusion und körperliche Aktivität führt zu mehr nursing home residents	Untersuchen, welche Mittel es gibt in einem Altersheim um die Autonomie der Bewohner*innen zu fördern	n = 37 aus zwei verschiedenen betreuten Wohnhäuser	Realist multiple-case study	Benefit: Auflistung von zahlreichen Faktoren, welche das Autonomieerleben der Bewohner*innen verbessern könnten.	Boumans et al. 2018 https://doi.org/10.1177/14713012211030501	Evidenz: Gering aufgrund von Case study, jedoch eignet sich gut zur weiteren Recherche in spezifischer Themengebiete
Multidisciplinary Approaches and Community-Based Interventions: Adaptable Strategies for Managing Sensory Impairments in Older Adults	Physische Gesundheit, Früherkennung, Umweltbedingungen, Allg. kognitive Gesundheit, interne Schulungen, technische Hilfsmittel -> Lösungen um sensorischen Abnahme zu verlangsamen (allg. Guter Überblick)	Ziel der Studie war, verschiedene Faktoren aufzuzeigen, welche die sensorischen Fähigkeiten positiv beeinflussen	k= ?	Systematisches Review von unterschiedlichen Perspektiven	Benefit: Guter Überblick über mögliche Ansätze um sensorischem Abbau entgegen zu wirken, mit Möglichkeiten sich in den Primärquellen noch vermehrt zu vertiefen	Haanes (2023) https://doi.org/10.2147/JMDH.S416762	Evidenz: Gering, weil wenig über die Studienqualität und die Vollständigkeit berichtet wird, jedoch 2 fach peer reviewed. Guter Überblick, jedoch noch keine vertiefte Anleitungen
A psychological needs-based intervention to facilitate adjustment and improve wellbeing in newly admitted aged care residents: three illustrative case studies	Entwicklung eines Programms zur Verbesserung der Partizipation, Autonomie und bedeutsamen Aktivitäten. Entstehung des PEARL-Programms, welches sich auf 3 Sitzungen und 2 Follow-up Sitzungen in der Einzugsphase bezieht, welche zu einer verbesserten LQ der Bewohner: innen führt	Ziel: Anwendungsorientiert Intervention schaffen für eine verbesserte LQ in betreuten Wohnheimen orientiert an der Self Determination Theory	qualitative Befunde anhand von drei Bewohner*innen	Feldstudie zur Entwicklung des PEARL	Benefit: Implementationen basierend auf bestehender gut etablierter Theorie (Self Determination-theroy)	Kelly et al. (2020) https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1080/13284207.2021.1909419	Das Programm wurde noch nicht anhand vieler Bewohner: innen getestet.
Program to Enhance Adjustment to Residential Living (PEARL): Effect on Adjustment, Anxiety, Quality of Life, and Stress	Das PEARL hängt positiv mit Lebensqualität und der verwendeten Zeit für Anpassungen in einem nursing home zusammen	Ziel: Effektivität des PEARL überprüfen	n = 219 von 42 Nursing Homes	Cluster randomize control trial	Benefit: Erstmalige Testung des PEARL mit positiven Effekt auf die Lebensqualität	Davinson et al. (2022) https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2100729	Evidenz: Moderat bis hoch / Immernoch zu wenig Forschung zum Themenbereich und
Perceived Autonomy and Activity Choices Among Physically Disabled Older People in Nursing Home Settings: A Randomized Trial	Individuell zugeschnittene Programme verstärken die Autonomiewahrnehmung von alten Menschen. Dies ist wichtig zu untersuchen, weil es oft einen Mismatch von Seiten der Ansichten der Betreuer*innen und der Bewohner*innen	Ziel: Durchführung einer Studie mit Fokus auf die wahrgenommene Autonomie	n = 55 aus 9 nursing homes	RCT über 12 Wochen	Benefit: Obwohl die Ergebnisse nicht allzu klar sind, zeigt die Studie eine spezifische Intervention, wie man wahrgenommene Autonomie verbessern könnte	Andresen (2009) https://doi.org/10.1177/0898264309348197	Evidenz: Hoch aufgrund RCT. Limitationen in den sehr klein gefunden Effektstärken, wobei die Autor*innen mehr Fehler in der Durchführung wie an der ganzen Strategie vermuten
Quality of life of older persons in nursing homes after the implementation of a knowledge-based palliative care intervention	Implementierung von knowledge based palliative care hat den Abfall der LQ in der Interventionsgruppe verlangsamt	Ziel: Wirksamkeit der knowledge based palliative care überprüfen	n = 52 auf Interventions und Kontrollgruppe verteilt	Experimental crossover design	Benefit: Direkter Vergleich in einer Studie zur Wirksamkeit von palliative knowledge based intervention mit einer Kontrollgruppe	Bökberg et al. (2019) https://doi.org/10.1111/opn.12258	Evidenz: Mässig aufgrund fehlender Randomisierung
Implementation of knowledge-based palliative care in nursing homes and pre-post post evaluation by cross-over design: a study protocol	Die erfolgreiche Implementierung von knowledge based palliative care führt zu verbesserter LQ bei Bewohner*innen.	Ziel: Die Implementierung und die Evaluation einer Knowledge based palliative care	n= 52 auf Interventions und Experimentalgruppe aufgeteilt	Experimental crossover design	Benefit: Gibt durch den gefunden Zusammenhang des Treatments und der LQ anstösse für die Praxis	Ahlström et al. (2018) https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1186/s12904-018-0308-2	Evidenz: Mässig
Addressing fear of death and dying: traditional and innovative interventions	Überblick über traditionelle, jedoch auch neuere Ansätze, wie Menschen mit der Angst vor dem Sterben umgehen können. KVT Interventionen sind nach den Autor*innen am erfolgreichsten. Ausserden sind auch Interventionen, welche sich auf Sinnfindung fokussieren besonders wirksam.	Ziel: Die Wirksamkeit psychosozialer Interventionen bei der Reduzierung von Todesangst systematisch zu bewerten.	15 Studien nur RCT	Meta Analyse und Systematische Review	Benefit: Vergleich von verschiedenen Interventionen gegen Todesangst mit praktischen Implikationen	Menzies et al. (2018) https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004	Evidenz: Hoch , weil Meta Analyse aus nur RCT
Professionals' readiness for change to knowledge-based palliative care at nursing homes: a qualitative follow-up study after an educational intervention	Überprüfung der strukturellen Barrieren und Auflistung der Wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Implementierung einer "palliative based knowledge care".	Ziel: In Zusammenarbeit mit Mitarbeitenden in Pflegezentren strukturelle Barrieren identifizieren	n =39 aus verschiedenen Berufsgruppen in 6 Altersheimen in Schweden	Qualitativ semistrukturierte Interviews	Benefit: Schöne graphische Darstellung von möglichen Barrieren für die erfolgreiche Implementierung für knowledge based palliative care.	Persson et al. (2022) https://doi.org/10.1186/s12904-022-01018-y	Evidenz: ?



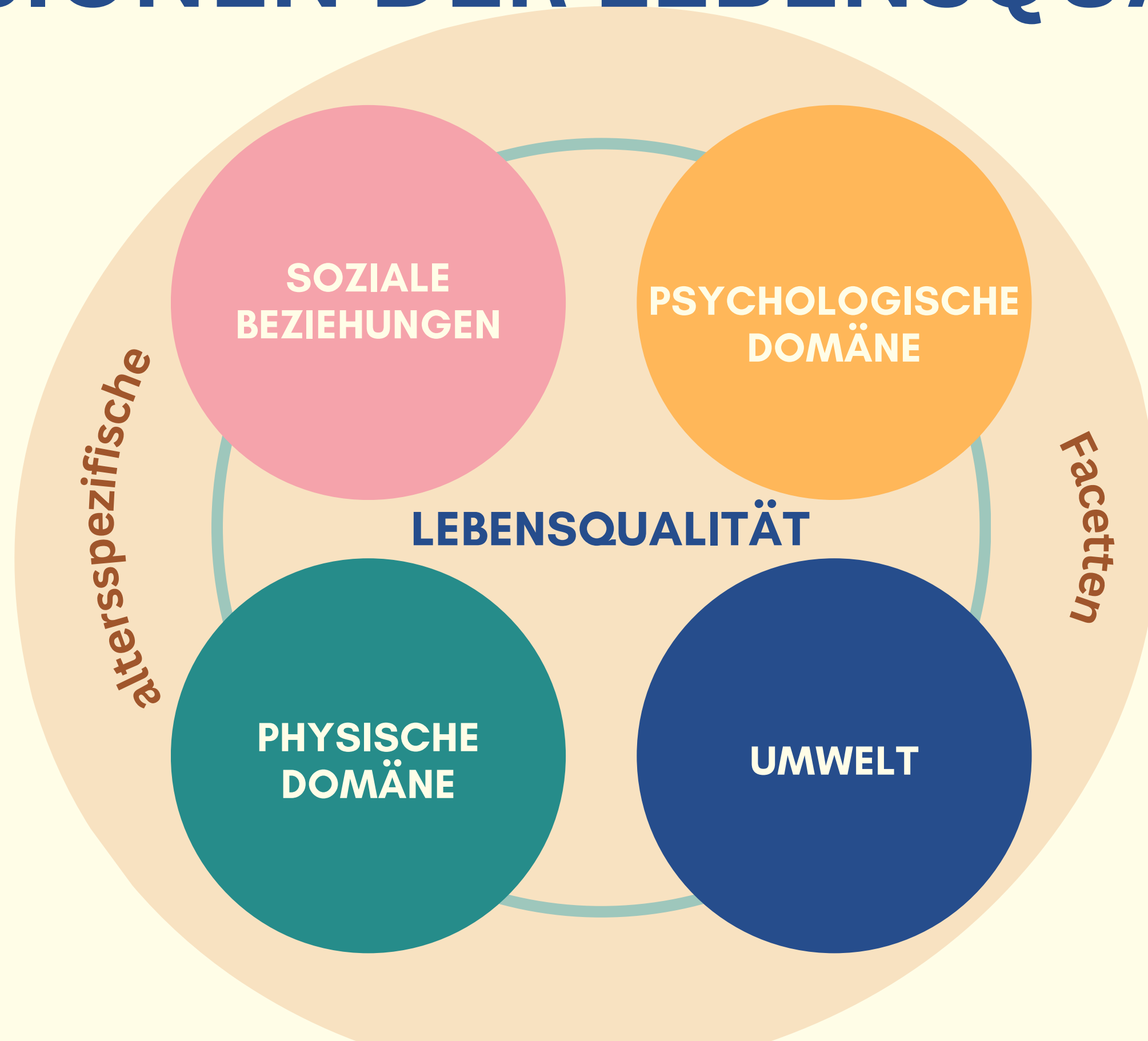
universität
wien

ALTERSFORSCHUNG TRIFFT PRAXIS

Häuser zum Leben | Universität Wien



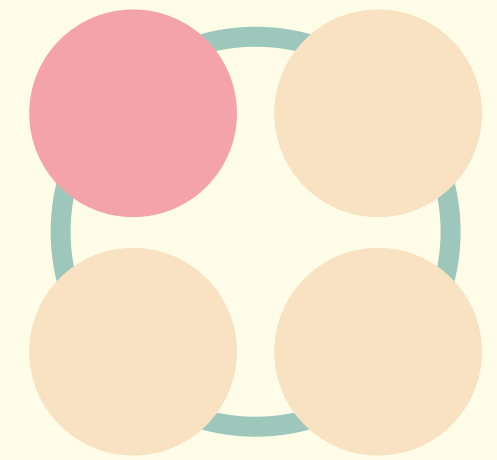
DIMENSIONEN DER LEBENSQUALITÄT



PRIVATSPHÄRE

Forschungsergebnisse zeigen:

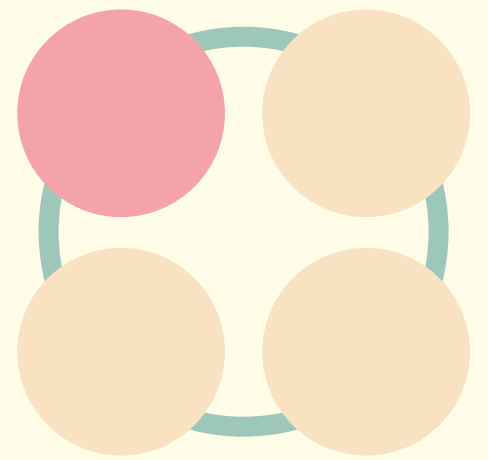
**Bei zu wenig Privatsphäre kann es vorkommen, dass
Bewohnende sich unsicher fühlen und befürchten, dass
andere Menschen in der Nähe sind und private
Gespräche hören oder private Dinge beobachten können.**



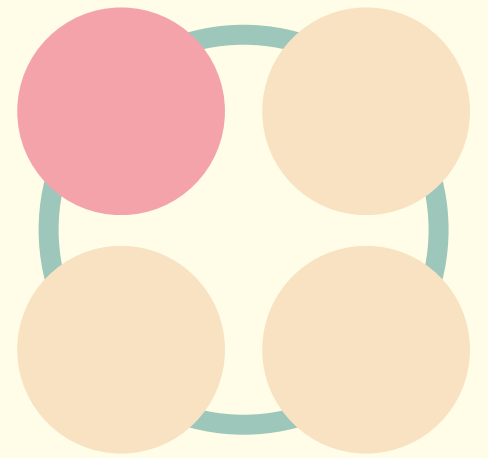
PRIVATSPHÄRE

Jetzt sind Sie gefragt:

- 1.) Wie wichtig ist mir meine Privatsphäre im Alltag hier?
- 2.) Gibt es Bereiche, in denen ich mehr Ruhe und Rückzug bräuchte?
- 3.) Gibt es Situationen, in denen ich mich beobachtet oder gestört fühle?
- 4.) Wie könnten wir den Bewohnern mehr Raum für persönliche Gespräche und Freiräume bieten?



INTIMITÄT



Forschungsergebnisse zeigen:

Der Wunsch nach Nähe und Intimität kann ein Leben lang bestehen - auch im hohen Alter.

Ältere Erwachsene heute verstehen Sexualität nicht nur als Geschlechtsverkehr, sondern auch als das Bedürfnis, geliebt zu werden.

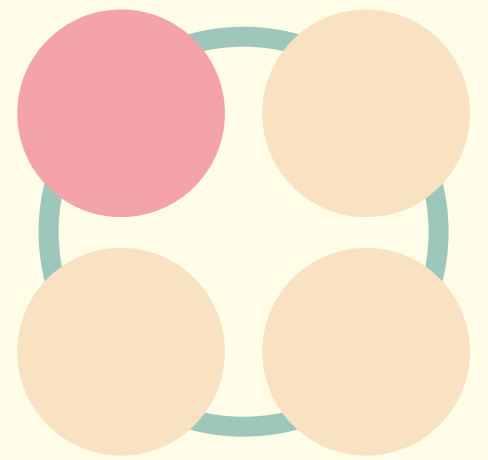
Dies kann sich zeigen durch Romantik, Freundschaft, Gespräche, Zuneigung, Berührungen und das Gefühl, attraktiv zu sein.



PRIVATSPHÄRE

Jetzt sind Sie gefragt:

- 1.) Was bedeutet für mich Nähe und Intimität im Alter?
- 2.) Gibt es Dinge, die mir helfen, mich als attraktiv zu fühlen?
- 3.) Habe ich das Gefühl, dass meine Bedürfnisse nach Nähe und Zuneigung respektiert werden?
- 4.) Was bedeutet Romantik für mich, und wie kann sie in meinem Leben heute noch eine Rolle spielen?



REFERENZEN

Rheaume, C., & Mitty, E. (2008). Sexuality and Intimacy in Older Adults. *Geriatric Nursing*, 29(5), 342–349.

<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2008.08.004>



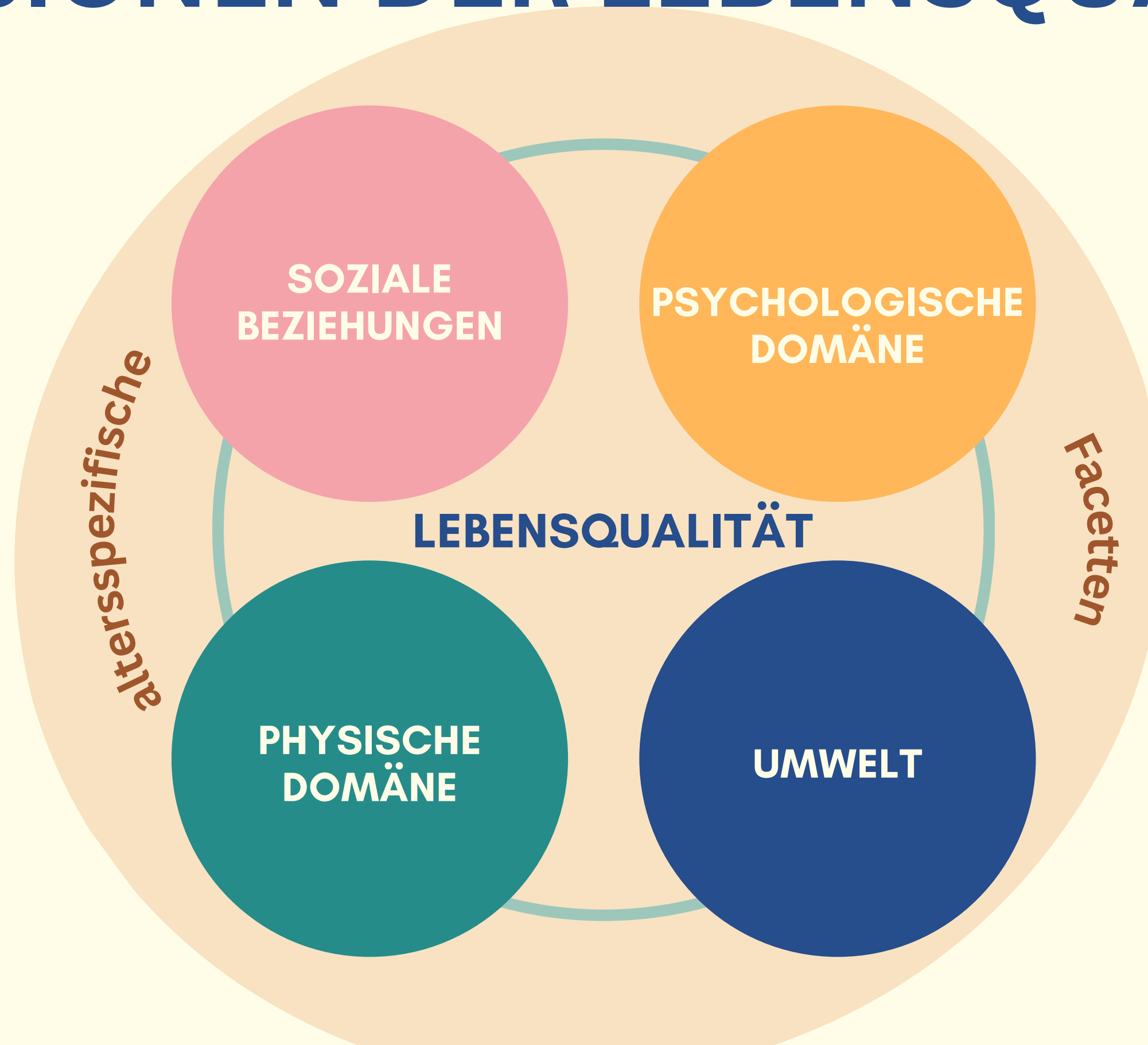
universität
wien

ALTERSFORSCHUNG TRIFFT PRAXIS

Häuser zum Leben | Universität Wien



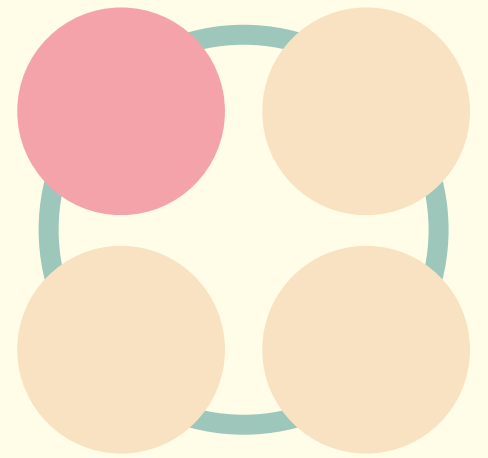
DIMENSIONEN DER LEBENSQUALITÄT



PRIVATSPHÄRE

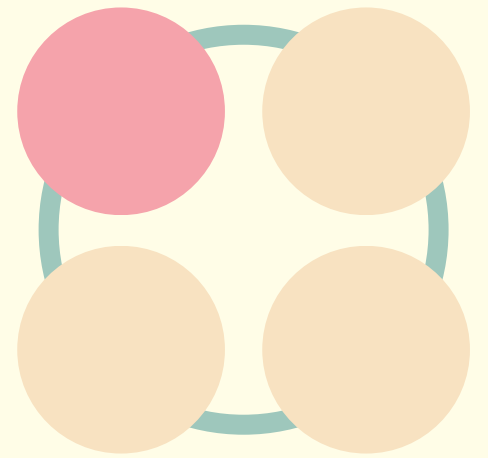
Forschungsergebnisse zeigen:

Bei zu wenig Privatsphäre kann es vorkommen, dass Bewohnende sich unsicher fühlen und befürchten, dass andere Menschen in der Nähe sind und private Gespräche hören oder private Dinge beobachten können.



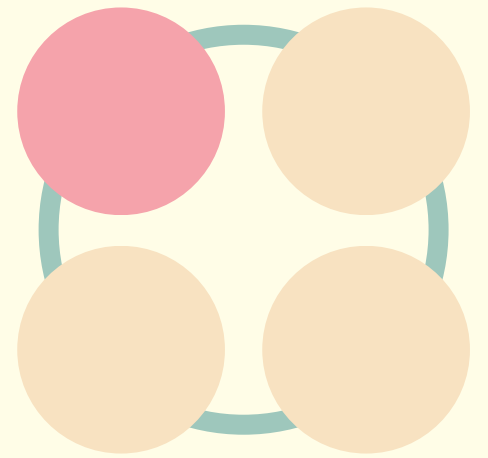
PRIVATSPHÄRE

Wie wichtig ist mir meine Privatsphäre
hier im Alltag ?



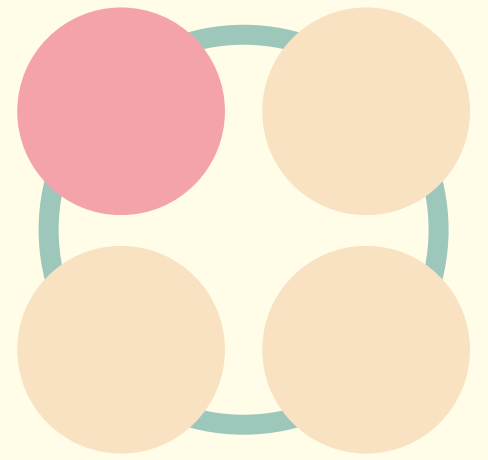
PRIVATSPHÄRE

**Gibt es Bereiche, in denen ich mehr Ruhe
und Rückzug bräuchte?**

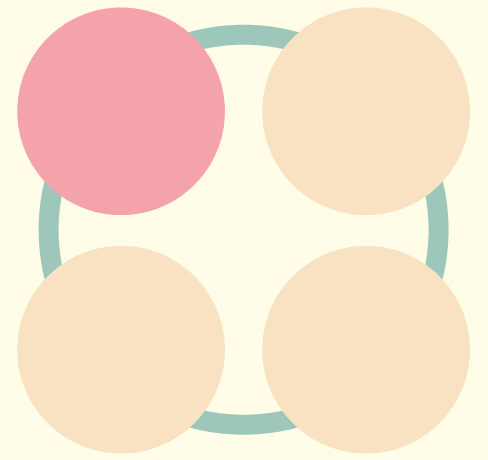


PRIVATSPHÄRE

Wie könnten wir den Bewohnern mehr Raum für persönliche Gespräche und Freiräume bieten?



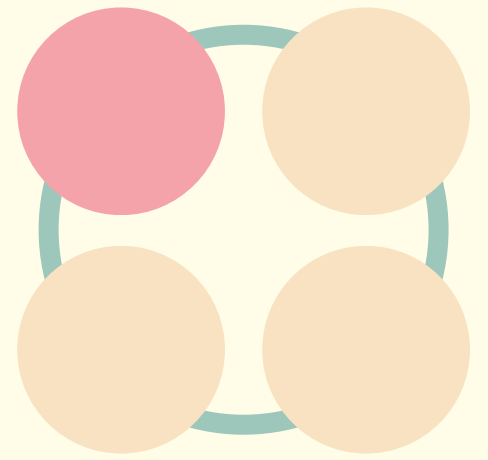
PRIVATSPHÄRE



Gibt es Situationen, in denen ich mich beobachtet oder gestört fühle?



INTIMITÄT

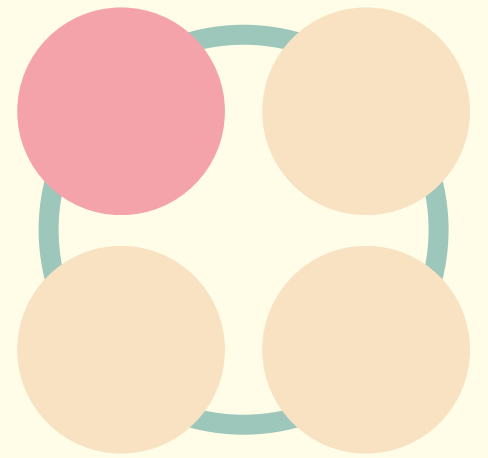


Forschungsergebnisse zeigen:

Der Wunsch nach Nähe und Intimität kann ein Leben lang bestehen - auch im hohen Alter.



INTIMITÄT

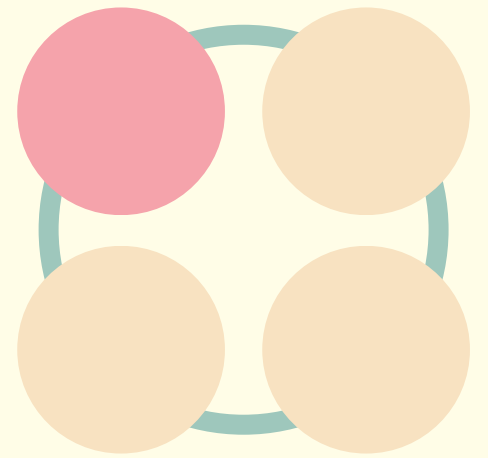


Ältere Erwachsene heute verstehen Sexualität nicht nur als Geschlechtsverkehr, sondern auch als das Bedürfnis, geliebt zu werden.

Dies kann sich zeigen durch Romantik, Freundschaft, Gespräche, Zuneigung, Berührungen und das Gefühl, attraktiv zu sein.



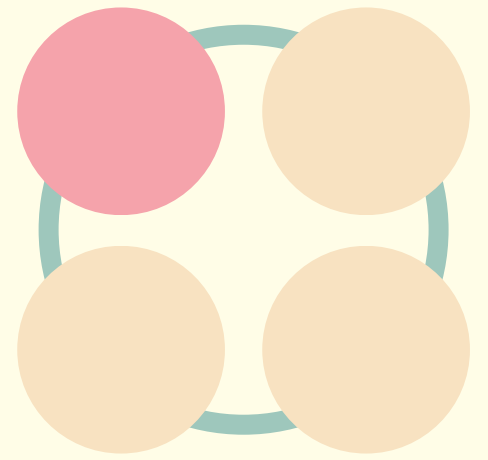
INTIMITÄT



**Was bedeutet für mich Nähe und Intimität
im Alter?**



INTIMITÄT

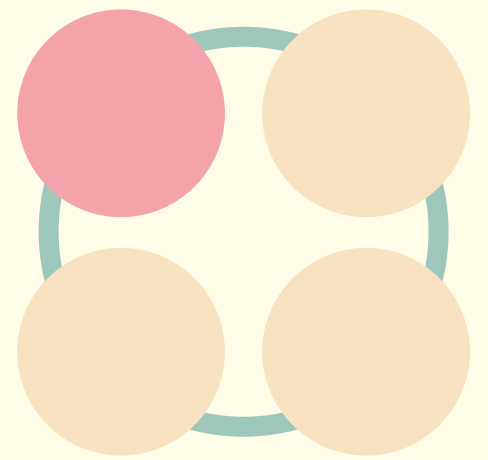


Gibt es Dinge, die mir helfen, mich als attraktiv zu fühlen?



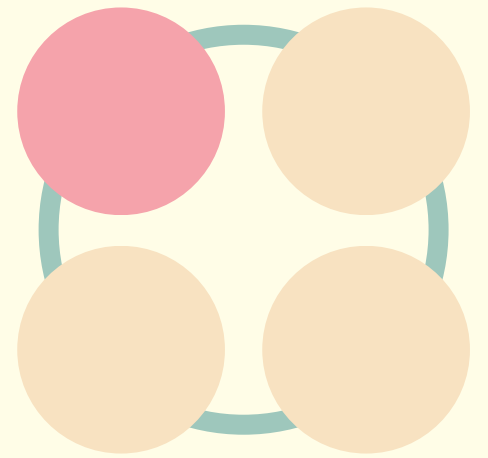
INTIMITÄT

Habe ich das Gefühl, dass meine Bedürfnisse nach Nähe und Zuneigung respektiert werden?



INTIMITÄT

Was bedeutet Romantik für mich, und wie kann sie in meinem Leben heute noch eine Rolle spielen?



REFERENZEN

Rheaume, C., & Mitty, E. (2008). Sexuality and Intimacy in Older Adults. *Geriatric Nursing*, 29(5), 342–349.

<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2008.08.004>