

Quelle:

www.lazarus.at/2021/04/01/soziale-einbindung-unterstuetzen-tipps-gegen-soziale-isolation-und-einsamkeit

Soziale Einbindung unterstützen: Tipps gegen soziale Isolation und Einsamkeit

✖ **Positive soziale Kontakte fördern die psychische und körperliche Gesundheit und können helfen, Krankheit und Pflegebedürftigkeit besser zu bewältigen. Umgekehrt stellen ungewollte soziale Isolation und Einsamkeitsgefühle erhebliche Gesundheitsrisiken dar.**



Folgen können zum Beispiel ein hohes Stressniveau durch Sorgen oder Angst, Schlafprobleme, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Einsamkeit lässt sich nicht allein an der Anzahl sozialer Kontakte messen, sie wird subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen.

Mit dem Alter steigt das Risiko für soziale Isolation. Die Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie sind hierbei zusätzliche Risikofaktoren. Das ZQP hat daher Tipps zur sozialen Einbindung älterer pflegebedürftiger Menschen zusammengestellt.

>> [zu den Tipps des ZQP](#)