

## **Seminar: Zuhause pflegen - - - Demenz**

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

### **1. Was ist Demenz**

- lat.: „ohne Geist sein“
- Kontrollverlust über Denken und Veränderung der Persönlichkeit (Verhaltens- und Wesensänderungen)
- zur Zeit in Deutschland ca. 1,2 Millionen Demenzkranke
- Hauptlast liegt zur Zeit bei den Angehörigen, zu 90 Prozent werden Demenzkranke von Angehörigen gepflegt

### **2. Ursachen der Demenz**

- ca. 50% - 60% der Erkrankten → Alzheimer-Krankheit (Veränderung in den Nervenzellen des Gehirns)
- ca. 15% - 20% der Erkrankten → Vaskuläre Demenz (Durchblutungsstörung im Gehirn)
- ca. 15% - 20% der Erkrankten → Mischform aus Alzheimer-Krankheit und vaskulärer Demenz

### **3. Alzheimer-Krankheit**

- Verlauf schleichend
- Ursache: Veränderung der Nervenzellen, die für die Produktion des Botenstoffs „Acetylcholin“ verantwortlich sind.
- Symptome bei Beginn der Erkrankung: Gedächtnisstörungen (Kurzzeitgedächtnis und Lernvermögen), leichte Probleme mit der Sprache und mit der zeitlichen Orientierung
- Symptome im Verlauf der Erkrankung: Störungen im Langzeitgedächtnis, Unsicherheit auch in vertrauter Umgebung, Nachlassen des Sprachverständnisses, Zunahme der körperlichen Beschwerden (z.B.: Gehen)  
Zunehmender Hilfebedarf bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens: Nahrungszubereitung und –aufnahme (Verlust des Hunger- und Durstgefühles, Vergessen des Kauens und Schluckens, --- maßloses Essen), Körperpflege, Toilettengänge  
Desorientiertheit zu Situation, Zeit, Raum und Person, Umkehr des Tag - Nachtrhythmus  
Halluzinationen und Wahnvorstellungen
- Im weit fortgeschrittenen Stadium erkennen die Betroffenen schließlich nicht einmal ihre engsten Angehörigen wieder. Sie werden völlig apathisch, bettlägerig und inkontinent.

### **4. Therapie der Demenz-Erkrankungen**

Demenzerkrankungen sind nicht heilbar (Ausnahme spezielle Demenz-Formen, die z.B. durch Exsikkose (Austrocknung), einen Hirntumor, eine Schilddrüsenunterfunktion oder einen Vitamin-B12-Mangel hervorgerufen wurden). Dennoch können Demenz-Erkrankungen behandelt und deren Symptome gelindert werden. Dazu sollte:

- die geistige Leistungsfähigkeit des Erkrankten so lange wie möglich aufrecht erhalten werden
- Verhaltensauffälligkeiten gelindert werden

**Seminar: Zuhause pflegen - - Demenz**

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

- der Erkrankte in die Lage versetzt werden, alltägliche Tätigkeiten so lange es geht selbst zu erledigen
- der Erkrankte nicht einfach nur ruhig gestellt, sondern soweit machbar aktiv gehalten werden

Die Demenztherapie steht auf zwei Säulen, der medikamentösen Behandlung und der psychosozialen Betreuung.

**5. Verhalten bei der Pflege und Betreuung von Dementen**

- Biografie des Betroffenen - Hilfe zum Verstehen

Versuchen Sie durch Biografiearbeit zu erfahren, welche Bedeutung bestimmte Verhaltensweisen für den dementen Menschen haben (Was bedeutet es, wenn Herr M. abends nicht schlafen gehen will? Will er signalisieren: „Ich vermisse noch meinen Schlaftrunk.“, oder meint er: „Ich vermisse beim Schlafengehen meine Ehefrau.“?). Je gründlicher die Biografie sowie die Gewohnheiten und Eigenheiten eines Menschen bekannt sind, umso leichter werden Sie ihn verstehen können. Hier ist eine gründliche Dokumentation und eine enge Zusammenarbeit aller an der Pflege beteiligten Personen notwendig.

Der Pflegeforscher Prof. Erwin Böhm (Österreich) setzt auf Kindheitsemissionen, um demenzkranke Senioren zu rehabilitieren. Böhm rät, in jungen Jahren ein so genanntes Sozigramm zu erstellen. Darin solle man genau vermerken, was einem als Kind und Jugendlicher Spaß gemacht hat. Diese Informationen können später verwendet werden, um Kindheitserinnerungen aufleben zu lassen. Dadurch entstehen Emotionen, die besonders Demenzkranke glücklich machen und ihnen neue Lebensenergie einflößen. Die Krankheit könne auf diese Weise zwar nicht geheilt, aber in ihren Auswirkungen vermindert werden.

- Umgang mit Dementen

Das Wichtigste im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen ist Geduld. Durch Ungeduld seitens der Kontaktpersonen hat der Betroffene das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben - dies ist Ursache für Unzufriedenheit, Traurigkeit und Unwohlsein (kein Mensch macht gerne Dinge falsch). Wichtig ist ferner, sich darüber im Klaren zu sein, dass die Betroffenen aufgrund ihrer Gedächtnisstörungen nur bedingt lernfähig sind. Das meiste, was man ihnen sagt, haben sie innerhalb weniger Minuten wieder vergessen. Mit dementen Menschen ist daher nichts zuverlässig zu vereinbaren. Eine Konditionierung von Demenzkranken ist dennoch möglich; führt man einen Betroffenen immer wieder an einen Platz an einem Tisch und erklärt ihm, dies sei sein Platz, so ist es durchaus möglich, dass er sich diese Stelle in Zukunft selbst zum Sitzen aussucht. Auf die Frage: „Wo ist Ihr Platz?“ wird der Betroffene dennoch ausweichend antworten. Deswegen ist es sinnvoll, möglichst auf Fragen zu verzichten.

- Kommunikation mit Dementen

**Seminar: Zuhause pflegen - - Demenz**

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

Die Verständigung sollte in einer einfachen Sprache geschehen. Zum einen ist dies durch die meist erschwerte Kommunikation durch Alterstauheit gegeben, zum anderen ist durch die Beeinträchtigung des abstrakten Denkvermögens ein Verständnis langer Sätze nicht immer gegeben. Jeder Satz sollte nur eine Information enthalten. Also nicht: „Steh auf und zieh dir den Mantel an“ sondern nur „steh bitte auf“ und erst dann den nächsten Schritt. Die Sprache sollte dabei einfach sein und die Sätze prägnant und kurz. Bekannte Sprichwörter und Redewendungen werden oft gut verstanden - hilfreich ist es, sich Wendungen und Begriffe zu merken, die vom Demenzkranken verstanden wurden, um dann auf diese zurückzugreifen. Ein Streitgespräch mit dem an Demenz erkrankten Menschen sollte unter allen Umständen vermieden werden, auch wenn er eindeutig im Unrecht ist; dies würde die Verwirrtheit und das unzufriedene „Gefühl“, das nach einem Streit bleibt (obgleich sich der Betroffene nicht mehr an den Streit selbst erinnern kann), verstärken. Für den demenzkranken Menschen ist der Streit auch deshalb sehr bedrohlich, weil er nicht auf die Erfahrung zurückgreifen kann, dass der Streit auch wieder vorbei geht, denn Demenzkranke leben fast ausschließlich in der Gegenwart. Zukunft hat für sie keine Bedeutung.

Wenn die Sprache kaum noch möglich ist, wird es umso wichtiger, die übrigen Sinne anzusprechen. Zugang kann auch über Schmecken, Riechen, Sehen, Hören, Tasten, Bewegung geschaffen werden. Z. B. bekannte Volkslieder, bei denen die Betroffenen wahrlich aufblühen können. Allerdings ist auch hier zu beachten, dass sich einige Sinne verändern können. So spricht der Geschmackssinn vor allem auf süße Speisen an. Bei allen Reizen sollte darauf geachtet werden, nicht zu viele auf einmal einzusetzen. Eine Überlagerung verschiedener Sinneseindrücke kann bedrohlich wirken, da die verschiedenen Urheber nicht mehr getrennt und zugeordnet werden können. Ein Überangebot an Reizen führt damit eher zu Verwirrtheit als zu Stimulation. Es sollte also ein Gleichgewicht gefunden werden zwischen Überangebot und absoluter Reizarmut.

Im Idealfall ist der Betreuende in der Lage, sich in die Gedanken- und Gefühlswelt des Dementen einzufühlen, z.B. durch **Validation**. Hinter jedem Verhalten und jeder Äußerung steht ein Gefühl – dies zu erkennen und darauf zu reagieren ist sinnvoller als auf das eher vordergründige Verhalten bzw. die Äußerung.

- 10 Grundsätze der Validation nach Feil
  - Alle Menschen sind einzigartig und müssen als Individuen behandelt werden.
  - Alle Menschen sind wertvoll, ganz gleichgültig, in welchem Ausmaß sie verwirrt sind.
  - Es gibt einen Grund für das Verhalten von verwirrten, alten Menschen.
  - Verhalten im hohen Alter ist nicht nur eine Folge anatomischer Veränderungen des Gehirns, sondern das Ergebnis einer Kombination von körperlichen, sozialen und psychischen Veränderungen, die im Laufe eines Lebens stattgefunden haben.

**Seminar: Zuhause pflegen - - - Demenz**

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

- Alte Menschen kann man nicht dazu zwingen, ihr Verhalten zu ändern. Verhalten kann nur dann verändert werden, wenn die betreffende Person es will.
  - Alte Menschen muss man akzeptieren, ohne sie zu beurteilen.
  - Zu jedem Lebensabschnitt gehören bestimmte Aufgaben. Wenn man diese Aufgaben nicht im jeweiligen Lebensabschnitt schafft, kann das zu psychischen Problemen führen.
  - Wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, versuchen ältere Erwachsene, ihr Leben wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, indem sie auf frühere Erinnerungen zurückgreifen. Wenn die Sehstärke nachlässt, sehen sie mit dem "inneren Auge". Wenn ihr Gehör immer mehr nachlässt, hören sie Klänge aus der Vergangenheit.
  - Schmerzliche Gefühle, die ausgedrückt, anerkannt und von einer vertrauten Pflegeperson validiert werden, werden schwächer. Schmerzliche Gefühle, die man ignoriert und unterdrückt, werden stärker.
  - Einfühlung/Mitgefühl führt zu Vertrauen, verringert Angstzustände und stellt die Würde wieder her.
- Tips für die Umgebung des Erkrankten
    - Die Umgebung sollte auf den Erkrankten angepasst werden. Man stelle sich die Situation vor, die z.B. beim Aufwachen in einem Seniorenheim entsteht: Ein Mensch wacht auf in einem fremden Zimmer ohne vertraute Gegenstände; ein Mensch (Pflegekraft) kommt herein, den er noch nie gesehen hat und fängt ohne zu fragen und vollkommen selbstverständlich an, den Menschen zu waschen und anzukleiden. Die Pflegekraft sollte sich möglichst vorstellen und vorher in einfachen Sätzen erklären, was sie vor hat und auch weitere Handlungen kommentieren. Hier zeigt sich, wie wichtig das Einstreuen vertrauter Gegenstände in die nähere Umgebung des Erkrankten ist, um dessen Verwirrtheit und daher aufkeimende Angst zu bekämpfen. Denn vertraute Gegenstände, Geräusche usw. geben Sicherheit.
    - Wichtig ist auch eine gute Beleuchtung, da Schatten häufig zu Verunsicherung führen, da sie nicht eingeordnet werden können.
    - Weiterhin nimmt bei Demenzkranken das räumliche, dreidimensionale Sehvermögen ab. Deshalb werden farbliche Veränderungen des Bodens häufig als Schwellen interpretiert. Es gilt also, den Patienten angstfrei und möglichst orientiert zu halten, um mit ihm arbeiten zu können.
    - Viele Demente haben eine erhöhte Sturzgefahr – Gefahrenquellen und Stolperfallen beseitigen und auf gutes Schuhwerk achten. Treppen durch Sicherheitsgitter schützen.

**Seminar: Zuhause pflegen - - - Demenz**

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

Verhalten	Was ist zu tun?	Was ist zu unterlassen?
Aggression und Wut		
Halluzination und Wahnvorstellungen		
Schlafstörungen und nächtliches Herumlau- fen		
Ruhelosigkeit / Unru- he		
Niedergeschlagenheit und Depression		
Frage: Wo ist meine Mutter?		