



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Pflege daheim – leicht(er) gemacht!
Kurse für pflegende Angehörige

KURS: 1 2 3 **4** 5 6



LEBEN MIT VERWIRRTEN MENSCHEN

Demenz

Demenz ist ein Sammelbegriff für ungefähr 55 verschiedene Erkrankungen. Er bezeichnet einen organisch bedingten Prozess, der sich über Monate und Jahre erstrecken kann. Es kommt dabei zu chronisch fortschreitenden degenerativen Veränderungen des Gehirns. Damit verbunden sind Störungen und Verluste von kognitiven Fähigkeiten, emotionale Veränderungen und Änderungen im Verhalten.

Nicht immer ist zunehmende Vergesslichkeit ein Zeichen für eine Demenz. Leichte Gedächtnisstörungen (z. B. Zerstreuung) sind durchaus „normal“. Erste Anlaufadresse bei einem Verdacht auf Demenz ist der Hausarzt.

Formen und Häufigkeit von Demenzen

Ca. 90 % der Demenzen beruhen auf neurodegenerativen Veränderungen (z. B. Alzheimer-Krankheit: 60 %) oder Durchblutungsstörungen (z. B. nach einem Schlaganfall: 20 %). Ca. 10 % sind Mischformen, weitere 10 % haben andere Ursachen (z. B. Infektions- oder Tumorerkrankungen). Die Häufigkeit der Demenzen steigt mit zunehmendem Alter. So sind etwa 5 % der über 65-Jährigen an einer Demenz erkrankt, bei den über 90-Jährigen sind es ca. 30 %.

Die Zahl der an Alzheimer erkrankten Menschen in Österreich wird mit ca. 80.000 bis 100.000 angegeben, bis zum Jahr 2050 werden bis zu 190.000 erwartet. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft sind primäre (d. h. hirnorganisch bedingte) Demenzen wie z. B. die Alzheimer-Krankheit nicht heilbar.

Maßnahmen, die das Zusammenleben erleichtern können

Das Wichtigste sind ein einfühlsamer Umgang und die Schaffung von angemessenen Rahmenbedingungen. Das Trainieren von Denk- und Gedächtnisleistungen sollte nur sehr behutsam durchgeführt werden, da sonst die Gefahr besteht, dass dem Betroffenen seine nachlassenden geistigen Fähigkeiten immer wieder vor Augen geführt werden.

Medikamente können unterstützend wirken und Krankheitssymptome verbessern: Antidementiva (zur Stärkung der Gedächtnis- und intellektuellen Leistung) und Psychopharmaka (zur Verbesserung von Verhaltensstörungen).

Vergessen Sie nicht: Trotz Demenz bleiben viele Teile der Persönlichkeit des Betroffenen erhalten. Vielleicht gelingt es Ihnen, sich an diesen vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu orientieren.

Grundsätze im Umgang mit einem an Demenz erkrankten Menschen

- Die Würde des Kranken wahren: Den Kranken so annehmen, wie er ist – er kann sich nicht ändern. Vermeiden Sie kritische Äußerungen und Zurechtweisungen.
- „Kindliches“ Verhalten erwachsenengerecht interpretieren: Das Spiel mit Puppen oder Stofftieren ist eine Form, sich auszudrücken – und insofern nicht „kindlich“, sondern „menschlich“.

- Den Kranken begleiten: Je weiter die Krankheit voranschreitet, umso mehr wird der Mensch von seiner Umgebung und den unmittelbaren Bezugspersonen abhängig. Versuchen Sie, mehrere Bezugspersonen aus der Umgebung in die Betreuung mit einzubeziehen.

Handlungsleitende Maximen

- Eigenständigkeit aufrechterhalten.
- Erhaltene Fähigkeiten fördern.
- Orientierungshilfen geben.
- Zunehmende Hilfsbedürftigkeit auffangen.
- Gefahrenquellen ausschalten.
- Überforderung vermeiden.
- Gelassenheit bewahren.
- Viele schöne Dinge miteinander unternehmen.
- Für körperliches Wohlbefinden sorgen.
- Die persönliche Würde aller Beteiligten wahren.

Was Sie für Ihre „Selbstpflege“ beachten sollten

- Organisieren Sie rechtzeitig Entlastungsmöglichkeiten und Unterstützung und erkundigen Sie sich auch nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung (z. B. über das kostenlose Sigis-Verzeichnis des Fonds Gesundes Österreich unter 01/895 04 00-11).
- Pflegen Sie Ihre ganz persönlichen Interessen und Freundschaften.
- Wählen Sie eine Person aus Ihrem Umfeld, der Sie Ihre Ängste und Sorgen anvertrauen können.
- Achten Sie auf gesunde Ernährung und Bewegung.
- Beziehen Sie aggressives Verhalten Ihnen gegenüber nicht auf sich persönlich. Bleiben Sie ruhig und gelassen.
- Wenn Sie einmal die Geduld verloren und physische oder psychische Gewalt ausgeübt haben: Quälen Sie sich nicht mit Selbstvorwürfen, nehmen Sie gewalttätige Vorfälle aber als Zeichen Ihrer Überforderung ernst und reden Sie mit einem Vertrauten darüber. Nicht darüber reden verstärkt das schlechte Gewissen!

