DEMENZ VERSTEHEN & BEGLEITEN.

WENN DER ALLTAG KIPPT.

Bis zuletzt zu Hause leben, das wünschen sich viele. Doch geht das auch bei festgestellter Demenz? Pflegende Angehörige fühlen sich oft allein und überfordert. Doch es gibt wirksame Unterstützung.

FOLGE 1
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Folge 2 – Kommunikation mit dementen Personen

Folge 3 – Ernährung und Demenz

Autorin: **Esther Niederhammer**

Mit fortschreitendem Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken. Wir hoffen, dass weder wir noch unsere Angehörigen betroffen sein werden. Wird die Diagnose Demenz doch gestellt, ist der Schreck groß. Und zwischen Sorge und Verantwortung fragen sich Betroffene: Ist eine Pflege zu Hause möglich? Bereits bei milderen Formen kann eine stationäre Versorgung nötig sein, wenn Angehörige mit der Situation überfordert sind. Doch rund 70 Prozent der Menschen mit Demenz werden zu Hause gepflegt. Zunächst ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und zu verstehen, was eine Demenz bedeutet und womit zu rechnen ist. Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, bei der Nervenzellen zerstört werden, die Denkvermögen und Lernprozesse steuern. Es gibt verschiedene Formen, manche entwickeln sich schleichend, andere schnell. Am häufigsten ist die Alzheimer-Demenz, eine neurodegenerative Erkrankung, bei der Nervenzellen sterben, Informationen nicht weitergeleitet werden und die meist bei Personen über 65 Jahren auftritt. Eine starke Vergesslichkeit, ein verändertes Verhalten und Reaktionsvermögen sind erste Signale, die auf eine Demenz hinweisen. Hier ist eine hausärztliche Beratung sinnvoll. Bestätigt sich der Verdacht, muss eine sichere Diagnose durch einen Neurologen oder Gerontologen erfolgen. Denn Medikamente, zu wenig Flüssigkeit und Stress können ähnliche Symptome hervorrufen. Schaffen Sie Klarheit – außerdem sichere Strukturen, um Ängste, Ohnmachtsgefühle und Scham zu reduzieren.

VERSTEHEN, ENTLASTEN, STÄRKEN – HILFE FÜR ANGEHÖRIGE.

Angehörige benötigen Wissen und Entlastung. Je nach Demenz-Stadium und Umfeld sind andere Maßnahmen wichtig, um eine sichere Pflege umzusetzen – aber auch zum Schutz der eigenen Gesundheit. Pflegende Angehörige gehen häufig über ihre Grenzen, weil sich die Belastung unsichtbar steigert und die Dauer der Pflege unterschätzt wird (Durchschnitt: 7 Jahre). Oft wollen Angehörige alles selbst stemmen, womöglich die Krankheit nach außen verbergen. Die Gefahr: Burn-out, Verzweiflung und Unfälle. Profitieren Sie von Menschen und Institutionen, die Erfahrung mit Demenz haben, z. B. Ärzte, Pflegekräfte und die Deutsche Alzheimergesellschaft. Achten Sie auch auf Warnsignale wie Schlafstörungen, Schmerzen, Wut oder Trauer. Oft sind es Kleinigkeiten, die entlasten und Zuwendung (wieder) ermöglichen: Alltagshelfer schenken Zeit für Freunde, Hobbys und regelmäßigen Sport. Atemübungen und Austausch in Selbsthilfegruppen wirken Wunder. Wichtig sind Pausen durch Nutzung von Tagespflege und Verhinderungspflege. Je früher Sie damit beginnen, desto besser gelingt dementen Personen die Anpassung.

Foto: AdobeStock

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DEMENZ-ERKRANKTEN.

Was hilft? Geduld und Wissen um die Stadien von Demenz. Anfangs häufen sich Verwirrtheit und Verhaltensweisen, mit denen Betroffene versuchen, Kontrolle über ihr Leben zu behalten (Verstecke, Spickzettel). Bricht die Fassade weg, folgen oft ausgeprägte Reaktionen. Auch Weglaufimpulse, Feindseligkeit und Depression sind typisch. Es hilft, sich klar zu machen, dass sich der Angehörige in einer Ausnahmesituation befindet und jetzt Zuwendung und Sicherheit braucht. Stabilisierend sind ein ruhiges Umfeld und visuelle Stützen, wie ein offener Kalender und Merkzettel an zentralen Stellen wie im Bad. Unverzichtbar sind Routinen beim Aufstehen, Essen, Schlafengehen und im Freien, z. B. der gleiche Spazierweg zu immer derselben Stunde. Je weiter die Krankheit fortschreitet, desto wichtiger wird bewusste Kommunikation: Ansprache von vorne, freundlicher Blick, kurze Sätze, Fragen, deren Antwort Ja oder Nein lauten kann, Humor. Widersprechen Sie nicht. Demente Menschen leben oft in der Vergangenheit und suchen nach Orten oder Personen, die es nicht mehr gibt. Sind Angehörige unruhig oder traurig, hilft eine Umarmung und Ablenkung, z. B. Küchenarbeit, ein Fotoalbum oder geliebte Musik.

WAS ANGEHÖRIGE TUN KÖNNEN – PRAKTISCHE ALLTAGSHILFEN.

Es gibt Maßnahmen, die schnell wirken, dauerhaft Erleichterung bringen und Unfälle vermeiden:

- Stolperfallen wie lose Teppiche und Kabel beseitigen.
- Gefahrgut wegschließen, z. B. Medikamente, Putzmittel, Streichhölzer.
- Elektrische Geräte sichern, z. B. Abschaltsicherung für Herd, Wasserkocher, Bügeleisen.
- Verdorbene Lebensmittel entsorgen.
- Tages- und Nachtroutinen etablieren.
- Reize reduzieren, z. B. Lärmquellen ausschalten, Menschenansammlungen meiden.
- Weglauftendenz senken, z. B. einen Vorhang vor der Wohnungstür anbringen.

DER PFLEGECOACH DER BMW BKK.
Wie pflege ich richtig und gut? Wer hilft mir und wie bekomme ich Leistungen von der Pflegeversicherung? Der PflegeCoach der BMW BKK bietet schnellen Rat für gute Pflege – oder Sie wenden sich an die Pflegekasse Ihrer BMW BKK.
➜ www.bmwbkk.de/pflegecoach