DEMENZ VERSTEHEN & BEGLEITEN.

SO GELINGT KOMMUNIKATION.

Folge 1 Pflegende Angehörige
FOLGE 2 KOMMUNIKATION MIT DEMENTEN PERSONEN
Folge 3 Ernährung und Demenz

Demenzerkrankte können bei fortschreitender Erkrankung immer schlechter Informationen verarbeiten und eigene Bedürfnisse ausdrücken. Mit praktischen Tipps für den Alltag kann die Verständigung besser gelingen.

Autorin: **Esther Niederhammer**

Kommunikation ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Sie ermöglicht Begegnung, regelt das Miteinander und vermittelt ein Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit. Je weiter eine Demenzerkrankung voranschreitet, desto schwieriger gestaltet sich die Verständigung mit Betroffenen. Sowohl die Sprachfähigkeit als auch die Verhaltensweisen verändern sich. Dies kann zu Emotionen wie z.B. Ängstlichkeit, Wut oder einer ungewohnten Weichheit führen, die auf den ersten Blick nicht nachvollziehbar erscheinen. Betreuungssituationen lassen sich besser meistern, wenn pflegende Angehörige Strategien haben, die die Kommunikation erleichtern. Die vielleicht wichtigste Information ist, dass an Demenz erkrankte Personen oft in einer eigenen Realität leben und dass Emotionen tiefer verankert sind als Worte. Auch Tagesformen und eine veränderte Wahrnehmung nehmen Einfluss auf die Verständigung. Idealerweise lernen Angehörige, wie sie die demenzerkrankte Person nicht nur erreichen, sondern auch verstehen und emotional stabilisieren können. Routinen sind hilfreich, außerdem Kenntnisse über Vorlieben und Abneigungen, z.B. bei Getränken, Speisen, Temperaturen, Kleidung und Freizeitbeschäftigungen. Dann gelingt ein Zugang trotz Demenz, wenn auch nicht mehr im gewohnten oder gar intellektuellen Sinn.

WIE VERÄNDERT SICH DIE SPRACHE BEI DEMENZ?

Kommunikationsstörungen bei Demenz sind vielfältig. Anfangs zeigen sich kognitive Abbauprozesse darin, dass Betroffene das richtige Wort oder einen Namen nicht finden, dass sie Dinge falsch benennen oder ausweichend „Dings", „es" oder „die da" nutzen. Oft vergessen sie, was sie sagen wollten, und ein Satzfragment bleibt in der Luft hängen. Je nach Stadium oder Begleiterkrankung kann sich die Aussprache so sehr verändern, dass Worte partout nicht zu verstehen sind und die Verständigung scheitert. Neben einer schwindenden Ausdrucksfähigkeit wird auch das Begreifen von Zusammenhängen schwierig. Worte ergeben keinen Sinn, Demenzerkrankte verstehen nur teilweise oder gar nicht, was andere von ihnen wollen. Eine Handlung wie Händewaschen kann große Ratlosigkeit auslösen. Später erinnern Betroffene sich nicht, wie Lesen und Schreiben geht, und wiederholen einzelne Sätze oder Fragen in Endlosschleife. All dies stellt pflegende Angehörige vor große Herausforderungen, aber auch Betroffene selbst. Immer wieder gibt es klarere Momente, in denen Demenzerkrankte ihre Veränderungen wahrnehmen, was in Wut, aber auch in Sprachlosigkeit und Depression münden kann. Achten Sie auch auf ein Verstummen Ihres Angehörigen. Ein innerer Rückzug geschieht oft, wenn Kommunikationsversuche frustrierend verlaufen oder einfache Gespräche überfordern.

Praktische Tipps für den Alltag können den Umgang mit Demenzerkrankten erleichtern.

Foto: AdobeStock

TIPPS FÜR GESPRÄCHE MIT DEMENZERKRANKTEN.

Wie aber gelingt nun die Verständigung mit Demenzerkrankten? Praktische Tipps für den Alltag:

- Direkte Kommunikation: Betroffene mit Namen und von vorn ansprechen, kurze Sätze und geschlossene Fragen, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind, nutzen. Wiederholen Sie gegebene Antworten.
- Verwirrung vermeiden: Verzichten Sie auf Ironie und Mehrdeutigkeiten.
- Nonverbale Signale: Je ausgeprägter die Demenz, desto wichtiger sind eine zugewandte Haltung, Blickkontakt, Lächeln, Umarmungen, Mimik, Gestik und Düfte.
- Geduld haben: Bewegen Sie sich langsam. Wiederholen Sie Informationen ruhig und lassen Sie viel Zeit, um Gesagtes zu verarbeiten und zu antworten.
- Augenhöhe und Respekt schenken: Nehmen Sie Ihr Gegenüber ernst. Vermeiden Sie Babysprache und Bevormundung.
- Humor einsetzen: Miteinander lachen gibt Leichtigkeit.
- Empathisch sein: Oft stecken hinter nicht nachvollziehbaren Verhaltensweisen von Demenzerkrankten Bedürfnisse und Sorgen. Geben Sie Orientierung, Trost und Sicherheit. Begegnen Sie ihnen mit Wertschätzung, zeigen Sie Verständnis, z.B. durch Kopfnicken.
- Nichts persönlich nehmen: Langsamkeit, Vorwürfe, Weigerungen und Schweigen gehören zur Krankheit.
- Widersprechen Sie nicht: Demente leben oft in einer eigenen Welt und Zeit. Möchte Ihr Angehöriger z.B. zur Arbeit gehen, begleiten Sie ihn eine Runde um den Block.
- Langzeitgedächtnis ansprechen: Lesen Sie Gedichte vor, spielen oder singen Sie Lieder aus der Kindheit, betrachten Sie Fotos.

WENN DIE VERSTÄNDIGUNG MISSLINGT.

Ratlosigkeit im Umgang mit kognitiv eingeschränkten Menschen ist unvermeidlich. Gerade bei späten Stadien von Demenz geraten Angehörige jedoch oft an ihre Grenzen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie Frustration und Erschöpfung erleben. Pflege-Experten und spezialisierte Anlaufstellen wie Selbsthilfegruppen und Demenz-Netzwerke wissen Rat und nehmen Druck. Und auch wenn sprachliche Fähigkeiten verloren gehen, kann durch Nähe und Ruhe eine Verbindung zu demenzerkrankten Menschen gelingen. Nur Mut!

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 direkt an die Pflegekasse Ihrer BMW BKK.
➜ www.bmwbkk.de/pflegecoach