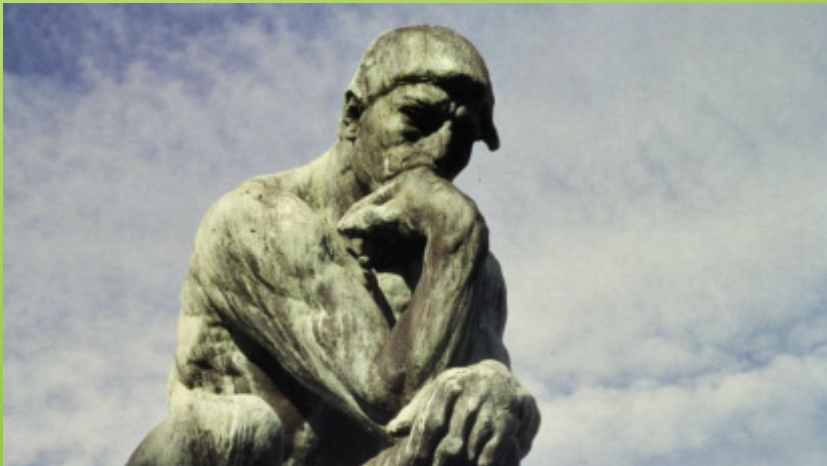


Stiftung Haus Wilhelmine

Senioren- und Betreuungsheim im Rheingau

Info-Broschüre

DEMENZ



Inhalt

Demenz	2
Welche Formen der Demenz gibt es?.....	3
Wie werden Demenzen behandelt?	3
Wie entwickelt und zeigt sich eine Demenz?	3
Einschränkungen und Beschwerden.....	4
Wie begegnen wir Menschen mit Demenz?.....	4

Demenz

Die Zahl der Menschen in Deutschland, die an Demenz erkranken, nimmt stetig zu. In der Bundesrepublik Deutschland ist nach neuesten Zahlen mit einem Anstieg der Demenz von heute 1,4 Millionen Betroffenen auf voraussichtlich 3 Millionen im Jahr 2050 zu rechnen.

Was oft als Vergesslichkeit beginnt, kann schnell zu einer ernstzunehmenden Krankheit mit Depressionen, innerer Unruhe, Wesensveränderungen und Sprachstörungen bis hin zur vollkommenen Desorientierung werden. Eine Situation, die nicht nur den Erkrankten, sondern auch pflegende Angehörige enorm belastet und zu Konflikten innerhalb der Familie führen kann.

Damit es erst gar nicht soweit kommt, müssen gerade auch die Angehörigen lernen, mit der Krankheit umzugehen. Dazu gehört es, bestehende Hilfsangebote zu kennen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.



Es ist uns wichtig, Ihnen Informationen zum Thema Demenz zur Verfügung zu stellen, Sie zu beraten und Sie bei Fragen und Problemen zu unterstützen.

Welche Formen der Demenz gibt es?

Grob eingeteilt werden die verschiedenen Demenzformen in:

- vaskuläre Demenzen (VAD) – Sie entstehen durch kranke, häufig verengte Hirngefäße. Wenn Teile des Gehirns nicht mehr durchblutet werden, gehen Gehirnzellen unter und können nicht mehr funktionieren.
- degenerative Demenzen – Nervenzellen werden durch bestimmte Krankheitsprozesse unwiederbringlich zerstört. Bei der Demenz vom Typ Alzheimer etwa lagern sich Eiweißstoffe an den Nerven ab und sorgen so für den Untergang der Zellen.

Häufig haben die Betroffenen eine Mischform aus beiden Demenzformen. Des Weiteren können andere Krankheiten eine Demenz zur Folge haben, z.B. Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, HIV-Krankheit, Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, Chorea Huntington, Epilepsie, Alkoholmissbrauch.

Wie werden Demenzen behandelt?

Bis zum heutigen Tage sind Demenzen nicht heilbar.

Medikamente können jedoch bei vielen Betroffenen die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf verzögern.

Wie entwickelt und zeigt sich eine Demenz?

Oft treten zuerst Gedächtnis- und Erinnerungslücken auf. Dann fällt es immer schwerer, gewohnte Dinge durchzuführen, etwa Einkäufe zu erledigen. Oftmals verlieren die Betroffenen langsam das Interesse an ihrem Beruf, an Hobbys, an Freunden und Bekannten.

Ihre Eigeninitiative geht allmählich verloren. Sie vernachlässigen die Körperpflege und etwa das Aufräumen der Wohnung. Sie verhalten sich in vielen Situationen in sozialen Kontakten nicht mehr angemessen und verlieren ihre Konzentrationsfähigkeit. Sie sind zunehmend verwirrt.

Die geistigen Fähigkeiten lassen immer mehr nach. Beispielsweise erkennen sie ihre engsten Verwandten und Freunde nicht mehr, zu Weihnachten gibt es nur noch Suppe. Ihre Persönlichkeit verschwindet mehr und mehr. Auch der Antrieb

zur Ernährung geht verloren. Sie haben kein Hungergefühl mehr und vergessen zu kauen und das Essen herunter zu schlucken. Sie werden inkontinent.

Einschränkungen und Beschwerden

- Unruhezustände (Agitation)
- Bewegungsdrang
- Antriebsarmut
- gestörter Tag-Nacht-Rhythmus/Schlafstörungen
- wahnhaftige Überzeugungen/Halluzinationen
- depressive Verstimmungen
- Sinnestäuschungen
- Essstörungen
- Aggressivität

Die oben aufgezählten Einschränkungen führen oft im Zusammenleben zu Schwierigkeiten. In der Literatur spricht man daher auch von "herausforderndem Verhalten".

Wichtig zu wissen ist, dass der Demenzkranke dieses Verhalten nicht bewusst gegen eine andere Person einsetzt. Vielmehr ist es eher ein Abwehrverhalten. Er fühlt sich bedroht. Der Betreffende kann die Situation nicht kontrollieren, er ist hilflos ausgesetzt und wehrt sich mit seinen Mitteln.

Wie begegnen wir Menschen mit Demenz?

Validation

Nicht die Erkrankung steht im Vordergrund, sondern die Person – der Mensch. Ich nehme ihn als solchen auch ernst und respektiere seine Bedürfnisse und Grenzen.

Prinzipiell geht damit eine validierende Grundhaltung einher. Validation bedeutet wertschätzen, annehmen, akzeptieren – das heißt, dass Gefühle wie Anteilnahme, Freude oder Trauer ganz offen und ehrlich gezeigt werden, wenn sie sich auf das Erleben des Menschen mit Demenz beziehen.

Validierende Grundhaltung bedeutet, dass ich den dementiell Erkrankten aufmerksam beobachte und die Gefühle, die hinter den Reaktionen stehen, formuliere und sein Erleben der Vergangenheit mit der Gegenwart des Hier und Jetzt verbinde.

Der Demenzkranke benötigt Signale um sich aufgehoben zu fühlen. Im Gespräch muss ihm durch klare Anteilnahme das Signal vermittelt werden, dass sein Gesprächspartner seine Situation versteht und nachempfinden kann. Dies

bedeutet dem Menschen mit Demenz auf gleicher Augenhöhe zu begegnen und seine Persönlichkeit anzuerkennen.

Demenzkranken besitzen auch bei starker Verwirrung ein sehr feines Gefühl dafür, ob der Gesprächspartner es ernst mit ihnen meint, oder ob es sich um einen falschen Trost handelt.

Positive Interaktion

Positive Interaktion ist die Begegnung zwischen Menschen, die nicht nur auf Signale reagiert, sondern Bedeutungen erfasst. Zur positiven Interaktion gehören:

- Zusammenarbeit – Das Tun wird als gemeinsame Aufgabe verstanden. Der demente Mensch beteiligt sich mit seinen Fähigkeiten am Geschehen.
- Spielen – Im Spiel entsteht Raum für Spontaneität und Selbstaussdruck.
- Stimulation – Zum Beispiel durch eine Massage kann Kontakt entstehen oder das Gefühl von Sicherheit und Ruhe vermitteln.
- Feiern – Steht für Geselligkeit, das Leben mit anderen wird als freudvoll erlebt.
- Entspannen – Entspannung vermittelt das Gefühl der Geborgenheit. Viele Menschen mit Demenz können besser entspannen, wenn sie in der Nähe von anderen Menschen sind. Oft führt Körperkontakt auch zum Entspannt-Sein.
- Erleichterung – Kann ein Mensch eine Handlung nicht mehr ohne Unterstützung ausführen, ist es erleichternd, wenn dieser Mensch dabei Unterstützung erfährt.
- Schöpferisch sein – Möglichkeiten des Ausdrucks – ein Lied, ein Gedicht.
- Geben – Der Betroffene möchte auch seine Hilfe anbieten.

Zehn-Minuten-Aktivierung

Ausgehend von den Erkenntnissen der Altersforschung, dass Menschen mit Demenz sich nur begrenzte Zeit konzentrieren können, wurde die Zehn-Minuten-Aktivierung entwickelt. Die „zehn Minuten“ stellen ein Zeitmaß dar, das diesen Konzentrationsspielraum nutzt und auch bei begrenzten Zeitressourcen täglich zur Anwendung kommen kann.

Snoezelen

Beim Snoezelen soll eine sinnliche Aktivierung mit einer Entspannung verbunden werden. Snoezelen wird vor allem bei Menschen mit reduzierten kognitiven Fähigkeiten und verbalen Einschränkungen durchgeführt.

Beim Snoezelen sollen durch sensorische Stimulierung in einer angenehmen Umgebung Entspannung und Sicherheit vermittelt werden. Dies soll zum Abbau aggressiver und autoaggressiver Verhaltensweisen führen und sensorischer Deprivation (Zustand der Abschirmung, Außenreize werden vollkommen ausgeschaltet) entgegenwirken und vor allem das Wohlbefinden der Menschen mit Demenz fördern.

Die praktische Umsetzung der Methode erfolgt mittels Utensilien, die sensorische, akustische, olfaktorische (Geruchssinn) oder gustatorische (Geschmackssinn) Anregungen bieten (Lichtspiele, angenehme Klänge und Düfte, Lavalampe, Spiegelkugel, Kuscheltiere, Vibrationsbogen, Duftsack, Aromaverbreiter). Dauer und Frequenz der Interventionen orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Person.

Erinnerungspflege

Personen mit Demenz verlieren nach und nach ihre Erinnerungen. Erinnerungspflege entlockt dem dementen Menschen seine Geschichten – seine Lebens-Geschichten, um ihn aus der Isolation zu holen und in die Gemeinschaft zu integrieren, ihn wertzuschätzen.

Die Erinnerungspflege kann natürlich nur funktionieren, wenn Einzelheiten der jeweiligen Biographie bekannt sind also Informationen etwa zur Kindheit, zur Familie, zum Beruf, zu Interessen, zu Hobbys. Angehörige können hierzu einen großen Beitrag leisten.

Basale Stimulation

Das Konzept der basalen Stimulation (basal = die Basis bildend) orientiert sich an den Entwicklungsstufen des Menschen, es bezieht sich auf seine ersten Wahrnehmungserfahrungen. Durch wahrnehmungsfördernde Informationen (positive Angebote) soll dem Mensch sein eigener Körper wieder erfahrbar gemacht werden.

Körperstimulation kann z.B. eine basal stimulierende Ganzkörperwäsche sein. Der Körper des Menschen wird mit beiden Händen gewaschen und wenn möglich seine Körperform nachmodelliert. Die Wassertemperatur ist dabei leicht erhöht und es wird in die Haarwuchsrichtung gewaschen. Dabei werden die

Berührungssensibilität, der Gleichgewichtssinn und die Gefühlsprozesse angesprochen.

Bewegungsförderung (Kraft und Balancetraining)



Eine an Demenz erkrankte Person verliert nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern büßt auch körperliche Fähigkeiten ein. Aber der Verlust der Beweglichkeit bringt auch einen Verlust an Lebensqualität und Selbstständigkeit mit sich. Etwa dann, wenn der Betreffende keine Treppe mehr steigen kann. Oder falls er nicht mehr ohne Hilfe von einem Stuhl aufstehen kann und das Gehen immer schwerer fällt.

Je unsicherer der Mensch geht, desto wahrscheinlicher ist ein Sturz. Demente stürzen sehr viel häufiger als nicht demente gleichaltrige Personen.

Neue Studien zum Thema Kraft- und Gleichgewichtstraining bei Demenzkranken (leichte bis mittelschwere Form) haben nun verdeutlicht, dass der Abbau der körperlichen Fähigkeiten nicht hingenommen werden muss. Mit regelmäßigem Training können auch Demenzkranke Kraft und Gleichgewicht üben und so länger mobil bleiben.

Ernährung

Es ist wichtig, dem dementen Menschen das Essen leicht zu machen. Daher ist Fingerfood eine gute Möglichkeit. Fingerfood sind solche Lebensmittel, die extra mit den Fingern gegessen werden können. Im Laufe einer Demenz verlieren Betroffene die Fähigkeit, mit Besteck zu essen.

Bei dem sogenannten „Eat by walking“ wird es den Dementen möglich gemacht, beim Umherwandern sozusagen im Vorbeigehen zu essen. Das ist gerade notwendig, da demente Menschen wegen des starken Bewegungsdranges einen höheren Kalorienbedarf haben. Demente verbrauchen zum Teil 5–6'000 kcal pro Tag.

Fragen Sie uns dazu – wir beraten Sie gern.

Stiftung Haus Wilhelmine

Senioren- und Betreuungsheim im Rheingau

Eltviller Landstr. 2

65346 Eltville-Erbach

Tel: 06123-63395

www.stiftung-haus-wilhelmine.de

