

# Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

## Demenzkranke stellen Pflegende vor besondere Herausforderungen

Mehr als eine Million Menschen leiden hierzulande an Demenz. Wird kein Durchbruch in der Prävention oder Therapie erzielt, so bedeutet das nach Hochrechnungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: Bis 2050 werden 2,6 Millionen Menschen betroffen sein.

Die Mehrzahl der Demenzkranken wird zu Hause von Angehörigen gepflegt, die vor ganz besondere Aufgaben gestellt sind.“

Medizinisch versteht man unter Demenz eine fortschreitende, nicht heilbare Erkrankung des Gehirns, bei der das Gedächtnis, das räumliche Orientierungsvermögen oder auch die Sprache zunehmend schlechter funktionieren. Der Betroffene verliert langsam die Kontrolle über sein Denken und damit über sich selbst. Fachleute unterscheiden im Wesentlichen drei Stadien. Sie können unterschiedlich lange dauern und individuell ausgeprägt sein.

### Gedächtnisverlust und Persönlichkeitsveränderungen

Das Frühstadium einer Demenzerkrankung ist in der Regel von Gedächtnis- und Orientierungsschwierigkeiten gekennzeichnet. Dem Betroffenen fällt es immer schwerer, alleine mit dem täglichen Leben fertig zu werden, Termine einzuhalten oder Geldgeschäfte zu überblicken. „In diesem Stadium nehmen die Betroffenen sich selbst nicht als krank wahr. Sie legen Wert auf Rückzugsmöglichkeiten, sind mobil, benötigen weniger Pflege, sondern eher Unterstützung“, fasst Dr. Michael Klemm, Facharzt für Psychiatrie, Geriatrie und Neurologie aus Bielefeld, zusammen. Auch viele Angehörige erkennen die Krankheit zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Im mittleren Erkrankungsstadium nehmen die zeitliche, räumliche und personelle Orientierung, aber auch das Langzeitgedächtnis weiter ab. Kommunikations- und Verhaltensstörungen wie gesteigerte Unruhe, ausgeprägtes Misstrauen oder Aggressivität können

auftreten. Im fortgeschrittenen Stadium ist der Patient weitgehend von fremder Hilfe abhängig.

„Für die Angehörigen steht nicht so sehr die praktische Pflege mit Tätigkeiten wie zum Beispiel Waschen im Vordergrund, sondern vielmehr die Betreuung des Kranken“, erläutert Helga Schneider-Schelte von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin. Betreuung bedeutet: sich mit der Krankheit Demenz auseinanderzusetzen, mit ihr leben zu lernen und den Patienten zu begleiten. „Der Umgang mit Demenz wird in einem normalen Pflegekurs nicht vermittelt“, warnt Schneider-Schelte. „Daher bieten Alzheimer-Gesellschaften, aber auch andere Träger (meist kostenlos) spezielle Schulungen an.“ Broschüren und der Erfahrungsaustausch in Angehörigen-Gruppen sind weitere wichtige Informationsquellen.

### Informationen sind Basis für den Umgang

Erst umfangreiches Wissen über die Krankheit öffnet den Angehörigen den Weg zum Verständnis für den Patienten, seine Verhaltensweisen und die Veränderungen seines Wesens – eine gute Basis für Ruhe und Gelassenheit im Miteinander. „Für Angehörige, die bei uns anrufen, ist es schwer, damit umzugehen, wenn die Kranken sehr ängstlich sind, nicht alleine bleiben wollen oder sich bedroht fühlen – womöglich sogar durch den eigenen Angehörigen“, berichtet Schneider-Schelte. Zudem ändern sich Befinden und Verhalten des Kranken immer wieder plötzlich und unvorhersehbar. „Sich darauf einzustellen, fällt gerade älteren Menschen oft sehr schwer.“ Eine bislang vertraute Person wird zum Fremden, der Abschied von seiner Persönlichkeit schmerzt. Und schließlich fehlen im Alltag der bisherige Gesprächspartner und helfende Hände. Stattdessen muss der pflegende Angehörige zunehmend Verantwortung für den Kranken übernehmen und alleine Entscheidungen für sich und den anderen treffen. Und: Je weiter die Demenz fortschreitet, desto kleiner wird der eigene Freiraum.

## Beständigkeit und Gemeinschaft geben Halt

Im Alltag ist Stabilität für den zu Pflegenden und seinen Angehörigen die wichtigste Größe: Eine überschaubare und gleichbleibende Umgebung, ein beständiger Tagesablauf, am besten mit strukturierenden Beschäftigungsangeboten und festen Regeln, geben dem Kranken ebenso Halt wie vertraute Gegenstände.

Auch sollte der Pflegebedürftige möglichst wenig alleine sein. „Gemeinschaft wirkt beruhigend und stabilisierend“, ergänzt Geriater Klemm. Auch die Kommunikation ändert sich: Worte verändern ihre Bedeutung oder sind plötzlich nicht mehr da. Sinnvoll ist die Ansprache in kurzen, einfachen Sätzen. Mimik, Gesten und Berührungen können Gesagtes unterstreichen. Ein geduldiger Umgang schafft Ruhe. Streit und Diskussionen hingegen führen zu nichts. In vielen Fällen können solche Regeln dazu beitragen, das Fortschreiten der Demenz zu verzögern.

## Unterstützung ist unverzichtbar

Dennoch: „Die Belastung des pflegenden Angehörigen wächst schrittweise, aber stetig“, erinnert Alzheimer-Expertin Schneider-Schelke. Das hat große Auswirkungen auf seine Gesundheit. „70 Prozent aller Angehörigen, die einen Demenzkranken pflegen, entwickeln eine behandlungsbedürftige Depression“, warnt Geriater Klemm.

„Das Risiko dieser Personengruppe, selbst an Demenz zu erkranken, ist vier- bis fünfmal höher als das ihrer Altersgenossen.“ Zudem kann die Überbelastung auch in Extremsituationen münden, im Zusammenbruch des Pflegenden oder in Aggressionen gegenüber dem Pflegebedürftigen.

Damit es nicht soweit kommt, empfiehlt Beraterin Schneider-Schelke: „Wichtig wäre es, frühzeitig zu akzeptieren: Mein Angehöriger hat eine Krankheit, die von mir im Laufe der Zeit viel fordern wird. Doch meine Kräfte sind nur begrenzt. Also überlege ich von Anfang an, woher ich Entlastung bekomme.“ Pro-

fessionelle Unterstützung, zum Beispiel durch Sozial- und Pflegedienste oder Ärzte, kann viel Erleichterung bringen. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen kann helfen. „Wir ermutigen die Angehörigen auch, bei Verwandten und Freunden möglichst konkret um Hilfe zu bitten, zum Beispiel mal den Kranken zu einem Spaziergang abzuholen oder ihm etwas vorzulesen.“ Gelingt es dem Pflegenden dank solcher Hilfen, Stress abzubauen und regelmäßig neue Kraft zu tanken, kommt das ihm selbst genauso zugute wie dem Demenzkranken.

## Besondere Leistungen der Pflegekasse

Wer aufgrund einer diagnostizierten Demenz in seiner Alltagskompetenz eingeschränkt ist, hat Anspruch auf Betreuungsgeld (§ 45b SGB XI) Abhängig vom Grad der Einschränkung beträgt dies 1.000 bis 2.400 Euro jährlich. Auch Patienten der so genannten Pflegestufe 0 können diese Leistung erhalten. Das Betreuungsgeld wird bei der Pflegekasse beantragt. Diese entscheidet zusammen mit dem Medizinischen Dienst.

## Weitere Informationen

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de), Beratungstelefon 01803 171017 (0,09 Euro/Minute) oder 030 259379514-8 (Festnetztarif) Mo – Do 9 bis 18 Uhr, Fr 9 bis 15 Uhr
- Vergissmeinnicht – Deutsche Demenz Stiftung: [www.deutsche-demenz-stiftung.de](http://www.deutsche-demenz-stiftung.de), Tel: 05241 4000-197
- Aktion Demenz: [www.aktion-demenz.de](http://www.aktion-demenz.de), Tel: 0641 9923206
- Verein zur Betreuung Angehöriger Demenzkranker: [www.vbad.de](http://www.vbad.de), Tel: 037341 489926
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)