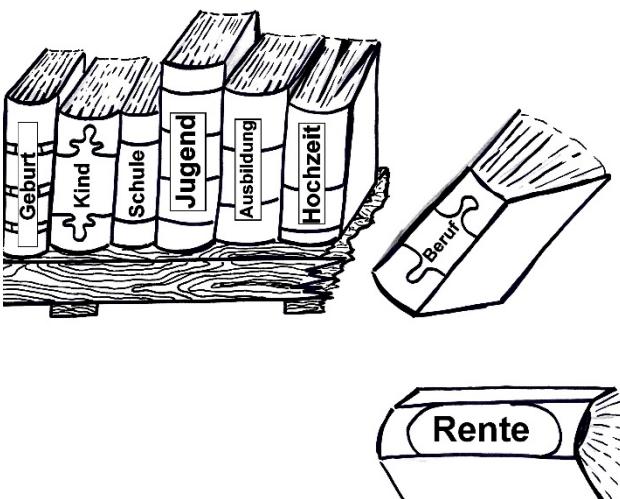
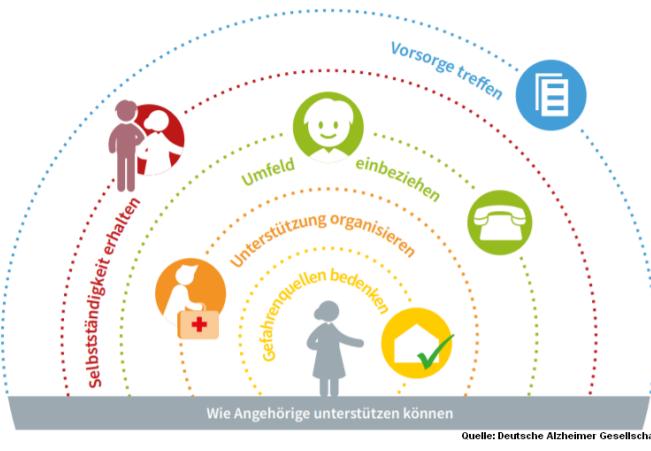


für
Angehörige
und/oder
Bezugspersonen

Notizen:



Pflegezentrum Katinka Launert
An den Salzwiesen 4c
18209 Bad Doberan

Tel.: 038203 – 40 88 0
Fax: 038203 – 40 88 10

Vergessen!?

PFLEGEZENTRUM
KATINKA LAUNERT

① Was ist Demenz?

Demenz umfasst als Oberbegriff eine Vielzahl von Erkrankungen, die jedoch meist durch den schlechenden Verlust von Gedächtnisleistungen gekennzeichnet sind.

Demenz ist nicht zu verwechseln mit altersgemäßer normaler geistiger Veränderung. Krankhafte geistige Beeinträchtigungen treten als Störungen des Gedächtnisses, als Abbau des Denkvermögens und als Veränderungen der Persönlichkeit auf. Diese Veränderungen führen zu einer Beeinträchtigung der Selbstständigkeit und gehen über normale Alterungsvorgänge hinaus.

Nach und nach gehen Nervenzellen im Gehirn unter und die Hirnleistung wird beeinträchtigt. Die sichtbaren Folgen dieses schlechenden Prozesses werden Demenz genannt. Mittlerweile erforschen Wissenschaftler eine Vielzahl unterschiedlicher Demenzerkrankungen.

Man unterscheidet **primären** Demenzen (z.B. Alzheimer- Krankheit und die durch Durchblutungsstörungen hervorgerufene sogenannte vaskuläre Demenz). Die Alzheimer Krankheit ist in ca. 60% der Fälle als Ursache für eine Demenz zu benennen. Daneben können andere Grunderkrankungen (z.B. Parkinson) vorliegen und die Demenz ist dann eine Folgeerkrankung und wird als **sekundäre** Demenz bezeichnet.

② Stadien der Demenz

Jede Erkrankung nimmt einen individuellen Verlauf und hängt von der persönlichen Biographie und dem betreuenden Umfeld ab.

Fruhstadium:

- = Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Typisch für dieses Stadium sind sich → wiederholende Fragen, fehlende Erinnerungen an gerade geschehene Situationen usw.

Mittleres Stadium

- = Symptome stärker ausgeprägt
- kein Zurechtfinden innerhalb und außerhalb des Hauses/ der Wohnung
- Sprache reduziert sich eventuell, die Sätze ergeben für Außenstehende oft keinen Sinn
- Hilfe bei tgl. Verrichtungen wird benötigt

Spatstadium

- = permanente Unterstützung im Alltag
- Sprache ist auf wenige Worte reduziert, seine Gefühle kann er jedoch wahrnehmen



③ Auswirkungen von Demenz auf das Ernährungsverhalten

- Veränderung des Wahrnehmungsvermögens
- Nachlassende Gedächtnisleistung
- Veränderungen sozialer Fähigkeiten
- Verändertes Hunger- und Sättigungsgefühl
- Veränderte Geschmackswahrnehmung
- Schluckstörungen
- Vermehrte Unruhe und erhöhter Bewegungsdrang
- Verlust von Alltags-Fähigkeiten

④ Wie kann ich zum Essen und Trinken motivieren?

- Süße Speisen nutzen (auch herzhafte Gerichte nachsüßen, auch wenn ggf. ungewöhnliche Geschmacksrichtungen entstehen)
- Bei erhöhtem Energiebedarf (z.B. durch Umherlaufen) muss energiereiche Ernährung sichergestellt werden (z.B. durch Nüsse, Sahne, Butter, Ei), verteilen der Mahlzeiten über den Tag, bei starken Laufendenzen → „Eat by walking“ oder durch Essstationen
- Lebensmittel mit kräftigen Farben werden eher wahrgenommen, möglichst hohen Kontrast zu Teller erzeugen
- Fingerfood zu Förderung der Selbstständigkeit beim Essen
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da das Trinken häufig vergessen wird.
- Bieten Sie Getränke an, die nicht zu kalt und nicht zu heiß sind. Warnen Sie vor der Gefahr der Verbrennung bei heißen Getränken.
- Süßen Sie bei entsprechendem Wunsch die Getränke mit Zucker oder Süßstoff nach.
- Servieren Sie Milch-Mix-Getränke. Als Basis eignen sich beispielsweise Bananen- oder Pfirsichsäfte, die wenig Säure enthalten und daher mild im Geschmack sind.
- Richten Sie Trinkstationen ein, an denen man sich selbst bedienen kann
- Bei Schluckstörungen kann es hilfreich sein, Getränke mit geschmacksneutralen Dickungsmitteln (z. B. modifizierte Stärke) zu versetzen.
- Achten Sie auf geeignete Trinkgefäße (z. B. farbige Becher für Wasser, Tassen mit großen und weich geformten Henkeln, kippfeste Trinkgefäß, Trinkhalme)
- Trinkrituale (z.B. Trinksprüche) können die Bereitschaft zum Trinken erhöhen
- Setzen Sie sich, wenn es der Arbeitsalltag zulässt, zum Demenzkranken und trinken Sie gemeinsam. Das bringt Ruhe in die Situation und motiviert gleichzeitig



⑤ Was kann ich sonst noch tun?

Machen Sie sich bewusst:

An Demenz erkrankte Menschen sind nicht trotzig oder böswillig. Sie verlieren zunehmend die Kontrolle über ihr Denken und Handeln, zumindest teilweise.

- Fördern Sie gezielt die Vorlieben und verbliebenen Fähigkeiten der erkrankten Person
- Mit einer Hinwendung/ Training zu den Fähigkeiten nehmen Sie dem Demenzkranken seine Ängste und Sie unterstützen seine Selbstständigkeit.
- Arbeiten Sie mit Erinnerungen (Fotoalben an → Erinnern Sie an frühere Zeiten)
- Beschriften Sie Gegenstände
- Sorgen Sie für Ablenkung (Haushalt, Spaziergänge, Musik, Tätigkeiten, wenn möglich aus seinem beruflichen Alltag oder seinen früheren Hobbys)
- Versuchen Sie regelmäßig, gemeinsame Erinnerungen wachzurufen. Schauen Sie alte Fotos an, lesen Sie gemeinsam alte Briefe, wälzen Sie Reiseführer mit Orten, die Sie gemeinsam besucht haben
- Pflegen Sie besonders die Gewohnheiten, die Ihrem Partner und Ihnen immer wichtig waren – soweit sie Ihnen immer noch guttun
- Halten Sie gewohnte, gemeinsame Aktivitäten am Leben
- Suchen Sie für Ihren Partner kleine Aufgaben – auch er möchte aktiv sein, etwas zu tun und sich beschäftigt zu fühlen; versuchen Sie, das Ergebnis nicht zu bewerten
- Auch wenn das Handeln Ihres Partners an Sinn zu verlieren scheint, lassen Sie ihn gewähren – natürlich unter Berücksichtigung von Sicherheit
- Achten Sie auf eine, der Gesundheitssituation angepasste, Kommunikation ggf. durch Berührungen und gezielten Blickkontakt
- Sorgen Sie für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf (z.B. mit Tages-/Wochenplan)
- Manchmal lediglich eine kleine Starthilfe notwendig bevor sie beispielsweise die Hose, Jacke usw. wieder allein anziehen können. Führen Sie die Hand/das Bein des Erkrankten, dann erkennt er die Ausführung selbst wieder.
- Sollte die erkrankte Person in der Wohnung unruhig hin- und herlaufen, so lassen Sie sie/ihn laufen oder begleiten Sie sie/ihn. Achten Sie auf Stolperfallen und scharfe Ecken
- Achten Sie auf eventuelle Selbstgefährdung, Sprechen Sie mit dem Pflegepersonal!
- Denken Sie auch an die Möglichkeit der Tagespflege für eine professionelle Betreuung und Beschäftigung über den Tag.
- Sprechen Sie mit dem Arzt über eine auf Demenz spezialisierte Ergotherapie für Ihren erkrankten Partner
- Sprechen Sie mit dem Arzt, ob Medikamente eingesetzt werden können.



Danke für Ihr Interesse