



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter. Damit steigt auch die Zahl der Demenzkranken. In öffentlichen Diskussionen rechnen uns deshalb manche gerne vor, was die Gesellschaft das kosten wird und malen ganze Schreckensszenarien an die Wand. Wir halten dagegen.

Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen ihr hohes Alter trotz Krankheiten und Gebrechlichkeit als Geschenk ansehen können. Dafür haben wir in den letzten Jahren eine Reihe zukunftsfähiger, am Gemeinwesen orientierter Angebote entwickelt, die wir Ihnen in dieser Ausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE vorstellen.

Es grüßen Sie herzlich

Waltraud Kannen **Alfred Lauber**
Geschäftsführerin Pflegedienstleiter



THEMEN DIESER AUSGABE

Seiten 2 + 3

Menschen mit Demenz:
Lebensqualität und Hilfen
im Alltag

Seite 4

Pflegende Angehörige
brauchen unsere Ermutigung

Bürgerschaftlich engagiert: die
Gruppe der Demenzbetreuerinnen.

Demenz geht uns alle an

Das Kuratorium Deutsche Altershilfe kritisierte kürzlich, dass Demenz fast immer als etwas Negatives gesehen werde und forderte die Gesellschaft zum Umdenken auf. Wir auch.

MENSCHEN MIT DEMENZ zeigen zum Beispiel ihre Gefühle meist stärker als andere, was den Kontakt für den, der sich darauf einlässt, zu einem positiven Erlebnis machen kann. Beim Essen oder dem Betrachten der Natur erleben Menschen mit Demenz auch selbst intensive Augenblicke des Glücks.

Als Pflegekräfte beobachten wir dagegen häufig, dass demenzer-

krankte Menschen und ihre Angehörigen in der eigenen Familie, in der Nachbarschaft, Pfarrei und Gemeinde in die Isolation driften, was in Einsamkeit und Überforderung mündet. Uns geht es deshalb zum einen darum, das Thema Demenz in die Öffentlichkeit zu bringen, und zum anderen, Angehörige in der besonders psychisch anstrengenden Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen durch entlastende Hilfen zu unterstützen und ihnen damit Freiräume zu schenken. Wir werden dabei von vielen Menschen mit Engagement unterstützt. Unsere Angebote:

- **DEMENZBETREUER:** Seit über zehn Jahren bieten wir bürgerschaftlich engagierten Frauen und Männern an, sich über eine von uns entwickelte Qualifikation in der Betreuung von Demenzkranken einzusetzen. Über 350 Interessenten haben die Kurse besucht. Rund 50 von ihnen sind in unserer Region derzeit im Einsatz.
- **BETREUUNGSGRUPPEN:** Zehn bis zwölf an Demenz erkrankte Menschen sind wöchentlich an einem Nachmittag bei uns zu Gast – zum Spielen und Singen, zu Gymnastik und Gedächtnistraining und vielem mehr. Derzeit haben wir vier Gruppen. In Kürze wollen wir in allen größeren Mitgliedsgemeinden eine Betreuungsgruppe anbieten.

- **BETREUUNG ZU HAUSE:** Unsere bürgerschaftlich Mitarbeitenden kommen stundenweise ins Haus, betreuen dort den Demenzkranken, so dass Angehörige das Haus unbesorgt für ein paar Stunden verlassen können.
- **JÄHRLICHE KURSE** bieten Angehörigen die Möglichkeit, sich dem Thema



Im Kloster St. Trudpert im Münstertal trifft sich dienstags eine unserer Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz.

Demenz zu nähern und sich damit auseinanderzusetzen, wie sie damit umgehen wollen.

- Mit einer **24-STUNDEN-BETREUUNG** im Herzzentrum sind wir an der Seite von Demenzkranken, die vorübergehend stationär behandelt werden. Wir entschärfen damit eine für alle Beteiligten meist nervenaufreibende Situation.
- Mit der **ALLTAGSASSISTENZ** unserer hauptamtlichen Hauswirtschafterinnen können Demenzkranke länger selbstständig zu Hause wohnen bleiben. |

Wir stellen vor

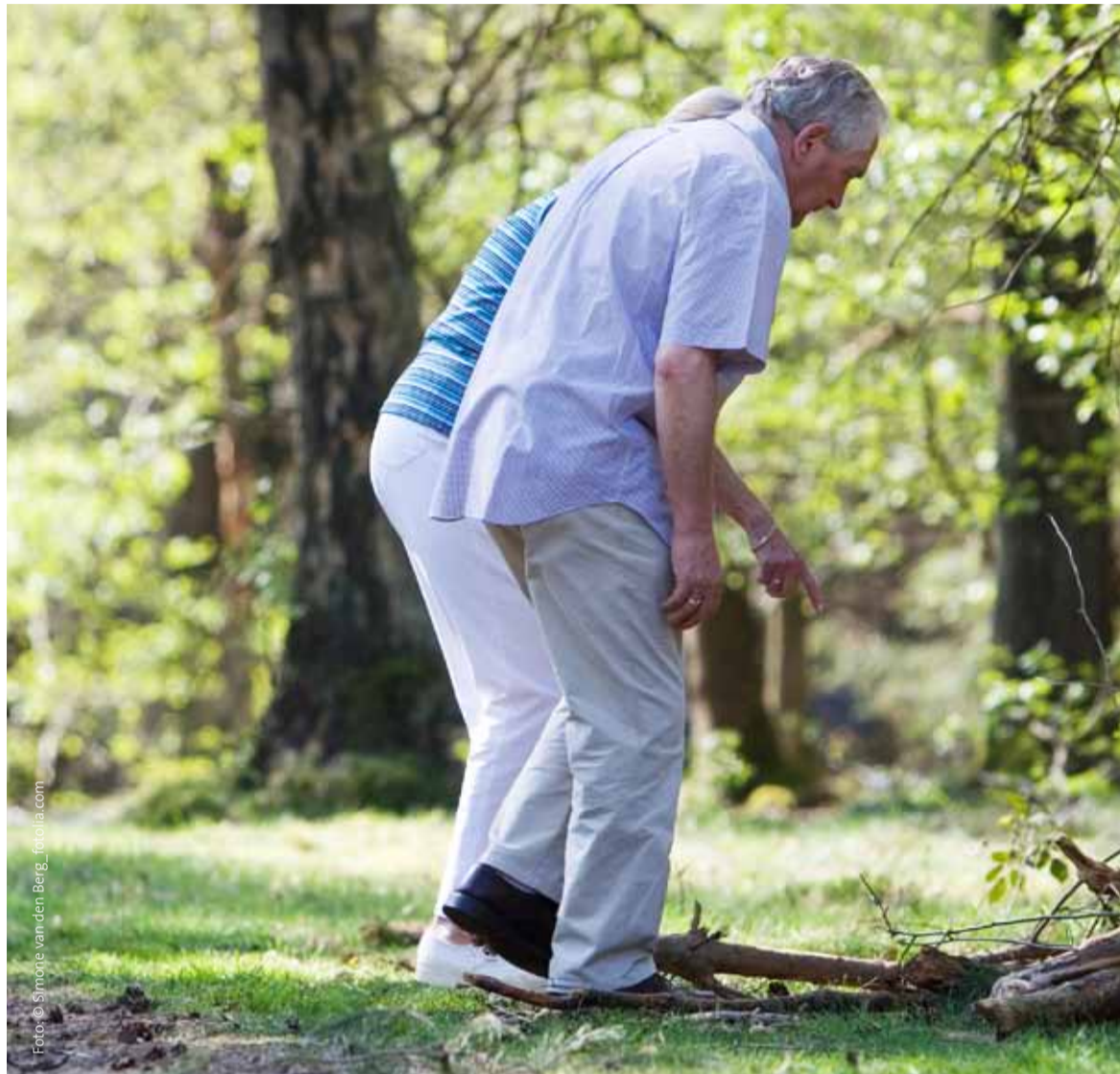
Elisabeth Klein-Wiesler | Fachkraft Gerontopsychiatrie



Um auf die spezielle Pflege psychiatrisch veränderter alter Menschen vorbereitet zu sein, hat Elisabeth Klein-Wiesler nach ihrer Ausbildung zur Altenpflegerin eine zweijährige Weiterbildung absolviert. Ihr theoretisches Wissen und praktisches Können bringt sie seit über zehn Jahren in ihre Arbeit ein. Ihr Schwerpunkt ist die Organisation und Koordination unserer Angebote für Menschen mit Demenz sowie die Qualifikation der

bürgerschaftlichen Demenzbetreuer, die sie auch fachlich begleitet. Ihr besonderes Anliegen: Solche Hilfen zu entwickeln und anzubieten, die dazu geeignet sind, pflegende Angehörige zuverlässig zu entlasten. |

Lebensqualität und Hilfen im Alltag



Rund zwei Drittel der Menschen, die an Demenz erkrankt sind, werden zu Hause von der eigenen Familie versorgt. Viele Angehörige erleben den unaufhörlichen Abschied von der Persönlichkeit, die der Kranke einmal war, als eine Zeit, die sie trotz aller Belastungen nicht missen möchten. Wer den täglichen Herausforderungen auf Dauer gewachsen sein will, muss trotzdem auch darauf achten, im Pflegealltag gut mit sich selbst umzugehen.

BETREUUNG UND PFLEGE eines Demenzkranken dauern Monate, oft sogar Jahre. Pflegende Angehörige brauchen in dieser Situation kompetente Unterstützung wie zum Beispiel Betreuungsangebote, Gesprächsgruppen u.a. Zur ihrer Entlastung trägt auch bei, bestimmte Verhaltensweisen des kranken Menschen zu verstehen. Um sich in dessen innerer Welt zurecht zu finden, hilft es oft, etwas über die Körpersprache und Stimmungslage von Demenzkranken zu wissen. Dazu einige Beispiele:

ORDNUNGSSINN: Neue Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit Demenz zunehmend zufriedener werden, je mehr Freiraum sie zureigenen Gestaltung haben. Sie sind ruhiger und weniger abweisend zu Angehörigen oder anderen Menschen, die zu ihnen ins Haus kommen. Auch Mimik und Gestik drücken Zufriedenheit aus. Das kann man bei einem Demenzkranken beobachten, der vielleicht mehr als eine Stunde konzentriert mit etwas beschäftigt ist, das ihm sinnvoll erscheint. Zwei Beispiele: Ein 80-jähriger an Demenz erkrankter Mann reinigte in seinem Garten mit Hingabe Blumentöpfe. Weil seine Frau die alten und zum Teil kaputten Töpfe eigentlich wegwerfen wollte, hatte sie ihn zunächst lange

daran gehindert, damit zu hantieren. Dabei verschaffte ihm diese „Arbeit“ Freude und Genugtuung. Eine 79-jährige demenzkranke Frau, die eine eigene Wohnung im Haus ihrer Tochter bewohnt, räumte regelmäßig ihre Schränke komplett aus und ein und brachte damit objektiv alles durcheinander. Die verzweifelnde Tochter versuchte anfangs ständig, das Chaos zu bändigen. Seit sie jedoch aufgehört hat, in die subjektive Ordnung der Mutter einzugreifen, ist Ruhe im Haus. Die Tochter musste ihre eigene Vorstellung von Ordnung verändern, seitdem ist die Mutter deutlich zufriedener. Gegenstände, die die Tochter in der Wohnung der Mutter braucht (zum Beispiel Putz- oder Kochgeschirr), bringt sie inzwischen jeweils aus der eigenen Wohnung mit, weil alles Suchen keinen Sinn macht. Sie weiß: Bloß nicht diskutieren – die Mutter versteht aufgrund der Krankheit noch so gute Argumente nicht.

BEWEGUNGSDRANG: Viele Menschen mit Demenz haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Sie werden unruhig und zum Teil aggressiv, wenn sie ihm nicht nachgeben können. Wann immer möglich, sollten Menschen mit Demenz daher laufen können – im Haus, im Garten. Da es problematisch

sein kann, wenn der Kranke alleine die Wohnung verlässt, kann man solche Gegenstände aus dem Blickfeld räumen, die ihn dazu anregen könnten, sich auf den Weg zu machen (Mantel, Schirm, Straßenschuhe, Schlüssel, etc.). Da bereits der Anblick einer Wohnungstür einen Menschen mit Demenz auf die Idee bringen kann, unbedingt nach draußen zu wollen, kann man probieren, die Tür mit einem Vorhang zu verdecken. Fachleute warnen jedoch ausdrücklich davor, einen an Demenz erkrankten Menschen einzusperrern oder gar festzubinden. Das ist Menschenrecht verletzend und Freiheitsberaubung.

ESSEN TO GO: Der Bewegungsdrang macht auch vor Hunger und Essen nicht halt. Es bringt jedoch nichts, den Kranken zu drängen, sitzen zu bleiben. Auch hier gilt: umdenken! Was die Kunden der amerikanischen Schnell-Cafés schätzen, kann man auch zu Hause bieten: Essen to go – Essen

zum Mitnehmen. Eine Möglichkeit ist, einem demenzkranken Menschen, der gerne mit dem Essen wandert, ein kleines Tablett mit hohem Rand in die Hand zu geben, damit während des Laufens nichts oder zumindest nicht soviel verloren geht. Da Demenzkranke nur Ess- und Trinkgefäße benutzen, die sie auch als solche erkennen können, sind Schnabelbecher & Co. ungeeignet. Ideal sind Speisen, die leicht aus der Hand gegessen werden können, die aber nicht kleckern, kleben oder bröseln.

Die für Demenz typische Unruhe kann zu einem erhöhten Kalorienbedarf führen. Dadurch und durch das veränderte und ungewöhnliche Essverhalten besteht jedoch immer das Risiko, dass der Kranke nicht ausreichend isst und vor allem trinkt. Deshalb ist es



Putzmittel – von wegen! Wer demenzkrank ist, hat unter Umständen eine ganz eigene Vorstellung davon, was erledigt oder in Ordnung gebracht werden muss. Logisch zu argumentieren hilft nicht weiter

Ideal sind Speisen, die leicht aus der Hand gegessen werden können.



zen, die der Kranke nicht mehr äußern kann. Oft liegt es aber auch einfach nur daran, dass der Kranke tagsüber kleine Nickerchen macht und deshalb den Nachtschlaf nicht mehr braucht. Hier gilt: Mehr als ein kurzes Mittagsschläfchen ist nicht nötig.

sinnvoll, Essen nicht nur zu den üblichen Mahlzeiten anzubieten, sondern Lieblingsspeisen und Getränke immer in Sicht- und Reichweite des Kranken zu platzieren. So kann er etwas zu sich nehmen, wenn es ihm gerade in den Sinn kommt.

Soll man also gänzlich auf einen gedeckten Tisch, Essensrituale, feste Mahlzeitenangebote usw. verzichten? Nein. Es kommt eher darauf an, flexibel zu reagieren und Essen zum Mitnehmen ergänzend anzubieten.

Durchschlafstörungen sind häufig durch Angstzustände bedingt. Der Kranke kann Traum und Realität nicht mehr auseinander halten. Sind keine Ursachen für die Schlafstörungen erkennbar, sollte man sie immer durch einen Arzt klären lassen. Das Einschlafen erleichtern besonders Einschlafrituale. Wer früher vor dem Schlafen gerne noch etwas gelesen hat, sollte auch und gerade jetzt in diesen Genuss kommen, wo er es selbst nicht mehr kann. Man kann einem Menschen mit Demenz selbst etwas vorlesen, aber auch Hörbücher können hier helfen. Auch wenn der Kranke die Inhalte scheinbar nicht mehr versteht, weckt die Zuwendung meist gute Erinnerungen. Auch Musik, ein Kuscheltier, ja sogar ein lebendes Haustier wie eine Katze oder ein Hund, der sanfte Duft eines guten ätherischen Öls, Einreibungen oder warme Getränke sind wunderbare Einschlafhilfen. Bei Haustieren gilt allerdings: Der Demenzkranke muss auch früher schon gerne mit Tieren umgegangen sein. Im Winter bewirken Warmflaschen kleine Wunder. Schlafmittel sind aus vielen Gründen am wenigsten geeignet und sollten zudem nur nach ärztlicher Verordnung verabreicht werden.

SCHMERZEN: Ein Mensch, der an Demenz erkrankt ist, empfindet zwar Schmerzen, kann aber nicht mehr sagen, wie weh es tut und wo genau. Menschen mit Demenz sind also bei Schmerzen immer auf die Einschätzung von außen angewiesen. So können bisher nicht beobachtete Verhaltensauffälligkeiten ein Hinweis auf Schmerzen sein. Weil Fachleute inzwischen eine Reihe von Möglichkeiten haben, Schmerzen auch dann einzuschätzen, wenn der Betroffene sich nicht darüber äußern kann, ist es für Angehörige ratsam, bei Verdacht auf Schmerzen die Sozialstation oder den Hausarzt anzusprechen.

AGGRESSIVES VERHALTEN: Demenzkranke können sehr aufbrausend und wütend reagieren. Ein häufiger Grund: Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens Verhaltensweisen, die ihm



helfen, das eigene Leben zu gestalten, innere und äußere Ordnung zu schaffen und Wohlbefinden zu erreichen. Um sich im eigenen Leben „einzurichten“, muss man vor allem selbstständig handeln können. Sobald wir spüren, dass uns das in bestimmten Situationen nicht möglich ist (zum Beispiel wegen Krankheit, finanzieller Engpässe, Kontrolle, Druck etc. im beruflichen oder privaten Umfeld), mobilisieren wir normalerweise Energien, um unsere Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Wir verteidigen „unsere Welt“. Auch Menschen mit Demenz haben ihre eigene Ordnung, was sie aber nicht mehr mit dem Verstand

steuern können. Was wir als „verwirrtes Verhalten“ empfinden, ist der Versuch, Orientierung und Ordnung zu schaffen und alles „richtig hinzukriegen“. Menschen mit Demenz wollen deshalb oft möglichst alles selbst machen, empfinden Hilfe schnell als Bevormundung und Übergriff, was sie dann wütend macht. Dabei nutzen sie doch nur alle vorhandenen Fähigkeiten, um sich und ihr Leben zu ordnen. |

*Quelle: Siegfried Huhn, Krankenpfleger und Gesundheitspädagoge, Berlin
Redaktion: GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn*

Ein Kuscheltier ist eine wunderbare Einschlafhilfe



Literatur

RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE UND PROFESSIONELL BETREUENDE

- **Ernährung in der häuslichen Pflege Demenzkranker**
Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft
Band 6 • 4 EUR
- **J. Haberstroh u.a.**
Kommunikation bei Demenz
Sprache der Demenz verstehen – Ratgeber für Angehörige und Pflegende
Springer 2011 • 19,95 EUR
- **Rosemarie Maier**
Ich will dich doch erreichen
Begegnungen mit demenzkranken Menschen ermöglichen
Hilfen für Angehörige und Pflegende
Kösel 2009 • 14,95 EUR

Web-Tipps

INFORMATIONEN IM INTERNET ZUM THEMA DEMENZ

- www.alzheimer-forum.de
Alzheimer-Forum Angehörigen Initiative
- www.demenz-leitlinie.de
Universität Freiburg
- www.dsl-alzheimer.de
Deutsche Seniorenliga, Bonn
- www.deutsche-alzheimer.de
Deutsche Alzheimer Gesellschaft
- www.freiburger-modell.de
Netzwerk Wohngruppen für Menschen mit Demenz
- www.wegweiser-demenz.de
Wegweiser Demenz (BMFSFJ)

SCHLAFSTÖRUNGEN: An Demenz erkrankte Menschen leiden häufig unter Schlafstörungen, sowohl beim Ein- als auch beim Durchschlafen. Da der Kranke die Gründe dafür nicht nennen kann, muss man sich als Angehöriger oder Betreuer auf die Ursachensuche machen. Zu den äußeren Ursachen für Einschlafstörungen zählen Lärm, Licht, ein überhitzter oder zu kühler Schlafraum. Kalte Füße sind oft ein Grund für Schlafstörungen, aber auch Hunger, Luftnot oder Schmer-

KIRCHLICHE SOZIALSTATIONEN: PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BRAUCHEN UNSERE ERMUTIGUNG

Verstehen, beraten, entlasten, stärken



Pflegende Angehörige wollen keine Hilfen nach Schema F, sondern auswählen können, welche Unterstützung sie am meisten entlastet.

FAMILIENANGEHÖRIGE SIND DEUTSCHLANDS GRÖßTER PFLEGEDIENST. Mehr als 1,5 Millionen Menschen pflegen zu Hause den hilfebedürftigen Lebenspartner, den kranken Vater, die alte Mutter, die pflegebedürftigen Großeltern. In manchen Fällen bietet sich die häusliche Pflege mehr oder weniger an, weil die Familie bereits unter einem Dach lebt oder nahe beieinander wohnt. Andere verändern die Wohnsituation aktiv, indem sie den Pflegebedürftigen zu sich nehmen oder zu ihm ziehen. Meist sind es die Frauen der Familie, die den Löwenanteil von Pflege, Hilfe und Betreuung auf sich nehmen: Ehefrauen, Töchter, Schwiegertöchter. Aber auch Freundinnen, Bekannte oder sogar Nachbarinnen springen ein. Ihr Anteil gegenüber den nächsten Angehörigen beträgt immerhin etwa 10 Prozent. Auch die Zahl der Ehemänner, Söhne und Schwiegersöhne, die sich an der Pflege zu Hause

beteiligen, wächst. Ihr Anteil ist jedoch deutlich unterrepräsentiert: In drei von vier Fällen sind nach wie vor Frauen die Hauptpflegepersonen.

Angebote für pflegende Angehörige

- **Drüber reden:** Moderierte Gesprächsgruppen
- **In guten Händen:** Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz zu Hause oder in der Gruppe
- **Offenes Ohr, fachlicher Rat:** Beratung am Telefon und zu Hause
- **Gewusst wie:** Individuelle Pflegeschulung zu Hause
- **Tipps & Griffe:** Hauspflegekurse
- **Sich vertreten lassen:** Ersatzpflege
- **Darf ich reinkommen?** Besuchsdienste

Wenn man sie danach fragt, warum sie die Pflege übernehmen, sind die Antworten von Angehörigen so bunt wie das Leben: Liebe, Zuneigung, Sorge, Dankbarkeit, Pflichtgefühl, Abhängigkeit, finanzielle Gründe. Mehr als eine Million der Angehörigen stemmt die häusliche Pflege außerdem ohne nennenswerte Hilfe von außen. Das hat verschiedene Gründe. Viele möchten ihren privaten Raum – Wohnung, Schlafzimmer, Bad, aber auch innere Angelegenheiten der Familie – vor fremden Blicken schützen. Etliche wollen keine Einmischung in ihren Tagesablauf und scheuen deshalb Absprachen mit extern Helfenden. Andere spüren Vorbehalte der pflegebedürftigen Angehörigen gegenüber außerfamili-

Pflege und Selbstpflege gehören eng zusammen. Wer sich um einen anderen sorgt, muss vor allem gut für sich selber sorgen. Das sagt sich leicht, werden so manche pflegende Angehörige jetzt denken. Aber wie kann das im Alltag aussehen?

ärer Hilfe. Manche Familien befürchten, dass ihnen womöglich die Kosten für professionelle Pflege über den Kopf wachsen.

Aber Pflege ist immer eine harte Belastung. Tag für Tag, Nacht für Nacht, über Wochen, Monate, Jahre. Die Unterstützungsdauer für pflegebedürftige Menschen liegt im Durchschnitt bei 8,2 Jahren und für hilfebedürftige Menschen bei 9,7 Jahren. Wer versucht, Pflege und Betreuung alleine zu bewältigen, setzt sich meist enormen körperlichen und seelischen Belastungen aus. Die Folge ist nicht selten der eigene Zusammenbruch und damit das abrupte Ende der häuslichen Pflegesituation. Dann droht das, was die Familie mit ihrer ganzen Kraft ja gerade verhindern wollte: Der pflegebedürftige Angehörige muss von heute auf morgen in ein Heim.

Wer pflegt, muss darüber hinaus auch

AUFMERKSAM ERMUTIGEN

Die Kirchlichen Sozialstationen haben pflegende Angehörige seit jeher im Blick. Sie kennen die Motivationen zu pflegen, aber auch die ungeheuren Belastungen des Alltags für Familie und Partnerschaft aus eigener Anschauung sehr genau. „Wir sind voller Hochachtung für das, was pflegende Angehörige leisten“, sagt Ansgar Mager, Geschäftsführer der Kirchlichen Sozialstation Herbolzheim. Seine Kollegin Theresa Krötz aus Denzlingen ergänzt: „Deshalb bieten wir nicht nur praktische Pflege an, sondern einen ganzen Strauß an ergänzenden Hilfen speziell für pflegende Familien und Partner.“ Den Kirchlichen Sozialstationen geht es vor allem darum, pflegenden Angehörigen nichts überzustülpen, sondern sie zu ermutigen, sich Unterstützung passgenau auszuwählen. Michael Szymczak von

HEITER BLEIBEN, WENN ES ERNST WIRD



© www.cartoon-concept.de sowie aus dem Buch Wellness erschienen bei Mosaik/Goldmann.

an die Zeit nach der Pflege denken. Ständige Erschöpfung, Versagensängste, fehlende Freizeit, fehlende Kontakte, minimale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und vieles mehr führen über Jahre zum ungewollten Rückzug aus dem sozialen Leben direkt in die Isolation. Dieser schleichende Prozess lässt sich für viele nicht einfach rückgängig machen, wenn die Pflegezeit schließlich vorbei ist.

der Kirchlichen Sozialstation Nördlicher Breisgau: „Hilfen nach Schema F lehnen wir ab. Wir konzentrieren uns darauf, ein möglichst breit gefächertes Angebot zu entwickeln und bereitzuhalten, aus dem sich ein pflegender Angehöriger dann das aussuchen kann, was am besten zu ihm passt. Denn jeder weiß selbst am besten, was ihn entlastet und stark macht.“

Redaktion: Uschi Grieshaber

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen • Telefon 07663/4077

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667/905880

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666/7311

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen • Telefon 07641/1484

Sozialstation Mittlerer Breisgau e.V.,
Ehrenkirchen • Telefon 07633/95330

Sozialstation St. Franziskus Unterer Breisgau e.V.,
Herbolzheim • Telefon 07643/913080

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633/12219

Auflage 9.000 Exemplare

Konzept, Redaktion,

Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn

Grafik: ImageDesign, Köln