

AMBULANTE PFLEGEPRAXIS

IMPULSE FÜR PFLEGE UND BETREUUNG

08.2023

PFLEGEWISSEN

Wo findet man aktuelle Fachinformationen?

Wie wird die Pflegemaßnahme eigentlich heute durchgeführt? Diese Frage stellt sich des öfteren, wenn man einige Jahre in der Pflege tätig ist und unterschiedliche Meinungen im Team auftreten. Das alte Lehrbuch gibt selten eine aktuelle Antwort. Also geht man ins Internet. Doch wie geht man dort am besten vor?




Foto: AdobeStock/velociter

Aktuelles, seriöses Fachwissen finden: Wenn Sie Artikel oder Arbeiten im Internet sehen, ist es wichtig, diese zunächst kritisch zu prüfen.

Übliche Suchmaschinen wie google oder yahoo finden zwar jede Menge Treffer, jedoch sind dort meistens in erster Linie gesponserte Anzeigen dabei oder eben viele Meinungen. Aber zumindest findet sich dort nicht viel,

was als seriös oder als aktuell zu bezeichnen ist. Das Problem einer Suche im Internet ist nicht, dass man nichts findet, das Problem ist vielmehr, dass das Internet blitzschnell und riesig wächst. Jedoch wird der im Internet

vorhandene Datenbestand nicht geprüft oder aktualisiert.

Es kann also mit hoher Wahrscheinlichkeit möglich sein, dass man veraltetes oder sogar falsches Wissen, 

- Meinungen, Vermutungen oder gar bewusste Falschaussagen als Treffer erhält. Die Größe der Datenbestände wird im Internet mit der Einheit Zettabyte angegeben. 1 Zettabyte entspricht der Datenmenge, die 33 Millionen menschlicher Gehirne theoretisch speichern könnten, wenn die Gehirne zu 100 Prozent ausgelastet würden. Selbst bei großen Denkern sind die Gehirne mit 5 bis 10 Prozent also noch weit weg von 100 Prozent. 1 Zettabyte ist eine enorme Datenmenge. Im Jahre 2018 war der Datenbestand 14,4 Zettabyte, 2024 werden es im Internet mehr als 160 Zettabyte sein!

Google und Co.?

Geben Sie einen Suchbegriff bei google.de ein, erhalten Sie zwar viele Treffer, doch die sind eben überhaupt nicht gefiltert. Meist häufen sich sogar gekaufte Treffer an, also Werbeanzeigen. Hier bieten sich deshalb bessere Suchmaschinen an. Ungeeignet ist die offene Enzyklopädie Wikipedia. Hier kann man sich leider nicht darauf verlassen, dass das vorhandene Wissen seriös oder gar geprüft wird. Letztlich kann jeder an den vorhandenen Artikeln schreiben.

Um möglichst präzise Antworten zu erhalten, muss man natürlich eine präzise Frage stellen. Gibt man den Begriff „Dekubitus“ nur ein, erhalten Sie alles, was Sie nicht suchen. Geben Sie den Begriff also möglichst konkret ein: „Prävention Dekubitus Ferse“ wäre schon deutlich besser.

Eine einfache und gute Suchmaschine für Fachwissen ist die von google stammende scholar.google.de. Gibt man hier gezielt fachliche Suchbegriffe ein, sind die Treffer deutlich fachlicher und weniger werbelastig. Zusätzlich kann man die Suchergebnisse eingrenzen, wie zum Beispiel nach dem Erscheinungsdatum. Dadurch erhalten Sie deutlich aktuelleres Fachwissen. Bei Anwendungswissen – wie etwa der Prävention von Dekubitus an der Ferse – sollte man den Suchzeitraum auf maximal sieben Jahre zurück erstrecken.

Wie alt ist der Artikel? Ist er Industrie-neutral? Sind die Aussagen durch aktuelle Literatur belegt?

Eine gute deutschsprachige Datenbank ist www.carelit.de. Diese Datenbank kann man sogar zunächst kostenlos testen. Zum Herunterladen der PDF-Dateien benötigt man allerdings einen Zugang, der zwischen zehn und dreißig Euro im Monat kostet.

Weitere Internetsites

Wenn man aktuelles medizinisches Wissen sucht, bietet sich die Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlich Medizinischer Fachgesellschaften (www.awmf.org) an. Hier findet man alle aktuellen und auch abgelaufenen Leitlinien, die von Ärztesgesellschaften entwickelt wurden.

Die meist umfangreichen Textwerke gliedern sich in aktuelle Erkenntnisse der jeweiligen Krankheit zur Entstehung, Diagnostik und Therapie. Die für Pflegeberufe interessanten Leitlinien sind zum Beispiel chronischer Schmerz, Demenz oder Ernährung in der Onkologie. Es gibt sogar einen Bereich für die Patient:innen, da einige Leitlinien auch speziell für Patient:innen konzipiert wurden.

Allgemeines, gut verständliches Wissen zu Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten findet man auf www.gesundheitsinformation.de. Diese Website wird vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) herausgegeben. Es sind keine Werbeanzeigen oder industriegefärbte Aussagen vorhanden. Neutralität ist sehr wichtig.

Hinter dem IQWiG steht das Bundesministerium für Gesundheit. Diese

Website bietet sehr aktuelles Wissen zu verschiedenen Gesundheitsthemen im Sinne einer Beratung für Patient:innen an. Die Sprache ist gut verständlich, da die Aussagen von einer Redaktion bearbeitet werden.

Verlage, Fachgesellschaften, Hochschulen

Eine gute Adresse im Internet sind die Websites der Verlage, die in der Pflege publizieren und bekannt sind, vor allem die Fachzeitschriften. In vielen Fällen kann man im Archiv stöbern, kommt jedoch ohne Bezahlen nicht immer an die Artikel selbst. Fachgesellschaften und Hochschulen für Pflegestudiengänge haben zum Teil ebenfalls eine Website mit grundlegenden Informationen.

Fachbücher

Fachbücher existieren zu fast allen pflegerischen Themen und Fragestellungen. Diese sind meist von einschlägigen Expert:innen publiziert. Dabei ist wichtig, wie aktuell das jeweilige Fachbuch ist. Hier sollte die Empfehlung gelten: Nicht älter als fünf bis sieben Jahre.

Artikel kritisch sichten

Wenn Sie Artikel oder Arbeiten gefunden haben, ist es vor allem wichtig, diese zunächst kritisch zu prüfen: Wie alt ist der Artikel? Wer ist der/die Autor:in? Ist der Artikel Industrie-neutral? Sind die Aussagen belegt durch aktuelle Literatur? Wo ist der Artikel publiziert?

Anschließend können Sie anhand des Literatur- bzw. Quellenverzeichnisses des Artikels auf weitere Websites gehen, die angegeben sind. 📍



Foto: Privat

Gerhard Schröder

Lehrer für Pflegeberufe, PDL, Leiter der Akademie für Wundversorgung, info@akademie-fuer-wundversorgung.de

KRANKHEITSBILD

Das Restless-Legs-Syndrom

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist eine neurologische Erkrankung, die durch unangenehme, unkontrollierbare Bewegungen der Beine gekennzeichnet ist. Betroffene leiden unter einem starken Bewegungsdrang in den Beinen, vor allem in Ruhephasen wie beim Sitzen oder Liegen.



Foto: AdobeStock/Anatoly Popov

Die Beschwerden treten typischerweise abends oder nachts auf und können den Schlaf erheblich stören.

In diesem Artikel werden wir das Restless-Legs-Syndrom genauer betrachten, einschließlich seiner Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

Ursachen

Die genaue Ursache des RLS ist noch nicht vollständig verstanden, aber man nimmt an, dass sowohl genetische als auch umweltbedingte Faktoren eine Rolle spielen. Ein gestörter Dopaminhaushalt im Gehirn gilt als Hauptursache. Bestimmte Begleiterkrankungen wie Eisenmangel, Nierenprobleme, Diabetes oder Schwangerschaft können ebenfalls das Risiko für das Restless-Legs-Syndrom erhöhen.

Symptome

Die Symptome des RLS variieren von Person zu Person, können aber einige

gemeinsame Merkmale aufweisen. Zu den häufigsten Symptomen gehören ein unruhiges, kribbelndes oder ziehendes Gefühl in den Beinen, das sich durch Bewegung oder Gehen vorübergehend lindert. Die Beschwerden treten typischerweise abends oder nachts auf und können den Schlaf erheblich stören, was zu Müdigkeit und verminderter Lebensqualität führen kann.

**Mögliche Folgen:
Schlafstörungen,
Tagesmüdigkeit,
Beeinträchtigung
der Lebensqualität.**

Diagnose

Die Diagnose des RLS basiert hauptsächlich auf einer gründlichen Anamnese und auf der Erfassung der typischen Symptome. Es gibt keine spezifischen medizinischen Tests, um das RLS eindeutig zu diagnostizieren. In einigen Fällen können Blutuntersuchungen durchgeführt werden, um mögliche zugrunde liegende Ursachen wie einen Eisenmangel auszuschließen.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung des Restless-Legs-Syndroms zielt darauf ab, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Je nach Schweregrad können unterschiedliche Ansätze verfolgt werden. Zu den gängigen Behandlungsmethoden gehören vor allem:

- **Lebensstiländerungen**
Eine gesunde Lebensweise kann dazu beitragen, die Symptome des RLS zu reduzieren. Dazu gehören regelmäßige körperliche Aktivität, Vermeidung von Stimulanzien wie Koffein und Nikotin vor dem Schlafengehen, Stressmanagement und eine gute Schlafhygiene.
- **Medikamentöse Therapie**
In einigen Fällen können Medikamente verschrieben werden, um die Symptome zu kontrollieren. Dazu gehören Dopaminagonisten, Benzodiazepine, Antikonvulsiva und Opioide. Die Auswahl des Medikaments hängt von der Schwere der Symptome und individuellen Umständen ab. Es ist wichtig, die Vor- und Nachteile der einzelnen Medikamente mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.
- **Eisentherapie**
Wenn ein Eisenmangel festgestellt wird, kann eine Eisentherapie empfohlen werden, um den Mangel auszugleichen. Dies kann dazu beitragen, die Symptome des RLS zu verbessern, insbesondere bei Personen mit Eisenmangelanämie.
- **Physiotherapie und Entspannungstechniken**
Physiotherapie, Massagen und Entspannungstechniken wie beispielsweise Yoga oder Meditation können bei einigen Personen mit RLS zu einer Linderung der Symptome beitragen. Diese Therapien können helfen, Stress abzubauen und die Durchblutung und Muskelentspannung zu verbessern.
- **Kompressionstherapie**
Das Tragen von Kompressionsstrümpfen oder -verbänden kann die Symptome des RLS reduzieren, indem der Druck auf die Beine erhöht wird und dadurch das unangenehme Gefühl verringert wird.
- **Unterstützung und Selbsthilfe**
Für Menschen mit RLS kann es hilfreich sein, sich mit anderen Be-

troffenen auszutauschen und Unterstützung zu suchen. Es gibt Selbsthilfegruppen und Online-Foren, in denen Erfahrungen geteilt und Informationen ausgetauscht werden können. Die Teilnahme an solchen Gruppen kann dazu beitragen, das Verständnis für die Erkrankung zu fördern und Bewältigungsstrategien zu erlernen.

Forschung und Ausblick

Die Forschung zum Restless-Legs-Syndrom ist im Gange, um die genauen Ursachen und Mechanismen besser zu verstehen. Neue Medikamente und Therapien werden entwickelt, um die Symptome effektiver zu behandeln. Es ist zu hoffen, dass künftige Fortschritte zu einer besseren Lebensqualität für Menschen mit RLS führen werden.

RLS und Schlafstörungen

Das Restless-Legs-Syndrom kann zu erheblichen Schlafstörungen führen, da die Symptome hauptsächlich in den Ruhephasen auftreten. Die unruhigen Beine können das Einschlafen erschweren und häufiges Aufwachen während der Nacht verursachen. Der gestörte Schlaf kann zu Müdigkeit, zu Tagesmüdigkeit und zu Beeinträchti-

Es gibt Selbsthilfegruppen und Online-Foren, in denen Erfahrungen geteilt werden.

gung der allgemeinen Lebensqualität führen. Es ist wichtig, das Schlafumfeld zu optimieren, um die Auswirkungen des Restless-Legs-Syndroms auf den Schlaf zu minimieren. Eine gute Schlafhygiene wie regelmäßige Schlafenszeiten, ein ruhiges und dunkles Schlafzimmer sowie die Vermeidung von stimulierenden Substanzen vor dem Schlafengehen können hilfreich sein.

RLS und psychische Gesundheit

Das Restless-Legs-Syndrom kann auch Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Die ständige Unruhe und der Schlafmangel können zu Angstzuständen, Depressionen und Stress führen. Es ist wichtig, diese psychischen Symptome ernst zu nehmen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine ganzheitliche Behandlung, die sowohl die körperlichen als auch die psychischen Aspekte des RLS berücksichtigt, kann dazu beitragen, das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern.

Zusammenfassung

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine neurologische Erkrankung, die durch unangenehme Bewegungsdränge in den Beinen gekennzeichnet ist. Es kann zu Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. Eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung sind wichtig, um die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern. Eine Kombination aus Lebensstiländerungen, medikamentöser Therapie und anderen Behandlungsmethoden kann helfen, die Symptome des RLS zu kontrollieren. Es ist auch wichtig, den Einfluss des RLS auf den Schlaf und die psychische Gesundheit zu berücksichtigen und gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Die Erforschung des Restless-Legs-Syndroms ist weiterhin von großer Bedeutung, um die genauen Ursachen und Mechanismen der Erkrankung besser zu verstehen. Neue Erkenntnisse können zur Entwicklung verbesserter Therapiemöglichkeiten führen, die spezifisch auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt sind. Es ist auch wichtig, das Bewusstsein für das Restless-Legs-Syndrom in der Gesellschaft zu erhöhen, um eine frühzeitige Diagnose und angemessene Behandlung zu ermöglichen. 📍

Nele Trauernicht

ZEHN-MINUTEN-AKTIVIERUNG

Eine Aktivierungsstunde zum Thema Sport

Sport spielt eine wichtige Rolle in unser aller Leben. Im Seniorenalter gewinnt körperliche Aktivität jedoch noch mehr an Bedeutung.



Foto: AdobeStock/Phitamps

Gerade für Senior:innen bieten regelmäßige sportliche Aktivitäten zahlreiche Vorteile für die körperliche Gesundheit und den geistigen Ausgleich.

Sport und Bewegung spielen eine entscheidende Rolle in unserem Wohlbefinden, unabhängig von unserem Alter. Doch gerade für Senior:innen bietet er zahlreiche Vorteile für die körperliche Gesundheit, den geistigen Ausgleich und die soziale Interaktion.

Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Muskelkraft verbessern, die Beweglichkeit erhöhen, das Herz-Kreislauf-System stärken und sogar das Risiko für viele Krankheiten verringern. Darüber hinaus trägt körperliche Betätigung zur Steigerung der Energie und Verbesserung der Stimmung bei.

Sollten Sie eine Sporteinheit mit Ihren Patient:innen planen, gibt es einige wichtige Punkte zu beachten:

1. Beachten Sie die unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten der Patient:innen.
2. Kennen Sie die Patientenakte und die Krankengeschichte Ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer, holen Sie sich sicherheitshalber auch ärztlichen Rat ein, ob der oder die Teilnehmer:in beim Sport mitmachen kann.
3. Achten Sie auf angemessenes Aufwärmen und Abkühlen, um das Risiko von Verletzungen zu minimieren.
4. Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer:innen passendes Equipment haben wie z.B. sicheres Schuhwerk und entfernen Sie Gefahrenquellen (z.B. Stolperfallen wie Teppiche).
5. Erinnern Sie die Teilnehmer:innen an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
6. Beobachten Sie Ihre Teilnehmer:innen genau und passen Sie gegebenenfalls die Sporteinheit an.
7. Merke: Sicherheit steht immer an erster Stelle!

Fragen und Gesprächsanregungen

- Kommen Sie aus einer sportlichen Familie? War bei Ihnen zuhause Sport präsent?
- Haben Ihre Eltern Sport betrieben? Wenn ja, welchen?
- Haben Sie selbst Sport betrieben? Wenn ja, welchen?
- Haben Sie jemals einem Verein angehört? Wenn ja, in welcher Vereinspartei waren Sie aktiv?
- Gab es in Ihrer Schulzeit Schulwettbewerbe oder Schulsport? Wenn ja, haben Sie gern teilgenommen oder waren Ihre Gefühle eher gemischter Natur?



- Welche Sportarten haben Sie in Ihrer Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter ausgeübt oder ausprobiert?
- Welche fanden Sie besonders gut und welche haben Ihnen nicht zugesagt?
- Sind Sie jemals bei einem sportlichen Ereignis in Erscheinung getreten (Marathon, Tischtennisturnier, Fußballspiel etc.)?
- Haben Sie eine Lieblingssportmannschaft, die Sie anfeuern?
- Haben Sie Erfahrungen mit Wassersport (Schwimmen, Rudern etc.)?
- Haben Sie bereits Tennis, Golf oder eine andere Präzisionssportart ausprobiert?
- Sind Sie gern wandern gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren?
- Haben Sie mal an einem Tanzkurs teilgenommen?
- Verfolgen Sie Sportarten im Fernsehen oder waren mal in einem Stadion?
- Schauen Sie sich große Sportereignisse wie Fußball WM oder Olympische Spiele im Fernsehen an oder waren sogar schon vor Ort?

Lieder

- „Er steht im Tor“ – Wencke Myhre
- „Ja, mir san mit'm Radl da“ – Die drei lustigen Moosacher
- „Auf du junger Wandersmann“ – Volkslied

Eine Sporteinheit für Stuhlyoga

Dauer: etwa 20-30 Minuten

Aufwärmen

Sitzende Meditation: Nehmen Sie ausreichend Platz und schließen Sie sanft die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge, stimmen Sie sich auf den Moment ein und lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.

Nackenkreisen (10-15 x): Lehnen Sie Ihren Kopf sanft zur Seite und kreisen Sie langsam Ihren Nacken im Uhrzeigersinn. Führen Sie die Kreisbewegungen 10 bis 15 Mal durch und wiederholen Sie dies in die entgegengesetzte Richtung.

Schulter heben und senken (10-15 x): Heben Sie Ihre Schultern bis zur Höhe der Ohren an und senken sie dann sanft nach unten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um Ihre Schultermuskulatur zu lockern.

Hand und Fingerübungen (10-15 x): Öffnen und schließen Sie Ihre Hände, spreizen Sie Ihre Finger weit auseinander und ballen Sie sie dann zur Faust. Wiederholen Sie diese Übung, um die Durchblutung in Ihren Händen und die Fingerfertigkeit zu fördern.

Muskelkraft verbessern, Beweglichkeit erhöhen, Herz-Kreislauf-System stärken.

Yoga-Übungen

Sitzende Katze-Kuh-Dehnung (5-10 Atemzüge): Platzieren Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel. Beim Einatmen runden Sie langsam den Rücken, ziehen Ihr Kinn zur Brust, lassen Sie Ihre Schultern nach vorn fallen (Katzenposition). Beim Ausatmen drücken Sie die Schultern nach hinten, öffnen Ihre Brust und ziehen die Schulterblätter zusammen (Kuhposition).

Bein- und Hüftdehnung (2-3 x pro Seite): Greifen Sie unter Ihren rechten Oberschenkel und ziehen Sie das Knie sanft zur Brust. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden und wechseln Sie dann zu Ihrem linken Bein.

Seitliche Dehnung (2-3 x pro Seite): Strecken Sie Ihren rechten Arm über Ihren Kopf und beugen Sie sich langsam zur linken Seite. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Handgelenksdehnung (2-3 x pro Seite): Strecken Sie Ihren rechten Arm nach

vorn aus, die Handfläche zeigt nach oben. Greifen Sie jetzt mit der linken Hand die Finger und ziehen Sie sie sanft nach unten. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden und wechseln Sie dann zu Ihrem anderen Handgelenk.

Abkühlung

Schulterrollen (5-10 x): Heben Sie Ihre Schultern an und rollen Sie sie langsam nach hinten. Wiederholen Sie diesen Vorgang, um Ihre Schultermuskulatur zu entspannen.

Hand- und Fingerentspannung: Lassen Sie Ihre Arme locker neben Ihrem Körper hängen. Öffnen und schließen Sie Ihre Hände mehrmals und lassen Ihre Finger nun locker und entspannt werden.

Atementspannung: Schließen Sie sanft Ihre Augen und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Lassen Sie Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper entspannt.

Beenden Sie die Sporteinheit mit einer kurzen Dankbarkeitsrunde. Jeder Teilnehmer:in nennt eine Sache, für die er/sie in diesem Moment besonders dankbar ist. ☺



Foto: Privat

Malin von Lingelsheim
Freie Autorin für die
Seifert&Trauernicht GbR

Ausdrucken und verteilen

Drucken Sie die Ambulante Pflegepraxis aus und verteilen Sie alles oder einzelne Beiträge an Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Downloads der Ausgaben finden Sie unter

[haeusliche-pflege.net/
Pflegepraxis](https://haeusliche-pflege.net/Pflegepraxis)

BETREUUNG

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt

...dann bricht für so manchen pflegenden Angehörigen zu Hause erst einmal die Welt zusammen.



Foto: XXXXXXXXXX

Demenz bezeichnet die fortschreitende Beeinträchtigung des Gedächtnisses, des Denkens oder anderer Hirnleistungen.

Was bedeutet „Demenz“ eigentlich? Demenz bezeichnet eine anhaltende und fortschreitende Beeinträchtigung des Gedächtnisses, des Denkens oder anderer Hirnleistungen. Man unterscheidet die Demenzformen vaskuläre Demenz (gefäßbedingt), degenerative Demenz (Alzheimer) und die Mischform.

Demenzstadien

Hinsichtlich der Stadien einer Demenz differenziert man zwischen einer leichten Demenz, einer mittel-schweren Demenz und einer schweren Demenz.

Leichte Demenz

- Kognitive Beeinträchtigung: Komplexe tägliche Aufgaben können nicht mehr ausgeführt werden.

- Lebensführung: Die selbstständige Lebensführung ist beeinflusst, ein unabhängiges Leben dennoch möglich.
- Häufig affektive Störungen: Depressionen, Antriebsmangel, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen.
- Benötigte Hilfe: Zum Teil notwendig.

Mittel-schwere Demenz

- Kognitive Beeinträchtigung: Einfache Tätigkeiten können noch selbstständig ausgeführt werden, komplexe Tätigkeiten werden nicht vollständig oder angemessen ausgeführt.
- Lebensführung: Ein eigenständiges Leben ist ohne Hilfe nicht mehr möglich.
- Häufige affektive Störungen: Unruhe, psychotische Störungen, aggressive

Verhaltensweisen, gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, Nesteln.

- Benötigte Hilfe: Notwendig, jedoch nicht ununterbrochen.

Schwere Demenz

- Kognitive Beeinträchtigung: Gedankengänge können nicht mehr nachvollziehbar kommuniziert werden.
- Lebensführung: Es ist keine unabhängige selbstständige Lebensführung möglich.
- Häufige affektive Störung: Unruhe, psychotische Störungen, aggressive Verhaltensweisen, gestörter Tag-Nacht-Rhythmus, Nesteln, Schreien.
- Benötigte Hilfe: Dauerhafte Betreuung/Beaufsichtigung notwendig.

Die Ursachen treten hierbei eher in den Hintergrund. Vielmehr geht es zeitnah



- darum, wie es weiter geht. Muss mein an Demenz erkranktes Familienmitglied in ein Pflegeheim? Wie kann ich die Pflege gut und gesichert zu Hause durchführen? Worauf ist zu achten?

Umgang mit Demenz im Alltag

- Geduldig sein
- Langsam, laut und deutlich sprechen, kurze, einfache und verständliche Sätze, Zeit für Antworten geben
- Hilfestellung (so viel wie nötig, so wenig wie möglich)
- ROT (Realitäts- Orientierungs-Training) anbieten. Kritik und Diskussionen vermeiden

Wer aktiv ist, kann Erlerntes länger behalten und trainiert seine Selbstständigkeit.

- Einfache Ja/Nein-Fragen stellen
- Fördern von alltäglichen Fertigkeiten und von Bewegung
- Gedächtnistraining anbieten
- Biografiearbeit.

Für einen guten Umgang mit Demenz ist es wichtig, aktiv zu bleiben. Regelmäßige Treffen mit Freunden, Ausflüge und Hobbys, die man schon vor der Diagnose gepflegt hat, sollten so lang wie möglich beibehalten werden.

Die Versorgung einer an Demenz erkrankten Person kann besonders fordernd sein und führt bei Angehörigen oft zu körperlichen, psychischen, finanziellen und zeitlichen Belastungen. Damit der Alltag und die Pflege zu Hause gut gelingen können, benötigen Angehörige vor allem ein umfangreiches Wissen über das Krankheitsbild, bessere Beratung zu Unterstützungsmöglichkeiten sowie Möglichkeiten zur eigenen Erholung. Wer einen an Demenz erkrankten Pflegebedürftigen

zu Hause versorgt, kann außerdem an Pflegekursen zum Thema Demenz teilnehmen.

Unterstützung bei herausforderndem Verhalten

Viele Personen mit herausforderndem Verhalten sind nicht von Grund auf negativ eingestellt. Fast immer gibt es für das Handeln einen Grund oder einen Auslöser. Risiken können unter anderem sein:

- Überforderung der betroffenen Person
- Unkontrollierte Impulsemphindungen
- Verlust der Selbststeuerungsfähigkeit
- „Sich nicht verstanden fühlen“.

Anzeichen von herausforderndem Verhalten:

- Motorisch geprägte Verhaltensauffälligkeiten
- Nächtliche Unruhe, Mittagsruhe gestört
- Selbstschädigendes und auto-aggressives Verhalten oder gegenüber anderen Personen
- Beschädigung von Gegenständen
- Verbale Aggression, vokale Auffälligkeiten
- Wahnvorstellungen und Ängste
- Depressive Verstimmungen, ausgeprägte Stimmungsschwankungen
- Sozial inadäquate Verhaltensweisen.

Eine gute Art für die Kommunikation mit dementen Menschen nennt sich Validation: Demenz-Erkrankte werden dort zu erreichen versucht, wo sie gewissermaßen stehen. Man belässt sie in ihrer eigenen Welt und zweifelt ihre Meinungen und Ansichten nicht an. Es geht also um Wertschätzung und Ernstnehmen (= Validation) des an Demenz erkrankten Menschen. ◀

Foto: Privat



Regina Storck
Qualitätsmanagerin &
Pflegedienstleitung

Konzeption und redaktionelle Begleitung

Foto: privat



Nele Trauernicht
Seifert&Trauernicht GbR
nele@seifert-trauernicht.de

Foto: provided



Philipp Seifert
Seifert&Trauernicht GbR
philipp@seifert-trauernicht.de

Impressum

AMBULANTE PFLEGEPRAXIS erscheint monatlich als regelmäßiges Supplement und damit als exklusiver Bestandteil der Zeitschrift HÄUSLICHE PFLEGE.

www.haeusliche-pflege.net

Der Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet. AMBULANTE PFLEGEPRAXIS und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Annahme der Beiträge erwirbt der Verlag alle Nutzungsrechte in Print- und elektronischen Medien. Beiträge, die mit vollem Namen oder auch mit Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte, eingetragene Warenzeichen.

Redaktion:

Lukas Sander (v.i.S.d.P.),
Tel. 05 11/99 10-1 21,
Fax 05 11/99 10-1 96,
E-Mail: lukas.sander@vincentz.net,
Anschrift wie Verlag

Anzeigen:

Stefan Wattendorff (Leitg.), Tel. 05 11/99 10-150,
stefan.wattendorff@vincentz.net,
Anschrift wie Verlag
Produktion & Layout
Nathalie Heuer (Leitung), Birgit Seesing (Artdirection),
Dennis Wasner; herstellung@vincentz.net

Verlag:

Vincentz Network, Plathnerstraße 4c, 30175 Hannover

Druck:

Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH,
Langenhagen

© Vincentz Network GmbH & Co. KG
ISSN 0935-8234, 10487