Wertschätzen-Verstehen-Handeln

Pisac Denis

Gasser Elisabeth

14.05.2022

Kufstein
Bezirkskrankenhaus

LIV

Praxistag

Demenz – den Alltag meistern

Austausch und Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

19. Juni 2021, 10:00 bis 15:00 Uhr
Gesundheits- und Krankenpflegeschule Kufstein
Endach 27 a, 6330 Kufstein

Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden?
Bei der Veranstaltung „Praxistag Demenz – den Alltag meistern" erhalten Betroffene, Angehörige und Interessierte Informationen zu Demenz, können Expert*innen befragen und haben die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Entscheiden Sie sich für eine der vier angebotenen Workshop-Reihen und nehmen Sie am spannenden Wissensaustausch teil.

Programmablauf

ab 09:30	Registrierung
10:00	Begrüßung in den Seminarräumen
10:00 – 15:00	Workshop-Reihen in 4 Seminarräumen – Details im Innenteil

Eine gemeinsame Veranstaltung von

tirol kliniken

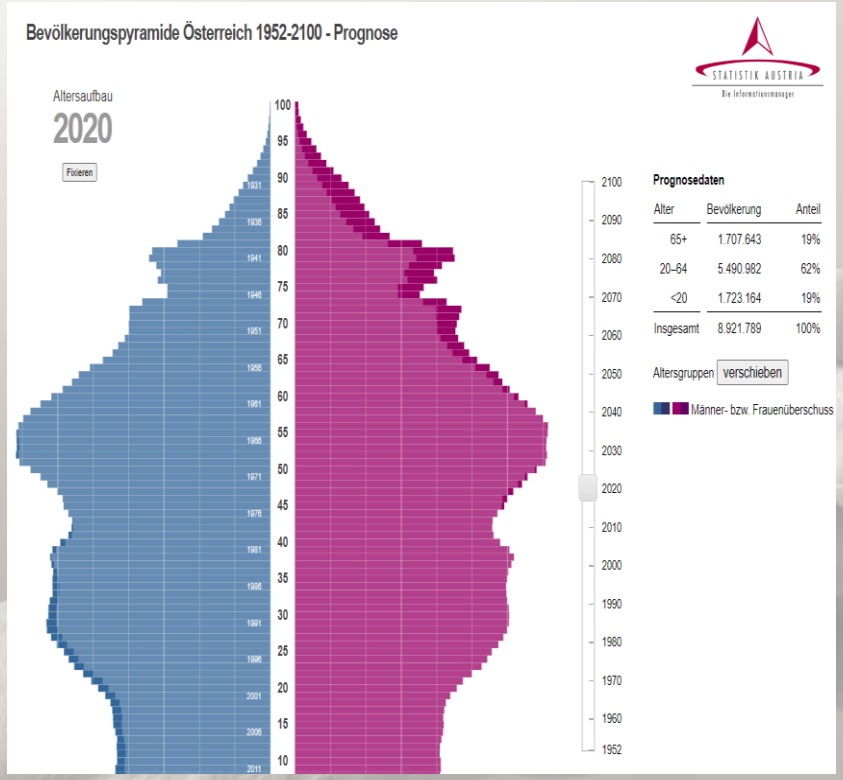
DEMENZ KOMPETENZ

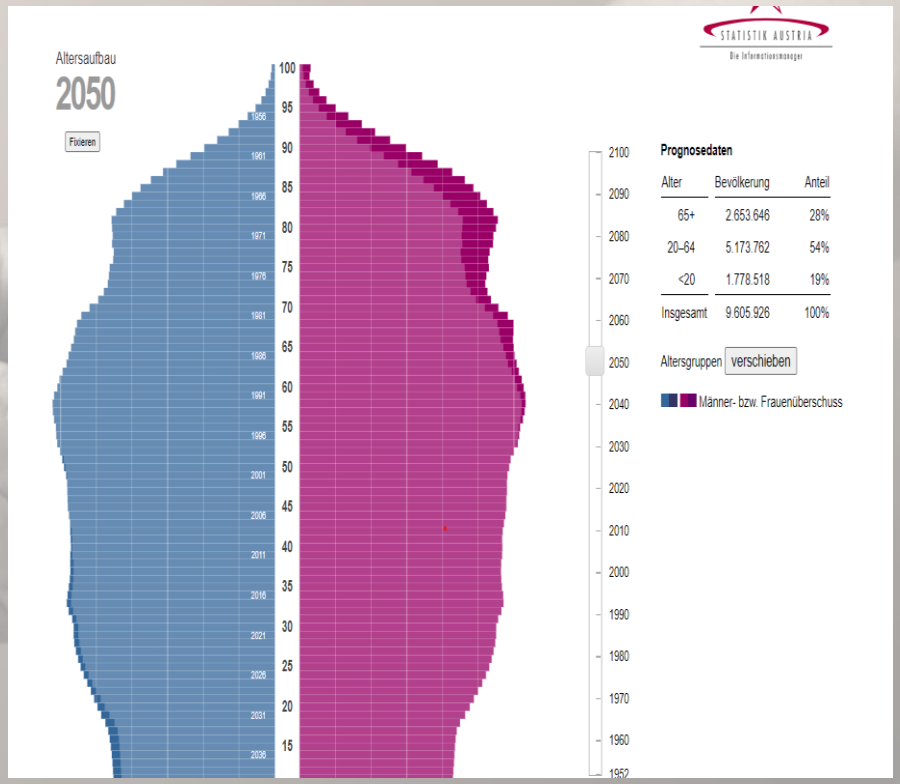
VAGET

Demenz in Österreich

- Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich 115.000 – 130.000 Menschen mit Demenz
- Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Anzahl verdoppeln
- 80 % der Erkrankten werden zu Hause gepflegt
- Alzheimer zählt zu den häufigsten Demenzformen

Österreich – eine alternde Gesellschaft 2020-2050





Ursachen der Demenz

- Bei der häufigsten Form von Demenz bilden sich im Gehirn sogenannte Plaques.
- Warum sich die Plaques bilden, ist nicht genau bekannt.
- Selten – in etwa 1 %der Fälle – sind die Ursachen genetischer Natur.

Risikofaktoren

- Höheres Alter
- Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Hoher Cholesterinspiegel
- Depressionen
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Übergewicht

Demenz

- Verdoppelung alle 5 Lebensjahre

Alter	Rate
60-64 Jahre	0,7 %
65-69 Jahre	1,4 %
70-74 Jahre	2,8 %
75-79 Jahre	5,6 %

An wen soll ich mich zuerst wenden?

- Erster Ansprechpartner bei einem Verdacht auf eine Demenz sollte der **Hausarzt** sein. Er kennt Ihren Angehörigen meist schon länger und kann von daher manches aus der Krankheits- und Lebensgeschichte ableiten.

- Eine differenzierte und endgültige Diagnose sollte daher beim **Facharzt** erfolgen, der darauf spezialisiert ist. Das ist in aller Regel ein **Neurologe** bzw. **Psychiater**.

Mini Mental Status Test

- Mit diesem anerkannten neuropsychologischen Testverfahren können sich FachärztInnen einen guten Überblick über die geistige Leistungsfähigkeit der betroffenen Person verschaffen.

- Der Test dauert nur etwa 10 Minuten und ist leicht durchführbar.

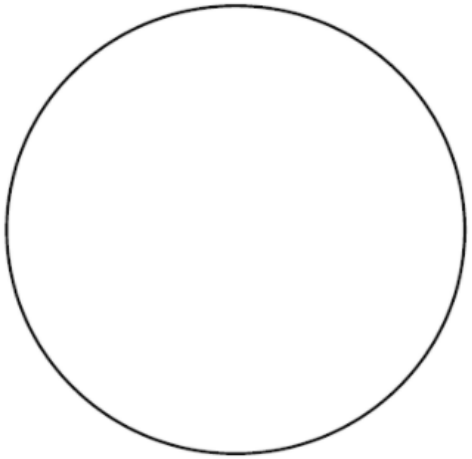
- Für die Bewältigung jeder der 30 Aufgaben wird ein Punkt vergeben, werden weniger als 27 Punkte erreicht, könnte eine Demenz vorliegen.

Mini Mental Status Test

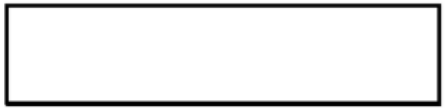
Untersucher: Patient:
Datum: Geburtsdatum:

Mini Mental Status Test (MMST)		Pkt 0/1
Zeitliche Orientierung	1. Welches Jahr haben wir?	
	2. Welche Jahreszeit ist jetzt?	
	3. Der Wievielte des Monats ist heute?	
	4. Welcher Wochentag ist heute?	
	5. Welcher Monat ist jetzt?	
Örtliche Orientierung	6. In welchem Land sind wir?	
	7. In welchem Kanton sind wir?	
	8. In welcher Ortschaft sind wir?	
	9. Wo sind wir hier? (Adresse oder Name des Spitals)	
	10. Auf welchem Stockwerk befinden wir uns?	
3 Wörter wiederholen	Bitte sprechen sie mir nach: 11. Zitrone	
	12. Schlüssel	
	13. Ball	
Rechnen	Bitte nehmen Sie die Zahl 100, und ziehen Sie von der Zahl 100 immer 7 ab, bis ich halt sage 14. (= 93)	
	15. (= 86)	
	16. (= 79)	
	17. (= 72)	
	18. (= 65)	
Gedächtnis	Welche Wörter haben Sie mir vorhin nachgesprochen? 19. Zitrone	
	20.Schlüssel	
	21. Ball	
Benennen	22. Was ist das? *(Stift zeigen)*	
	23. Was ist das? *(zb. Armbanduhr zeigen)*	
Nachsprechen	24. Sprechen Sie mir nach: „Bitte kein Wenn und Aber."	
3-Glieder-Befehl	*Ein Blatt Papier auf den Tisch legen und zusammenhängend sagen:* 25. Nehmen Sie das Blatt Papier in die rechte Hand,	
	26. falten Sie es in der Mitte und	
	27. lassen Sie es auf den Boden fallen.	
Schriftliche Aufforderung	*Legen Sie dem Patienten die schriftliche Aufforderung „bitte schliessen Sie Ihre Augen" vor und sagen sie:* 28. „Lesen Sie dies laut vor und führen Sie es aus!"	
Satz schreiben	29. *Den Pat. spontan einen Satz schreiben lassen.*	
Figur abzeichnen	*Dem Patienten die Vorlage mit den zwei Fünfecken vorlegen, folgende Instruktion:* 30. „Zeichnen Sie bitte diese Figur ab!"	
	Total Punkte:	__/30

Bitte zeichnen Sie eine Uhr:



Tragen Sie die Uhrzeit der gezeichneten Uhr, wie sie im Zugfahrplan oder Fernsehheft stehen würde, ein.



Anzeichen für Demenz

Weigert er bzw. sie sich, das Haus zu verlassen oder zieht sich von der Umwelt zurück?
Fehlt ihm oder ihr der Antrieb, früher geliebten Hobbys nachzugehen?
Fällt es der Person plötzlich schwerer, gewohnte Tätigkeiten auszuführen?
Verwendet die Person merklich weniger Worte und vereinfacht Sätze?
Lebt er oder sie mehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart?
Verliert er oder sie bei einem Spaziergang leicht die Orientierung?
Reagiert er oder sie übertrieben ängstlich?
Wird die Person aggressiv und greift andere tätlich an?
Ist er oder sie häufig unruhig und wandert ziellos umher?
Reagiert die Person öfter grundlos gereizt oder nervös?
Hat sich das Verhalten der Person verändert? Ist er oder sie ruhiger geworden, in sich gekehrt, traurig oder depressiv?

Herausforderungen

- **Die Alzheimer-Erkrankung** ist die häufigste Form der Demenz
- Bei Demenz lässt nicht nur das Gedächtnis nach, sondern auch andere Fähigkeiten
- Die meisten Demenzformen-auch die Alzheimer-Erkrankung-sind nicht heilbar

Stadium	Leicht	Mittel	Schwer
Symptome	• Kurzzeitgedächtnis ↓ • Ausdruckspro-bleme • Stimmungs-schwankungen • Vermindertes Urteilsvermögen	• Verhaltensänderungen, Persönlichkeitsveränderung • Unfähigkeit, Neues zu lernen • Beeinträchtigung des Langzeitgedächtnisses • Unruhe, Aggression, Verwirrtheit • Unterstützung bei den alltäglichen Aktivitäten nötig	• Inkontinenz, motorische Störungen • Bettlägrigkeit • Vollständige Pflegebedürftigkeit

Herausforderungen

- Demenz führt oftmals zu einem Sprachzerfall
- Erschwerte Kommunikation führt zur einer schwierigen Symptomerfassung und Behandlung
- Menschen mit Demenz erhalten deutlich weniger Schmerzmittel als orientierte Menschen im gleichen Alter, Schmerzverhalten ist aber oftmals auch widersprüchlich

Herausforderungen

- Demenz führt zu einer **begrenzten Lebenserwartung**
- Demenz ist **nicht heilbar** und **verläuft immer fortschreitend**
- Demenz eines Betroffenen betrifft die **ganze Familie**
- Viele Betroffene haben neben der Demenz auch **noch weitere chronische Krankheiten**

Folgen der Demenz

- Demenz führt zur Schwierigkeiten bei:

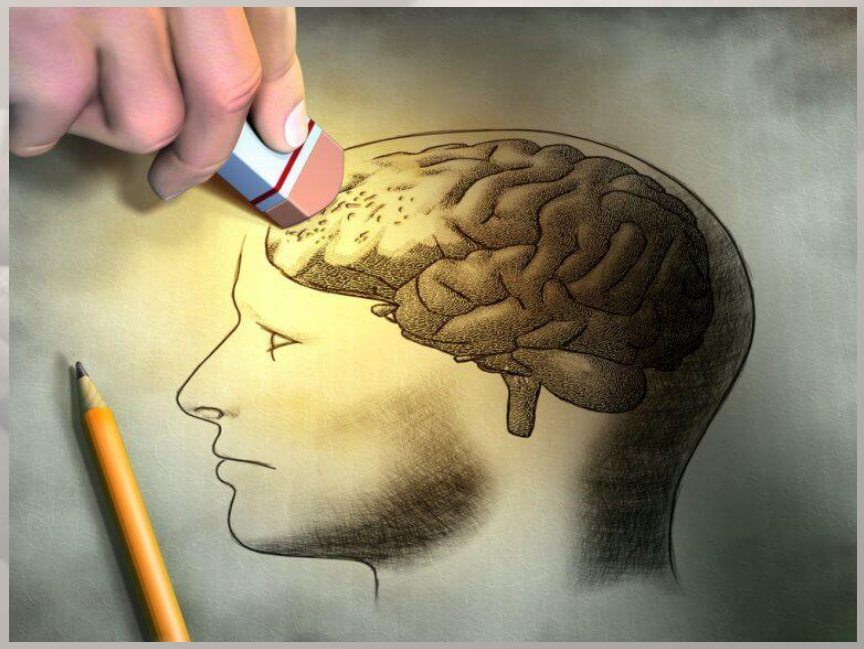
1. **Urteilsbildung**
2. **Entscheidungsfindung und**
3. **Handfertigkeiten**

Verlust von Eigenschaften, die Menschen zum Individuum machen

Phasen der Demenz

1. Irritation und Ahnung:

- Kurzzeitgedächtnisstörungen
- Situative Orientierung gegeben
- Kommunikation ist gut möglich
- Leichte Wesensveränderungen treten auf und es kommt zum ersten sozialen Rückzug als Schutz (Scham)



Phasen der Demenz

2. Suchen und sich verlieren:

- Sprach- und Wortfindungsstörungen
- **Unruhe** – ständig in Bewegung sein
- Langzeitgedächtnis schwindet zunehmend
- Reaktionen wie **Wut, Depression und Resignation** auf Fehlleistungen im tägl. Alltag

Phasen der Demenz

3. Leben im ewigen Augenblick:

- Unsichere Bewegungsabläufe (Sturzgefahr)
- Gegenstände und Personen werden zunehmend nicht mehr erkannt
- Betroffene leben fast nur noch in der Gegenwart

Phasen der Demenz

4. Entrückt und weit entfernt:

- Halluzinationen können auftreten
- Starke Wesensveränderung
- Körperliche Veränderungen wie Inkontinenz, Krampfanfälle, erhöhte Infektanfälligkeit und Schluckstörungen
- Einfache Lautäußerungen
- Völlige Hilflosigkeit
- Ausgezehrtheit

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Versuchen Sie einem Menschen mit Demenz nicht alles abzunehmen.

- Lassen Sie ihn kleine Dinge alleine machen, wie Gemüse schälen oder sich anziehen. Das kann helfen, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten.

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Wichtig ist, die gewohnte Umgebung an die neuen Bedürfnisse anzupassen, zum Beispiel mit Rauchmeldern, viel Licht oder Sicherungen am Herd.

- Außerdem sollten Sie Stolperstellen beseitigen.

- GPS-Ortungsgeräte können bei Orientierungsproblemen helfen.

Selbstschutz der Patienten

- Putzmittel sind chemische Gefahren
- Hähne für heißes Wasser gesondert markieren
- Teppichläufer rechtzeitig entfernen
- Scharfe Ecken und Kanten abrunden
- Wasserstandsmelder einbauen (Sensor in der Badewanne der ein akustisches Warnsignal abgibt, wenn die kritische Grenze überschritten wird) oder Herdüberwachungssensoren

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Demenzkranke mit Personalien ausstatten (Handtasche, Jacke)
- Nachbarn über die Erkrankung informieren
- Aktuelles Foto erstellen lassen
- Notrufdienst am Handgelenk

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Viele Demenzkranke können sich gut an Dinge oder Erlebnisse erinnern, die länger zurückliegen.

- Mit Fotos, Andenken, Musik, vertrauten Gerüchen oder Ausflügen können Sie Erinnerungen aufleben lassen.

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Halten Sie in Gesprächen Blickkontakt.
- Verwenden Sie kurze, einfache Sätze, langsam sprechen, gesagtes wiederholen
- Bleiben Sie geduldig, auch wenn Sie immer wieder die gleichen Fragen beantworten müssen.
- Vielleicht können Sie sich auch über Berührungen verständigen.

Was kann ich als Angehöriger tun?

Klare und einfache Anweisungen geben:

„Gebe mir bitte diesen roten Kugelschreiber, der neben der Vase auf dem Tisch liegt“

„Gebe mir bitte den Stift, der auf dem Tisch liegt“

Was kann ich als Angehöriger tun?

- **Wahlmöglichkeiten einschränken:**

„Was möchtest du auf Deinem Brot haben?“

„Möchtest du Marmelade?“
„Möchtest du Honig?“

Konfrontationen vermeiden

- Personen mit einer Demenz können ihre Tätigkeiten häufig nicht mehr begründen.
- Wenn Ihr Angehöriger beispielsweise mehrfach beim Essen aufsteht, kann er auf Nachfrage womöglich keinen Grund dafür nennen.
- Hier ist es wichtig, der Konfrontation aus dem Weg zu gehen und Ihren Angehörigen nach einer kurzen Auszeit wieder zu der Tätigkeit zurückzuführen – hier etwa zurück zum Essen.

Veränderte Körperwahrnehmung

- Demenzkranke sollten Körperkontakt über Berührungen an zentralen Körperstellen wie dem Rumpf erfahren da sie Hände und Füße nicht mehr ausreichend wahrnehmen.

- Klare und eindeutige Berührungen, Streicheln des Armes führt zur Unruhe.

- Signale der Geborgenheit vermitteln (Kuscheltiere, Schals, „Nestbau“).

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Demenzkranke können häufig Tag und Nacht nicht unterscheiden.
- Schlafstörungen sind die Folge.
- Bieten Sie dem betroffenen Familienmitglied genügend Aktivität am Tag an. Das kann den Tag-Nacht-Rhythmus verbessern.

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Menschen mit Demenz haben oft keinen Hunger und Durst.

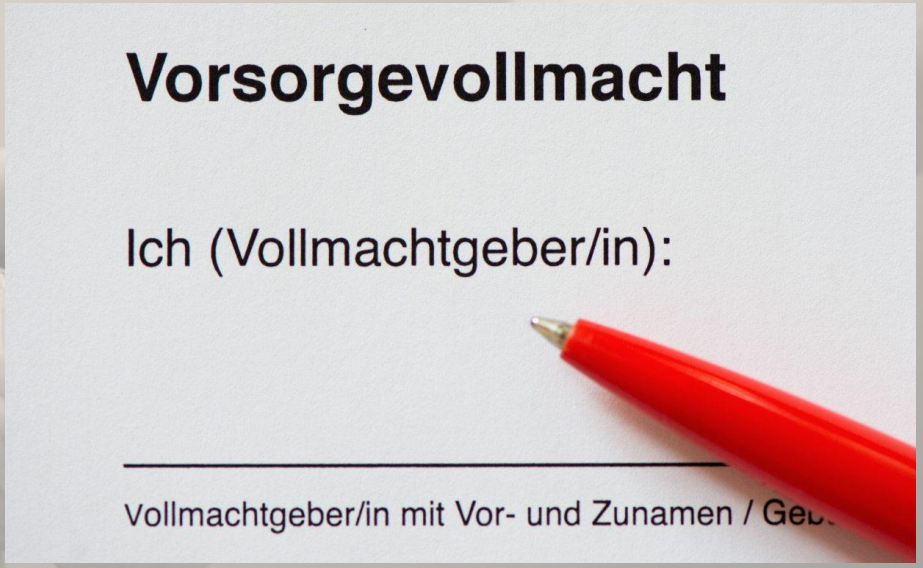
- Wir empfehlen, Mahlzeiten schön für die betroffene Person zu gestalten, zum Beispiel mit einem gedeckten, gemeinsamen Tisch.

- Gutes Zureden und Lob können Erkrankte ebenfalls zum Essen ermuntern.

Was kann ich als Angehöriger tun?

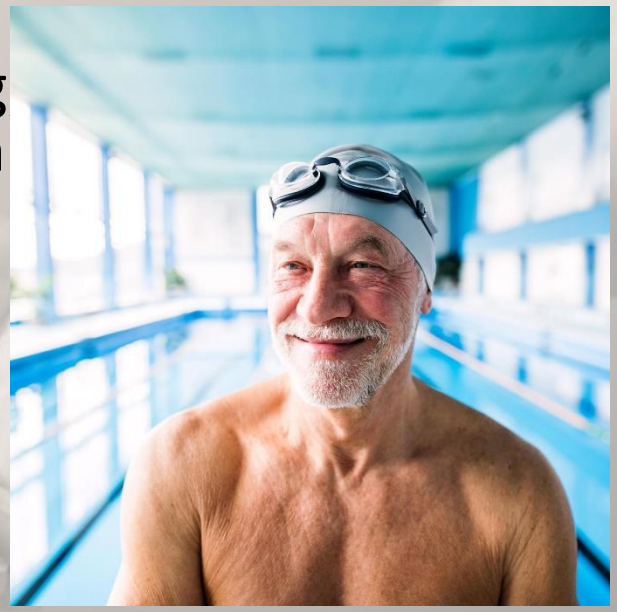
- Überlegen Sie frühzeitig mit der oder dem Erkrankten, wie es weitergehen soll, wenn sie oder er nicht mehr selbst entscheiden kann.

- Vorsorge kann man mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht treffen.



Was kann ich als Angehöriger tun?

- Sport wirkt sich nachweislich positiv aus und verbessert die Durchblutung das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn.

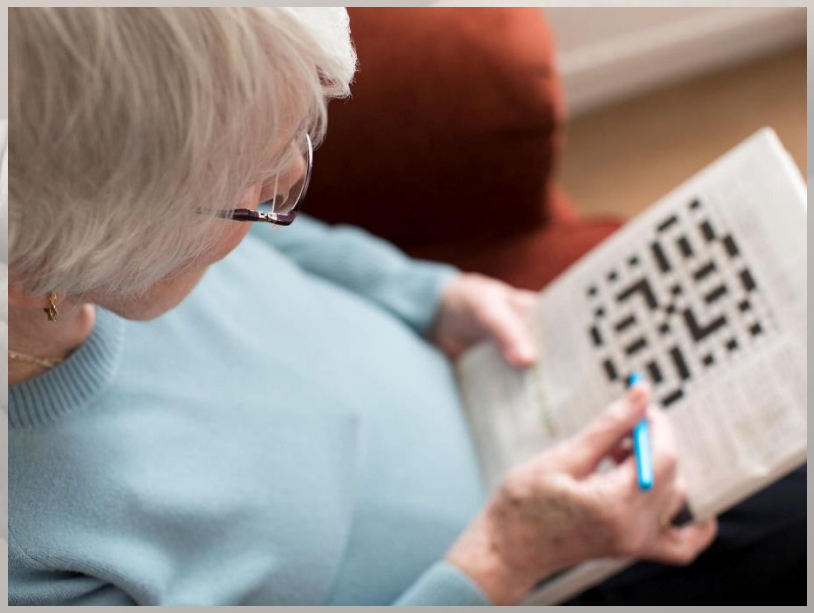


- Möglichkeiten aktiv zu bleiben, gibt es viele: Spaziergänge, einfache Gymnastik, Tanz oder Sitztanz.

- Auch neue Dinge zu erlernen, lohnt sich. Denn mit jeder neuen Fähigkeit legt auch das Gehirn neue Verbindungen an.

Was kann ich als Angehöriger tun?

- Kurzgeschichten und kürzere Zeitungsartikel, einfache Kreuzworträtsel oder auch logische Knobelaufgaben sind eine gute Hilfe im Umgang mit Demenz und trainieren das Gedächtnis.



Grundsätze der Lebensgestaltung

- Tagesabläufe überschaubar und gleichmäßig gestalten (Aufstehen, Essen, Aktivitäten)
- Lebensraum möglichst nicht oder wenig verändern (Möbel, Wohnung)
- Gewohnheiten beibehalten (Hobbies, Haushalt, soziale Aktivitäten)
- Körperliche Aktivität beibehalten

Grundsätze der Lebensgestaltung

- Erkrankung in die Normalität holen, nicht verschweigen
- Kranke nicht über- und unterfordern
- Einbeziehung ins Alltagsleben
- Übertragung von Aufgaben (Gartenarbeit, Abtrocknen, Staubwischen)
- Rechtzeitige Information von Familienangehörigen, Bekannten, Freunden und Nachbarn

Hauptziele im Umgang mit Demenz

- Aufrechterhaltung alltagspraktischer Fertigkeiten
- Festhalten an bestimmten Abläufen und Ritualen
- Stärkung der Motivation
- Kontakte beibehalten
- Keine Überforderung aber auch keine Unterforderung des Patienten
- Akzeptiere den Patienten so wie er ist!

Zum Schluss

Eine Haltung, die alles vermeidet, was bloßstellen, verletzen, entwürdigen oder der Lächerlichkeit preisgeben könnte

Demente Personen trotz erlittener Verluste als Erwachsene ernst nehmen

Eine konsequente Achtung der Privat- und Intimsphäre

Ernstnehmen der (noch vorhandenen) Fähigkeiten, die es wahrzunehmen und einzusetzen gilt

Holen sie sich Entlastung

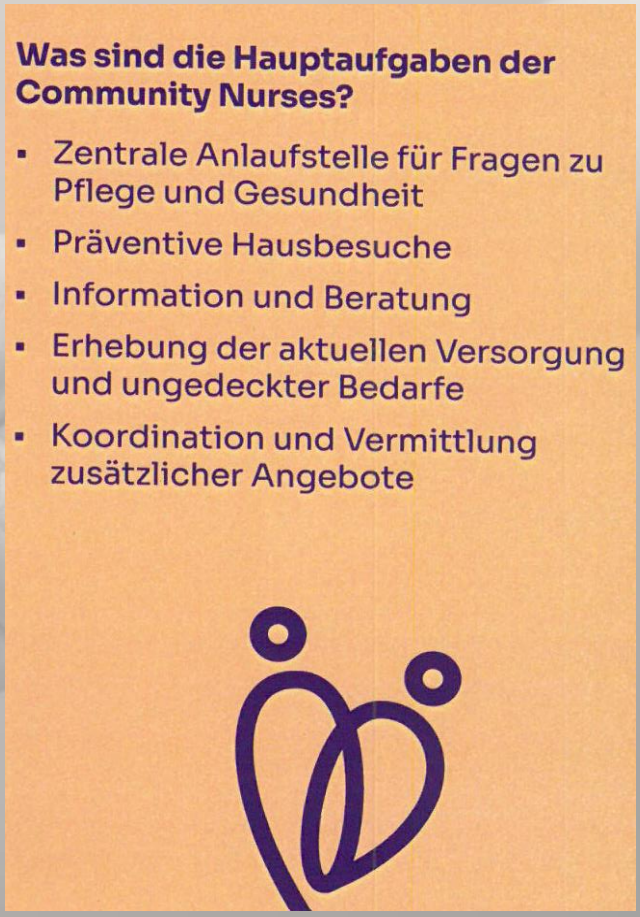
- Seniorentageszentrum
- Aktuell: 12 Plätze
- Wöchentlich: MO/MI und FR „halb- oder ganztags“
- Einmal im Monat auch Samstag geöffnet
- Koordination: DSB-Alexandra Loferer

- Selbsthilfegruppen: Demenzgruppe
- Trauerbegleitung
- Kinder und Jugendgruppe
- Besuchsdienste
- Familienarbeit – Überregional
- Betreutes Wohnen

Sozial- und Gesundheitssprengel
Untere Schranne

Projekt Community Nurse

- 6 Projekte wurden in ganz Tirol finanziert
- 1 davon im Sozial- und Gesundheitssprengel Untere Schranne
- 4 DGKP angestellt
- Aufgabe: Längerer Verbleib im eigenen Zuhause, Prävention, Vernetzung von regionalen Angeboten



Demenzberatung am BKH Kufstein

Ihre Karriere im BKH 15 Stellenangebote

Kufstein
BEZIRKSKRANKENHAUS

Informationen Fachgebiete Pflege Unser BKH Ausbildung SUCHEN

← Unterstützung durch Selbsthilfegruppen

DEMENZBERATUNG

BKH KUFSTEIN

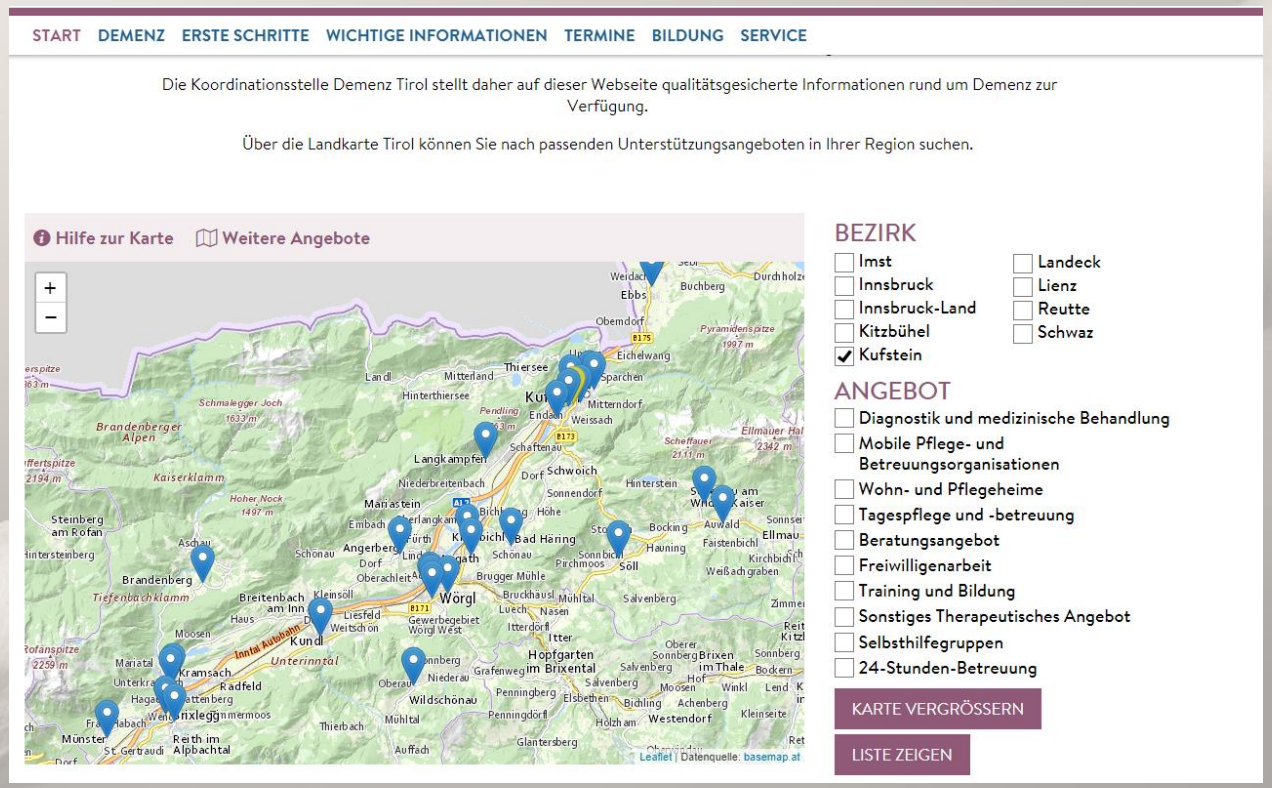
Es wird für Angehörige, die Menschen mit dementiellen Erkrankungen betreuen, eine Möglichkeit der Aussprache und des Gedankenaustausches angeboten, aber auch wichtige Informationen über die Erkrankung und den Umgang damit werden weitergegeben. Der Gruppenaustausch soll den Betroffenen helfen, mit dieser großen Belastung umzugehen und für sie eine Quelle der Kraft sein. Die Beratung erfolgt anonym.

DETAILS

- **Termin:** nach Vereinbarung
- **Uhrzeit:** 08:00 - 12:00 Uhr
- **Ort:** nach Vereinbarung
- **Kosten:** kostenlos
- **Veranstalter:** Sozial- und Gesundheitssprengels Untere Schranne
- **Kontakt:** Claudia Estermann 05373 42797

http://www.bkh-kufstein.at/de/demenzberatung.html

LIV (Landesinstitut für integrierte Versorgung Tirol)



https://www.demenz-tirol.at/page.cfm?vpath=index&pagemode=betroffene

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!