

Pflegeinformationen für Angehörige von Menschen mit Demenz

Demenzielle Erkrankungen sind ein häufiger Grund für Pflegebedürftigkeit. Viele Menschen mit Demenz werden maßgeblich von ihren Angehörigen versorgt. Um pflegende Angehörige dabei zu unterstützen, hat das ZQP für sie ein neues Unterstützungsangebot geschaffen.

Berlin, 18. September 2023. 1,8 Millionen Menschen mit Demenz leben schätzungsweise in Deutschland. Etwa zwei Drittel von ihnen sind über 80 Jahre alt. Zwei von drei Erkrankten sind Frauen. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil der Menschen mit Demenz. Da die Anzahl hochaltriger Menschen in den nächsten Jahren weiter deutlich zunehmen wird, werden auch mehr Menschen von Demenz betroffen sein. Sie alle benötigen Unterstützung. Gerade Angehörige spielen dabei eine wichtige Rolle. Allein in der Bevölkerungsgruppe im Alter 46+ in Deutschland versorgen etwa 1,5 Millionen Personen einen Menschen mit Demenz. Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz sind psychisch und gesundheitlich besonders belastet. Um sie zu unterstützen, stellt die gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ihr Informationsangebot zum Thema Demenz kosten- und werbefrei auf einem neuen Onlineportal zur Verfügung. Dies umfasst unter anderem umfassende Präventions- und Pflegetipps für Angehörige.

Grundsätzlich können pflegende Angehörige dazu beitragen, den Verlauf einer Demenzerkrankung positiv zu beeinflussen. Denn das Fortschreiten der Erkrankung kann teilweise hinausgezögert, Symptome können gelindert und weiteren gesundheitlichen Problemen kann vorgebeugt werden. „Eine Voraussetzung hierfür ist ein guter Informationsstand zum Krankheitsbild, zu Symptomen und möglichen Gesundheitsproblemen infolge der Demenz. Dies kann auch zu einer besseren Akzeptanz von krankheitsbedingten Veränderungen beitragen, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin im ZQP. Akzeptanz, Geduld und Zugewandtheit tragen dazu bei, Symptome wie Unruhe, Angst und Aggression zu vermeiden oder abzumildern. Wichtig, so Sulmann, sei es zudem, die Selbstständigkeit zu unterstützen und damit körperliche und geistige Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Zum Beispiel werden diese durch gezielte Bewegungsförderung, gewohnte Aktivitäten im Alltag, Routinen und eine möglichst sichere Anpassung der Umgebung gefördert. Im frühen bis mittleren Stadium einer Demenz kann kognitives Training sinnvoll sein, um Wahrnehmung, Lernfähigkeit und Denkfähigkeit zu fördern. Hierbei sei allerdings darauf zu achten, nicht zu überfordern, erklärt die Pflegeexpertin.

Ein wichtiges Thema im Zusammenhang mit der Pflege von Menschen mit Demenz ist Gewaltprävention. Denn Menschen mit Demenz haben ein erhöhtes Risiko, Opfer von Gewalt zu werden. Ein Grund hierfür ist, dass eine demenzielle Erkrankung mit herausforderndem bis hin zu aggressivem Verhalten einhergehen kann. Dies wiederum kann pflegende Angehörige überfordern, Frust und Gewalt fördern. Daher ist es wichtig zu wissen, wie mit entsprechenden Situationen umgegangen werden kann. Das neue ZQP-Portal bietet auch hierzu konkrete praktische Tipps. Zum Beispiel kann es hilfreich sein, den Ursachen für ein bestimmtes herausforderndes Verhalten der demenziell erkrankten Person nachzugehen. Nicht immer – aber mitunter gibt es für solche Verhaltensweisen relativ einfache Erklärungen: Ist es zum Beispiel Bewegungsdrang, Angst im Dunkeln oder Langeweile? „Wenn sich die Ursachen für herausforderndes Verhalten aufklären lassen, können Angehörige konstruktiv reagieren, etwa für entsprechende Bewegungsangebote sorgen, ein Nachtlicht einschalten oder passende Aktivitäten ermöglichen“, erklärt Sulmann.

Übergeordnet ist aus Sulmanns Sicht ein sehr wichtiger Punkt, so früh wie möglich fachlichen Rat zu Demenz und dem Umgang damit einzuholen. Dies kann zum Beispiel bei einem spezialisierten Arzt, in einer sogenannten Gedächtnissprechstunde oder Gedächtnisambulanz und gegebenenfalls bei einer Pflegefachperson erfolgen. Darüber hinaus bestehen weitere Beratungsstellen, die für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz hilfreich sein können. Für die Suche nach entsprechenden Adressen kann die ebenfalls werbefreie Datenbank des ZQP genutzt werden. Für akute Krisen gibt es spezialisierte Krisentelefone. Auch hierzu stellt das ZQP die Kontaktdaten auf seiner Webseite zur Verfügung.

Ergänzend zu den digitalen Angeboten des ZQP zum Thema Demenz bietet die Stiftung ein Ratgeberheft an, das sich insbesondere an pflegende Partnerinnen und Partner wendet. Wie alle Angebote des ZQP ist auch das Heft kostenfrei erhältlich und kann über die Webseite www.zqp.de bestellt werden.

Pressekontakt: Torben Lenz | Tel: 030 994 05 62 – 22 | E-Mail: torben.lenz@zqp.de