

## Den Verlauf einer Demenz mildern – Praxistipps für Angehörige

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hält auf seinem Präventionsportal Praxistipps für Angehörige bereit. Dort wird erklärt wie man Menschen mit Demenz passend unterstützen und den Krankheitsverlauf zum Teil positiv beeinflussen kann.

Berlin, 20. September 2021. Derzeit leben in Deutschland Schätzungen zufolge ungefähr 1,6 Millionen Menschen mit Demenz; vielfach übernehmen Angehörige eine zentrale Rolle bei deren Unterstützung und Versorgung. Mit fortschreitender Demenzerkrankung wird es immer schwieriger, den Alltag selbstständig zu bewältigen: Betroffene finden sich örtlich und zeitlich nicht zurecht, vergessen wichtige Absprachen und Termine oder erkennen Gefahren nicht. Auch die Selbstfürsorge wird immer weniger möglich, zum Beispiel bei der Körperpflege, der Freizeitgestaltung und der Gesundheitsvorsorge. Daneben können sich körperliche Symptome wie Bewegungsstörungen oder Inkontinenz einstellen und gesundheitliche Folgeprobleme auftreten. Es besteht jedoch eine Chance, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Das bedeutet, das Fortschreiten der Erkrankung kann teilweise hinausgezögert, Symptome können gelindert und weiteren gesundheitlichen Problemen vorgebeugt werden. Das ZQP hat daher Wissen und Tipps für pflegende Angehörige rund um Demenz auf seinem öffentlichen und werbefreien Präventionsportal zusammengestellt.

„Prävention ist auch dann wichtig, wenn bereits eine Demenz besteht. Wie sich die Erkrankung auswirkt, kann auch von der Unterstützung durch das Umfeld abhängen“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin im ZQP. „Vor allem gilt es, die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden zu fördern sowie regelmäßig professionellen Rat einzuholen“, ergänzt sie. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, Aktivitäten im Alltag zu unterstützen. Dadurch werden körperliche und geistige Fähigkeiten aber auch das Selbstwertgefühl gefördert. Dabei kommt es darauf an, zu motivieren, Akzeptanz zu zeigen und nicht zu überfordern. Eine gewohnte und strukturierte Alltagsgestaltung kann dazu beitragen, Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Dafür benötigen Menschen mit Demenz Unterstützung, etwa Hilfe und Anleitung beim Kochen und der Haus- und Gartenarbeit oder Begleitung beim Friseurbesuch. Ebenso wichtig ist es, soziale Kontakte zu fördern. „Viele Angehörige bemühen sich daher aus gutem Grund, Besuche und die Teilnahme an Sport- oder Kulturgruppen für Menschen mit Demenz zu organisieren“, so Sulmann. Um weitere gesundheitliche Probleme zu vermeiden, kommt der Unterstützung in allen gesundheitsrelevanten Bereichen eine erhebliche Bedeutung zu, etwa der Ernährung, Körperhygiene, Bewegung, Medikation und ärztlichen Versorgung.

Eine vielversprechende Methode, um geistige und körperliche Fähigkeiten bei beginnender Demenz zu trainieren und den Verlauf positiv zu beeinflussen, ist das sogenannte Dual-Task-Training. Dabei werden zwei Tätigkeiten gleichzeitig ausgeführt. „Angehörige können dies gezielt anregen, beispielsweise indem Ballwerfen mit dem Aufsagen von Reimen oder Singen von Liedern verbunden wird“, erklärt die ZQP-Pflegeexpertin. Wichtig sei es dabei, die Schwierigkeit der Übungen individuell anzupassen und nicht zu überfordern.

Im Verlauf einer Demenz kann es zu Symptomen kommen, die auch für das Umfeld oft schwierig sind. Dazu gehören Unruhe, fortwährendes Rufen oder Aggressionen. Der Umgang hiermit hat teilweise Einfluss darauf, ob sich Symptome eher verstärken oder etwas verringern. „Deshalb kann es für Angehörige sehr hilfreich sein, sich über die vorliegende Form der Demenz, Symptome und Möglichkeiten zu informieren, um die demenziell erkrankte Person und ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Unruhe oder Aggressivität können beispielsweise durch Harndrang, Angst oder Schmerzen verursacht werden. Dieses Wissen wird unter anderem in Pflegekursen vermittelt“, klärt Sulmann auf. Fachlichen Rat einzuholen, ist insgesamt wichtig. Dieser bietet die Chance, die Erkrankung besser zu bewältigen. Angehörige sollten sich dazu zunächst an den Hausarzt oder einen Facharzt für Neurologie oder Gerontopsychiatrie wenden. Spezialisierte Beratung bieten auch sogenannte Gedächtnissprechstunden. Für alle pflegebezogenen Fragen bei Demenz sind Pflegefachpersonen die richtigen Ansprechpartner.

Weitere Tipps zum Umgang mit aber auch zur Prävention von Demenz sowie weiterführende Adressen sind unentgeltlich und werbefrei zugänglich auf dem Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP): [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de).

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)