

Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen

Was man wissen sollte – und was man tun kann



Was man wissen sollte

Ein Delir ist eine akute Störung im Gehirn.

Dieses kann sich auf verschiedene Bereiche auswirken: Stimmung, Wahrnehmung, Orientierung, Gedächtnis, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und das logische Denken.

Ein Delir kann mit Angst und Stress einhergehen. Manche Menschen mit Delir haben Halluzinationen. Das heißt sie sehen oder hören etwas, das nicht da ist, zum Beispiel ein Tier oder eine gruselige Gestalt.

Ältere pflegebedürftige Menschen sind delir-gefährdet.

Für ein Delir gibt es eine ganze Reihe von Risikofaktoren und Auslösern. Viele davon kommen gerade bei älteren pflegebedürftigen Menschen gleichzeitig vor. Dazu gehören unter anderem: Flüssigkeitsmangel, Einnahme mehrerer Medikamente gleichzeitig, Schmerzen, eine Infektion, Gebrechlichkeit, geistige Einschränkungen wie Demenz, Probleme beim Sehen, Hören oder Schlafen.

Auch bestimmte Lebensumstände wirken mit, etwa Isolation, Einsamkeit oder das Leben in einem Pflegeheim.

Ein Auslöser für ein Delir kann auch eine plötzliche Veränderung sein, zum Beispiel:

- fremde Umgebung, Ortswechsel
- Verlust der Mobilität, Fixierung
- zu viele Reize wie Licht oder Lärm
- Störung des Tag-Nacht-Rhythmus
- Alkoholentzug.

Bei Krankenhausaufnahme, beim Einzug in ein Pflegeheim sowie beim Wechsel von Station oder Zimmer besteht ein erhöhtes Delir-Risiko für ältere pflegebedürftige Menschen.



Anzeichen für ein Delir sind vielgestaltig.

Typisch für ein Delir sind ein plötzlicher Beginn und ein schwankender Verlauf. Teilweise verstärken sich die Symptome zum Abend hin. Diese sind vielfältig. Menschen mit Delir wirken zum Beispiel

- verwirrt, desorientiert
- unkonzentriert, vergesslich
- teilnahmslos, müde
- unruhig, gereizt
- verstört, ängstlich.

Ein Delir dauert Stunden, Tage oder Wochen an. Auch wenn einige Symptome sich ähneln: Ein Delir ist keine Demenz. Eine Demenz schreitet langsam und dauerhaft fort. Ein Delir kann sich vollständig zurückbilden.

Geschultes Gesundheitspersonal kann ein Delir mit Testverfahren erfassen. Die Diagnose erfolgt nach einer ärztlichen Untersuchung.

Ein Delir kann erhebliche gesundheitliche Folgen haben.

Es kann den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen, zum Beispiel durch Stürze mit schweren Verletzungen. Zudem kann sich der Aufenthalt im Krankenhaus verlängern.

Es kann auch sein, dass geistige Beeinträchtigungen bleiben. Das gilt besonders, wenn ein Delir lange anhält und schwer verläuft.

Aufgrund eines Delirs kann der Pflegebedarf steigen.

Zudem ist ein Delir psychisch sehr belastend. Viele erinnern sich nach einem Delir an Angst, Hilflosigkeit und Halluzinationen.

Auch für Angehörige kann es sehr schwierig sein, damit umzugehen.

Es gibt Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung.

Hierzu gilt es, bei den individuellen Auslösern anzusetzen. Dazu gehören die ärztliche Behandlung organischer Ursachen, eine wirksame Schmerztherapie und gute Flüssigkeitsversorgung.

Wichtig ist zudem, Vertrautheit, Orientierung und damit Sicherheit zu vermitteln. Reize sollten reduziert und Ortswechsel möglichst vermieden oder gut vorbereitet werden.

Medikamente sollten zur Behandlung eines Delirs nur angewendet werden, wenn andere Maßnahmen nicht ausreichen.

Angehörige können helfen, ein Delir zu verhindern oder zu lindern.

Sie können dazu beitragen, dass ein Delir frühzeitig erkannt und dadurch angemessen behandelt wird.

Zudem können Angehörige die nötige Vertrautheit, Orientierung und damit Sicherheit vermitteln. So verringern sie Angst und Stress. Damit helfen sie, das Delir-Risiko zu senken oder Symptome abzumildern. Auch Unterstützung bei Alltagstätigkeiten, bei der Bewegung und der Ernährung tragen hierzu bei (↗ Seite 4).

Gut zu wissen: Angehörige können sich bis zu 10 Tage von der Arbeit freistellen lassen, um die Pflege zu organisieren.



Was man tun kann

8 Tipps zur Vorbeugung und Linderung eines Delirs

1 Ortswechsel begleiten

Begleiten Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen bei einem Ortswechsel wenn möglich von Anfang bis Ende. Fahren Sie bei einem Transport mit. Bleiben Sie nach der Ankunft noch einige Zeit vor Ort. Achten Sie darauf, dass nichts vergessen wird, etwa Arztbrief, Pflegebericht, Brille, Hörgerät.

2 Vertrautheit schaffen

Seien Sie möglichst oft da, besonders nachmittags und abends. Zu diesen Zeiten können verstärkt Delir-Symptome auftreten. Bleiben Sie wenn nötig über Nacht. Bringen Sie vertraute Gegenstände mit, etwa Fotos oder die gewohnte Decke.

3 Informationen weitergeben

Informieren Sie die Ärztin, den Arzt und Pflegefachpersonen über Erkrankungen wie Demenz, Medikamente, Unverträglichkeiten, Allergien, Gewohnheiten, den Alkoholkonsum und bisherigen Unterstützungsbedarf. Teilen Sie Veränderungen, die Sie beobachten, zeitnah mit. Das gilt insbesondere für Delir-Symptome (→ Seite 2).

4 Orientierung fördern

Erinnern Sie wiederholt an Ort, Wochentag und Tageszeit. Platzieren Sie einen Kalender und einen Wecker gut sichtbar. Achten Sie darauf, dass Hörgerät und Brille getragen werden.

5 Kommunikation anpassen

Sprechen Sie langsam und deutlich in kurzen Sätzen. Verwenden Sie einfache Worte. Bleiben Sie möglichst ruhig und geduldig. Diskutieren und belehren Sie nicht. Nehmen Sie Beleidigungen nicht persönlich. Vermitteln Sie Zuversicht und Verständnis auch über Körperkontakt. Vermeiden Sie aber plötzliche Berührungen, besonders im Gesicht.

6 Alltag gestalten

Unterstützen Sie dabei, den Tag zu gestalten: Spielen Sie etwas. Lösen Sie gemeinsam ein Kreuzworträtsel. Unterhalten Sie sich über positive Themen. Oder lesen Sie gemeinsam die Tageszeitung. Achten Sie darauf, nicht zu überfordern. Helfen Sie am Abend zur Ruhe zu kommen, etwa mit Ritualen, die den Schlaf fördern.

7 Bewegung fördern

Unterstützen Sie dabei, sich zu bewegen. Gehen Sie gemeinsam spazieren, zum Beispiel auf dem Flur oder im Park. Oder motivieren zu Gymnastik im Bett. Holen Sie dazu aber vorher pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein.

8 Essen und Trinken anregen

Leisten Sie bei den Mahlzeiten Gesellschaft. Bringen Sie das Lieblingsessen mit. Holen Sie dazu aber vorher pflegefachlichen oder ärztlichen Rat ein. Erinnern Sie daran, zu trinken. Achten Sie darauf, dass die Zahnprothese getragen wird. Das erleichtert auch das Sprechen.

Diese Tipps wurden im Forschungsprojekt  TRADE (TRANsport und DELir bei älteren Menschen) als 8-Punkte-Programm zur Unterstützung von Angehörigen und anderen Bezugspersonen bei der Vorbeugung und Linderung eines Delirs entwickelt. Das Projekt wurde 2019 bis 2023 aus dem Innovationsfonds gefördert.

Weitere Informationen zur Vorbeugung und Linderung eines Delirs sowie zum Projekt: www.zqp.de