

Delir ist eine häufig auftretende Gesundheitsgefahr für ältere Menschen

Ein Delir kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben und ist psychisch sehr belastend. Ältere pflegebedürftige Menschen sind besonders delir-gefährdet. Aber es gibt Möglichkeiten, ein Delir zu verhindern oder zu lindern. Hierbei können Angehörige maßgeblich unterstützen. Das ZQP hat dazu **Praxistipps erarbeitet**.

Berlin, 3. September 2024. Delirien betreffen in erhöhtem Maße ältere Menschen und werden leicht übersehen. Bis zu 25 Prozent der Patienten und Patientinnen über 65 Jahre weisen bei Krankenhausaufnahme ein Delir auf. Bei weiteren rund 30 Prozent tritt es während des Krankenhausaufenthalts auf. In Pflegeheimen haben schätzungsweise 40 Prozent der Bewohner und Bewohnerinnen ein akutes Delir. Als Delir bezeichnet man eine plötzlich auftretende Störung im Gehirn, die sich unter anderem auf die Wahrnehmung, die Orientierung, das Denken, das Gedächtnis und die Stimmung auswirkt. In der Regel bildet sich ein Delir zwar vollständig zurück, ist aber gesundheitlich gefährlich und psychisch sehr belastend. Unter einem Delir kann es etwa zu Stürzen, Infektionen sowie verlängerten Krankenhausaufenthalten kommen. In der Folge können anhaltende körperliche oder geistige Probleme auftreten und zum Beispiel der Verlauf einer Demenz beschleunigt werden. Insbesondere ein unbehandeltes Delir kann tödlich enden.

Anzeichen und Auslöser von Delir

Nicht bei jedem Patienten und jeder Patientin zeigt sich ein Delir auf die gleiche Weise. „Menschen mit Delir können zum Beispiel verwirrt, desorientiert, unkonzentriert, vergesslich, verstört oder ängstlich wirken. Auch Halluzinationen können auftreten. Manche Anzeichen ähneln einer Depression, andere einer Demenz“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP. Typisch sei allerdings ein plötzlicher Beginn und ein schwankender Verlauf, so Sulmann weiter. Die Symptome müssen nicht gemeinsam vorliegen. Sie können sich abwechseln und über den Tag stark schwanken, teilweise mit Verstärkung zum Abend hin. Auch Dauer und Schwere eines Delirs können individuell sehr unterschiedlich sein.

Für ein Delir gibt es eine ganze Reihe von Risikofaktoren und Auslösern. Viele davon kommen gerade bei älteren pflegebedürftigen Menschen parallel vor. Dazu gehören unter anderem: Flüssigkeitsmangel, Einnahme verschiedener Medikamente, Schmerzen, Infektionen, Gebrechlichkeit, Demenz, Probleme beim Sehen, Hören oder Schlafen. „In vielen Fällen löst eine plötzliche Veränderung im Umfeld ein Delir aus, zum Beispiel eine fremde Umgebung aber auch der Verlust der Mobilität“, sagt die Pflegeexpertin. Im Krankenhaus oder beim Einzug in eine Pflegeeinrichtung bestünde daher ein erhöhtes Delir-Risiko für ältere pflegebedürftige Menschen.

Was man gegen ein Delir tun kann

Wenn ein Delir auftritt, ist es wichtig, dass dies möglichst schnell ärztlich diagnostiziert und angemessen behandelt wird. Das persönliche Umfeld kann dabei erheblich helfen. „Angehörige sollten Ärzten und Pflegefachpersonen umgehend weitergeben, wenn sie plötzliche Veränderungen im Verhalten und Zustand der pflegebedürftigen Person bemerken. Je länger ein Delir anhält, desto größer können die bleibenden Beeinträchtigungen sein. Daher kommt es vor allem auf eine rasche Intervention an“, betont Sulmann. „Zudem kann man Menschen, die ein Delir haben, helfen, indem man ihnen zur Seite steht, ihnen Sicherheit vermittelt und Orientierung gibt“, so Sulmann.

Auch zur Vorbeugung eines Delirs können Angehörige maßgeblich beitragen. So sollten sie die pflegebedürftige Person bei einem Ortswechsel – zum Beispiel bei einem Krankenhausaufenthalt oder dem Übergang in eine Pflegeeinrichtung – begleiten und möglichst oft da sein. Auch hier gilt es, Vertrautheit und Sicherheit zu vermitteln. Hilfreich kann auch sein, vertraute Gegenstände wie Fotos oder die gewohnte Decke mitzubringen. Zudem sollte man die Orientierung fördern, zum Beispiel indem man an Zeit und Ort erinnert, geduldig immer wieder die Situation erklärt und dafür sorgt, dass Brille und Hörgerät getragen werden. Daneben ist es wichtig, zum Essen und Trinken anzuregen, zur Bewegung zu animieren sowie den Alltag zu strukturieren und möglichst angenehm zu gestalten.

Alle wissenschaftsbasierten Tipps des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) für Angehörige und Informationen zum Thema Delir finden Sie auf der werbefreien Internetseite www.zqp.de. Dort kann auch der Kurzratgeber *Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen* unentgeltlich heruntergeladen und bestellt werden.