

Richtlinien zum Umgang mit Verwirrtheit und Demenz bei älteren Personen

Verwirrtheit und Demenz können bei Erwachsenen jeden Alters auftreten, sind aber deutlich häufiger bei älteren Personen. Sie sind jedoch kein normaler Bestandteil des Alterns.

Behandelte Themen:

- Anzeichen von Demenz
- Was du tun kannst, wenn du besorgt bist, dass eine Person möglicherweise eine Demenz entwickelt
- Unterstützung einer Person mit Demenz
- Kommunikation mit einer geistig verwirrten Person
- Besprechen schwieriger Themen
- Gespräche und Entscheidungen bezüglich des aktiven Autofahrens
- Gespräche und Entscheidungen bezüglich Pflege
- Herausfordernde Verhaltensweisen
- Unterstützung einer verwirrten Person, die umherwandert
- Delir.

Was ist Verwirrtheit?

„Verwirrtheit“ ist ein weit gefasster Begriff, der sich auf eine Abnahme der normalen kognitiven Fähigkeiten bezieht, die von leicht bis schwer reichen kann. Solche kognitiven Veränderungen können in Verbindung mit einer Demenz, einem Delir oder anderen medizinischen Ursachen stehen.

Verwirrtheit kann eine Reihe der folgenden Anzeichen und Symptome umfassen:

- Mangel an Aufmerksamkeit,
- Eine geringe Aufmerksamkeitsspanne
- Desorientierung in Bezug auf Zeit und Ort
- Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen, undeutliche oder unlogische Sprache
- undeutliches oder unlogisches Sprechen
- beeinträchtigt Kurzeitgedächtnis
- Schwierigkeiten bei der Planung und Ausführung von Aufgaben
- unangemessenes Verhalten
- Realitätsverlust oder wahnhaftige Überzeugungen.

Was ist Demenz?

„Demenz“ ist ein Zustand, der mit einer fortschreitenden Abnahme der kognitiven Fähigkeiten einhergeht, die z.B. das Kurzzeitgedächtnis, die Sprache und die Fähigkeit betreffen, Aufgaben zu planen und auszuführen und damit in einer Einschränkung in der unabhängigen Lebensführung resultiert. Es ist kein akuter Zustand, sondern hat sich über

mindestens 6 Monate entwickelt. Demenz bedeutet, dass eine Einschränkung der Hirnleistung zu einer Einschränkung der unabhängigen Lebensführung führt. Eine Demenz kann durch viele verschiedene Erkrankungen verursacht werden. Einige sind sogar durch Behandlung umkehrbar. Die frühen Anzeichen einer Demenz sind oft nicht eindeutig und leicht erkennbar und können sich von Person zu Person unterscheiden. Demenzsymptome treten über Monate und Jahre hinweg auf und tendieren dazu, sich mit der Zeit zu verschlimmern oder zu verändern.

Aufgrund des fortschreitenden Verlaufs der Demenz kann es sein, dass einige der Strategien, die wir in diesen Leitlinien vorschlagen, eher in den frühen und andere eher in den späteren Stadien der Demenz beim Umgang mit betroffenen Personen anwendbar sind.

ANZEICHEN UND SYMPTOME VON DEMENZ

Die folgenden Anzeichen können darauf hinweisen, dass eine Person eine Demenz entwickelt:

Kognitive Anzeichen

- **Gedächtnisverlust, z.B.:**
 - Häufiges Vergessen von Dingen, ohne dass sie der Person später noch einfallen
 - Wiederholtes Verlegen von Gegenständen an Orte, wo diese nicht hingehören, z.B. die Ohrringe in die Besteckschublade. Die Person vergisst nach wenigen Sätzen, was sie ursprünglich erzählen wollte, verliert häufiger den Faden oder hat Schwierigkeiten, sich neue Informationen zu merken.
- **Schwierigkeiten bei der Kommunikation oder Wortfindung, z.B.:**
 - Vergessen einfacher Wörter
 - Ersetzen / Umschreiben einfacher Wörter, wie z.B. „Messer“ durch „Ding, mit dem man schneidet“
- **Schwierigkeiten mit komplexen Aufgaben oder abstraktem Denken, z.B.:**
 - Vergessen, was Zahlen sind und wie man damit umgeht und rechnet, z.B. Schwierigkeiten beim Bezahlen
- **Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren, z.B.:**
 - Schwierigkeiten, einem bekannten Rezept zu folgen
 - Schwierigkeiten, den Überblick über monatliche Rechnungen zu behalten
 - **Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, die Person benötigt für Alltagsaufgaben viel länger Zeit**
- **Schlechtes oder vermindertes Urteilsvermögen, z.B.:**
 - Überweisung großer Geldbeträge an z.B. Telefonverkäufer*innen
 - Nachlassende Körperpflege und Haushaltsführung
- **Unfähigkeit zu rationalem Denken**
- **Schwierigkeiten mit der Koordination und Motorik**

- **Probleme mit Desorientierung, z.B.**
 - Sich auf einer vertrauten Straße verlaufen
 - Unklarheit darüber, wie man an einen Ort gekommen ist und wie man wieder nach Hause kommt
 - **Überblick über das aktuelle Datum, Wochentage, Jahreszeiten und den Verlauf der Zeit geht verloren**
- **Verlust der Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen und Verlust von erlernten Fähigkeiten**
- **Halluzinationen und Wahnvorstellungen**

Emotionale Anzeichen:

- **Apathie, Rückzug und Verlust von Eigeninitiative, z.B.:**
 - Die Person ist schweigsam
 - Die Person ist passiv und muss aufgefordert werden, sich zu beteiligen
- **Persönlichkeitsveränderungen, z.B.:**
 - Die Person ist misstrauisch, ängstlich, paranoid
 - Die Person ist enthemmt oder zeigt unangemessenes Verhalten
 - Die Person ist unruhig, aufgebracht
- **Stimmungsschwankungen, z.B.:**
 - Schnelle Wechsel von Ruhe zu Tränen oder anderen Gefühlszustände
 - Wutausbrüche ohne erkennbaren Grund

Es ist wichtig zu beachten, dass Veränderungen im Gedächtnis oder andere oben genannte Anzeichen nicht unbedingt auf eine Demenz hinweisen müssen, sondern auch mit anderen gesundheitlichen Problemen zusammenhängen können.

Diese Liste wurde aus dem Englischen übersetzt und orientiert sich an der australischen Richtlinie „Confusion in Older People: MHFA Guidelines“

Was du tun kannst, wenn du besorgt bist, dass eine Person möglicherweise eine Demenz entwickelt

Die frühzeitige Erkennung einer Demenz kann Vorteile für die Person (ggf. symptomatische Therapie), die Akzeptanz in der Familie und den langfristige Lebens- sowie Versorgungsplanung haben.

Sprich mit der betroffenen Person über deine Sorgen

Wenn du mit der Person über deine Sorgen bezüglich ihres Gedächtnisses und ihrer Funktionsfähigkeit sprichst, solltest du:

- Die Person fragen, wie sie sich in Bezug auf ihr Gedächtnis fühlt.

- Versuchen, im Gespräch zugewandt zu bleiben. Mache die Person auf die Vorteile einer frühzeitigen Diagnostik und Behandlung für den Erhalt von Fähigkeiten und Stärken aufmerksam. Erkläre, dass du dir Sorgen machst, weil dir die Person wichtig ist und was dir aufgefallen ist.
- Versuchen, die Person zu beruhigen und ihr zu versichern, dass die Gedächtnisprobleme nicht ihre Schuld sind.
- Der Person versichern, dass sie dir wichtig ist oder ihr sagen, dass du sie unterstützt, unabhängig von ihrer Hirnleistung und ihrer Funktionsfähigkeit. Dies kann ihr das Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Du solltest die Person ermutigen, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, wenn:

- Die Person Symptome einer zunehmenden Hirnleistungsstörung zeigt.
- Andere aus dem Umfeld der Person besorgt sind über Veränderungen des Gedächtnisses und der Funktionsfähigkeit der Person.
- Die Person besorgt ist, dass sich ihr Gedächtnis und ihre Funktionsfähigkeit verändert haben.

Beachte, dass bei einer plötzlichen kognitiven Verschlechterung der Person sofortige medizinische Hilfe erforderlich ist. In einigen Fällen kann es sich um eine reversible Störung handeln (siehe Abschnitt „Delir“).

Bevor die Person einen ersten ärztlichen Termin wahrnimmt, kannst du ihr dabei helfen, sich darauf vorzubereiten, indem ihr gemeinsam darüber nachdenkt, welche Informationen für den Termin nützlich sein könnten. Nützliche Informationen betreffen die medizinische und familiäre Vorgeschichte sowie eine Liste von Verhaltens- oder Gedächtnisveränderungen, die du bei der Person (oder sie selbst) festgestellt hast. Ziehe in Erwägung, die Person bei einem ärztlichen Termin zu begleiten, um ihr beizustehen und sie zu unterstützen. Solltest du bei dem ärztlichen Termin anwesend sein, bitte die Person im Voraus um Erlaubnis, vertrauliche Informationen von der Ärztin bzw. vom Arzt zu erhalten.

Wenn die Person nicht bereit ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen

Es kann vorkommen, dass sich die Person zunächst weigert, eine Fachperson aufzusuchen. Vielleicht weil ihr die Einsicht fehlt, dass etwas nicht in Ordnung ist oder sie Angst hat, dass ihre Befürchtungen bestätigt werden könnten. Es kann auch sein, dass sie sich für ihren Gedächtnisverlust schämt oder deswegen verärgert ist.

Wenn die Person nicht bereit ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen, kannst du Folgendes tun:

- Besprich die Angelegenheit mit der Person und versuche, den Grund für ihre Ablehnung zu erfahren.
- Erkenne die Ängste oder Sorgen der Person an und hilf ihr dabei, diese durch Zuwendung und Zuspruch zu überwinden.

- Erkläre der Person, dass ein ärztlicher Besuch dazu beitragen wird, körperliche oder vorübergehende Erkrankungen auszuschließen oder zu behandeln, die ihre Symptome (mit)-verursachen können.
- Schlage vor, dass die Person zur Routineuntersuchung zum Hausarzt oder zur Hausärztin gehen soll

Wenn die betroffene Person immer noch keine Hilfe annehmen möchte, versuche eine weitere nahestehende Person oder Angehörige miteinzubeziehen, die informiert sind und die betroffene Person ggf. im Verlauf bei der Suche nach Hilfe unterstützen können. Wenn sich die Person dann weiterhin weigert und ihre Gesundheit oder Sicherheit akut gefährdet ist, schalte auch gegen ihren Willen den zuständigen Sozialdienst ein.

Unterstützung einer Person mit Demenz

Den Menschen hinter der Demenz sehen

Du solltest die betroffene Person als „Person mit Demenz“ und nicht als "demente Person" betrachten. Auch wenn Gedächtnis oder Verständnis der Person beeinträchtigt sind, bedeutet das nicht, dass sie keine Selbstwahrnehmung, keine Persönlichkeit oder keine Gedanken oder Gefühle hat. Gehe nicht davon aus, dass die Person nichts Neues mehr lernen und sich an neuen Dingen nicht mehr erfreuen kann. In den frühen Stadien hat die Person noch viele kognitive Fähigkeiten bewahrt und den Wunsch, weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Der Person bei ihrem Gedächtnisproblem helfen

Wenn die Person über Gedächtnisverlust klagt, solltest du dies anerkennen, statt ihre Äußerungen abzutun. Du könntest z.B. etwas zu ihr sagen wie: „Das muss sehr frustrierend für dich sein“. Lass die Person darüber sprechen, es sei denn, dies scheint sie mehr zu beunruhigen als ihr zu helfen.

Du solltest außerdem eine Reihe von Gedächtnisstrategien kennen, die du anwenden kannst, um die Person zu unterstützen. Wenn die Person vergessen hat, dass sie etwas bereits erledigt hat und immer wieder danach fragt (z.B. einen Termin bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt wahrzunehmen), kannst du die folgenden Strategien anwenden:

- Wiederhole deine Antwort in einem freundlichen und sanften Tonfall.
- Erkenne die Emotionen an, die hinter den Bedenken der Person stehen.
- Sei geduldig und akzeptiere auftretende Wiederholung, wenn die oben genannten Strategien nicht helfen.
- Manchmal helfen auch Erinnerungshilfen wie ein Kalender oder ein Notizzettel, die du ausfüllen kannst

Wenn sich die Person nicht erinnern kann, wofür ein bestimmter Gegenstand verwendet wird, kannst du folgende Strategien anwenden:

- Erkläre auf einfühlsame Weise, wie der Gegenstand verwendet wird, damit die Person nicht das Gefühl bekommt, zu versagen.
- Demonstriere die Verwendung des Gegenstandes.

- Verwende Schritt-für-Schritt Anweisungen.
- Erkenne die Frustration der Person an, die sie möglicherweise erlebt. Du könntest z.B. sagen: „Ich kann verstehen, dass du frustriert bist. Wir können uns Zeit nehmen und die einzelnen Schritte in Ruhe gemeinsam durchgehen“.

Biete hilfreiche Gedächtnisstützen, indem du der betroffenen Person situationsgerechte Informationen gibst. Wenn du beispielsweise Personen vorstellst, könntest du sagen: „Das sind dein Neffe Jonas und seine Frau Sarah“. Vermeide es, die Person auszufragen, indem du z.B. Fragen stellst wie: „Erinnerst du dich an den Namen dieser Person?“, „Erinnerst du dich daran?“ oder „Hast du das vergessen?“. Solche Fragen können die Person verunsichern und sind daher nicht hilfreich. Am besten ist es, die Person nicht auf Fehler hinzuweisen, da dies für jemanden mit Gedächtnisverlust verunsichernd und irritierend sein kann.

Unterstützung bei der Erledigung von Aufgaben

Wende Strategien an, die der Person dabei helfen, ihre Unabhängigkeit so weit wie möglich beizubehalten und das Risiko zu verringern, dass sie sich wie ein Kind oder als unfähige Person behandelt fühlt. Mache die Person nicht für Fehler verantwortlich, die auf ihre beeinträchtigten Fähigkeiten zurückzuführen sind oder die entstanden sind, weil die Person nicht versteht, was von ihr verlangt wird.

Wenn die Person mit einer Aufgabe Schwierigkeiten hat (z.B. mit dem Anziehen), kannst du die folgenden Strategien anwenden:

- Erkenne die Frustration der Person an.
- Biete ihr deine Hilfe an oder erledige die Aufgabe gemeinsam mit der Person, statt sie komplett für sie zu übernehmen.
- Erkläre auf einfühlsame Weise, wie die Aufgabe zu erledigen ist, damit die Person nicht das Gefühl hat, zu versagen.
- Erkläre der Person bei jedem Schritt auf sanfte und ruhige Art und Weise, was du tust, z.B. „Ich helfe dir jetzt beim Hinsetzen und danach können wir dir die Schuhe zubinden“.
- Lass der Person genügend Zeit, um eine Aufgabe zu erledigen, denn sie braucht vielleicht länger als gewöhnlich.
- Teile Aufgaben in kleine, einfache und konkrete Schritte.
- Verwende Schritt-für-Schritt-Anweisungen.
- Hilf der Person an dem Punkt, an dem sie eigenständig nicht mehr weiterkommt.
- Vermeide es, die Person inmitten einer Aufgabe zu unterbrechen, wenn dies nicht notwendig ist.
- Gib der Person nicht zu viele Dinge auf einmal zu tun, da dies Ängste verstärken kann.
- Versuche, den Stress für die Person zu reduzieren, da Stress Verwirrtheit verstärken kann.

Hilfe für desorientierte Personen

Gehe nicht davon aus, dass die Person weiß, wer du bist. Es kann einige Zeit dauern, bis die Person spürt, dass du es gut mit ihr meinst oder dass sie dich bereits kennt und dir vertraut. Es kann vorkommen, dass du dich jedes Mal vorstellen musst, wenn du mit der Person sprichst. Hierbei solltest du möglichst orientierende Namen verwenden, wie z.B. „deine Tochter Nicole“.

Wenn sich die Person nicht an der Uhrzeit orientiert, solltest du dich bei deiner Kommunikation eher auf tägliche Ereignisse beziehen. Anstatt zu sagen: „Jonas wird um zwei Uhr hier sein“, sage lieber: „Jonas wird nach dem Mittagessen hier sein“.

Wenn sich die Person an einem unbekanntem Ort aufhalten wird, versuche sicherzustellen, dass sie eine vertraute Personen bei sich hat.

Hilfe für Personen mit Regression in die Vergangenheit

Wenn die Gedächtnisfunktion nachlässt, kann es sein, dass die betroffenen Personen stark in der Gegenwart leben. Wenn Betroffene dagegen in der Vergangenheit leben, spricht man von Regression in die Vergangenheit. Regressionen in die Vergangenheit werden von Betroffenen als gegenwärtiges Ereignis erlebt. Folglich solltest du die damit zusammenhängenden Gefühle und Gedanken der Person nicht abtun.

Wenn die Person über Verstorbene spricht als wären diese noch am Leben (z.B. ein Elternteil, der vor langer Zeit gestorben ist), versuche zu verstehen, warum sie über diese Person spricht. Es kommt vor, dass eine ältere Person verstärkt über für sie wichtige und einschneidende frühe Erlebnisse berichtet. Dann kann es helfen, zuzuhören und Verständnis für die Gefühle wie Traurigkeit oder Ärger zu zeigen, selbst wenn man die Geschichte schon sehr oft gehört hat. Korrigiere die Person nur wenn unbedingt nötig und versuche nicht zu diskutieren.

Kommunikation mit einer geistig verwirrten Person

Versuche, mit der Person ins Gespräch zu kommen indem du auf ihre verbliebenen sozialen Fähigkeiten zurückgreifst, z.B. durch Fragen wie „Hallo, wie geht es dir?“ und „Schön, dich heute zu sehen“. Tausche dich weiterhin über deine alltäglichen Gedanken und Gefühle mit der Person aus in einer zugewandten entspannten und angenehme Art. Das zeigt der Person, dass sie wertgeschätzt wird. Ermutige die Person, sich trotzdem zu äußern, auch wenn sie Schwierigkeiten hat, sich zu verständigen. Wenn du die Person unterstützt, behandle sie mit Respekt, indem du geduldig bleibst und nicht herablassend oder abwertend mit ihr sprichst.

Sollte die Person nicht viel sprechen, bedeutet das nicht, dass sie in diesem Moment keine Gedanken hat oder Gefühle verspürt. Pausen im Gespräch müssen nicht immer mit Worten gefüllt werden, denn Schweigen ist nicht unbedingt etwas Negatives und kann auch eine Möglichkeit darstellen, mit der Person in Verbindung zu sein. Sei dir bewusst,

dass du möglicherweise ein größeres Problem mit dem Schweigen haben könntest als die Person selbst. Interpretiere Schweigen daher nicht automatisch als etwas Negatives, wie z.B. Wut oder Depression. Vergiss nicht, dass manche Menschen mit Demenz nicht mehr so gute die passenden Worte finden können oder länger brauchen, um dich zu verstehen.

Die Aufmerksamkeit der Person gewinnen und aufrechterhalten

Die beste Möglichkeit, die Aufmerksamkeit der Person zu gewinnen und aufrechtzuerhalten, ist ein persönliches Gespräch unter vier Augen in einer ruhigen Umgebung. Vermeide oder reduziere ablenkende Geräusche, wie Fernsehen, Musik oder Stimmen anderer Menschen. Vermeide es, die Person zu erschrecken, indem du dich unvorhersehbar näherst. Auf diese Weise hat die Person Zeit, sich zu orientieren.

Falls die Person nicht reagiert oder wenn es so aussieht als würde sie nicht zuhören, versuche es nach einer Pause erneut, wenn die Person wieder konzentrierter wirkt. Sei dir bewusst, dass die Person möglicherweise nicht in der Lage dazu ist, sich sehr lange mit einer Diskussion oder Aufgabe zu beschäftigen. Achte daher auf Anzeichen von Frustration. Wenn die Person nicht reden will, sich abwendet, „Nein!“ sagt oder gestikuliert, zwingen sie nicht zum Reden, sondern gib ihr Platz.

Während eines Gesprächs verstanden werden

Achte auf Hinweise, die dir zeigen, ob dich die Person versteht, z.B. auf die Körpersprache und den Gesichtsausdruck der Person. Gehe jedoch nicht davon aus, dass dich die Person versteht, nur weil sie nickt oder eine oberflächliche Antwort gibt. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass dich die Person versteht, kannst du Folgendes tun:

- Sei bereit, der Person deine volle Aufmerksamkeit zu schenken.
- Stelle freundlichen Augenkontakt her, wenn du mit der Person sprichst, um ihr zu versichern, dass sie deine volle Aufmerksamkeit hat.
- Stelle dich so hin, dass du dich auf Augenhöhe mit der Person befindest oder tiefer.
- Bleibe ruhig und stelle sicher, dass die Person dein Gesicht und deine Gesten sehen kann. Dies kann es der Person erleichtern, dem Gespräch zu folgen und aufmerksam zu bleiben.
- Verwende anschauliche Begriffe und keine abstrakten Wörter, Redewendungen, Metaphern oder Jargon.
- Vermeide abstrakte Redewendungen, die zu wörtlich genommen werden können, wie z.B. „Eine Hand wäscht die andere“.
- Vermeide Pronomen, darunter auch Pronomen der dritten Person. Anstatt „Hier ist es“ zu sagen, sage lieber: „Hier ist dein *Hut*“. Anstatt „er“ oder „sie“ zu sagen, solltest du Personen bei ihrem Namen nennen.
- Konzentriere dich jeweils auf einen Hauptgedanken und vermeide es, zu viele Dinge auf einmal zu besprechen.

- Verwende kurze Sätze und mache zwischen den Sätzen eine Pause, damit die Person die Möglichkeit hat, die Informationen zu verstehen.
- Versuche, positiv formulierte Anweisungen zu verwenden und reduziere die Anzahl negativer Wörter wie „nicht“. Sage zum Beispiel „Bleibe hier“ anstelle von „Gehe nicht weg“.
- Passe dein Sprechtempo an, je nachdem, wie gut dich die Person zu verstehen scheint.
- Wenn du einen Satz oder eine Frage mit genau denselben Worten wiederholt hast und dich die Person immer noch nicht zu verstehen scheint oder nicht antwortet, wiederhole den Satz auf eine andere Weise.
- Behalte einen freundlichen Tonfall und rede mit der Person nicht wie mit einem Kind.

Es ist ebenso wichtig, dass auch du die Person verstehst. Denke daran, dass die Worte der Person und ihre Antworten auf deine Fragen nicht unbedingt das wiedergeben müssen, was die Person sagen will. Lasse die Person daher wissen, dass du sie verstanden hast. Das kannst du tun, indem du:

- Mit Interesse zuhörst
- Angemessen mit dem Kopf nickst oder andere passende Gestik verwendest
- Das Gesagte wieder gibst.

In einer Gruppensituation kommunizieren

Wenn weitere Personen an dem Gespräch beteiligt sind, kannst du die Person einbeziehen, indem du:

- Sie direkt ansprichst
- Eine angemessene Körpersprache verwendest, z.B. indem du dich ihr zuwendest
- Sicherstellst, dass immer nur eine Person spricht
- Es vermeidest, die Person mitten im Gespräch zu unterbrechen, es sei denn, es ist notwendig
- Die Person für sich selbst antworten lässt und keine Fragen für sie beantwortest.

Die Gefühle und das Verhalten der Person können durch negative Handlungen anderer stark beeinflusst werden (z.B. durch herablassendes oder wütendes Verhalten). Auch wenn die Person Gedächtnislücken hat oder das Gespräch nur eingeschränkt versteht, können aus einem Gespräch unangenehme Gefühle und Emotionen resultieren, die über viele Stunden hinweg anhalten können. Hilf daher anderen, angemessen mit der Person zu kommunizieren, indem du ihnen deinen Kommunikationsstil vorlebst und sie wissen lässt, was sie im Gespräch von der Person erwarten können. Wenn du beobachtest, dass sich jemand in kindlicher Sprache mit der betroffenen Person unterhält, nimm die Person zur Seite und teile ihr empathisch mit, dass sie auf eine erwachsene Art und Weise mit der betroffenen Person sprechen sollte.

Der Person Fragen stellen

Passe die Art der Fragen an den Zweck des Gesprächs an. Geschlossene Fragen könnten nützlich sein, um der Person bei einer alltäglichen Aufgabe zu helfen, während offene Fragen die Person ermutigen können, über ihre Gefühle zu sprechen. Fragen, die kurze Antworten erfordern, können mit Erfolgsgefühlen einhergehen, wohingegen Scham und Frust entstehen können, wenn die Person nicht in der Lage dazu ist, eine längere Antwort zu formulieren oder diese im Gedächtnis zu behalten.

Stelle immer eine Frage nach der anderen und vermeide Fragen, die viele Gedanken oder Erinnerungen erfordern, z.B. solltest du nicht fragen „Was hast du heute gemacht?“, sondern die Frage so formulieren, dass du aktuelle Gefühle adressierst, wie z.B. „Hattest du einen guten Tag?“.

Der Person verschiedene Optionen anbieten

Biete der Person verschiedene Optionen an statt ihr Anweisungen zu geben, um ihr ein größeres Gefühl von Kontrolle über ihr Leben zu geben. Sei dir jedoch bewusst, dass die Person schnell verwirrt sein könnte, wenn ihr zu viele Optionen auf einmal angeboten werden. Wenn du ihr mehrere Auswahlmöglichkeiten anbietest, solltest du diese verständlich nacheinander nennen, damit die Person auf die Auswahl reagieren kann. Du könntest z.B. fragen „Möchtest du Tee oder Kaffee?“ statt „Was möchtest du trinken?“. Vergiss nicht, dass manche Personen mit Demenz nicht mehr so gut verbal antworten können und sich z.B. mehr durch Zeigen oder Gesten ausdrücken.

Nonverbale Kommunikation

Nonverbale Kommunikation, einschließlich Körpersprache und Tonfall, kann in Gesprächen mit Personen mit Demenz manchmal wirkungsvoller als gesprochene Worte sein, da viele Betroffenen hierauf sehr sensibel reagieren. Gestik, Mimik, Gegenstände sowie nonverbale und visuelle Signale können hilfreich sein, um verbale Botschaften zu verstärken. Achte daher auf deine nonverbalen Signale wie Verhalten, Mimik, Tonfall sowie Blickkontakt und stelle sicher, dass sie mit deiner verbalen Botschaft übereinstimmen. Ein sanfter Tonfall und eine positive Körpersprache können dazu beitragen, das Vertrauen der Person in deine Unterstützung zu stärken. Umgekehrt kann ein unangemessener Tonfall auf Frustration hindeuten und lautes Sprechen oder eine bedrohliche Haltung gegenüber der Person können als Feindseligkeit oder Bedrohung aufgefasst werden. Außerdem können dein Tonfall oder deine Emotionen von der Person gespiegelt werden, so dass z.B. ein ängstlicher Tonfall Ängstlichkeit in der Person auslösen kann.

Eine sanfte Berührung des Armes oder der Hand können der Person Interesse und Fürsorge vermitteln. Wenn du eine enge Beziehung zu der Person hast, können Berührungen ein guter Weg sein, um die Bindung zu ihr zu stärken und zu zeigen, dass du dich für sie interessierst und dich sorgst. Achte jedoch auf nonverbale Signale, die darauf hindeuten könnten, dass die Person nicht berührt werden möchte. Sei außerdem wachsam für körperliche und nonverbale Signale, die auf Bedürfnisse der Person hinweisen und reagiere darauf. Eine Person, die ängstlich oder aufgeregt wirkt, hat

vielleicht Schmerzen, muss auf die Toilette oder könnte durch etwas in ihrer Umgebung beunruhigt sein.

Gereiztes oder aggressives Verhalten im Vorfeld

Sollte vor deiner Kontaktaufnahme ein gereiztes oder aggressives Verhalten der Person mit Demenz aufgetreten sein oder in der Vorgeschichte in bestimmten Situationen bekannt sein, berücksichtige dies in deinem Kontaktverhalten. Vermeide Verhaltensweisen, die bei der Person als unerwünscht oder provozierend bekannt sind. Bei gereizten oder im Vorfeld aggressiven Patienten sprich in einem ruhigen zugewandten Tonfall mit klar verständlicher Stimme. Gib dir und der Person Platz, indem du dich nicht zu sehr näherst, damit sich die Person nicht zusätzlich bedrängt fühlt. Bringe dich selbst auch nicht in räumliche Bedrängnis.

Herausforderungen in der Kommunikation

Wenn sich die Kommunikation schwierig gestaltet, versuche geduldig zu sein und gib den Versuch nicht auf, die Person zu verstehen. Es gibt einige Dinge, die du tun kannst, um Kommunikationsschwierigkeiten zu überwinden. Um die Person zu ermutigen, das Gespräch fortzuführen, kannst du ihr zeigen, dass du zuhörst, indem du Blickkontakt hältst, lächelst und in einem sanften Ton mit ihr sprichst.

Wenn die Person Schwierigkeiten hat, sich auszudrücken oder ihre Worte durcheinander und unsinnig erscheinen:

- Höre der Person aufmerksam zu, da diese Worte für sie von Bedeutung sein können.
- Vermeide es, Verärgerung auszudrücken oder zu zeigen.
- Lasse die Person wissen, dass alles in Ordnung ist und ermutige sie, ihre Gedanken weiter zu erklären, ohne sie zu unterbrechen, für sie zu sprechen oder die Sprechpausen zu schnell zu füllen.
- Lächle und sage: „Ich verstehe es nicht richtig“, wenn du etwas nicht verstehst. Dadurch vermittelst du, dass die Person nicht das Problem ist.
- Konzentriere dich auf die Emotionen, die die Person zu vermitteln versucht und erkenne diese an. Das wird der Person helfen, sich verstanden zu fühlen, auch wenn sie nicht die richtigen Worte findet.
- Wenn du glaubst, dass du verstehst, was die Person sagen möchte, versichere dich durch Rückfragen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Wenn die Person Fragen oder Aussagen mehrmals wiederholt:

- Höre der Person zu und versuche zu erraten, was das eigentliche Anliegen der Person sein könnte und beruhige sie. Eine wiederholte Frage nach der Uhrzeit könnte z.B. mit der Befürchtung der Person einhergehen, ein Ereignis zu verpassen.
- Vermeide es, Verärgerung auszudrücken oder zu zeigen.

Wenn die Person weitschweifig spricht:

- Vermeide es, wegzuschauen oder abgelenkt zu wirken, denn die Person spürt dein mangelndes Interesse, was das Gespräch zum Erliegen bringen kann.

Wenn du vermutest, dass die Person Schmerzen hat:

- Zeige auf die Stelle, von der du glaubst, dass sie schmerzt oder berühre die Stelle sanft und bitte die Person zu nicken, wenn sie schmerzt.

Manchmal kann es besser sein, zu schweigen und die Person ihren eigenen Weg zum Umgang mit Schwierigkeiten finden zu lassen. Zum Beispiel kann es hilfreicher sein, „um das Thema herumzureden“, bevor man zwanghaft das richtige Wort oder den richtigen Satz sucht.

Die Kommunikation kann außerdem durch verschiedene Faktoren in der Umgebung der Person erschwert werden. Eine hektische, unaufgeräumte, laute oder ungewohnte Umgebung kann für Unwohlsein oder Verwirrung der Person führen. Des Weiteren kann es vorkommen, dass die Person einzelne Aspekte der Umgebung falsch versteht, was ihre Verwirrung oder Frustration verstärkt. Z.B. kann ein Spiegel dazu führen, dass die Person denkt, dass noch jemand im Raum anwesend ist. Wenn die Person Kommunikationsschwierigkeiten hat, überprüfe, dass sie nicht durch etwas korrigierbares zusätzlich beeinträchtigt wird, wie z.B. ein kaputtes Hörgerät oder die falsche Brille. Mit einer Person mit Demenz zu sprechen, benötigt oft gute Kommunikationstechniken und es kann vorkommen, dass du Fehler machst. Wenn du das Gefühl hast, etwas bei der Kommunikation mit der Person falsch gemacht zu haben (z.B. indem du dich ungeduldig verhalten hast), entschuldige dich, um zu zeigen, dass du die Person respektierst.

Besprechen sensibler Themen

Bitte beachte, dass die Leitlinien dieses Abschnitts wahrscheinlich am hilfreichsten und geeignetsten für pflegende Angehörige sind.

Da es sich bei der Demenz um eine fortschreitende Erkrankung handelt, wird es Zeitpunkte geben, in denen Gespräche über größere Veränderungen im Leben der Person notwendig sind. Bevor du versuchst, dieses sensible Thema mit der Person zu besprechen, achte auf einen geeigneten Zeitpunkt, in dem die Person entspannt und konzentriert ist. Sie könnte z.B. abends müder oder verwirrter als tagsüber sein und daher besser reagieren, wenn sie ausgeruht ist. Bei der Besprechung eines sensiblen Themas, wie z.B. der Diagnose, der Zukunftsplanung, das Ende des selbständigen Autofahrens oder die Entscheidung über den Wechsel in eine andere Wohnform mit mehr Pflege kannst du die oben genannten Kommunikationsstrategien anwenden. Darüber hinaus kannst du Folgendes tun:

- Wähle für ein solches Gespräch einen Ort, der der Person vertraut ist. Dies kann die Kommunikation erleichtern und Ängste minimieren.
- Gehe ruhig, behutsam und vorurteilsfrei auf die Person zu, denn das kann eine gute Atmosphäre für das anschließende Gespräch schaffen.
- Beginne das Gespräch mit neutralen Themen, um Vertrauen aufzubauen und der Person zu helfen, sich zu entspannen. Du kannst z.B. mit Gesprächen über das Wetter oder die Familie einsteigen.
- Ziehe in Erwägung, eine andere Person hinzuzuziehen, die ruhig und objektiv bleiben kann.

Wenn du Themen besprichst, die eine starke emotionale Reaktion bei der Person hervorrufen können, solltest du nicht ablehnen oder abtun, was die Person über ihre Gefühle sagt. Vermeide daher Aussagen wie „Oh, darüber brauchst du dir keine Sorgen zu machen.“ Gehe stattdessen auf ihre Gefühle ein, z.B. durch Aussagen wie „Ich kann sehen, dass dich das frustriert. Das ist sehr verständlich“. Wenn die Person negative Gefühle zeigt (z.B. weint oder wütend ist), gehe mit ihr an einen Ort, an dem sie diese Gefühle zeigen kann, ohne dass es ihr peinlich ist.

Die Diagnose besprechen

In Vorbereitung auf ein Gespräch mit der Person über ihre Diagnose, solltest du dich so viel wie möglich über die Art der Demenzerkrankung informieren. Du erhältst Informationen über spezifische Organisationen (z.B. Deutsche Demenzhilfe, Online-Ratgeber-Demenz des Bundesgesundheitsministeriums, Deutsche Alzheimer Gesellschaft) die Ressourcen oder Hilfsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige anbieten.

Denke daran, dass Gespräche über die Diagnose eine Grundlage für weiterführende Gespräche sein können, wie z.B. Gespräche über den Verlauf der Demenz oder zu Hilfsangeboten, die zu einem späteren Zeitpunkt besprochen werden können. Wenn du mit der Person über ihre Diagnose sprichst:

- Passe deine Aussagen und Erklärungen zur Diagnose daran an, wie gut die Person neue Informationen verstehen kann. Nutze z.B. eine direkte Aussage („Du hast Demenz“) oder nutze alternativ eine mildere Formulierung („Du hast ein Gedächtnisproblem“). Beruhige die Person und lasse sie wissen, dass sie unterstützt und ihr geholfen wird.
- Lasse sie wissen, dass es Dinge gibt, die sie selbst tun kann, um ihre Hirnleistung zu unterstützen und ihre Unabhängigkeit zu erhalten. Passende Strategien dafür können gemeinsam mit dem Facharzt*in besprochen werden.
- Bleibe offen für das Bedürfnis der Person, über die Demenz-Diagnose, zunehmende Einschränkungen und negative Gefühle / Sorgen bei fortschreitender Demenz zu sprechen.
- Gib der Person die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen und darüber, wie es ihr damit ergeht, dass sie einen Teil ihrer Funktionen und Fähigkeiten verliert oder verlieren könnte.

Möglicherweise erkennt die Person ihre Diagnose nicht an. Dies könnte entweder auf die Unfähigkeit zurückzuführen sein, die Diagnose zu verstehen oder einen Selbstschutzmechanismus darstellen, der ihr hilft, mit der Diagnose umzugehen. Wenn die Person ihre Diagnose nicht anerkennt, versuche nicht, sie dazu zwingen. Hole dir bei Bedarf Rat bei den medizinischen Fachkräften ein, die die Person behandeln.

Entscheidungen treffen und die Zukunft planen

Vereinbare einen Termin für ein Treffen mit der Person, um ihre Wünsche, Sorgen und Vorstellungen für die Zukunft zu besprechen. Erlaube der Person, alle Entscheidungen selbstständig zu treffen, zu denen sie in der Lage ist, sofern diese keine Gefahr für die

Person selbst oder für andere darstellen. Lasse die Person wissen, dass alle Entscheidungen über die Zukunft widerrufen und verändert werden können, wenn sie dies wünscht.

Wenn die Person besorgt ist, sich mit ihrer Zukunft auseinanderzusetzen, solltest du ihr die Vorteile dieser Planung verdeutlichen und sie beruhigen, z.B. „Ich kann verstehen, dass dich diese Zukunftsplanungen beunruhigen. Doch Pläne, die du jetzt für die Zukunft machst, können dir das Leben künftig einfacher machen“. Es kann für dich und die Person hilfreich sein, Traurigkeit und Sorgen über die Zukunft zu teilen.

Wenn die Person keine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu relevanten Themen besitzt (z.B. bevorzugte Pflegeeinrichtung, Verwaltung ihrer Finanzen und Regelungen bei Todesfall), ermutige oder unterstütze die Person, einen Termin mit einer entsprechenden Fachkraft zu vereinbaren, um diese Themen zu erarbeiten. (Weitere Informationen zu Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten findest du im nachfolgenden Kasten).

WAS IST EINE PATIENTENVERFÜGUNG? WAS IST EINE VOLLMACHT?

Was ist eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung ist ein Dokument, welches die Willenserklärung einer Person über medizinische Maßnahmen (Behandlung oder Behandlungsverweigerung) gegenüber Ärzten, Pflegekräften und Einrichtungsträgern beschreibt, für den Fall, dass diese Person ihren Willen gegenüber den Genannten nicht selbst zum Ausdruck bringen kann.

Was ist eine Vollmacht?

Eine Vollmacht ist ein juristisches Dokument, mit dem der Vollmachtgeber eine oder mehrere Vertrauensperson(en) dazu berechtigt (bevollmächtigt), seine rechtlichen, finanziellen und gesundheitlichen Angelegenheiten zu regeln. Eine Vollmacht kann für einen der genannten Bereiche oder für mehrere erteilt werden. Mit der Vorsorgevollmacht wird der Bevollmächtigte zum Vertreter im Willen, d. h., er entscheidet in dem bevollmächtigten Bereich für den Vollmachtgeber in dessen Sinne, wenn dieser selbst einwilligungsunfähig ist.

Gespräche und Entscheidungen bezüglich des Autofahrens

Eine Demenzdiagnose ist nicht zwingend ein Grund für den Entzug des Führerscheins. Allerdings stellt der fortschreitende Abbau kognitiver Fähigkeiten ein erhöhtes Unfallrisiko dar, auch wenn die betreffende Person anfangs noch sicher am Steuer sitzt.

- Auch wenn es scheint, dass die Person sicher Auto fährt, kann es passieren, dass sie sich ganz auf ihre Fahrgewohnheiten verlässt und möglicherweise nicht in der Lage ist, angemessen auf eine neue Situation zu reagieren
- sie nicht in der Lage ist, schnell auf ein unerwartetes Problem zu reagieren oder eine Entscheidung zu treffen, die zur Vermeidung eines Unfalls erforderlich ist.
- sie unsichere Fahrereignisse vergisst und daher ein falsches Vertrauen in ihre Fahrtauglichkeit hat.

Selbst wenn die Person aktuell noch fahrtauglich ist, kann es sein, dass sie die Orientierung verliert und sich auch auf vertrauten Straßen verfährt. Besprich daher Möglichkeiten, wie sie mit jemandem kommunizieren kann, wenn sie sich verfahren hat. Vergewissere dich, dass die Person einen Ausweis bei sich hat, falls sie jemanden um Hilfe bitten muss.

Versuche nicht, die Person länger am Steuer zu halten, indem du als "Co-Pilot" agierst (z.B. indem du der Person während der Fahrt Anweisungen gibst). In einer Notsituation bleibt selten genügend Zeit, Anweisungen zu geben und diese befolgen, um einen Unfall zu vermeiden.

Du solltest dir darüber im Klaren sein, dass es keine Untersuchung oder einen einzelnen Indikator gibt, um festzustellen, wann die Person durch das Führen eines Fahrzeugs eine Gefahr für sich oder andere darstellt. Folgendes kann jedoch darauf hinweisen, dass die Person nicht mehr Auto fahren sollte:

- Sie würden nicht wollen, dass ein Kind oder Enkelkind von der Person gefahren wird.
- Die Person war in letzter Zeit in Unfälle verwickelt.
- Durch andere beobachtete Fahrfehler (z.B. verkehrt in eine Einbahnstraße gefahren)
- Die Person verfährt sich häufiger beim Autofahren.
- Neue Bagatellschäden am Fahrzeug.
- Die Person ändert ihr Fahrverhalten, um sich an ihre veränderten Fähigkeiten anzupassen, z.B. kürzere Strecken fahren, nur auf bekannten Straßen fahren, Nachfahrten vermeiden.

Mit der Person über das Autofahren sprechen

Es ist wichtig, mit der Person über das Thema Autofahren zu sprechen (z.B. Sicherheit und Haftung). Du solltest dir bewusst sein, dass der Verzicht auf das Autofahren ein sensibles Thema sein kann, weil dies für die Person mit einem Verlust ihrer Unabhängigkeit verbunden sein kann. Du solltest frühzeitig mit der Person über das Autofahren sprechen, da dies der Person helfen kann, Entscheidungen zu treffen, bevor es zu einem Unfall kommt. Informiere dich über relevante Gesetze zum Autofahren nach einer Demenzdiagnose. Ermutige die Person dazu, Pläne für die Zukunft zu machen, wenn sie nicht mehr Autofahren kann (z.B. welche öffentlichen Verkehrsmittel verfügbar sind oder welche Aufgaben von Lieferdiensten übernommen werden könnten).

Wenn die Häufigkeit unsicherer Fahrereignisse zunimmt, solltest du mit der Person darüber reden, das Autofahren einzustellen. Leite das Gespräch so ein, dass die Person weniger dazu verleitet wird, ihre Fahrfähigkeiten zu verteidigen, z.B. anstatt zu sagen: „Du fährst furchtbar, du verfährt dich ständig und du bist eine Gefahr“, solltest du lieber sagen: „Ich mache mir Sorgen um deine Sicherheit, wie schätzt du deine Fahrtauglichkeit ein?“ Beziehe die Person so weit wie möglich in die Entscheidung über die Abgabe des Führerscheins mit ein.

Wenn du mit der Person ein Gespräch über ihre Fahrtauglichkeit führst, solltest du dich auf eine Vielzahl möglicher Reaktionen einstellen, z.B. Traurigkeit, Erleichterung, Wut oder Abwehr.

- Wenn du mit der Person über die Abgabe des Führerscheins sprichst, solltest du anerkennen, dass es schwierig für die Person sein kann, das Autofahren aufzugeben – aus persönlichen aber auch strukturellen Gründen.
- nach Möglichkeiten suchen, der Person zu helfen, ihr Selbstwertgefühl zu erhalten, denn der Verzicht auf das Autofahren kann bedeuten, dass die Person ihre zunehmenden Einschränkungen erkennt.
- Höre dir die Sorgen der Person an, denn es kann hilfreich sein, wenn sie das Gefühl bekommt, dass ihre Sorgen und Gefühle ernst genommen werden.

Wenn sich die Person weigert, über das Autofahren zu sprechen oder nicht einsichtig ist, dass sie damit aufhören sollte

Mache dir keine Vorwürfe, falls das Gespräch mit der Person nicht gut verläuft. Denke daran, dass die Person aufgrund ihrer verminderten Einsichtsfähigkeit möglicherweise nur schwer begreift, dass ihr Fahrverhalten nicht mehr sicher ist. Versuche, geduldig, entschlossen und einfühlsam zu bleiben.

Teile deine Beobachtungen über die unsichere Fahrweise der Person mit anderen Bezugspersonen und medizinischem Fachpersonal. Bitte das medizinische Fachpersonal der Person, Fragen zur Fahrsicherheit mit ihr zu besprechen. Eine medizinische Fachkraft kann dann gegebenenfalls zu einer Fahrtauglichkeitsüberprüfung raten. Vereinbart im Voraus, dass ihr euch beide an die Ergebnisse der Fahrtauglichkeitsüberprüfung haltet und den Empfehlungen folgen werdet.

Versuche stets, mit der Person zusammenzuarbeiten und mit ihr gemeinsam die Entscheidung zu treffen, nicht mehr aktiv zu fahren. Falls die Person jedoch weiterhin uneinsichtig ist und du von einer Gefährdung ausgehen musst, ist es notwendig, die Person vom Autofahren abzuhalten. Dafür kann es nötig sein, der Person den Autoschlüssel zu entziehen, um für die Sicherheit von ihr und anderen Verkehrsteilnehmenden zu sorgen. Teile der Person deine nächsten Schritte mit und warum du so handelst („Ich will nicht, dass dir etwas zustößt. Ich behalte den Schlüssel, bis wir eine Lösung gefunden haben. Es tut mir leid, dass ich gegen deinen Willen handeln muss.“). Stelle dich auf wütendes oder aggressives Verhalten der Person ein und achte bei dem Vorgehen auf deine eigene Sicherheit.

Sobald die Entscheidung getroffen ist, nicht mehr Auto zu fahren

Sobald die Entscheidung getroffen ist, dass die Person nicht mehr fahren soll, solltest du darauf achten, dass die Entscheidung umgesetzt wird und die Person endgültig kein Auto mehr fährt. Möglicherweise musst du die Person daran erinnern, dass sie nicht mehr fahren sollte, weil sie es vergessen hat oder sich unentschieden haben könnte.

Du kannst dazu beitragen, die Auswirkungen des Fahrverbots zu minimieren, indem du Folgendes tust:

- Wenn möglich, zeige deine Bereitschaft, die Person zu fahren und Besorgung von Medikamenten und Lebensmitteln sowie das automatische Begleichen von Rechnungen zu arrangieren
- Bitte Familienmitglieder, Freund*innen und Nachbarn, die betroffene Person zu unterstützen
- Gib Unterstützung in emotionaler, sozialer und praktischer Hinsicht, z.B. durch Besuche und Fahrdienste
- Wenn die Person in der Lage dazu ist, kannst du sie ermutigen, alternative Verkehrsmittel eigenverantwortlich zu nutzen, z.B. indem sie sich Informationen zu den öffentlichen Verkehrsmitteln einholt oder mit Angehörigen Fahrdienste plant. Hierbei kannst du sie unterstützen.
- Wenn die Person bisher ihren Führerschein als Ausweisdokument benutzt hat, Sorge dafür, dass sie künftig den Personalausweis verwendet und sie den Führerschein abgibt

Wenn du weitere Unterstützung im Umgang mit Person und dem Autofahren benötigt, rufe eine Demenz- oder Alzheimer-Hilfenummer (z.B. das Alzheimer-Telefon für Betroffene und Angehörige: 030 25937 9514).

Gespräche und Entscheidungen bezüglich Pflege

Die Diagnose Demenz bedeutet im leichten Krankheitsstadium nicht automatisch, dass sich der Pflegegrad der Person ändern muss, z.B. dass sie nicht mehr allein leben kann oder dass sie die Wohnung verlassen und in ein Pflegeheim umziehen muss. Dies ist jedoch mit fortschreitenden Krankheitsstadium möglich. Du solltest die Person daher ermutigen, im Voraus Entscheidungen über ihre künftige Versorgung und Wohnsituation zu treffen, z.B. darüber, was geschehen soll, wenn die derzeitige Wohnsituation nicht mehr ausreichend ist. Bei der Planung künftiger Pflegeentscheidungen mit der Person solltest du eine Reihe von Faktoren berücksichtigen und mit ihr besprechen, die sich im Verlauf der Krankheit auf die Pflege- und Wohnsituation auswirken können, z.B. die Gesundheit von Familienmitgliedern, finanzielle Angelegenheiten und die verschiedenen Stadien der Krankheit mit fortschreitenden Krankheitsverlauf.

Informiere dich über das Angebot an Pflegediensten in der Gemeinde der Person, die zur Versorgung von Personen mit Demenz nützlich sein können, z.B. Kurzzeitpflege, Tageszentren für Senioren und ambulante Pflegedienste. Dies kannst du tun, indem du dich frühzeitig mit dem örtlichen Sozialdienst in Verbindung setzt und in Erfahrung bringst, welche Pflegeangebote für die betreffende Person in Zukunft in Frage kommen.

Dies solltest du mit ihr abstimmen, indem du sie selbst fragst, wie sie sich das weitere Altern vorstellt. Außerdem solltest du dich mit der Krankenversicherung in Verbindung setzen und ggf. eine Pflegegrad beantragen, der oft notwendig ist um einige Versorgungsleistungen beanspruchen zu können. Die Diagnose einer Demenz, d.h. einer kognitiven Störung mit Beeinträchtigung der Alltagskompetenz, berechtigt zu Pflegegrad 1.

Mit fortschreitender Demenz sollte die Lebenssituation der Person sorgfältig und kontinuierlich auf Sicherheitsrisiken geprüft werden. Berücksichtige alle Risiken in der Wohnsituation der Person und arbeite mit den zuständigen Gesundheitsfachkräften zusammen, um Risiken nach Möglichkeit zu verringern, z. B. durch Inanspruchnahme von Essenslieferdiensten, wenn das Kochen nicht mehr möglich ist. Sei dir bewusst, dass bei der Wohnsituation sowohl die Sicherheit als auch die Versorgung und damit Lebensqualität der Person berücksichtigt werden sollten. Dies kann bedeuten, dass die Person mit Unterstützung in der vertrauten Umgebung lebt, auch wenn ein gewisses Restrisiko bezüglich der Sicherheit bestehen bleibt.

Es kann Momente geben, in denen du aufgrund deiner eigenen Gesundheit oder der Bedürfnisse anderer Bezugspersonen vorübergehend nicht in der Lage sein wirst, die Person optimal zu versorgen. Informiere dich frühzeitig, welche Möglichkeiten der Entlastung es für diesen Fall gibt und ob die Person vorübergehend woanders betreut werden kann (z.B. Kurzzeitpflege).

Bereite dich darauf vor, dass die Krankheit der Person soweit fortschreiten kann, dass du nicht mehr in der Lage dazu sein wirst, das erforderliche Maß an Pflege zu leisten und die Person ausreichend zu versorgen. Besprich mit der Person frühzeitig, welche Möglichkeiten zur Dauerpflege es für diesen Fall gibt. Wann immer möglich, versuche die Präferenzen der Person zu berücksichtigen.

Wenn sich der Pflegebedarf der betroffenen Person verändert

Man kann nicht anhand eines einzelnen Indikators entscheiden, wann die Person ein intensiveres Maß an Pflege benötigt. Zudem fällt diese Entscheidung von Person zu Person und von Familie zu Familie unterschiedlich aus. Denke daran, dass deine körperliche und psychische Gesundheit ebenso wichtig ist wie die der Person, die du pflegst. Die Person mit Demen ist in der Hinsicht in gewisser Weise von dir und deinem ausreichenden Gesundheitszustand abhängig.

Beziehe andere wichtige Personen (z.B. die Familie der Person und das medizinische Fachpersonal) in offene und ehrliche Gespräche über die Pflege und die Lebens- und Versorgungssituation der Person ein, damit sie die Entscheidung für eine notwendige Veränderung frühzeitig planen und unterstützen können, wenn der Zeitpunkt gekommen ist. Eine Gesundheitsfachkraft wie z.B. eine Pflegekraft kann u.a.. Ratschläge für die Art der Pflege geben, die die Person benötigt.

Ein Wechsel in einen höheren Pflegegrad kann deine Beziehung zu der Person verbessern, weil die gemeinsame Zeit weniger stressig ist und die praktische Pflege

weniger Raum einnimmt. Schau dir hierfür den nachfolgenden Kasten an: „Wann ist der Zeitpunkt für einen höheren Pflegegrad oder ein betreutere Wohnenform gekommen?“. Denke daran, dass es am besten ist, den Wohnort der Person so selten wie möglich zu wechseln.

Wenn es dir schwerfällt, der Person mit Demenz zu vermitteln, dass die derzeitige Lebenssituation verändert und angepasst werden muss, ziehe jemanden hinzu, der/die dich bei diesem Gespräch inhaltlich und emotional unterstützt, z.B. eine medizinische Fachkraft (Pflegekraft oder Sozialarbeiter) oder eine andere respektierte und vertraute Bezugsperson der Person mit Demenz. Sei auf eine Reihe von Reaktionen vorbereitet, wie z.B. Wut, Enttäuschung, Traurigkeit und Vorwürfe. Die Person ist sich vielleicht nicht bewusst, welche Auswirkungen ihr Pflegebedarf auf andere hat oder sie befürchtet, dass ein Umzug in ein Pflegeheim einen Verlust an Unabhängigkeit und Kontrolle über ihr tägliches Leben bedeutet.

Wenn sich die Person nicht auf Veränderungen der Wohnsituation einlassen möchte, solltest du ihre Verunsicherung anerkennen. Betone gleichzeitig, dass die Entscheidung nicht verhandelbar ist, z.B. „Ich weiß, dass es dich beunruhigt, dass du nicht zu Hause wohnen kannst, aber es ist nicht mehr sicher für dich“.

Wenn du unter der Entscheidung leidest, die Lebenssituation der Person verändern zu müssen, suche eine Beratung auf.

WANN IST DER ZEITPUNKT FÜR EINEN HÖHEREN PFLEGEGRAD ODER EINE BETREUTERE WOHNFORM GEKOMMEN?*

- Es gibt Anzeichen in der Wohnung der Person, die darauf hindeuten, dass sie nicht zurechtkommt, z.B. unsaubere herumliegende Kleidung, elektrische Geräte, die eingeschaltet sind.
- Es gibt Veränderungen im Erscheinungsbild der Person, z.B. unangemessene Kleidung, veränderte Pflegestandards oder eine schlechte Hygiene.
- Die Person isst nicht ausreichend. Auch vorbereitetes Essen wird nicht gegessen.
- Die Person nimmt ihre Medikamente nicht ein.
- Es gab besondere Vorkommnisse oder Probleme, z.B. Diebstahl, weil eine fremde Person eingelassen wurde oder eine Tür nicht verschlossen war.
- Es besteht ein Risiko für die Sicherheit der Person oder anderer, z.B. weil die Person vergisst, den Herd auszuschalten, auf der Treppe gestürzt ist oder auf Notfälle nicht reagiert hat.
- Das Verhalten der Person stellt eine besondere Herausforderung dar und erfordert eine intensivere Überwachung, z.B. z.B. zielloses, getriebenes Umherlaufen oder Aggression.
- Die Person ist nicht mehr in der Lage, ihre bisher vertraute Umgebung zu erkennen.
- Die Risiken der derzeitigen Wohnform (z.B. Sicherheitsfragen) überwiegen die Vorteile, z.B. Unabhängigkeit und vertrauter Ort.
- Es gibt geeignetere alternative Betreuungsformen für die Person.

- Es gibt keine weiteren Personen, die in der derzeitigen Lebenssituation die Pflege der unterstützen können.
- Die Belastung des derzeitigen Pflegepersonals oder der Familie ist zu groß geworden, z.B. nächtliche Unruhe, die anderen den Schlaf raubt oder die Rund-um-die-Uhr-Pflege ist zu stressig oder überwältigend.
- Die Werte, Ansichten, Geschichte oder Präferenzen der Person würden mit der vorgeschlagenen Änderung übereinstimmen.

* Einige der Punkte in dieser Liste sind möglicherweise nur relevant, wenn ein Umzug in ein Pflegeheim in Betracht gezogen wird, andere wiederum gelten für jede Änderung des Unterstützungsniveaus, das eine Person erhält.

Wenn du einen Umzug in ein Pflegeheim in Erwägung ziehst

Ein Umzug in ein Pflegeheim oder eine betreutere Wohnform muss nicht bedeuten, dass du weniger Zeit mit der Person verbringst oder dass du deine Rolle in der Versorgung vollständig aufgeben musst. Du kannst weiterhin an der Pflege der Person beteiligt sein, z.B. um zu überprüfen, ob die Medikamente richtig eingenommen und die täglichen Bedürfnisse erfüllt werden. Denke daran, dass der Umzug der Person in ein Pflegeheim nicht bedeutet, dass du versagt hast und du die Person im Stich lässt. Sie ist notwendig, weil die Krankheit einen höheren Pflegebedarf erfordert, den du allein nicht gewährleisten kannst, ohne deine eigene Gesundheit zu gefährden.

Herausfordernde Verhaltensweisen

Wenn die Person herausfordernde Verhaltensweisen zeigt, denke daran, dass dafür niemand Schuld trägt und die Person sich nicht absichtlich so verhält, um dich zu ärgern oder zu reizen, sondern dass die Demenz-Krankheit das Verhalten relevant mit verursacht. Möglicherweise ist die Person auch frustriert, weil sie bestimmte Fähigkeiten verliert und zunehmend abhängig von anderen ist.

Das herausfordernde Verhalten ist nicht unbedingt sinnlos oder zufällig. Die Person hat vielleicht ein Bedürfnis, das sie nicht mitteilen kann oder es liegt ein psychisches Problem zugrunde, wie z.B. Ängste oder Depression. Versuche herauszufinden, welche Bedürfnisse dem Verhalten zugrunde liegen könnten und hilf der Person bei der Erfüllung dieser Bedürfnisse, wenn dies möglich ist.

Wenn du dich durch das Verhalten der Person herausgefordert fühlst, solltest du nicht mit ihr streiten oder versuchen, sie zur Vernunft zu bringen. In einer emotional aufgeladenen Situation, in der du glaubst, dass du die Kontrolle verlieren könntest, solltest du dich aus der Situation entfernen, bis du dich beruhigt hast.

Widerstand

Anstatt Fragen zu stellen, die wahrscheinlich Widerstand auslösen (z.B. „Willst du duschen?“), teile die Aufgabe in einzelne Schritte auf und verwende eher Aussagen statt Fragen, z.B. 1. „Ich begleite dich ins Bad“, 2. „Halte deine Hand unter das Wasser und sag mir, ob es die richtige Temperatur hat“, usw.

Auseinandersetzungen

Auseinandersetzungen können sich aus der Frustration der Person über ihre Hilflosigkeit heraus entwickeln und beziehen sich nicht zwingend auf dich. Vermeide es, mit der Person zu streiten, denn dadurch löst du wahrscheinlich negative Gefühle wie Wut, Angst oder Frustration aus oder die Person wird noch verwirrter. Wenn sich ein Streit entwickelt, erkenne die Gefühle und Frustration der Person an und wechsele das Gesprächsthema oder beginne eine neue Aktivität.

Unruhe

Unruhe kann bei manchen Personen täglich etwa zur gleichen Zeit auftreten (z.B. immer bei Sonnenuntergang) und geht dann wieder vorüber. Laute Geräusche, eine übermäßig stimulierende Umgebung oder Unordnung können ebenfalls zu unruhigem Verhalten führen. Wenn die Person unruhig wird, solltest du ruhig reagieren und der Person versichern, dass sie in Sicherheit ist und dass alles in Ordnung ist. Störende Reize solltest du abstellen, wenn dies möglich ist, und eine ruhige Umgebung schaffen. Wenn die Person ziellos auf und ab geht und dies sicher für sie ist, hindere sie nicht daran. Gehe vorsichtig mit Berührungen um, wenn die Person gerade stark unruhig ist.

Wut und Aggression

Es gibt einige häufige Gründe für Wut oder Aggression bei einer Person mit Demenz. Das sind z.B. Situationen, in denen sich die Person gefangen, kontrolliert, ängstlich, gedemütigt oder hilflos fühlt oder wenn Veränderungen in der Umgebung oder der Routine auftreten, welche die Person irritieren. Wenn die Person wütend oder aufgebracht ist, streite nicht mit der Person und versuche, die Wut nicht abzutun. Achte darauf, die Person nicht zurückzuhalten, da dies die Situation noch verschlimmern könnte. Bleibe ruhig und bringe die Person, wenn möglich, auf eine ruhige, unaufgeregte Weise an einen Ort, wo sie sich wohler fühlt.

Wenn du befürchtest, dass die Person aggressiv wird, entferne potenziell gefährliche Gegenstände aus der Umgebung. Wenn die Person aggressiv wird, verlasse den Raum. Gib der Person Zeit und Raum, sich zu beruhigen, insofern es sicher ist. Wenn du dich, die Person oder jemand anderes in Gefahr befindetet, rufe sofort den Notdienst.

Vermeide es, die Person körperlich festzuhalten, da sie sich dadurch eingeengt fühlen kann und möglicherweise aggressiver wird. Wenn jedoch nichts anderes zu helfen scheint und die Person ein Sicherheitsrisiko für sich oder andere darstellt, kann eine vorübergehende körperliche Beschränkung (z.B. das Abschließen eines Zimmers) notwendig sein.

Enthemmtes Sexualverhalten

Es kann passieren, dass die von Demenz betroffene Person ein für sie untypisches enthemmtes oder unangemessenes Sexualverhalten zeigt, das auf die Krankheit zurückgeführt werden kann (z.B. das Berühren von Intimbereichen pflegender Personen). Dies kann unterschiedliche Ursachen haben, wie etwa eine durch die Krankheit verminderte Impulskontrolle oder das Vergessen von gesellschaftlichen Konventionen hinsichtlich sexuellen Verhaltens. Es kann für Pflegende schwierig sein, damit angemessen umzugehen.

Achte im Umgang mit enthemmtem Verhalten auf deine eigene psychische Gesundheit und überlege dir, Unterstützung zu deiner Entlastung hinzuzuziehen.

Wenn unangemessenes Sexualverhalten auftritt im Zusammenhang mit der Demenz-Erkrankung, kannst du Folgendes tun:

- Versuche, nicht missbilligend zu reagieren, auch wenn das Verhalten unangenehm ist. Bring die Person an einen privaten und geschützten Ort.
- Setze Grenzen und kommuniziere diese in kurzen und verständlichen Sätzen: „Nein, ich möchte das nicht“ oder „Lass das. Ich möchte das nicht“ und unterbrich die Pflegehandlung. Sowohl für dich als auch für deine Beziehung zur betroffenen Person ist es wichtig, dass du sexuelle Übergriffe nicht über dich ergehen lässt.
- Schließe andere Erkrankungen aus, wie etwa Pilzbefall oder Blasenentzündungen, die Auslöser für häufige Berührungen der betroffenen Person im Genitalbereich sein können.
- Versuche, die betroffene Person abzulenken, wenn du eine Pflegehandlung durchführst. Beispielsweise könntest du ihr etwas in die Hand geben oder gemeinsam ein Lied mit ihr singen, an das sie sich erinnert.
- Überlege dir, eine Fachkraft für Aufgaben wie Duschen oder Anziehen hinzuzuziehen, die im Umgang mit enthemmtem Verhalten geschult ist.
- Achte darauf, dass deine Kleidung nicht zusätzlich sexuell reizend ist.

Dieser Abschnitt orientiert sich an den Angaben des PRO PflegeManagements. Diese und weitere Informationen können unter folgendem Link abgerufen werden: <https://www.ppm-online.org/krankheitsbilder-senioren/demenz/sexuelle-enthemmung-demenz/>

Wahnvorstellungen und Halluzinationen

Wahnvorstellungen sind für Außenstehende nicht nachvollziehbare Vorstellungen der Wirklichkeit, wie z.B. verfolgt zu werden, eine Schuld zu tragen, eine besondere Mission zu haben oder fremdgesteuert zu werden. Obwohl die Wahnvorstellungen anderen bizarr erscheinen mögen, werden sie von betroffenen Personen als sehr erlebt und sind nicht durch Argumente oder Überzeugung korrigierbar. Beachte, dass es auch nur den Anschein erwecken kann, dass die Person Wahnvorstellungen hat. Es kann vorkommen, dass sie krankheitsbedingt andere Menschen falsch identifiziert oder Situationen falsch interpretiert und sich bedroht fühlt. Auch kann es passieren, dass die Person Gedächtnislücken hat und diese durch eine erfundene Geschichte auffüllt, welche sie für wahr hält.

Halluzinationen sind Wahrnehmungen nicht realer Sinnesreize, die für die Betroffenen aber Realitätscharakter haben.

Halluzinationen sind meist akustisch, wie z.B. das Hören von Stimmen, können aber auch alle anderen Sinne betreffen, wie das Sehen, Fühlen, Schmecken oder den Geruchssinn. Halluzinationen können angsteinflößend und quälend für die betroffene Person sein.

Wenn du glaubst, dass die Person unter Wahnvorstellungen oder Halluzinationen leidet, solltest du folgendes tun:

- Nähere dich der Person vorsichtig und versuche, sie nicht zu erschrecken oder zu verängstigen.
- Bestätige die Ängste, die die Person haben könnte.
- Tröste die Person so, wie du sie trösten würdest, wenn ihr Erlebnis real wäre. Das kannst du tun, indem du auf die Gefühlslage der Person eingehst. Du kannst ihr versichern, dass du für sie da bist, dass sie in Sicherheit ist oder etwas sagen wie "Ich habe nichts gehört, aber ich merke, dass du Angst hast. Ich werde mich umsehen, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist".
- Reagiere auf eine ruhige, unterstützende Art und Weise und vermittele Sicherheit.
- Versuche, Faktoren zu reduzieren, die die Wahnvorstellungen oder Halluzinationen verstärken können, z.B. unklare Hintergrundgeräusche, Dunkelheit oder Alleinsein.
- Vergewissere dich, dass die Person genug gegessen und getrunken hat und ausreichend geschlafen hat.

Folgendes solltest du vermeiden:

- mit der Person über ihre Wahnvorstellungen oder Halluzinationen zu diskutieren / streiten
- den Wahnvorstellungen oder Halluzinationen zuzustimmen
- die Person damit konfrontieren, dass ihre Wahnvorstellungen oder Halluzinationen nicht real sind.

Wahnvorstellungen und Halluzinationen können ein Anzeichen für ein Delir sein, das einen medizinischen Notfall darstellt (siehe Abschnitt über Delir).

Hilfe für eine verwirrte Person, die umherirrt

Umherirren ist ein demenzbedingtes Verhalten, bei dem eine Person mit Demenz verwirrt und orientierungslos umherwandert. Dabei kann es vorkommen, dass die Person an einer Stelle vor und zurück läuft, sich ständig im Kreis dreht oder in anderen Situationen ihre gewohnte Umgebung verlässt. Eine umherirrende Person kann sich verirren, ihre sichere Umgebung verlassen oder unpassende Orte aufsuchen.

Woran man erkennt, dass eine Person umherirrt

Eine Person, die umherirrt, kann dies aus einer Vielzahl von Gründen tun, z.B. wenn sie sich auf den Weg gemacht und vergessen hat, wohin sie gehen wollte oder wenn sie

nach einem Ort aus ihrer Vergangenheit sucht, wenn sie glaubt, dass sie eine Aufgabe zu erledigen hat oder sich langweilt. Es gibt Anzeichen, die dir helfen können zu erkennen, dass eine Person umherirrt und Hilfe braucht, z.B.:

- unangemessene Kleidung,
- ein unsicherer Gang,
- unsicheres oder unangemessenes Verhalten,
- unruhige Erscheinung,
- Auf-und-Ab-Gehen,
- das Zeigen von sich wiederholenden Bewegungen.
- Rufen nach Hilfe oder Personen bzw. Dingen, die nicht vorhanden sind, während des Umherlaufens

Diese Liste wurde aus dem Englischen übersetzt und orientiert sich an der Liste der Alzheimer's Association USA (alz.org).

Gehe nicht davon aus, dass eine Person, die umherzuwandern scheint, zwangsläufig verwirrt ist (die Person könnte sich bspw. einfach gerne bewegen).

Was kannst du tun, wenn du einer umherirrenden Person begegnest?

Wenn du eine Person triffst, die umherirrt, solltest du dir bewusst sein, dass ihr Urteilsvermögen in Bezug auf ihre eigene Sicherheit möglicherweise beeinträchtigt ist und sie gesundheitliche Probleme haben kann, die ihre Bewegung und Orientierung beeinträchtigen. Das ist z.B. dann der Fall, wenn bestimmte Bewegungen schmerzhaft sind oder das Sehvermögen schlecht ist.

Folgendes solltest du tun:

- Stelle dich der Person vor und biete deine Hilfe an.
- Nimm eine fürsorgliche Haltung ein und versuche, Wärme und Respekt zu vermitteln. Das zeigt, dass du keine Bedrohung darstellst und dass dir das Wohl der Person am Herzen liegt.
- Versuche zu verstehen, warum die Person umherirrt. Das kann dir dabei helfen, angemessen zu reagieren.
- Frage die Person, ob du ein Familienmitglied oder ein*e Freund*in kontaktieren kannst.
- Erkundige dich, ob die Person Bedürfnisse hat, z.B. ob sie Durst oder Hunger hat oder ob sie auf die Toilette gehen muss.
- Prüfe, ob die Person verletzt ist, da sie möglicherweise nicht in der Lage ist, dir dies mitzuteilen.
- Versuche alles, was dir dabei helfen kann, mit der Person in Kontakt zu treten und ihr Vertrauen zu gewinnen und ihr Anliegen zu verstehen.
- Die Person, die umherirrt, könnte Angst bekommen, was wiederum ihre Fähigkeit einschränken kann, angemessen mit der Situation umzugehen. Wenn du einer Person begegnest, die umherirrt und verängstigt oder ängstlich wirkt, verwickle sie in ein Gespräch und versuche, sie zu beruhigen und ihr Vertrauen zu gewinnen.

Wenn du die umherirrende Person kennst und weißt, wo sie wohnt, gehe vorsichtig auf sie zu und verwickle die Person auf freundliche und ruhige Weise in ein einfaches Gespräch, z.B. indem du sie fragst: „Wohin gehst du?“ oder „Wie geht es dir?“ Schlage

ihr nach einer Weile etwas vor, um die Richtung des Weges zu ändern. Ihr könntet euch bspw. entweder kurz hinsetzen oder in die andere Richtung laufen. Lasse die umherirrende Person nicht allein, vor allem wenn sie in Not ist und selbst wenn sie deine Hilfe ablehnt. Versuche jedoch nur dann Hilfe zu leisten, wenn du dies tun kannst, ohne dich selbst in Gefahr zu bringen.

Möglichkeiten zur Identifizierung umherirrender Personen

Manchmal tragen betroffene Personen etwas bei sich, das dir helfen kann, sie zu identifizieren und zu helfen. Prüfe deshalb, ob die Person einen Ausweis oder ein Ortungsgerät bei sich trägt. Manchmal tragen betroffene Person auch ein Armband mit wichtigen Informationen. Dies könnte dabei helfen, mit dem Pflegepersonal oder Familienangehörigen Kontakt aufzunehmen und die Person in Sicherheit zu bringen.

Kontaktaufnahme mit den Rettungsdiensten

Wenn du keine Kontaktinformationen für den Notfall herausfinden kannst, schlage vor, dass die Person sich mit dir zusammensetzt, um sich mit dir zu unterhalten, während du in aller Ruhe den Rettungsdienst anrufst. Du solltest auch den Rettungsdienst anrufen, wenn du dir große Sorgen um die Gesundheit oder Sicherheit der Person machst.

Delir

Ein **Delir** ist ein Zustand, bei dem eine plötzliche und offensichtliche Verschlechterung des üblichen Funktionsniveaus einer Person über Stunden oder Tage hinweg auftritt. Bei einem Delir können Probleme mit der Aufmerksamkeit, der Orientierung in der Umgebung und in anderen Bereichen der kognitiven Funktionen auftreten. Es wird durch eine zugrundeliegende organische Krankheit oder andere Faktoren verursacht, wie Medikamente oder Infektionen. Ein Delir tritt bei älteren Menschen häufiger auf, kann aber auch jüngere Menschen treffen. Menschen mit einer Demenz haben ein höheres Risiko, ein Delir zu entwickeln.

Ein Delir ist ein medizinischer Notfall

Ein Delir ist ein medizinischer Notfall, der sofortige medizinische Hilfe erfordert. Wenn du den Verdacht hast, dass die Person an einem Delir leidet, kontaktiere sofort eine*n Ärzt*in und informiere diese*n über die plötzlichen Veränderungen der betroffenen Person. Vereinbare einen direkten Termin. Falls dies nicht möglich ist z.B. in der Nacht und die Person mit Demenz Delirsymptome zeigt die mit einer erkennbaren körperlichen Störung z.B. Sturz auf den Kopf zusammenhängen, kontaktiere den ärztlichen Notdienst. Sei darauf vorbereitet, Informationen über die Veränderungen im Verhalten oder in der körperlichen Funktion der Person, ihre Krankheitsgeschichte, ihre aktuellen oder neuen Medikamente sowie über Änderungen der Dosierung weiterzugeben. Es kann hilfreich sein, wenn du die Veränderungen notierst, die du an der Person beobachtest.

Wenn du eine Person mit Delir pflegst

Es kann für die Person mit einem Delir hilfreich sein, bekannte Gesichter zu sehen, besonders wenn die Person in einer fremden Umgebung wie z.B. im Krankenhaus ist. Besprich jedoch mit allen Besucher*innen, worauf sie sich bei einer Person mit einem Delir einstellen sollten.

Der Zustand des Delirs kann für die Person vergangene belastende oder beängstigende Erlebnisse wiedererwecken. Diese können als Realität oder als Teil eines traumähnlichen Zustands erlebt werden. Wenn du weißt, dass die Person, die sich im Delir befindet, in der Vergangenheit ein Trauma erlebt hat, das möglicherweise einen Einfluss auf ihren aktuellen emotionalen Zustand hat (z.B. gefangen, verängstigt oder sehr krank zu sein), informiere die Pflegekraft, die sich um die Person kümmert. Informiere die Betreuungspersonen, falls es etwas gibt, das sie sagen oder tun können, damit sich die Person wohler oder beruhigter fühlt.

Wenn du eine Person mit Delirium betreust, solltest du Folgendes beachten:

- Sprich deutlich und langsam.
- Sorge dafür, dass die Person ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nimmt.
- Hilf der Person, sich in ihrer Umgebung zu orientieren, d.h. erinnere sie daran, wo sie ist, wie spät es ist und wer du bist.
- Reduziere ablenkende Geräusche, wie Radio und Fernsehen.
- Sorge für eine angemessene Beleuchtung.
- Stelle sicher, dass die Person ihre vertrauten Gegenstände hat, z.B. vertraute Decken, Fotos, Lieblingsmusik oder Kleidung.
- Überprüfe, ob die Person ihr Hörgerät oder ihre Brille trägt.
- Beobachte die Person, um sie vor Stürzen und gefährlichen Gegenständen zu schützen.
- Stelle dich gegebenenfalls jedes Mal vor, wenn du die Person siehst und nimm es nicht persönlich, wenn dich die Person nicht erkennt.
- Verwende Spitznamen oder andere vertraute Ausdrücke, die wahrscheinlich beruhigend wirken.
- Vermeide plötzliche Bewegungen, die die Person erschrecken könnten.
- Vermeide eine Überstimulation der Person durch zu viele Aktivitäten.

Zweck dieser Leitlinie

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu befähigen, einer älteren Person zu helfen, die unter Verwirrung oder kognitiven Einschränkungen leidet, die mit Demenz, einem Delir oder einer anderen Erkrankung einhergehen. Sie können als Familienangehörige*r / Bezugsperson, Freund*in, Nachbar*in oder Pflegende*r einer betroffenen Person auf diese Richtlinie zurückgreifen.

Als Ersthelfende*r besteht ihre Aufgabe darin, einer Person zu helfen, die möglicherweise eine Demenzerkrankung oder ein Delir hat, deren bekannte Symptome sich verschlechtern oder die sich aufgrund eines Verwirrtheitszustandes in einer Krise befindet. Mit älteren Personen sind in diesem Zusammenhang Menschen über 65 Jahre gemeint. Die Richtlinien können aber auch bei der Unterstützung von Erwachsenen mit Verwirrtheitszuständen hilfreich sein, die jünger als 65 Jahre sind.

Entwicklung dieser Leitlinien

Diese Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und Fachpersonen (Mediziner, Forscher, Ausbilder) aus Australien, Kanada, Deutschland, Irland, den Niederlanden, Neuseeland, Schweden, der Schweiz, Großbritannien und den USA.

Verwendung dieser Leitlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind jedoch nicht für alle Personen angebracht.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt, die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2022). *Richtlinien zum Umgang mit Verwirrtheit und Demenz bei älteren Personen*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. *Confusion in Older People*: MHFA Guidelines (2020). Melbourne: Mental Health First Aid Australia.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Alle MHFA Richtlinien können unter www.mhfa-ersthelfer.de heruntergeladen werden.