

Protokoll des Expertenchats der AWO Pflegeberatung

29.08.2019 Thema: Diagnose Demenz-Wie weiter?

Frage	Wie kann ich die Pflegekräfte und Betreuungskräfte dazu bringen, mit meinem Mann würdevoll umzugehen? Er ist seit 6 Wochen im Pflegeheim, wurde vor 2 Wochen in die gerontopsychiatrische Klinik eingewiesen, da er seine Affekte nicht mehr steuern konnte. Ich habe den Eindruck, dass sie ihn überfordern und er sich nicht anders zu helfen wusste. Auf meine Gedanken sind sie nicht eingegangen; lieber gleich abschieben. Er hat schon einen Ruf weg. Ich habe große Sorgen, dass- wenn sie ihren Ansatz nicht ändern- die gleiche Situation erneut passiert. Und - wie kann ich mit meinen Schuldgefühlen umgehen???
Antwort	Ich empfehle, das Gespräch mit der Pflegedienstleitung zu suchen, evtl. einen Facharzt, der ins Haus kommt hinzuziehen und/oder Informationen aus der Klinik. Bitten Sie darum, gemeinsam nach Möglichkeiten der Einflussnahme auf Ihren Mann zu suchen, bieten Sie Ihr Wissen aus seiner Biographien und die Kenntnis seiner Person. - Und " freunden Sie sich mit Ihren Schuldgefühlen an ", je mehr Sie versuchen diese wegzuschieben, desto anhänglicher können die werden. Sie werden lernen, mit Ihnen zu leben. Dafür ist es wesentlich gute Selbstsorge zu betreiben. Mitgefühl auch mit sich zu haben. - Evtl. gibt es über die örtliche Alzheimer Gesellschaft einen speziellen Gesprächskreis für Angehörige , deren demenzkranke Verwandte im Heim leben.
Frage	Meine Mutter hat seit etwa 3 Jahren die Diagnose Alzheimer gesichert. Ich komme sehr schwer zu recht damit, weil ich schon seit Jahren die Mutterrolle übernehmen musste und das mit der Diagnose jetzt wohl auch so bleibt... Bei einem Zahnarztbesuch hat sie mich als ihre Mutter vorgestellt. Kann es sein, dass sie spürt, dass die Rollen vertauscht sind? Kurze Zeit später war wieder alles normal.
Antwort	Ihre Mutter wird sie je nach Gefühlslage mal als Mutter, dann wieder als Tochter, evtl. auch mal als Pflegerin wahrnehmen. Vermutlich hatte Sie beim Zahnarzt Angst, fühlte sich wieder klein und vielleicht etwas ausgeliefert und da ist der Wunsch nach einer Mutter in ihrem Inneren sehr nah und Sie, diese fürsorgliche Person an ihrer Seite kann da doch nur die Mutter sein. Und es kann sein, dass das in Zukunft sich verstärken wird , da Sie immer mehr Fürsorge und evtl. Pflege übernehmen. - Um die (Rolle der) Tochter zu stärken, beteiligen Sie andere Menschen an der Fürsorge und sprechen Sie Ihre Mutter als Mutter (lebenserfahrene Person) an. Und suchen Sie sich Menschen , denen Sie Ihre Trauer um die Mutter, wie sie mal war oder wie Sie sie nie hatten, zeigen können. Sie hatten vielleicht zu wenig Mutter, also suchen Sie sich jetzt mütterliche Unterstützung bei anderen. Ein Gesprächskreis mit anderen Angehörigen könnte wohltuend sein.
Frage	Gibt es Möglichkeiten der Demenzverschlimmerung vorzubeugen? Mein Mann hat einen leichten Anfangsgrad, vergisst aber schon viel. Hilft da auch Ginkgo?
Antwort	Ja. Es gibt speziell für die Alzheimer Demenz zugelassenen Medikamente, die - bei Verträglichkeit - den Krankheitsprozess verlangsamen können . Und es kann auch sein, dass Ginkgo bei Menschen hilfreich ist. Sonst können Sie beide etwas tun in den Bereichen: Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte ...Leitspruch sollte werden: "Geh" aus mein Herz und suche Freud". Ziehen Sie sich nicht aus dem Leben zurück, gehen Sie offen mit der Diagnose um, die berühmte mediterrane Kost (Viel Obst, Gemüse, wenig Fleisch gutes Fett) und die BEWEGUNG sind wichtig. Bei Bewegung ist nicht Sport im Exzess

	gemeint, sondern der - wenn möglich - tägliche Spaziergang, wo die Dinge am Wegesrand wahrgenommen werden können. Und den Geist bewegen, spielen, singen, ins Theater gehen, für und mit den Enkelkindern basteln. Und Unterstützung durch Profis z.B. durch Ergotherapie, die vom Arzt verordnet werden kann.
Frage	Guten Morgen, meine Mutter ist in den letzten Monaten immer vergesslicher geworden. Sie streitet aber alles ab. Zu ihrer Vergesslichkeit mit ihrem Hausarzt zu sprechen, lehnt sie ab. Was kann ich tun? Woran kann ich erkennen, ob es Demenz ist oder etwas anderes?
Antwort	Das ist manchmal gar nicht einfach, Anzeichen für eine Demenz von einer normalen Altersvergesslichkeit zu unterscheiden . Wenn Verlegen, häufiges Wiederholen von Sachverhalten, Termine vergessen und evtl. Rückzug, auf der anderen Seite Misstrauen konstant anhalten, evtl. auch Orientierungsstörungen hinzukommen und alltägliche Dinge wie Kochen zum Beispiel vernachlässigt werden. Manchmal stecken hinter Gedächtnis- und Denkstörungen aber auch andere Erkrankungen, z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Depression, Medikamentenwechselwirkungen oder Nebenwirkungen. Ein Arztbesuch , wie Sie ihn bereits angedacht haben wäre gut, aber vielleicht braucht es noch Zeit und viel Wohlwollen, bis Ihre Mutter nicht mehr so stark ihr "funktionierendes Selbst-(Bild)" verteidigen muss. Dazu könnten Sie etwas beitragen, indem Sie sie weniger mit ihren Defiziten konfrontieren , als vielmehr ab und zu Ihrer Sorge Ausdruck verleihen, ob es Ihr gut ginge. Sie bewegen Sie vielleicht eher zum Arzt, weil Sie beruhigt werden wollen , als dass man viele Defizite aufzählt, um den Arztbesuch dringlich zu machen. Bleiben Sie geduldig , auch hier die Empfehlung, sich mit anderen (analog) auszutauschen, um innere (Spiel-)Räume zu eröffnen. Holen Sie sich Unterstützung! Auch hier der Hinweis auf örtliche Alzheimer Gesellschaften oder Wohlfahrtsverbände.
Frage	Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Ihren sozialen Netzwerken mit? Welche Tipps geben Sie anderen Menschen?
Antwort	Wir haben bei der Betreuung der Schwiegermutter zu Hause zuerst viele Fehler gemacht und an uns gearbeitet . Es hilft viele Leute (online und offline/reales Leben) mit "einzuspannen". Auf vielen Schultern verteilt trägt es sich leichter, wie Einbindung der Familie, Alltagsbetreuer*in und ambulanter Pflegedienst. Weitere Entlastung durch Essen auf Rädern, Tagespflege, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
Frage	Nutzen Sie digitale Netzwerke?
Antwort	Netzwerke bei Facebook und andere elektronische soziale Medien wie persönliche "Whats-App" Gruppe oder eine professionell aufgebaute Selbsthilfegruppe.
Frage	Kennen Sie die APP für pflegende Angehörige in.kontakt , ein digitales Netzwerk für pflegende Angehörige?
Antwort	Ja, die ist von „ wir pflegen“, habe ich abonniert in NRW.
Frage	Welche Beratungs-Anlaufstellen haben Sie genutzt?
Antwort	Eine Gruppe "Verhinderungspflege" mit über 600 Mitgliedern. Sozialdienste und gerontopsychiatrischer Sozialarbeiter .
Frage	Die Gesellschaft muss viel mehr auf das Wesen von Demenz vorbereitet werden. Nur wenn ich die Krankheit verstehe, kann ich helfen und bin nicht persönlich angegriffen.
Antwort	Es gibt viele Möglichkeiten sich einzubringen oder etwas über Demenz zu lernen: Demenz Partner https://www.demenz-partner.de/die-aktion.html Veranstaltungen rund um den Welt-Alzheimer Tag am 21. 09.2019 https://www.demenz-partner.de/die-aktion.html



	Buchtipps von Frau Erlemann und Chat-Teilnehmer*innen:
--	---

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Huub Buijsen/ Die magische Welt von Alzheimer- Cornelius Weiss/ Ein gutes Leben mit Demenz- Helga Rohra/ Aus dem Schatten treten- Lotti Beitz/ Ich möchte eine Pampelsine |
|--|--|