



## Lebensalltag von Menschen mit Demenz gestalten!

Beat Steiger

29.11.2022



Wie können Menschen mit Demenz einen bedeutungsvollen Lebensalltag erfahren und in den verschiedenen Phasen der Demenz möglichst gut begleitet werden? Diese beiden Fragen standen am 8. St. Galler Demenzkongress im Zentrum von 8 Vorträgen und Workshops.

«Während der Pandemie stellten Pflegende und Angehörige häufig fest, dass sich die kognitiven und körperlichen Fähigkeiten von Menschen mit Demenz zusehends verschlechterten», berichtete Heidi Zeller, Leiterin des Kompetenzzentrums Demenz an der OST – Ostschweizer Fachhochschule, bei der Begrüssung der über 900 Kongressteilnehmenden. «Die Jahre 2020 und 2021 konfrontierten uns im Gesundheitswesen mit noch nie dagewesenen Herausforderungen. Besonders stark betroffen war die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz. Abschottung, Reduktion von Kontakten und Aktivitäten sowie Isolation prägten die Situation über Monate», so Heidi Zeller. Die Folgen liessen nicht lange auf sich warten. Ohne tägliche Routinen und regelmässigen Kontakt zu vertrauten Menschen stellten sich Apathie, Irritation und Inaktivität ein. Denn Personen mit Demenz benötigen ein Gefühl der Verbundenheit, um sich an Aktivitäten beteiligen zu können. Hier setzte das diesjährige Kongressmotto an: «Aktiviert und trainiert – bedeutungserfüllter Lebensalltag von Personen mit Demenz».

Beziehungspflege und professionelle Distanz

Der Gerontologe Andreas Kruse von der UNI Heidelberg betonte die Wichtigkeit der Verbindung von zwei psychologischen Perspektiven: Einerseits sollen sich Pflegende und Betreuende einschwingen in die individuelle, einzigartige Lebenswelt der Person mit Demenz. Dazu braucht es eine wertschätzende Haltung, Empathie, einen

weiten Begriff der Person und der Geistigkeit eines Menschen, um sich auf Menschen einzulassen, die nicht immer den üblichen Denk- und Verhaltensweisen entsprechen. Andererseits brauche es die professionelle Distanz, um abschätzen zu können, welche personenbezogenen Unterstützungsformen in der jeweiligen Demenzphase passend seien. Zudem bräuchten Menschen mit Demenz nicht nur fürsorgliche Unterstützung, sie wollen sich auch selbst aktualisieren, sich ausdrücken, tätig sein in Handlungsweisen, die sie emotional erfüllen.



Andreas Kruse, Direktor em., Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg, Professor auf Lebenszeit der Uni Heidelberg (Foto OST)

### Körperlich und kognitiv in Bewegung bleiben

«Körperliches Training verbessert die kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Demenz – darin ist sich die Forschung einig», erklärte Eling de Bruin (Ostschweizer Fachhochschule). Im Alltag von Menschen mit Demenz überwiege jedoch eine sitzende Lebensweise. Empfehlungen internationaler Fachgesellschaften in Bezug auf Bewegung blieben in der Praxis oft unberücksichtigt. Umso wichtiger sei es, dass Fachpersonen den hohen Stellenwert der Bewegung in der Pflege von Menschen mit Demenz erkennen. Grosses Potenzial schrieb Eling de Bruin auch dem Einsatz von «Exergames» zu. Diese Verbindung von Videospielen («Gaming») mit körperlicher Aktivität («Exercise») wirke anregend-aktivierend und passe sich automatisch an die individuelle Geschwindigkeit der trainierenden Person an. Überforderung und Unterforderung liessen sich dadurch vermeiden.

Welche Wirkungen kognitives Training erzeugen und für wen welches Training fördernd sein kann, war Gegenstand der Ausführungen von Alexandra Hering.

### Freiräume

Demenzbetroffene verbringen gemäss Beobachtungsstudien 40 – 80 Prozent des Alltags ohne Betreuung, Begegnung und äusserlich sichtbarer Aktivität. Was tun sie in diesen Freiräumen? Sind sie erwünscht oder breitet



sich da ein Gefühl der Leere und Einsamkeit aus? Diesen Fragen gehen Thomas Beer und Carola Mauer von der Fachhochschule Ostschweiz in einem Forschungsprojekt nach unter Beteiligung eines interprofessionellen Forschungsteams mit pflegewissenschaftlichem, gerontologischem, soziologischem, psychologischem oder ethnologischem Hintergrund. Erwartet wird, dass die Erkenntnisse Fachpersonen und Angehörigen zur Orientierung dienen, um Strategien im Umgang mit betreuungsfreier Zeit zu entwickeln.

## Demenzprävention

Ansgar Felbecker vom Kantonsspital St. Gallen plädierte für einen Perspektivenwechsel im Umgang mit Demenz: « Wir sollten nicht nur die kognitiven Defizite sehen, sondern auch die verbleibenden kognitiven Ressourcen. Therapie bedeutet, herauszufinden, was noch möglich ist». Bei der Auswahl der Therapien sollte die Lebensqualität für Betroffene und ihre Familien im Zentrum stehen. Der Fokus auf Ressourcen ermögliche positive Emotionen, die ihrerseits Lernprozesse fördern. Therapie sollte auch Freude bereiten – und keinen Zwang bedeuten. Besondere Aufmerksamkeit sei jedoch nötig, wenn «eine Antriebsstörung besteht. Diese kann ein Symptom für Demenz sein. Dann braucht es Anregung von aussen.»

## Workshops

Die über 900 Teilnehmenden konnten am Nachmittag sich in je eines von vier Aktivitätsfeldern einschreiben, um Anregungen für Demenzbetroffene zu holen: 1. Technikgestützte Aktivierung; 2. Aktivierung und Trainingsmöglichkeiten in Alltagssituationen. 3. Erweiterte technikgestützte Interaktionsmöglichkeiten; 4. Workshop Malthérapie

Seniorweb stellte Heidi Zeller nach dem Kongress drei Fragen:

Seniorweb: Aus der Sicht eines Laien fällt auf, dass am Kongress nur nichtmedikamentöse Behandlungsformen thematisiert wurden und die Pharmaindustrie weder als Sponsor noch als Aussteller zugelassen wurde. Ist das eine Kampfansage gegen medikamentöse Behandlung von Demenz?

Heidi Zeller: Nein, das ist es sicher nicht. Wir wissen jedoch, dass die medikamentöse Behandlung einer Demenz bis heute einen eher kleinen Nutzen für die Betroffenen bringt, das Fortschreiten der Erkrankung etwas verzögern und manche Symptome lindern kann. Eine ergänzende Therapie und Begleitung mit nicht-medikamentösen Interventionen ist für die Betroffenen essenziell und kann ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Bei vielen der heute vorgestellten Interventionen ging es auch um Teilhabe und Einbindung der Betroffenen in soziale Aktivitäten – das können Medikamente nicht leisten.

Die Demenz hat unterschiedliche Ursachen, Verläufe und Ausdrucksweisen, ist aber in jedem Fall langwierig. Liebende An- und Zugehörige leisten dabei unermessliche Sorgearbeit. Wie können Angehörige besser unterstützt werden?



Prof. Dr. Heidi Zeller am Rednerpult (Foto OST)

Mittlerweile stehen eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten – auch für Angehörige – zur Verfügung. Es ist für sie jedoch oft schwierig, die Übersicht zu behalten und das für die jeweilige Situation passende Angebot zu finden. Zudem stellt sich für Angehörigen immer auch noch die Frage der Finanzierbarkeit. Grundsätzlich ist jedoch zu beobachten, dass Angehörige eher spät Unterstützung suchen, dann oft schon erschöpft sind und notfallmässiges Handeln erforderlich ist. Diesbezüglich könnte eine aufsuchende Beratung eventuell präventiv eingesetzt werden.

Im fortgeschrittenen Stadium der Demenz ist immer mehr professionelle Pflege nötig. Die auf die unverwechselbare Individualität der Demenzbetroffenen zielende Beziehungs-, Pflege-, Aktivierungs- und Alltagsunterstützungsarbeit braucht aber viel Zeit, die professionell Pflegenden im stationären und ambulanten Bereich nicht zur Verfügung steht. Sehen Sie Möglichkeiten, wie dieses Zeit- und Personalproblem entschärft werden könnte?

Die professionell Pflegenden im stationären wie auch im ambulanten Setting leisten bestmögliche Pflege- und Betreuungsarbeit. Sie werden hierbei oft von Aktivierungstherapeutinnen und -therapeuten oder von Berufsangehörigen aus anderen Disziplinen unterstützt. Eine grosse Bedeutung hat auch der Einsatz von Freiwilligen und der Einbezug von Angehörigen, der in vielen Institutionen etabliert ist. Trotzdem ist die Zeit oft knapp bemessen und aktuell ist es schwierig zu sagen, wie diese Situation in naher Zukunft entschärft werden kann.

Prof. Dr. Heidi Zeller ist Leiterin des Kompetenzzentrums Demenz am IPW (Institut für Pflegewissenschaft OST-Ostschweizer Fachhochschule). Schwerpunkte in Forschung und Lehre: Versorgungsmodelle, Praxisprojekte sowie Pflege- und Betreuungskonzepte im Bereich Dementia Care und herausforderndes Verhalten/Aggression in der Pflege von Menschen mit Demenz.

Eine Programmübersicht über den 8. St.Galler Demenzkongress 2022 finden Sie unter [https://demenzkongress.ch/frontend/index.php?page\\_id=592](https://demenzkongress.ch/frontend/index.php?page_id=592)





Titelbild: Prof. Dr. Birgit Vosseler, Leiterin Departement Gesundheit Ost – Ostschweizer Fachhochschule begrüsst die über 900 Gäste. (Foto OST)

Tags Alexandra Hering Andreas Kruse Ansgar Felbecker Demenzkongress Eling de Bruin Fachhochschule OST Heidi Zeller Malthérapie Menschen mit Demenz

Vorheriger Artikel

„Pardon Erwin, du riechst etwas streng“