

Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Von der Belastung über die Entlastung zur Prävention – Aktuelle Untersuchungen und Erkenntnisse zur Belastungssituation von Angehörigen Demenzerkrankter

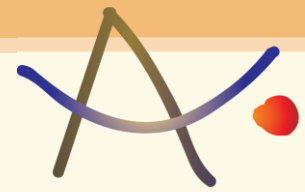
Vortragsveranstaltung am 06. Oktober 2004 in Stuttgart

Privatdozent Dr. Elmar Gräßel referierte über das Thema „Von der Belastung über die Entlastung zur Prävention – Aktuelle Untersuchungen und Erkenntnisse zur Belastungssituation von Angehörigen Demenzerkrankter“ am 6. Oktober 2004 im Rahmen der Vortragsveranstaltungen der Alzheimer-Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. und der Alzheimer-Beratungsstelle der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e.V. Dr. Elmar Gräßel ist wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Erlangen-Nürnberg und Vorstand der Alzheimer-Gesellschaft Mittelfranken.

Dr. Elmar Gräßel stellte in seinem Vortrag Ergebnisse aktueller Untersuchungen zur Belastungssituation von Angehörigen Demenzerkrankter vor. Eine Frage ist, inwieweit sich pflegende Angehörige von Nicht-Pflegenden unterscheiden. Nur 33,8% der pflegenden Anhängen fühlen sich nicht belastet, 66,2% dagegen haben ein erhöhtes bis stark erhöhtes Risiko, an psychosomatischen Beschwerden zu erkranken. Aber nicht nur auf die eigene Gesundheit (Studie Gräßel 1997) hat die subjektive Belastung von Pflegenden Einfluss, sondern auch auf den Pflegestil (Studie Grafström et al 1993), das Mortalitätsrisiko bei Ehepartnern, das bis zu 63% höher sein kann als bei Nichtbelastung (Studie von Schulz und Beach 1999) sowie auf die Beendigung der häuslichen Pflege (Studie von Gräßel). Wir sehen, die subjektive Belastung von Angehörigen Demenzerkrankter hat gravierende Wirkungen und Folgen für das Leben von Erkrankten und Pflegenden.

Fällt der Pflegende aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme als Pflegeperson aus, bringt dies in der Regel große Veränderungen für den Erkrankten mit sich. Ändert sich der Pflegestil aufgrund der immensen subjektiven Belastung von Pflegepersonen (z.B. aufgrund Schlafmangels in der Nacht ist die Pflegeperson weniger geduldig oder die Pflegeperson hat aufgrund der Pflege keine Zeit mehr für sich selbst und wird daher intoleranter dem Erkrankten gegenüber), hat dies auch Folgen für den Erkrankten.

Dreh- und Angelpunkt ist und bleibt die subjektive Belastung der Pflegepersonen. Ziel aller Maßnahmen muss daher sein: Entlastung der Angehörigen und Prävention von Belastung. Jede Pflegeperson bewertet ihre eigene Situation anders, d.h. jede Pflegeperson hat auch eine andere subjektive Belastung. Jeder muss sich aus dem „Buffet der Hilfemöglichkeiten“ die für ihn am „wohlschmeckendste Möglichkeit“ herausuchen.



Dr. Elmar Gräßel stellte mit Demenz und der eigenen Situation als helfende Person vor:

1. günstige Umgangsweisen

1.1 Vermeidung einer unnötig negativen Bewertung

→ sich selbst nicht noch mehr „runterziehen“

1.2 Demenz als Lebensabschnitt akzeptieren

→ Jeder Lebensabschnitt ist „wert-voll“

1.3 Das „Schicksal“ als helfende Person

→ es ist gut, füreinander da zu sein

Günstig: Kohärenz-Sinn entwickeln

d.h. Dinge, die uns umgeben, als sinnhaft, verstehbar und bewältigbar ansehen

1.4 Optimismus

2. Aktiver Umgang mit der Situation

2.1 sich nicht zurückziehen

2.2 soziale Kontakte nicht aufgeben

2.3 soziale Unterstützung „einwerben“

(Familienmitglieder/Freunde)

2.4 „Problemorientierte“ Bewältigungsstrategien aktivieren

a) Wissen und Kompetenzen erweitern

b) direkte Entlastungsangebote nutzen (z.B. Helferinnen)

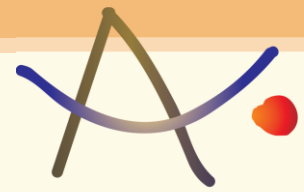
2.5 „intrapsychische“ Bewältigungsstrategien aktivieren

→ emotionale Entspannung (z.B. Yoga)

Fazit: Jeder kann an einer Demenz erkranken. Als pflegender Angehöriger bin ich nicht für die Krankheit verantwortlich. Ich bin jedoch dafür verantwortlich, in einer Art und Weise für mich und den Erkrankten zu sorgen, dass der Erkrankte gut gepflegt und versorgt wird (das können auch andere Personen außer mir sein) und dass ich gesund bleibe. Mit der Gesundheit der Pflegeperson steht und fällt das Wohlergehen des Erkrankten. Beides ist genauso wichtig. D.h. für mich als Pflegeperson: Ich muss gut für mich sorgen, mir auch Entlastung verschaffen. Das kann auch heißen, andere Personen mit der Pflege teilweise (Betreuungsgruppe, Tages-/Nachtpflege, betreuter Urlaub) zu beauftragen oder die Pflege einem Pflegeheim zu übertragen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Ein Mensch (Pflegeperson) allein kann nicht 24 Stunden am Tag nur für einen anderen Menschen da sein. Es gibt Hilfen, die man ohne weiteres in Anspruch nehmen kann.

Entlastung von Pflegepersonen ist möglich durch:

1. Umfassende angehörigenzentrierte Beratung
2. verstärkte Mithilfe aus der Familie
3. Nachbarschaftshilfe
4. ambulante, professionelle Pflegehilfe
5. Teilstationäre Angebote (Tages-/Nachtpflege)
6. Ärztliche Hilfe: Behandlung, Rat, Informationen einfordern
7. Betreuungsgruppe



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

8. Angehörigengruppe
9. Urlaub: Allein (Kurzzeitpflege) oder gemeinsam (betreuter Urlaub)
10. Betreutes Wohnen
11. Vollstationäre Pflege

Der zweite Teil des Vortrags von Dr. Elmar Gräßel behandelte das Thema
„Prävention bei Demenzen – Realität oder Fiktion? – Wie kann man das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, vermindern?“.

Ein Teil des Risikos wird durch das Bildungsniveau und die kognitive Ausgangssituation beeinflusst. Brett- oder Kartenspiele spielen, ein Musikinstrument spielen und Buch/Zeitung lesen trägt laut Dr. Elmar Gräßel zur Risikominderung bei. Kreuzworträtsel, zum Vergnügen schreiben, an organisierten Gruppendiskussionen teilnehmen dagegen haben weniger Einfluss auf das Risiko.

Eine nicht minder große Rolle spielen die vaskulären Risikofaktoren (Bluthochdruck, Blutzucker, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen) und das Stoffwechselprodukt Homocystein, wenn es im Blut in vermehrter Form auftritt (z.B. durch Alkoholgenuss).

Dr. Elmar Gräßel stellte die folgenden Maßnahmen als positiven Einfluss zur Risikominderung dar:

1. Nicht rauchen
2. Viel weniger tierische Fette verwenden
3. Hochwertige Pflanzenöle verwenden
4. Regelmäßig Meeresfisch essen
5. Viel Obst und Gemüse essen (senkt Homocysteinspiegel)
6. Weniger süsse Lebensmittel verwenden
7. Nicht regelmäßig Alkohol trinken
8. Regelmäßig körperlich bewegen
9. Normalgewicht
10. Starke emotionale Belastungen vermeiden
11. Regelmäßig geistig aktiv sein

Christine Funke, Redaktionsteam