



Demenzpflege nach Althausen

Der Weg zum Wesentlichen

Menschen mit fortgeschrittener Demenz
richtig pflegen und betreuen

Mark-Peter Althausen

„Gesunde Menschen können bei optisch herausfordernden Aufgaben ihr Hörzentrum im Gehirn fast abstellen. Das können Demenzerkrankte nicht, wie unsere Untersuchungen gezeigt haben. Je schwächer die Denkleistungen der Testpersonen waren, desto geringer war die Deaktivierung ihres Hörzentrums. Daraus lässt sich erklären, warum Aufmerksamkeit und Konzentration bei diesen Patienten beeinträchtigt sind und warum sie bei Lärm schnell in Stress geraten können. Eine ruhige Umgebung hätte demnach eine positive Auswirkung auf die alltäglichen Aktivitäten Demenzkranker.“

Univ.-Prof. Dr. med. Alexander Drzezga,
Direktor der Klinik und Poliklinik für Nuklearmedizin,
Universitätsklinikum Köln

© 2014 Mark-Peter Althausen, Berlin

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Autors in irgendeiner
Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke
der Seminar- und Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Dr. Katja Furthmann

Layout und Satz: Kersten Urbanke

Illustrationen: Friedrich Althausen

Inhalt

Vorwort	6
1 Einleitung	
<i>EasyDay</i> : Der Weg zum Wesentlichen	8
2 Kommunikation	
Reden ist Silber, Zeigen ist Gold	12
3 Raum und Atmosphäre	
Hell, klar und wenig Ablenkung	16
4 Tagesgestaltung	
Die Macht der Gewohnheit	20
5 Körperpflege	
Ganzkörperwäsche nicht um jeden Preis	24
6 Ernährung	
Was Leib und Seele zusammenhält	28
7 Schlusswort	
Ihre Entscheidung ist gefragt	32
Zum Weiterlesen	33
Der Autor	34

Vorwort

Das *EasyDay*-Konzept ist nicht am Schreibtisch, sondern aus lebhaften Diskussionen heraus entstanden. Alles begann mit Fortbildungen, die ich in den 90er-Jahren für Pflegekräfte auf der Basis der gängigen Fachliteratur zur Demenzforschung organisierte. Häufig stellten mir die Teilnehmer allerdings Fragen, auf die die Fachliteratur keine oder widersprüchliche Antworten bot. Mehr und mehr erkannte ich, dass die medizinischen und rehabilitativen Maßnahmen der verbreiteten Fachpraxis bei Personen mit fortgeschrittener Demenz oft nicht den gewünschten Erfolg haben, manchmal sogar schädlich sind. Ich suchte nach Alternativen, recherchierte, trat in den fachlichen Austausch mit Wissenschaftlern, Experten und Pflegekräften. Je mehr Wissen ich gewann, desto stärker sank meine Überzeugung von der Richtigkeit vieler gängiger Praktiken in der Pflege und Betreuung von Personen mit Demenz.

Meinen Auftrag sehe ich seitdem darin, Pflegekräfte und Angehörige für das Thema zu sensibilisieren, ihnen Anregungen zu einer demenzgerechteren Pflege und Betreuung zu geben. Entscheidend dafür ist es, Menschen mit fortgeschrittener Demenz besser verstehen zu lernen: Wie nehmen diese Personen ihre Umgebung wahr? Welche Bedürfnisse und Einschränkungen haben sie? Und wie können und müssen wir dem gerecht werden? Seit 1997 habe ich in rund 350 Seminaren insgesamt mehr als 5 200 Teilnehmer zu diesen Fragen geschult. Und hörte sinngemäß immer wieder den folgenden Einwand: „Wenn es stimmt,

was Sie sagen, dann kann ich das doch gar nicht so machen, wie ich es bisher mache“ oder: „Dafür müssten wir unser Konzept ja völlig umkrempeln.“ Genau so ist es.

Wir brauchen ein praktikables Konzept, das die Bedürfnisse von Personen mit fortgeschrittener Demenz erfüllt und mit den gesetzlichen Bestimmungen vereinbar ist. Mit *EasyDay* hoffe ich, diesem Anspruch gerecht zu werden.

Berlin, im Mai 2014

Mark-Peter Althausen

1

EasyDay: Der Weg zum Wesentlichen

Fast jeder kennt jemanden, der sie hat: Demenz, die „Krankheit des Vergessens“. Und fast jeder kennt auch die Angst, im Alter selbst eine Demenz zu entwickeln. Diese Angst muss nicht sein, denn auch Personen mit Demenz kann man das Leben angenehm gestalten. Das Praxiskonzept *EasyDay* zeigt, wie es geht. Es beschreibt den Weg zum Wesentlichen – weg von Überreizung, Komplexität und Vielfalt hin zu Einfachheit, Reduktion und Wiederholung.



» Wie begegnen wir Demenz?

Der Demenz können wir uns auf verschiedene Weise nähern, je nachdem welcher Sichtweise wir folgen: Wir können Demenz als eine bislang nicht heilbare Krankheit verstehen (medizinisches Modell). Wir können versuchen, das Denken, Erinnern und Wahrnehmen der Personen gezielt anzuregen und zu trainieren, um das Voranschreiten der Demenz aufzuhalten (rehabilitatives Modell).

Wir können aber auch anders herangehen und die Person mit Demenz in ihrer Umwelt betrachten (ökologisches Modell). Nach diesem Verständnis hat die Umgebung einen erheblichen Einfluss auf das Verhalten und das Wohlbefinden einer Person mit Demenz. Umgebung meint nicht nur die Räume, die zeitliche Organisation oder die Beschäftigung, sondern auch und vor allem uns, die wir mit den Pflegebedürftigen in ständigem Kontakt sind! Darin liegt eine große Verantwortung, aber auch eine große Chance – denn wenn wir Personen mit Demenz verstehen, können wir auch optimale Hilfestellung geben.

Das ist Frau Schneider

Rosi Schneider wird Sie durch diese Broschüre begleiten. Die 80-jährige Dame repräsentiert die hierzulande etwa 1,4 Millionen Menschen mit Demenz, von denen zwei Drittel älter als 80 Jahre und fast 70 Prozent weiblich sind. Lesen Sie, wie Frau Schneider die Welt wahrnimmt, welche Bedürfnisse sie hat, was sie besonders macht. So werden Sie schnell und ohne Umschweife erkennen, worauf es bei der Pflege und Betreuung Ihrer „Frau Schneider“ zu Hause bzw. in der Wohngemeinschaft oder im Pflegeheim ankommt.

» Warum diese Broschüre für Sie interessant ist

Das Konzept *EasyDay*, das Sie in dieser Broschüre in seinen Grundzügen kennenlernen werden, folgt dem ökologischen Verständnis von Demenz. Es dient als Leitlinie für alle, die einen oder mehrere Personen mit fortgeschrittener Demenz pflegen und betreuen – sei es im beruflichen oder im privaten Bereich. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen und Tipps, wie Sie mit einer **günstigen Umweltgestaltung** die Lebensqualität dieser Pflegebedürftigen maßgeblich verbessern und so auch sich selbst entlasten. Das Konzept ist in allen Wohnformen realisierbar, ob im Pflegeheim, in einer Wohngemeinschaft oder bei den Pflegebedürftigen zu Hause, es muss aber natürlich an die jeweiligen Gegebenheiten angepasst werden.

EasyDay soll Ihnen zeigen, dass der Schlüssel in der **Einfachheit und Leichtigkeit** liegt. Wenn Sie sich auf wenig konzentrieren und dieses Grundlegende richtig angehen, erreichen Sie etwas, was im letzten Lebensstadium der Personen mit Demenz fundamental ist: Die Pflegebedürftigen spüren Liebe, Geborgenheit, Trost, Sicherheit, Einbindung und Identität. Manche Ratschläge werden Sie vielleicht schon kennen oder sogar schon umsetzen. Anspruch des *EasyDay*-Konzepts ist es, bekannte und neue Erkenntnisse zusammenzuführen und praxisorientiert und verständlich aufzubereiten.

Die **Übernahme in den Praxisalltag** ist die zentrale Motivation zu dieser Broschüre. Denn wie überall ist es auch in der Pflege so, dass Wissen nicht gleich anwenden bedeutet. Das Konzept soll Ihnen Mut machen, die Perspektive zu wechseln und den Alltag mit all seinen Herausforderungen demenzgerecht zu organisieren – für eine harmonische und entspannte Form der Pflege, in der die Personen mit Demenz an ihre bisherigen Lebensgewohnheiten anknüpfen können.



Die EasyDay-Grundregel: Ruhe bitte!

Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung – das ist die oberste Regel für die Pflege und Betreuung von Personen mit fortgeschrittener Demenz. Durch den Abbau der Nervenstrukturen im Gehirn können diese alten Menschen die Geräuschkulisse nicht mehr ausblenden, sie haben eine Hörfilterfunktionsstörung. Straßenlärm, Gespräche am Nachbartisch, Fernseh- oder Radiogedudel beispielsweise filtert unser Gehirn einfach heraus, damit wir uns auf das Wesentliche konzentrieren können. Wer eine Demenz hat, ist dazu nicht mehr imstande. Das gilt nicht nur für das Hören, sondern auch für das Sehen: Jegliches betriebsame Drumherum ist störend für Personen mit Demenz. Die Ruhe bildet daher das Fundament und den Rahmen für alle nachfolgenden Empfehlungen.

2

Reden ist Silber, Zeigen ist Gold

Mit Menschen zu kommunizieren, die eine fortgeschrittene Demenz haben, ist eine große Herausforderung für Pflegekräfte, Angehörige, aber zuallererst für die Person mit Demenz selbst. Die gute Nachricht: Mit wenigen einfachen Mitteln können wir den kommunikativen Kontakt zu Personen wie Frau Schneider sichern und ihnen Aufmerksamkeit und Geborgenheit vermitteln. Dafür allerdings müssen wir eingebaute Routinen durchbrechen und unsere Kommunikation radikal vereinfachen.

Wie Frau Schneider die Welt wahrnimmt

Wer bin ich? Wer sind die anderen? Wo bin ich? Und was war vorhin? Frau Schneider kann Fragen zu ihrer Biografie, aber auch zu Ereignissen der unmittelbaren Vergangenheit nur zum Teil oder gar nicht mehr zutreffend beantworten. Grund dafür ist Amnesie, voranschreitender Gedächtnisverlust. Mittlerweile kann Frau Schneider ihren Mitmenschen auch nicht mehr sagen, dass sie sich nicht mehr erinnert. Sie spürt es aber und sie leidet darunter, oft macht es sie ängstlich und sogar wütend. Schwierigkeiten hat Frau Schneider mittlerweile auch damit, Sprache zu verstehen. Die Abbauprozesse in ihrem Gehirn haben Aphasie ausgelöst, eine Sprachstörung, die sich vor allem in ihrem Sprechen und Verstehen zeigt. Den ganzen Tag lang versucht sie angestrengt, das Gesprochene zu deuten: die Worte ihrer Pflegerin Marlies, ihrer Tochter oder die Nachrichten im Radio. Die Wörter sind ihr fast alle noch geläufig, gelegentlich versteht sie auch ganze Sätze, im Großen und Ganzen aber kann sie die Bedeutung des Gesagten nicht mehr erkennen.

» **Zeit fürs Gespräch nehmen**

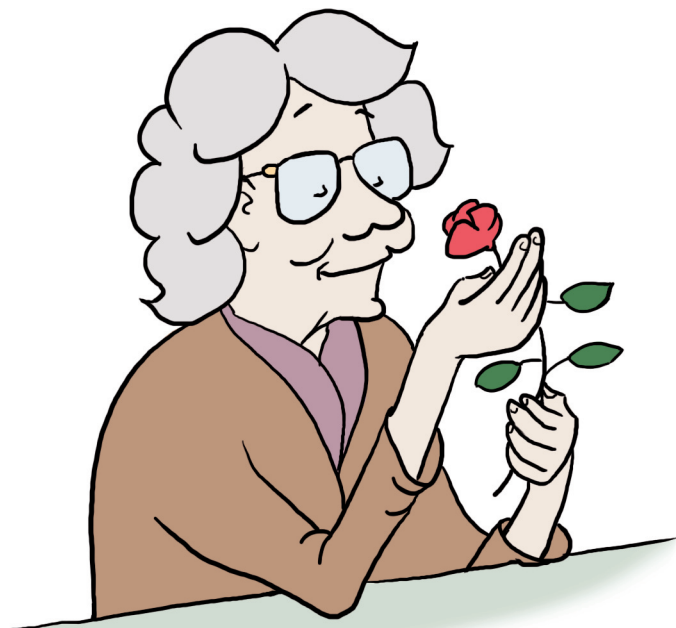
Frau Schneider kann sich nur kurz konzentrieren und braucht einige Zeit, wenn eine Person sie anspricht. Nehmen Sie also nur dann Kontakt zu ihr auf, wenn Sie mindestens zwei bis drei Minuten Zeit dafür haben. Diese Zeit ist nötig, damit Frau Schneider die Situation erfassen kann. Beiläufig geführter Smalltalk ist also fehl am Platz. Wichtig dagegen ist die klare Gliederung des Gesprächs in die drei Schritte Initialphase, Themenphase und Verabschiedung.

» **Zeigen ist wichtiger als Reden**

Zeigen ist das Mittel erster Wahl in der Kommunikation mit Frau Schneider. Deuten Sie auf die thematisierten Dinge, zum Beispiel das Fenster, das Mittagessen oder ein Familienbild, und begleiten Sie das Gezeigte mit wenigen, kurzen, aber vollständigen Sätzen. Auch wenn es Ihnen ungewohnt erscheint: Sprache spielt für Personen wie Frau Schneider nur noch eine unwesentliche Rolle. Zusammenhänge, die man nicht direkt zeigen kann, sind deshalb auch keine geeigneten Gesprächsthemen.

» **Das Jetzt zählt**

Was war vorhin und wann ist nachher? Frau Schneider fällt es schwer, Dinge auf einer zeitlichen Achse einzuordnen. Nehmen Sie daher ausschließlich Bezug auf die Gegenwart: Jetzt gibt es Mittagessen. Jetzt ist die Tochter zu Besuch... Mit Ankündigungen, was im übernächsten Moment stattfinden wird, kann Frau Schneider wenig anfangen.



» Mehrere Sinne ansprechen

Je mehr Sinneswahrnehmungen zu einem Thema einbezogen werden, desto besser versteht Sie Frau Schneider. Fotos, Gerüche, Musik und ausgewählte Gegenstände helfen ihr und können ihr Erinnerungsvermögen auf indirekte Weise anregen. Mehrere Sinne sollten jedoch immer nur auf eine Sache hin angesprochen werden, vermeiden Sie also jede Art von Reizüberflutung.

» Wer fragt, der führt vor

Konfrontieren Sie Frau Schneider nicht mit Fragen. Denn Fragen (etwa in Form von organisierten Gedächtnistrainings) bringen sie immer wieder an ihre Grenzen und lösen ungute Gefühle aus: von Verlegenheit und Unsicherheit bis hin zu Verärgerung und Depressionen. Niemals sollten Sie Frau Schneider gar Vorwürfe machen, dass sie etwas nicht weiß. Es ist, als würden Sie einen Rollstuhlfahrer immer wieder auf sein Nicht-Gehen-Können hinweisen und ihm das zum Vorwurf machen. Verzichten Sie einfach auf das Fragen und zeigen Sie Frau Schneider stattdessen Dinge, die für sie interessant und relevant sind.



Ein Wort zu Gedächtnistrainings

Viele Alten- und Pflegeheime bieten ihren Bewohnern Gedächtnistrainings an. In guter Absicht: Wenn Personen mit Demenz regelmäßig ihr Gedächtnis trainierten, so die Annahme, könne man den Abbauprozess des Gehirns verlangsamen. Doch die Demenz schreitet dennoch fort, und nicht nur das, das „Training“ hat tief greifende emotionale Wirkungen: Stellt man Personen mit fortgeschrittener Demenz immer wieder Fragen, fordert man sie heraus und überschreitet systematisch ihre Grenzen. Das verbessert nicht die Gedächtnisleistung, sondern löst allenfalls Ärger und Angst aus.

3

Hell, klar und wenig Ablenkung

In einer „gemütlichen“ Umgebung fühlen sich Personen mit fortgeschrittener Demenz eher unwohl. Und was wir gemeinhin als übertrieben deutlich oder aber als spartanisch empfinden, ist für diese Mitmenschen gerade hilfreich. Wir haben es in der Hand: Mittels grundlegender Prinzipien können wir Personen mit Demenz das Erkennen und die Orientierung im Alltag wesentlich erleichtern.

Wie Frau Schneider die Welt wahrnimmt

Schon seit ihrer Jugend trägt Frau Schneider eine Brille, in den letzten zehn Jahren jedoch ist ihr Sehvermögen noch einmal drastisch zurückgegangen. Trübe, blass und schemenhaft erscheint die Wirklichkeit um sie herum. Die Gesichtszüge ihrer Pflegerin Marlies erkennt Frau Schneider kaum, im Speiseraum sieht sie Tische, Stühle und andere Personen nur in groben Umrissen. Besonders im schlecht beleuchteten Flur findet sie sich nicht gut zurecht. So wie bei den meisten hochbetagten Menschen können ihre Augen das Licht fünfmal schlechter verarbeiten als die Augen junger Personen. Dazu kommt bei ihr noch ein Phänomen, das typisch für Personen mit Demenz ist: Agnosie. Frau Schneider kann Gegenstände, Personen oder auch Situationen in ihrem Umfeld nicht mehr inhaltlich erkennen, sie weiß also oft nicht, wozu ein Gegenstand eigentlich da ist. Manchmal hat Frau Schneider das Gefühl, den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen, gerade wenn es zu viele Reize auf einmal gibt. Dann würde sie ihre Augen am liebsten für immer zumachen.

» **Satte Ausleuchtung schaffen**

Lichtverhältnisse, die für junge Menschen ausreichend und angenehm sind, nimmt Frau Schneider als Zwiellicht wahr. Um ihr das Erkennen zu erleichtern, müssen Sie die Lichtverhältnisse konsequent anpassen. Warmes, indirektes, schattenfreies Licht mit einer Beleuchtungsstärke von 750 bis 1000 Lux in Augenhöhe empfinden Personen wie Frau Schneider als angenehm. Das entspricht einem modern eingerichteten Büroarbeitsplatz oder einem ausgeleuchteten TV-Studio.



» **Vormachen, wie es geht**

Zeigen Sie Frau Schneider Dinge auf überdeutliche Weise und veranschaulichen Sie, wenn irgend möglich, anhand konkreter Gegenstände. Großes erkennt Frau Schneider besser als Kleines, Einfaches besser als Detailreiches. Seitdem Pflegerin Marlies sich beispielsweise kräftig schminkt, nimmt Frau Schneider sie auch viel besser wahr. Dankbar ist die alte Dame, wenn sie praktische Hilfe bei den täglichen Dingen bekommt: Ihre Pflegerin hat immer eine eigene Haarbürste dabei, mit der sie Frau Schneider vormacht, wie sie sich die Haare kämmt. So erkennt Frau Schneider, worum es geht, und kann es nachmachen.

» **Nicht zu viele Dinge auf einmal**

Was für uns offensichtlich ist, bemerken Personen wie Frau Schneider häufig nicht. Deshalb müssen wir dafür sorgen, dass sich immer nur die Dinge im Blickfeld der Person befinden, die für die aktuelle Situation notwendig sind. Die Umgebung von Frau Schneider sollte so übersichtlich, konturenreich und aufgeräumt wie möglich sein – fast wie in einem Museum, in dem jedes Kunstwerk klar und deutlich für sich steht. Ein hübscher, reich gedeckter Frühstückstisch mag für uns liebevoll und einladend wirken; für Frau Schneider jedoch wirkt das überladen.

» Offenheit als Konzept

Die Toilette hinter einer schmalen Tür versteckt, die Kleidung hinter Schranktüren ... Frau Schneider hilft es viel mehr, wenn Sie ihr Räume auch zugänglich machen und notwendige Dinge offen und übersichtlich anordnen. So hat sie beispielsweise weniger Mühe, die Toilette zu finden oder ihre Strickjacke anzuziehen.

» Lebenswelt aufgreifen

Bei der Orientierung können Sie Frau Schneider ebenfalls helfen, indem Sie einen starken Bezug zu ihrem früheren Leben schaffen: Das Zimmer in einem Pflegeheim oder einer Wohngemeinschaft kann mit lieb gewonnenen Möbelstücken aus Frau Schneiders Wohnung ausgestattet werden, so bleibt auch der vertraute Geruch erhalten.



Ein Wort zur Dekoration

Bunte Osternester, Engel, Glöckchen und Lametta ... Liebevoll dekorieren Pflegekräfte das Pflege- oder Wohnheim bzw. Angehörige die Wohnung. Schließlich möchten sie den Pflegebedürftigen ein nettes, wohnliches Ambiente bieten. Doch auch hier gilt: Weniger ist mehr. Viel Dekoration stiftet bei Personen mit fortgeschrittener Demenz eher Verwirrung, da sie den Zweck dieser Dinge nicht mehr auf den ersten Blick deuten können.

Die Macht der Gewohnheit

Pflegekräfte und Angehörige kostet es schon einiges an Überwindung, die Tagesgestaltung zu vereinfachen. Aber wenn man sich in die Lebenswelt einer Person mit Demenz hineinversetzt, kann man nachvollziehen, warum „Freizeitstress“ nicht nur unangebracht, sondern sogar gefährlich ist. Wenige, einfache Tätigkeiten im rhythmischen Wechsel mit Ruhephasen bringen das Alltagsleben von Personen wie Frau Schneider in eine sichere Balance. Rhythmisch übrigens im engeren Wortsinn, denn Musik sollte in dieser Lebensphase die Hauptrolle spielen.

r sh Mge-c B Bau Schne Moge e ,(! hr r e übr

» Die 1:1-Balance-Regel

Auf ein Teil Aktivierung sollte immer mindestens ein Teil Ausruhen folgen. Dieses kleine Einmaleins der Tagesgestaltung bewährt sich, weil Frau Schneiders Kraft und Konzentration bereits nach wenigen Minuten erschöpft sind. Jede für uns ganz normale Tätigkeit wie Frühstücken, Anziehen oder Zur-Toilette-Gehen verlangt Frau Schneider größte Mühe ab. Bieten Sie ihr deshalb im Anschluss daran immer mindestens eine gleich lange Ruhephase. Ihre Anwesenheit dabei ist wichtig, weil sie Frau Schneiders Angst und Unruhe mindert.

Wie Frau Schneider die Welt wahrnimmt

Jeder Tag ist für Frau Schneider eine einzige Anstrengung. Wenn sie um halb sieben geweckt wird, muss sie sich erst wieder in der Welt zurechtfinden, ihre Gedanken kreisen um die Fragen: Wer bin ich? Wer ist die Frau, die mich weckt? Wo bin ich? Und was geschieht jetzt? Bei der Morgentoilette hat Frau Schneider Mühe, den Wasserhahn anzustellen, es fällt ihr schwer, Seife, Handtuch und Kleidung zu erkennen. Ihre Pflegerin Marlies hilft ihr geduldig beim Waschen und Anziehen, aber Frau Schneider versteht oft nicht, wovon Marlies gerade spricht. Um halb acht sitzt die alte Frau allein an einem Tisch im Frühstücksraum, kann die vielen Menschen und Geräusche zum Teil nicht zuordnen. Wenn sie doch nur ein wenig ausruhen und in Begleitung eines lieben Menschen sein könnte. Nach dem Frühstück wird Frau Schneider zum Gedächtnistraining (Montag), zur Gesprächsgruppe (Mittwoch) oder zum Malen (Freitag) gebracht. Zusammen mit Leuten, die ihr fremd sind, soll sie ein Tuch bunt bemalen. Sie weiß nicht, wozu, fühlt sich überfordert, getrieben, gestresst.



» **Aktivieren ja – aber richtig!**

Wie können Sie Frau Schneider in der verbleibenden Zeit nun demenzgerecht aktivieren? Zwei Tätigkeitsbereiche sind zu empfehlen: Musik und vertraute alltagsnahe Aufgaben.

a) Musik

„Musik ist die einzige Sprache, die ohne Umwege die Seele erreicht“, heißt es. Mit Musik sprechen Sie Frau Schneiders Gefühle an, wecken Stimmungen und Erinnerungen. Singen, Musikhören und Tanzen sollten deshalb ein Viertel bis ein Drittel ihres gesamten Tages ausmachen. Singen Sie mit der alten Dame Volkslieder oder Schlager, die sie aus ihrer Jugend kennt, tanzen Sie mit ihr einfache langsame Tänze. Sie werden überrascht sein, wie viel Freude und Wohlbefinden Sie ihr damit ermöglichen. Tanzen verbessert dazu die

körperliche Beweglichkeit. Die großartigen Wirkungen von Musik bei der Begleitung von Personen mit Demenz sind bereits in einer Reihe von musiktherapeutischen Ansätzen erprobt und bestätigt worden.

b) Alltagsnahe Aufgaben

Als Hausfrau hat Frau Schneider jeden Tag in Windeseile Gemüse geputzt, Kartoffeln geschält, angebraten, geschnitten, gerührt und gemixt ... Viele dieser Bewegungsabläufe sind ihr so in Fleisch und Blut übergegangen, dass sie sie selbst als über 80-Jährige noch nahezu perfekt beherrscht. Mit einem Sparschäler Gemüse zu putzen, ist für Frau Schneider deshalb eine geeignete Beschäftigung – weil es gut klappt, weil es sinnvoll ist und weil es an ihr früheres Leben anknüpft. Wenige, überschaubare Aufgaben aus dem Alltagsleben sind also viel angebrachter als Tätigkeiten wie etwa Seidenmalerei, die Frau Schneider noch nie zuvor in ihrem Leben gemacht hat.



Ein Wort zur „Langeweile“

Ein Tag wie der andere – ist das nicht monoton und eintönig? Nicht, wenn Sie die Perspektive wechseln: Personen mit fortgeschrittener Demenz gibt die ständige Wiederholung einfacher Tätigkeiten Halt und Sicherheit. Und Ihnen als Pflegekraft bringt der feste Ablauf ebenfalls einen großen Vorteil: Er nimmt Ihnen unnötigen Druck. Die Organisation verschiedenster „Freizeitbeschäftigungen“, die viel Ihrer Zeit und Kraft gekostet haben, fällt weg. So haben Sie mehr Ruhe und Energie zu wirklicher Hilfe: der aufmerksamen, einfühlsamen Begleitung Ihrer pflegebedürftigen Person.



Ganzkörperwäsche nicht um jeden Preis

Die Körperpflege dominiert neben der Ernährung seit Jahrzehnten das Pflegeverständnis. Die morgendliche Ganzkörperwäsche ist ein fester Bestandteil dabei, und das obwohl es viele gute Gründe gibt, dieses „Dogma“ zu hinterfragen. Die Zeit ist reif für ein flexibleres Körperpflegekonzept: eines, das stärker auf kurze Wascheinheiten und Massagen setzt und damit nicht nur Demenzphänomenen, sondern auch der empfindlichen Altershaut gerecht wird.

Wie Frau Schneider die Welt wahrnimmt

Das tägliche Waschen bereitet Frau Schneider viel Unbehagen. Gewiss, ihre Pflegerin Marlies wäscht sie sehr behutsam. Trotzdem spürt Frau Schneider jedes Mal Erschrecken, Angst und Scham, wenn sie ausgezogen vor dem Waschbecken sitzt. Da sie sich Bewegungsabläufe nicht mehr merken kann, ist das Waschen jeden Morgen eine völlig neue Erfahrung für sie. Sie versucht, ihrer Pflegerin zu sagen, dass sie friert und ihr das Wasser unangenehm ist. Marlies spürt Frau Schneiders Widerwillen und reagiert mit beruhigenden Worten. Trotzdem fühlt sich Frau Schneider hilflos und unwohl.

» Kurze Teilreinigung statt langer Waschprozedur

Personen mit fortgeschrittener Demenz haben oft eine heftige Abneigung gegen das Waschen, sind sehr kälteempfindlich und können Bewegungsabläufe schwer koordinieren. Die aufreibende Prozedur der Ganzkörperwäsche stresst sie dann immer wieder aufs Neue, zumal sie auch noch in die Intimsphäre eingreift. In diesem Fall sollten Sie nicht auf der Ganzkörperwäsche beharren! Verkürzen Sie stattdessen die notwendigen Wascheinheiten, verteilen Sie eine Ganzkörperreinigung beispielsweise auf zwei bis drei Tage. Das ist für Frau Schneider auch viel angenehmer, weil es ihr begrenztes Konzentrationsvermögen berücksichtigt. Täglich reinigen Sie lediglich die Körperteile, die tatsächlich verschmutzt sind, beispielsweise den Intimbereich nach dem Stuhlgang.



» **Weniger waschen schont empfindliche Altershaut**

Wenn Sie sich vom Dogma Ganzkörperwäsche verabschieden, tun Sie auch Frau Schneiders empfindlicher Altershaut einen großen Gefallen: Mit dem Alter wird die Haut trocken und empfindlich, weil die Talg- und Schweißproduktion abnimmt. Häufiges Waschen, selbst mit milden Reinigungsprodukten, greift den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an. Entzündungen, Risse, Juckreiz und Rötungen können die Folge sein.

» **Massage ist wohltuender Ersatz**

Weniger waschen bedeutet nicht weniger Zuwendung! In der Zeit, in der Sie Frau Schneider sonst komplett gewaschen hätten, sollten Sie sie massieren. Eine sanfte Massage zum Beispiel mit Jojoba-, Mandel- oder Traubenkernöl ist eine Wohltat für Körper und Seele. Sie kann bequem in Kleinsteinheiten von fünf bis sechs Minuten verteilt werden und überfordert Frau Schneider nicht. Das Öl pflegt ihre empfindliche Altershaut und versorgt sie mit vielen wichtigen Nährstoffen. Die Durchblutung der massierten Körperteile verbessert sich. Und – ganz wichtig: Frau Schneider kann sich entspannen und spürt Ihre Nähe und Zuwendung.



Ein Wort zu den Einsatzmöglichkeiten von Öl

Hochwertiges Pflanzenöl hat nicht nur pflegende, sondern auch reinigende Eigenschaften. Schon in der Antike wusste man, dass Öl Schmutz aufnimmt: So haben sich die Römer nach Arbeit, Sport oder Kampf mit wohlriechenden Pflanzenölen eingerieben. Anschließend wurde das Gemisch aus Schweiß und Schmutz mit einem Schaber, der sogenannten Strigilis, sanft abgezogen. Ob eine solche Ölmassage eine alternative Reinigungsmethode für Personen mit fortgeschrittener Demenz sein kann, ist noch zu klären.

6

Was Leib und Seele zusammenhält

Gesunde Ernährung ist wichtig, darüber ist man sich in der Pflege einig. Deshalb werden die Mahlzeiten für Personen mit Demenz zumeist nach gesundheitlichen Kriterien ausgewählt. Zu wenig aber berücksichtigt man, was Menschen wie Frau Schneider in ihrem Leben gegessen haben. Dabei ist die Kultur des Essens ein Schlüsselement, damit sich Pflegebedürftige mit Demenz geborgen fühlen, gerne essen und ausreichend Kalorien zu sich nehmen. Mit der richtigen Wahl der Gerichte und einem Neuansatz in puncto Essensorganisation ersparen Sie diesen alten Menschen und sich selbst viel Stress.

Wie Frau Schneider die Welt wahrnimmt

Das bisschen Haushalt ... Für Frau Schneider war es tatsächlich kein Problem, sondern eine Lebensaufgabe. Als leidenschaftliche Hausfrau kochte sie täglich und verwöhnte Mann und Kinder, später auch die Enkelkinder mit ihrer Hausmannskost. Von ihrem Gänsebraten mit Apfelrotkohl und Klößen schwärmen ihre Kinder noch heute. Seitdem sie Demenz hat und im Pflegeheim lebt, hat Frau Schneider jedoch kaum noch Appetit. Sie kann oft nicht zuordnen, was da auf ihrem Teller liegt, gerade wenn es Brokkoli, Gemüseauflauf oder Reispfanne gibt. Ihr reduzierter Speichelfluss und lästige Schluckbeschwerden haben ihr zusätzlich die Freude am Essen genommen. Meist sitzt sie angespannt auf ihrem Platz im Speiseraum und erkennt nicht mehr, wo sie ist. Im mittäglichen Trubel verschwimmen die Konturen und sie wünscht sich nur noch eines: wieder zu Hause an ihrem Herd zu stehen...

» Geschmackswelten auf der Spur

Welche Gerichte sind Frau Schneider aus ihrem jungen Erwachsenenleben vertraut? Was hat sie gerne gekocht und gegessen? Fragen Sie ihre Angehörigen oder schmökern Sie einmal in den Kochbüchern der 50er- und 60er-Jahre. Dort finden Sie viele Gerichte, die Frau Schneider gut schmecken und Erinnerungen wecken. Generationentypische Gerichte mit frischen, regionalen Zutaten sollten also eher auf den Tisch kommen als Trendgerichte oder fremdländische Speisen. Ein Gericht ist ganz besonders gut für Pflegebedürftige mit Demenz geeignet: der Eintopf.

» Eintopf – ein Allroundtalent

Deftige Eintöpfe wie Hühnersuppe, Kartoffelsuppe, Linsen- oder Wirsing Eintopf standen bei Frau Schneider sehr oft auf dem Speiseplan, denn sie gingen schnell und machten satt. Neben dem kulturellen Aspekt sind Eintöpfe auch aus anderen Gründen eine ausgezeichnete Wahl: Frau Schneider kann leichter eine Suppe löffeln als mit Messer und Gabel umgehen. Sie bekommt wichtige Nährstoffe und gleichzeitig viel Flüssigkeit, schmeckt die Aromen intensiver und hat weniger Mühe beim Kauen und Schlucken. Die praktische, einfache Zubereitung schmackhafter, abwechslungsreicher Eintöpfe weiß man übrigens auch in der Küche zu schätzen!



» Was Süßes geht immer

Wenn es nach Frau Schneider ginge, könnte es den ganzen Tag Schokoladenpudding mit Schlagsahne geben. Damit ist sie nicht allein, denn dass gerade Personen mit Demenz ein großes Verlangen nach Zucker haben, ist wissenschaftlich belegt. Tun Sie etwas Ungewohntes und süßen Sie die Mahlzeiten ein klein wenig, Frau Schneider wird dann auch Herzhaftes noch lieber essen.

» In der Kürze liegt die Würze

Die Essenssituation entspannt sich deutlich, wenn Sie statt weniger Hauptmahlzeiten mehrere Zwischenmahlzeiten anbieten. So kann beispielsweise das Mittagessen in kleineren Portionen über mehrere Stunden verteilt gereicht werden. Das fordert Frau Schneider lediglich kurze Konzentrationsphasen ab, und die kleineren, überschaubaren Portionen motivieren sie eher zum Essen als eine große Mittagsportion.

» Essen in trauter Runde

Umgebungen mit vielen Menschen und vielen Reizen, zum Beispiel ein großer Speisesaal, überfordern Frau Schneider schnell. Denn nichts erinnert sie dort an frühere Essgewohnheiten. Organisieren Sie die Mahlzeiten stattdessen in ihrem Zimmer, vielleicht zusammen mit zwei, drei anderen Pflegebedürftigen. Gerne können Sie auch ein Tischgebet sprechen. Frau Schneider spürt die von früher vertraute familiäre Atmosphäre, die Mahlzeit wirkt auf sie lebensnah, die Anspannung verfliegt. Übrigens: Auch ehrenamtliche Mitarbeiter können Frau Schneider Gesellschaft bei einer kleinen Mahlzeit leisten. Falls Sie eine Person zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft pflegen, gelingt es noch leichter, eine familiäre Atmosphäre herzustellen.



Ein Wort zur Organisation der Mahlzeiten

Sie nehmen einer Person mit Demenz nicht die feste Struktur, wenn Sie von Haupt- auf Zwischenmahlzeiten umstellen! Natürlich sind die Hauptmahlzeiten eine lebenslange Gewohnheit gewesen. Aber ihre begrenzte Konzentrationsfähigkeit überfordert und demotiviert diese Pflegebedürftigen, zeitintensive Hauptmahlzeiten wie früher einzunehmen. Mehrere Zwischenmahlzeiten, die den Anschein einer Hauptmahlzeit haben, versprechen mehr Erfolg. Von Ihnen ist vor allem Verhandlungsgeschick gefragt: Setzen Sie sich mit den Caterern bzw. dem Küchenpersonal zusammen und klären Sie alle Beteiligten über die Gründe auf. Wenn jeder Einzelne das Konzept kennt und mit Überzeugung vertritt, gelingt dieser Schritt in der Praxis viel leichter, als es zunächst den Anschein haben mag.



Ihre Entscheidung ist gefragt

Sie kennen nun die tragenden Säulen des *EasyDay*-Konzepts, haben erkannt, dass es immer darum geht, Dinge zu vereinfachen und zu reduzieren. Zwei Hinweise seien Ihnen noch mit auf den Weg gegeben:

Ganz gleich, wo und wie viele Personen mit fortgeschrittener Demenz Sie betreuen – Sie müssen eine **Entscheidung** für ein Pflegekonzept treffen und es dann konsequent und mit der Akzeptanz und Unterstützung aller Beteiligten in die Tat umsetzen. *EasyDay* ist sicherlich nur einer von mehreren möglichen Wegen – aber einer, der sowohl medizinisch, psychosozial und pflegepraktisch begründet ist. Lassen Sie sich nicht von scheinbaren organisatorischen Hindernissen bremsen. Eine Neuausrichtung zugunsten demenzfreundlicher Arbeitsabläufe ist machbar, wenn alle Beteiligten das Konzept kennen, es mittragen und an einem Strang ziehen.

In der Praxis haben sich viele Teile des Konzepts bereits bewährt. Zahlreiche Seminarteilnehmer berichten regelmäßig begeistert von den positiven Erfahrungen, die sie mit *EasyDay* gemacht haben. *EasyDay* ist **ein Konzept für alle** – es tut nicht nur den Pflegebedürftigen gut, sondern auch den Pflegekräften und Angehörigen. So schafft es die besten Voraussetzungen, um die vielfach beklagten Branchenmissstände wie mangelnde Pflegequalität, Fachkräftemangel und Überlastung an der Wurzel zu packen. Und das umso mehr angesichts des demografischen Wandels und der Pflegelawine, die auf die Industrieländer zurollt.

Zum Weiterlesen

In dieser Broschüre haben Sie einen ersten Überblick über die wichtigsten Themen des *EasyDay*-Konzepts erhalten. Zurzeit arbeiten wir an einer **Booklet-Reihe**, in der wir die Zusammenhänge detaillierter beschreiben, relevante Studien erwähnen, Beispiele, ausführliche Handlungsempfehlungen und Zusatzinformationen geben.

Eine große Zahl an Studien und Informationsmaterialien sind zum Thema Demenz und Pflege von Personen mit Demenz erschienen. Einen sehr guten Überblick mit zahlreichen Literaturhinweisen bietet der **Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (MDS)** in seiner Grundsatzstellungnahme „Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz in stationären Einrichtungen“ aus dem Jahr 2009. Sie können das Dokument unter **mds-demenz.althausen.de** kostenlos herunterladen.

Der Autor



Mark-Peter Althausen, geboren 1968 in Kyritz, ist Fachpfleger für Geriatrie, Qualitätsbeauftragter (TÜV). Er besitzt umfangreiche Erfahrung in der Pflege, arbeitete viele Jahre in der Pflege und Betreuung im ambulanten, teilstationären und stationären Bereich sowie als Sachgebietsleiter und Projektleiter in der freien Wohlfahrtspflege. Seit 2002 forscht er zum Thema Pflege und Betreuung von Personen mit fortgeschrittener Demenz. Er organisiert und leitet Seminare für Pflegekräfte und Angehörige und unterrichtete bislang an 30 verschiedenen Pflegeschulen, darunter an der Gesundheitsakademie der Charité – Universitätsmedizin Berlin.



Kontakt

Mark-Peter Althausen

Telefon 0179 1124534

Telefax 030 54445981

E-Mail mark-peter.althausen@althausen.de

www.althausen.de

„Wenn man die Defizite einer Demenz kennt, kann man viel bewusster mit den Pflegebedürftigen umgehen – besonders in der Kommunikation. Dabei hat mir EasyDay sehr geholfen.“ Tanja Renner, Leiterin des Pflegedienstes „Medden em Levve“, Köln

„In unserem Pflegezentrum haben wir viele EasyDay-Tipps direkt umgesetzt: eine ruhigere Umgebung geschaffen, Mahlzeiten umorganisiert und Beschäftigungsangebote geändert. Wir freuen uns über die sofort sichtbaren Erfolge! Es ist viel mehr Ruhe eingekehrt, so mancher sehr unruhige Gast ist gelassener geworden und fühlt sich sichtlich wohler. Was will man mehr!“

Evi Vierthaler, Mitarbeiterin im Pflegezentrum St. Michael, Ottobrunn

„Ich kann EasyDay jeder Pflegekraft nur wärmstens ans Herz legen, denn es stärkt die Beziehung zum Menschen. Wenn ich selbst im Alter gepflegt werden muss, würde ich mir eine so respektvolle, empathische und kompetente Pflege wie nach EasyDay wünschen.“

Cornelia Huber, Mitarbeiterin in der ambulanten Pflege, Wangen/Allgäu