



*Lebensqualität trotz
Einschränkungen*

*Wenn Sinne und geistige Fähigkeiten
nachlassen, sind Pflegende
besonders herausgefordert.*

Inhalt**In diesem Kapitel:**

Wenn das Gehör schlechter wird	62
Wenn die Sehkraft abnimmt	64
Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen begleiten	65
Demenzkranke Menschen betreuen	67
Wenn die betreute Person depressiv wird	71

Wie geht die betreute Person mit ihrer Schwerhörigkeit um?

Krankheiten der Sinnesorgane, Veränderungen der geistigen Fähigkeiten oder psychische Störungen können das Pflegen und Begleiten zusätzlich erschweren. In jedem Fall ist es ganz wichtig, genau abklären zu lassen, um was für eine Krankheit es sich handelt und welche Therapien, Behandlungen und Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Dieses Kapitel kann nur ganz allgemein aufzeigen, wie sich solche Veränderungen für Sie und die betreute Person auswirken und welche Unterstützungen hilfreich sein könnten. Fachpersonen und Angehörige mit entsprechenden Erfahrungen sind gerne bereit, zu beraten und diese weiterzugeben.

Wenn das Gehör schlechter wird

Bei vielen älteren Menschen verschlechtert sich das Gehör. Es kann sein, dass sie nur gewisse Laute nicht mehr hören (Hören mit Lücken) oder dass sie alles schlechter hören. Weil dies meist allmählich eintritt, merkt es die betreute Person vielleicht über längere Zeit gar nicht, oder es fällt ihr schwer, dazu zu stehen.

Reagiert die betreute Person nicht oder falsch, wenn sie zu etwas aufgefordert wird? Nimmt sie an Gesprächen nicht mehr teil? Sprechen Sie mit ihr über diese Beobachtungen. Erklären Sie ihr, wie die Schwerhörigkeit das Zusammenleben und Ihre Betreuungsarbeit schwieriger macht. Schlagen Sie vor, die Schwerhörigkeit ärztlich abzuklären. Je früher dies geschieht, desto eher lässt sich das noch vorhandene Gehör erhalten.

Ein gut angepasstes Hörgerät bringt oft eine Verbesserung. Manche Personen können auch lernen, von den Lippen abzulesen.

So unterstützen Sie die Teilnahme an einem Gespräch

- Sprechen Sie deutlich, in ganz normaler Lautstärke und normalem Sprachtempo.
- Machen Sie einfache Sätze ohne Fremdwörter.
- Unterstützen Sie mit Ihrem Gesichtsausdruck und Ihren Händen das Gesagte.

- Achten Sie darauf, dass die betreute Person Ihr Gesicht gut sehen kann.
- Sind mehrere Personen am Gespräch beteiligt, achten Sie darauf, dass jeweils nur eine spricht, der Person mit der Hörbehinderung zugewandt.
- Lärmquellen wie Hintergrundmusik, Radio, TV usw. während des Gesprächs ausschalten.
- Fragen Sie nach, ob die betreute Person Sie richtig verstanden hat oder ermuntern Sie sie zum Rückfragen.

Allgemeine Anregungen:

- *Vergessen Sie nicht, dass Gespräche für eine hörbehinderte Person sehr anstrengend sind und sie rasch ermüdet. Machen Sie Pausen!*
- *Bieten Sie der hörbehinderten Person an, sie zu wichtigen Gesprächen zu begleiten und bei der Verständigung zu helfen.*
- *Wenn Sie eine hörbehinderte Person ansprechen wollen, gehen Sie von vorn auf sie zu, damit sie Sie kommen sieht.*

Ein Hörgerät richtig tragen und pflegen

Die knifflige Handhabung, Krankheit oder zunehmende Schwäche können es der betreuten Person verunmöglichen, ihr Hörgerät selber einzusetzen und zu pflegen. Ihre Hilfe ist jetzt ganz wichtig. Anleitungen zur Pflege und zum richtigen Einsetzen des Hörgerätes erhalten Sie bei den Hörmittelzentralen. Folgende Fragen können helfen, kleinere Pannen selber zu beheben:

Ist das Hörgerät eingeschaltet?

Ist die Lautstärke richtig eingestellt?

Sind die Batterien des Hörgerätes aufgeladen?

Ist das Ohrstück sauber und trocken?

Pfeift das Gerät? Manchmal hilft es, das Gerät nochmals herauszunehmen und neu einzusetzen.

Sitzt das Hörgerät schlecht?

Stellen Sie defekte Kabel, brüchige Verbindungsstücke usw. fest? Bringen Sie es zur Überprüfung zum Hörakustiker.

Hilfsmittel:

*Verstärker für die Hausglocke, das Telefon und das Radio- und Fernsehgerät
Hörapparat(e)*

Welche Auswirkungen hat die Schwerhörigkeit auf unsere Beziehung?

Was können wir gemeinsam verbessern?

Von welcher Art Sehstörung ist die betreute Person betroffen?

Welche Hilfsmittel kommen dafür in Frage?

Wenn die Sehkraft abnimmt

Im Alter wird bei vielen Menschen die Sehkraft schwächer. Das kann fast unmerklich, aber auch ganz plötzlich auftreten. Achten Sie auf die Anzeichen: Erkennt die betreute Person Leute auf der Strasse nicht mehr? Hat sie Mühe beim Lesen, Stricken usw. oder wenn sie vom Hellen ins Dunkle kommt? Sprechen Sie über solche Beobachtungen.

Es gibt ganz verschiedene Arten von Sehstörungen. Sie sollten so früh wie möglich vom Augenarzt abgeklärt werden. Nur so können rechtzeitig die nötigen Hilfsmassnahmen getroffen werden.

Immer weniger oder gar nichts mehr sehen zu können, verunsichert und schränkt ein. Herumgehen, sich orientieren, essen, sich an- und ausziehen, Körperpflege und Toilette – alles wird schwieriger und langsamer. Hören, die Dinge ertasten, Menschen spüren werden wichtiger, müssen aber auch erlernt werden.

So begleiten Sie sehbehinderte Menschen

- Wenn Sie eine sehbehinderte Person führen, stehen Sie seitlich neben sie und lassen Sie sie Ihren Oberarm fassen oder bei Ihnen «einhaken».
- Kündigen Sie Treppen, Randsteine, Hindernisse auf Kopfhöhe usw. frühzeitig und präzise an, indem Sie kurz anhalten und auf das kommende Hindernis aufmerksam machen.
- Führen Sie die Hand der sehbehinderten Person zur Stuhllehne, zu Geländern, Türfallen, Autotüren. Dann kommt sie meistens selber zurecht.
- Erklären Sie unbekannte Räume und Wege, führen Sie die sehbehinderte Person darin herum und zeigen Sie ihr, wo das WC, das Labo usw. sind.
- Bieten Sie Ihre Hilfe an, aber nur, so weit sie gewünscht wird. Besonders in einer vertrauten Umgebung können Sehbehinderte sehr vieles ohne Hilfe tun.

Allgemeine Anregungen:

- *Sehbehinderte sind mündige Menschen. Sie hören, was über sie gesagt wird, und können selber sagen, dass sie schlecht sehen. Im Restaurant können sie selber bestellen und bezahlen usw.*
- *Wenn Sie auf eine sehbehinderte Person zugehen oder ihr Zimmer betreten, nennen Sie Ihren Namen, bevor Sie sie berühren. Sagen Sie Ihr, wenn Sie weggehen.*

- Stellen und legen Sie in ihrem Zimmer oder ihrer Wohnung immer alles an denselben Ort. Schliessen Sie Schranktüren und Schubladen und lassen Sie nichts (am Boden) herumstehen, was nicht vertraut ist.
- Respektieren Sie die private Sphäre: Sagen Sie zum Beispiel, von wem Post gekommen ist. Lassen Sie die sehbehinderte Person das Couvert selber öffnen und lesen Sie ihr den Inhalt vor, wenn sie dies wünscht.
- Beim Essen hilft es, den Teller als Uhr zu betrachten. Dann können Sie zum Beispiel sagen «die Kartoffeln liegen zwischen 12 und 3 Uhr».

Hilfsmittel:

- gute Lichtquellen*
- spezielle Lesebrillen oder Leselupen*
- Lesegerät*
- Telefonapparat mit grossen Zahlen*
- Bücher und Zeitschriften in Grossschrift, auf Tonträgern oder in Blindenschrift*
- weisser Stock; Langstock (braucht entsprechendes Training)*

Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen begleiten

Eine Hirnschädigung kann Menschen in jedem Alter treffen. Durch einen Hirnschlag, einen Unfall, bei dem der Kopf heftig aufprallt, durch einen Hirntumor oder mit der Alzheimer-Demenz. Hirnfunktions-Störungen können das ganze Leben stark beeinträchtigen. Zum Beispiel so:

- Eine Körperhälfte, das Gesicht, der Mund, die Zunge sind ganz oder teilweise gelähmt. Die Person hat Mühe mit Schlucken.*
- Arme und Beine, aber auch Mund und Zunge können nicht mehr richtig bewegt werden.*
- Schwerhörigkeit oder Pfeifen im Ohr (Tinnitus)*
- Sehstörungen (z.B. eingeschränktes Gesichtsfeld, Doppelsehen)*
- Zeit, Ort, sich selber nicht mehr richtig wahrnehmen*
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, z.B. rasch ermüden*
- Schwierigkeiten beim Denken, Planen und Ausführen von Tätigkeiten*
- Persönlichkeitsveränderungen und Stimmungsschwankungen*
- Sprach-, Sprech-, Stimmstörungen*

Welche Anpassungen sind notwendig?

Worin drücken sich die Störungen der betreuten Person aus?

Wie beurteilen Fachleute die Sprach-, Sprech- oder Stimmstörung?

Welche Anregungen können für mich hilfreich sein?

Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen zu begleiten, ist eine grosse Herausforderung. Versuchen Sie, möglichst genau zu erfahren, welcher Art die Störungen sind und wie sie die betroffene Person beeinträchtigen. Das hilft, die richtigen unterstützenden und pflegerischen Massnahmen zu finden. Lassen Sie sich dabei unterstützen von Fachpersonen mit Erfahrung auf diesem Gebiet. Anregungen und Begleitung für den pflegerischen Alltag erhalten Sie bei FRAGILE Suisse, der Schweizerischen Vereinigung für hirnverletzte Menschen, und in Selbsthilfegruppen.

Sprach-, Sprech- oder Stimmstörungen

Sprachstörungen

nach einer erworbenen Hirnschädigung äussern sich ganz unterschiedlich wie: Wörter nicht finden, nicht verstehen, sie falsch brauchen, Mühe haben mit Lesen und Schreiben oder es gar nicht mehr können. Schlecht oder gar nicht mehr reden und/oder andere verstehen zu können, gibt den Betroffenen das Gefühl, ausgeschlossen und allein zu sein. Sie möchten etwas ausdrücken und mitteilen, aber es gelingt ihnen einfach nicht. Ihr Gegenüber kann sie nicht verstehen. Sie verstehen z.T. nicht richtig, was zu ihnen gesagt wird. Deshalb können sie Anweisungen oft nicht richtig ausführen. Das alles ist für den Betroffenen schwierig zu ertragen und kann zu Wutausbrüchen führen. Dennoch sind Personen mit solchen Störungen der Hirnleistung geistig nicht behinderte Menschen.

Sprechstörungen

nach einer erworbenen Hirnschädigung haben häufig damit zu tun, dass die Muskeln in Kehlkopf, Rachen und Zunge nicht mehr richtig koordiniert werden können. Sprach- und Sprechstörung können auch zusammen auftreten.

Stimmstörungen

können ohne eine Hirnschädigung z.B. von Erkrankungen des Kehlkopfes oder der Stimmbänder ausgehen. So Betroffene können oft nur leise oder gar nicht sprechen. Sie können sich aber mit schreiben oder deuten sehr gut verständlich machen.

Wer jemanden pflegt, muss sich mit der betroffenen Person irgendwie verständigen können. Bei Menschen mit solchen Störungen ist diese sehr schwierig. Aber es gibt Hilfsmittel und hilfreiche Methoden, um es trotzdem zu schaffen! Logopädinnen oder die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Aphasie (SAA) können Ihnen dabei helfen. Solche fachliche Unterstützung ist unerlässlich für die Pflege in dieser Situation.

So geht es besser:

- Konzentrieren Sie sich beim Gespräch ganz auf die betroffene Person. Tun Sie nichts anderes daneben. Nehmen Sie sich viel Zeit.
- Stellen Sie Nebengeräusche ab: Radio, Fernsehen, Musik, usw.
- Schauen Sie Ihr Gegenüber an. So merken Sie besser, ob Sie verstanden werden. Auch das Gesicht, die Augen und der Körper können viel ausdrücken!
- Sprechen Sie langsam, mit einfachen Worten und kurzen Sätzen, welche die betreute Person von früher her kennt.
- Hilfreich sind oft Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können (Kopfnicken und -schütteln).
- Gegenstände zeigen, zeichnen, Bilder und Fotos vorlegen – all dies kann die Verständigung erleichtern. Bleiben Sie kreativ.
- Wiederholen Sie alles, was Sie verstanden haben.

Gewinnen Sie mindestens eine zweite Person, die versucht und lernt, mit der beeinträchtigten Person in Kontakt zu kommen. So "hängt nicht alles an Ihnen" und Sie können auch mal Pause machen und auf-tanken.

Demenzkranke Menschen betreuen

Nicht jeder verwirrte Mensch leidet zwangsläufig an einer Demenz. Vergesslichkeit beispielsweise alleine macht noch keine Demenz aus, und eine Demenz besteht nicht nur aus Vergesslichkeit. Es ist daher unerlässlich, die Ursachen der Verwirrtheit, befremdendes Verhalten und auffällige Persönlichkeitsveränderungen frühzeitig abzuklären. Manchmal sind die Veränderungen nur vorübergehend und behandelbar (z.B. im Zusammenhang mit Stoffwechselstörungen, Depressionen, Medikamenten, psychischen Belastungen).

Eine sich entwickelnde Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern eine Krankheit, in deren Verlauf die Hirnleistung fortschreitend beeinträchtigt wird.

Wer kann mich unterstützen und die Verständigung ebenfalls «erlernen»?

Beobachte ich Veränderungen, die mich beunruhigen?

Was befürchte ich alles, wenn die Diagnose «Demenzkrank» lautet?

Was können Anzeichen einer beginnenden Demenz sein?

Gedächtnisstörungen im Zusammenhang mit

*Sprachproblemen;
dem Erkennen von Menschen und Gegenständen;
dem Sich-zurecht-Finden in der vertrauten Umgebung;
der Beeinträchtigung des Denk- und Urteilsvermögens.*

Diese Anzeichen wirken sich auf die Persönlichkeit und das Verhalten der Betroffenen aus, was für die betreuenden Angehörigen sehr belastend sein kann.

Geeignete Medikamente können oft die Auswirkungen mildern oder in einem frühen Stadium das Fortschreiten der Krankheit vorübergehend verzögern.

Was können Sie als begleitende Person tun?

Jeder demenzkranke Mensch ist aufgrund seiner individuellen Lebenssituation zu verstehen. Seine ganz persönliche Lebensgeschichte und das Verhalten der Menschen in seiner Umgebung bestimmen weitgehend, auf welche Art sich die Demenz auswirkt. Die Probleme jedoch, die sich daraus für die Pflege und das Zusammensein ergeben, erleben die meisten Familien auf ähnliche Weise.

Holen Sie sich deshalb Informationen von Fachleuten (Vorträge, Bücher, Broschüren, Alzheimervereinigung) und von Menschen, die eine demenzkranke Person betreuen. Sie haben oft eigene gute Lösungen gefunden, die für Ihre Situation in der Pflege und Betreuung Anregungen geben können. Nur schon das Problem mit andern teilen können und spüren, dass Sie damit nicht allein sind, entlastet und ermutigt.

Allgemeine Anregungen:

- *An Demenz erkrankte Menschen sind sehr sensibel. Auch wenn sie nicht mehr auf die gewohnte Art kommunizieren können, nehmen sie vieles noch sehr genau wahr, vor allem Liebe und Zuwendung, aber auch Angst, Unsicherheit und Überforderung.*
- *Gewohnheiten geben oft eine gewisse Sicherheit. Sie können Ihre Arbeit erleichtern, wenn Sie die alltäglichen Gewohnheiten, die Stimmungen, die Ansichten und den Charakter, aber auch die Hobbys und Beschäftigungen einer demenzkranken Person gut kennen und einbeziehen. Ihr gesunder Menschenverstand und Ihre Erfindungsgabe sind gefragt.*

- *Helfen Sie so viel wie nötig, aber lassen Sie die erkrankte Person so viel wie möglich selber machen: Manchmal gelingt dies besser, wenn Sie dazu die Namen der gewohnten Gegenstände aussprechen, weil die Funktion dann besser erinnert werden kann. Es ist wichtig, dass Sie gut beobachten, ob die demenzkranke Person mit ihrer Aufgabe nicht überfordert ist. Überforderung kann zu impulsiven oder traurigen Reaktionen führen.*
- *Zeit haben und genügend Zeit einräumen ist ganz wichtig in der Betreuung und Pflege. Demenzkranke Menschen spüren, wenn Sie unter Zeitdruck stehen, und reagieren oft nervös, unruhig, ja aggressiv.*
- *Die betreute Person ernst nehmen, auch wenn Sie diese nicht verstehen oder ihr Verhalten nicht nachvollziehen können. Sie in «ihrer Welt» lassen, aber trotzdem mit ihr reden.*
- *Ruhig und geduldig bleiben, wenn z.B. Gegenstände, Personen, die Umgebung nicht mehr erkannt werden: Das gibt der betreuten Person Sicherheit.*
- *Humor und Lachen können manchmal Wunder bewirken, lenken ab und entschärfen schwierige Situationen.*

Spezifische Probleme:

- **Ausscheidungsprobleme:** Es kann sein, dass die erkrankte Person Mühe hat, ihrem Bedürfnis nach Ausscheidung selbstständig nachzukommen. Sie können dabei behilflich sein, indem Sie
 - in regelmässigen Abständen, z.B. alle zwei Stunden, einen Gang zur Toilette vorschlagen;
 - auf Signale achten, die andeuten, dass die betreute Person den Drang zur Toilette verspürt (unruhig werden, mit den Händen den Unterleib halten, sich ausziehen);
 - die Toilettentür offen lassen. Der Blick auf die Toilettenschüssel hilft, sich daran zu erinnern.

Mit der Zeit können demenzkranke Menschen Urin und Stuhl nicht mehr halten. Lassen Sie sich beraten, es gibt gute Hilfsmittel.

- **Unruhe:** Demenzkranke Menschen sind manchmal sehr unruhig, wandern pausenlos in der Wohnung herum, räumen Schubladen aus, legen Dinge weg, «fälteln» ihr Kleid, klatschen dauernd in die Hände usw. Da kann es helfen, wenn Sie die betreute Person beschäftigen oder durch andere beschäftigen lassen (z.B. Aufenthalt in einer Tagesstätte organisieren).
- **Aggressionen:** Um damit umgehen zu können, brauchen Sie sehr viel Einfühlungsvermögen und Verständnis. Es ist wichtig zu wissen,

Wo bekomme ich mehr Informationen über Demenzkranke?

Wo finde ich Anschluss und Entlastung?

dass eine Aggression immer eine Reaktion ist. Der demenzkranke Mensch reagiert in der ihm möglichen Weise auf eine Situation, mit der er überfordert ist. Versuchen Sie herauszufinden, was die betreute Person so aufregt: sich ohnmächtig und ausgeliefert fühlen, ein unbekanntes Geräusch, eine Begegnung mit einer Person oder einem Gegenstand, die nicht mehr erkannt werden, Angstgefühle oder Schmerzen. Je sorgfältiger und einführender Sie dies tun, umso eher kann sich die betroffene Person beruhigen.

- **Wenn mit Weglaufen zu rechnen ist:**

- Viel Gelegenheit geben zum Spazieren und Sichbewegen. Häufig sind innere Unruhe und Spannung der Grund für das Weglaufen.
- Die Nachbarn verständigen und um ihre Mithilfe bitten.
- Kärtchen mit Name und Adresse an den Kleidungsstücken befestigen (Jackeninnenseite, Hosentasche usw.).

Nicht alles alleine bewältigen wollen!

Mit einer demenzkranken Person zusammenleben und sie betreuen kann kräftezehrend und belastend werden. Sie müssen nicht alles alleine bewältigen!

- Machen Sie bei Angehörigen-Gruppen mit. Erleben, dass andere genau die gleichen Probleme haben, sich austauschen können gibt neue Kraft.
- Nutzen Sie Entlastungsdienste und die Unterstützung der Spitex. Erkundigen Sie sich nach Tagesstätten und -kliniken, die Demenzkranke betreuen. Es gibt auch spezielle Ferien-Arrangements.
- Die Demenzkrankheit kann sich so verschlimmern, dass die kranke Person rund um die Uhr betreut und ständig begleitet werden muss. Machen Sie sich selber klar, wo Ihre Grenzen sind und wann Sie sich überfordert fühlen. Denken Sie auch an Ihre eigenen Bedürfnisse.
- Fassen Sie für den Fall, dass Sie es selbst nicht mehr bewältigen können, geeignete Lösungen ins Auge (z.B. ein entsprechendes Pflegeheim, wo Sie die Person so oft besuchen und mitbetreuen können, wie es Ihnen möglich ist). Es gibt spezialisierte Heime; erkundigen Sie sich bei CURAVIVA, Verband Heime und Institutionen Schweiz nach entsprechenden Adressen.

Wenn die betreute Person depressiv wird

Menschen können in depressive Stimmungen oder in eine Depression als eigentliche Krankheit hineingeraten. Sehr oft wird eine Depression gerade bei alten und gesundheitlich beeinträchtigten Personen verkannt und die betroffene Person viel zu spät einer ärztlichen Therapie zugeführt.

Anzeichen, die auf eine mögliche Depression hinweisen

Übermäßige Müdigkeit.

Schlafstörungen.

Appetitlosigkeit, manchmal mit starkem Gewichtsverlust.

Allgemeine Lustlosigkeit (z.B. auch im sexuellen Bereich).

Angst- und Schuldgefühle.

Gefühlschaos, «Schwarzsehen».

Störungen in der Aufmerksamkeit und Konzentration, Vergesslichkeit.

Entscheidungsunfähigkeit.

Körperliche Beschwerden, welche keiner klaren Diagnose zugeordnet werden können.

Wenn Sie als Angehörige oder nahe stehende Person eine Depression vermuten, sprechen Sie die betroffene Person darauf an. Schlagen Sie einen Arztbesuch oder eine psychologische Beratung vor zur Abklärung.

Geduld, Klarheit und Unterstützung von aussen

- Versuchen Sie, geduldig und verständnisvoll zuzuhören.
- Suchen Sie den Kontakt. Auch wenn die betreute Person sich abkapselt.
- Bleiben Sie flexibel. Jeder Tag kann eine Veränderung bringen.
- Ermutigen Sie, aber ohne Druck. Das braucht viel Fingerspitzengefühl.
- Machen Sie klare Vorschläge und Angaben. Ruhige Entschlossenheit tut der betreuten Person in ihrer depressiven Stimmung gut.
- Nehmen Sie alles Gesagte ernst, auch geäußerte Selbstmordabsichten!

Beobachte ich bei der betreuten Person Anzeichen einer Depression?

Wie reagiere ich auf die depressive Stimmung?

*Wie kann ich damit
zurechtkommen?
Wer hilft mir dabei?*

- Holen Sie Hilfe. Besprechen Sie sich mit der Ärztin. Reden Sie mit der betreuten Person über Ihre Sorgen und Bedenken.
- Unterstützen Sie die ärztliche, psychologische Therapie. Begleiten Sie notfalls die betreute Person zu Arzt- oder Therapiebesuchen. Sorgen Sie dafür, dass die verordneten Medikamente auch richtig eingenommen werden.
- Stehen Sie dazu, wenn Sie spüren, dass Ihre Kräfte nicht ausreichen. Das zeigt sich beispielsweise darin, dass Sie ungeduldig und reizbar werden oder sich ausgelaugt fühlen.