

# Hilfe bei Demenz

In Schleswig-Holstein sind rund 55.000 Menschen dement und viele von ihnen pflegebedürftig. Expertin Antje Holst erklärt, wie Betroffene und Angehörige unterstützt werden können – auch mithilfe der passenden **Wohneinrichtung**.

**Text:** Iris Köhn **Fotos:** Willing-Holtz



**Antje Holst,**  
Kompetenzzentrum Demenz  
für Schleswig-Holstein

### Warum profitieren Menschen mit Demenz von der aktuellen Pflegereform?

Leistungen aus der Pflegeversicherung hat der Gesetzgeber früher von körperlichen Defiziten abhängig gemacht. Menschen mit Demenz sind dabei leider häufig durchs Raster gefallen. Seit 1.1.2017 sollen die MDK\*-Gutachter nun auch Wahrnehmung, Verhalten und kommunikative Fähigkeiten berücksichtigen. Es wird sozusagen der ganze Mensch angeschaut, besonders seine Selbstständigkeit. Da Demenz meistens mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz einhergeht, erhalten die Patienten jetzt eher Zuwendungen aus der Pflege-

versicherung. Davon profitieren nicht nur die Betroffenen, sondern auch pflegende Angehörige, zum Beispiel in Form von Pflegegeld, Kurzzeit- beziehungsweise Verhinderungspflege sowie Tages- oder Nachtpflege.

### Wie viele Betroffene werden aktuell von ihren Angehörigen betreut? Und warum?

Cirka zwei Drittel der Menschen mit Demenz werden zu Hause betreut, 20 bis 35 Prozent sogar bis zum Lebensende. Liebe, Sinnhaftigkeit, Pflichtbewusstsein, gesellschaftlicher Druck, geringes Einkommen – es gibt viele Gründe, diese verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen.

### Ist die Pflege nicht sehr belastend für die Familie?

Das kommt ganz auf den Fall an, hängt vom Verlauf und Stadium der Krankheit ab. Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen sind nicht so anstrengend wie Unruhe, Weglauftendenzen und eine veränderte Persönlichkeit. Wird die Pflege nicht auf mehrere Schultern verteilt, droht chronische Erschöpfung. In der Vergangenheit ist im Laufe der Zeit ungefähr die Hälfte der Pflegenden selbst erkrankt, körperlich und oder seelisch. Dabei gibt es diverse Möglichkeiten der Entlastung, angefangen beim Wohnumfeld.

### Warum ist das Wohnumfeld so wichtig?

Je mehr die persönliche Orientierung und Selbstständigkeit schwinden, desto wichtiger ist ein vertrautes, verlässliches Umfeld. Es trägt dazu bei, dass sich an Demenz erkrankte Personen nicht zusätzlich aufregen. Sie selbst können ja immer weniger für innere Ruhe und Entspannung sorgen. Ungewohntes und Vergessenes stresst sie grundsätzlich. Wie sich Betroffene besser zurechtfinden

# Besser versorgt

Das **Kompetenzzentrum Demenz für Schleswig-Holstein** wird vom hiesigen Gesundheitsministerium und den gesetzlichen Pflegekassen finanziell gefördert. Träger ist die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e. V. Es hat den Auftrag, die Versorgungsstrukturen des Landes Schleswig-Holstein für Menschen mit Demenz und deren Angehörige auszuweiten, zu verbessern und qualitätsgesichert zu erhalten. Es unterstützt bei der **Vernetzung von Pflegediensten, -heimen, Wohlfahrtsverbänden, Ärzten, Krankenhäusern, Betreuern, ehrenamtlichen Helfern sowie weiteren Akteuren**. Außerdem bietet das Kompetenzzentrum unter anderem zahlreiche Seminare für Fort- und Weiterbildung an und hilft zum Beispiel beim Aufbau von niedrigschwelligen Betreuungs- und Entlastungsangeboten. Aber auch Betroffene und Angehörige können sich an das Kompetenzzentrum wenden.  
**Tel. 040 60936420**  
**☞ demenz-sh.de und**  
**☞ demenz-musterwohnung.de**

können, zeigt die bundesweit erste Musterwohnung, die das Kompetenzzentrum Demenz in Norderstedt eingerichtet hat. Man kann sie besichtigen, als angemeldete Gruppe mit mindestens fünf Personen oder jederzeit im Internet auf einem virtuellen 360-Grad-Rundweg.

### Was gibt es da zu entdecken?

Vor allem viel Persönliches, das an das eigene Leben erinnert und Sicherheit schenkt: von Fotografien übers altmodische Radio bis zum in die Jahre gekommenen Sofa. Be-



Beschriftungen, Schilder und Fotos geben Sicherheit.

Ein Pflegebett erleichtert den Umgang mit den Pflegebedürftigen.



Große Tasten erleichtern das Telefonieren.

Reflektionen können Menschen mit Demenz irritieren. Abdecken hilft.



kanntes fühlt sich für Menschen mit Demenz einfach besser an. Mit einer neuen Wohneinrichtung, womöglich Ton in Ton, tut man den Betroffenen keinen Gefallen, verunsichert sie eher. Gezielte Kontraste geben hingegen Orientierung, zum Beispiel in Form von farbigen Handläufen. Ob Duschbereich, Griffe oder Spültaste vom WC – auch im Bad können Farben den Weg weisen und an Funktionen erinnern. Komplett weiße Badezimmer sind vielleicht schön, aber in diesen Fällen nicht zielführend, bei Demenz verstärken sie leider die Hilflosigkeit. Für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes sieht die Pflegeversicherung Zuschüsse von bis zu 4.000 Euro vor.

### **Manchmal helfen auch einfache Schilder?**

Ja, das stimmt. Sei es zum Beispiel das Damen- und Herrenschild, das man von öffentlichen Toiletten kennt. Auf Schranktüren aufgebrachte Zettel oder Fotos von Gegenständen informieren darüber, was sich dahinter verbirgt. Gerade in der Küche empfehlen sich Glaschränke und offene Regale. Und auch beim Geschirr gilt: Farben verbessern die Übersicht.

### **Was können Angehörige tun, damit die Pflegeperson das Haus nicht unbemerkt verlässt?**

Die Ausgangstür lässt sich hinter Vorhängen verstecken. Außerdem kann man die Tür tapezieren. So getarnt, verleiten sie nicht zum Rausgehen. Außerdem bietet der Handel Signalmatten, die sich melden, wenn man darauftritt. Diese gibt es auch ganz günstig: Katzenmatten, mit denen sich Vierpfoter Zugang ins Haus erbitten, kann man einfach zweckentfremden. Eine andere Möglichkeit ist der Chip im Schuh, der Alarm schlägt, sobald die Türschwelle überschritten wird. Und dann gibt es



noch GPS-gestützte Ortungssysteme, zum Beispiel in speziellen Armbanduhren und natürlich im Handy.

### **Wie können pflegende Angehörige über diese Alltagshelfer hinaus entlastet werden?**

Zum Beispiel durch sogenannte niedrigschwellige Entlastungsangebote, bei denen der Pflegebedürftige zeitweise allein oder in der Gruppe von qualifiziertem Personal betreut wird und der Angehörige mal Zeit für sich selbst hat. Vom Singkreis über Tanzen im Sitzen bis zum Wanderausflug – für anerkannte Entlastungsangebote erstattet die Pflegeversicherung bis zu 125 Euro pro Monat. Auch das Geld für ambulante Pflegedienste kann anteilig für niedrigschwellige Entlastungsangebote genutzt werden. Idealerweise spiegeln die Angebote die Lebenswelt der Teilnehmer wider und haben einen Bezug zur eigenen Biografie.

### **Bezug zur Biografie – was meinen Sie damit?**

Stellen Sie sich jemanden vor, der auf dem Land groß geworden ist, was ja für

ein Flächenland wie Schleswig-Holstein typisch ist. Findet das Entlastungsangebot etwa auf einem Bauernhof statt, wird sich die an Demenz erkrankte Person dort wahrscheinlich gleich wohlfühlen. Das Umfeld spricht das Langzeitgedächtnis an, weckt Erinnerungen und Gefühle. Es ist nicht nur der Ort, der berührt, sondern oft auch die Begegnung mit Tieren. Patienten, die sonst vielleicht schon ganz verschlossen sind, lächeln plötzlich wieder und erzählen von früher. Die Hürde, dort hinzugehen, ist nicht so hoch.

### **Gibt es hierzulande schon solche Bauernhöfe?**

Ja, zum Beispiel der Hof Petersburg am Kieler Stadtrand. Es ist der erste landwirtschaftliche Betrieb, dessen niedrigschwelliges Betreuungs- und Entlastungsangebot landesweit anerkannt wurde. Zwei weitere sind inzwischen hinzugekommen, in Krukow und in Behrendorf. Die Angebote basieren auf einer Kooperation zwischen der Landwirtschaftskammer und dem Kompetenzzentrum Demenz. Aus guten Gründen unterstützt der Bund den Aufbau solcher



Starke Kontraste helfen bei der Orientierung.



Persönliches, das an das eigene Leben erinnert, schafft Vertrauen – zum Beispiel alte Bilder.

und ähnlicher lokaler Allianzen für Menschen mit Demenz. Schließlich geht es darum, betroffene Familien vor Ort zu entlasten und alternative Versorgungsformen zu etablieren. Je besser die Betreuung verteilt wird, desto länger können Betroffene in ihrem Umfeld bleiben.

### Woran erkennt man erste Anzeichen von Demenz?

Da Beeinträchtigungen wie Vergesslichkeit recht unspezifisch sind und Betroffene sie oft gut überspielen können, ist es für den Laien gar nicht so einfach, sie zu erkennen. Wenn jedoch die Beeinträchtigungen über sechs Monate hinweg anhalten und sich verstärken, kann dies auf Demenz hindeuten. Je nachdem welche Gehirnregionen betroffen sind, treten gerade im frühen Stadium unterschiedliche Probleme auf: Manche können sich vieles noch gut merken, haben aber Probleme bei der Orientierung oder mit der Sprache, finden nicht mehr die richtigen Worte oder verstehen sie nicht mehr. Andere wiederum fallen durch Stimmungsschwankungen auf.

### Warum lohnt es sich, den Arztbesuch nicht aufzuschieben?

Einerseits könnten hinter den Beschwerden ganz andere Ursachen stecken, zum Beispiel Durchblutungsstörungen oder Erkrankungen der Schilddrüse. Also Krankheiten, die gut behandelbar sind. Demenz kann man zwar nicht heilen, trotzdem ist die Diagnose wichtig. Denn mit Medikamenten und weiteren Maßnahmen lässt sich die Krankheit etwas aufschieben. So gewinnen Betroffene Zeit, um das zu tun, was sie in ihrem Leben noch machen wollen, und um Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen.

### Wer stellt die Diagnose?

Erster Ansprechpartner sollte der Hausarzt sein. Bei Bedarf kann er zu Fachärzten überweisen. Die Untersuchungen reichen von der Blutentnahme über Gedächtnistests bis zur MRT-Aufnahme.

### Was raten Sie Angehörigen?

Aus der Krankheit kein Geheimnis machen, sondern offen damit umgehen. Nicht verzweifeln und auf sich selbst

## Mehr Infos zum Thema

Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e. V./Selbsthilfe Demenz: Die Selbsthilfeorganisation bietet Information für Patienten und Angehörige. Infos inklusive regionale Gruppen unter:

Tel. 040 3085 7987 und

📧 [alzheimer-sh.de](mailto:alzheimer-sh.de)

Bundesweites Alzheimer-Telefon:

📞 01803 171017 (9 Cent pro Minute)

24-Stunden-Telefon der

AOK NORDWEST:

📞 0800 265 5000 (kostenfrei)

### Leicht erklärt:

Unter [aok.de/nw/pflege-videos](http://aok.de/nw/pflege-videos) finden Sie kurze und gut verständliche Videos zu den Neuerungen in der Pflege ab 2017, zu den allgemeinen Leistungsansprüchen im Pflegefall und zu den Pflegeangeboten zur Unterstützung im Pflegealltag.

achten. Es gibt, wie gesagt, viele Möglichkeiten der Entlastung. Diese gilt es auszuloten. Infos und Beratung bieten Pflegestützpunkte, Pflegekassen und natürlich auch das Kompetenzzentrum Demenz. Selbsthilfegruppen ermöglichen darüber hinaus den Erfahrungsaustausch untereinander. Wichtig ist es, nicht alles allein schaffen zu wollen, sondern sich ein persönliches Netzwerk aufzubauen. Weder sich selbst noch den Betroffenen isolieren, sondern integrieren. Dabei hilft es auch, die Wahrnehmung der Patienten nicht zu korrigieren, sondern zu bestätigen und abzulenken. Dass Menschen mit Demenz durchaus schöne Momente bereiten können, hat zum Beispiel auch Moderatorin Bettina Tietjen an ihrem Vater erlebt. Nachzulesen im Buch 'Unter Tränen gelacht. Mein Vater, die Demenz und ich'.