

FÜR SIE DA!

IHR GESUNDHEITSMAGAZIN

Ausgabe 2 / Winter 2019/2020



Ein gutes Leben mit Demenz

Wie das geht, darüber hat Cornelius Weiß, Arzt in Weiterbildung, ein Buch geschrieben **Seite 4**

Extra Service: Fast wie im Hotel

Wahleistungsstation und -zimmer bieten mehr Komfort **Seite 7**

Geburten: Sanft und sicher

Frauenklinik auf dem Weg zum hebammengeführten Kreißaal in neuen Kreißsälen **Seite 8**

mit Sicherheit gut versorgt

Ein gutes Leben mit Demenz

Cornelius Weiß, Arzt der Med I, hat einen Ratgeber für Angehörige und Pflegende von Alzheimer-Demenz-Betroffenen geschrieben, denn Wissen bedeutet weniger Stress und bessere Lebensqualität.

Wieso wird Demenz in der Regel erst sehr spät erkannt?

CW: Das liegt einmal an dem engen, familiären, zum Teil auch idealisiertem Blick auf die eigenen Angehörigen. Zum anderen liegt es daran, dass ein Großteil der Demenzen Alzheimer-Demenzen sind. Die Fassade bei dieser Form der Demenz bleibt lange erhalten. In dem Buch wird das an einem Beispiel deutlich: Es gibt eine Situation, in der erste Verdachtsmomente da sind, die durch die Betroffene sehr elegant umgegangen und entkräftet werden können. Solche Erklärungen nehmen Angehörige natürlich gerne an. Die Hürde, den eigenen Angehörigen zu stigmatisieren und möglicherweise mit dem eigenen Verdacht einer Erkrankung zu verletzen, ist verständlicherweise sehr hoch.

Wieso ist Demenz so belastend für Angehörige und Pflegende?

CW: Angehörige müssen akzeptieren, dass sich ein geliebter Angehöriger verändert und dass gemeinsame Tätigkeiten, gemeinsame Geschichten langsam aber sicher verblassen. Die Beziehung, die vielleicht ein Leben lang gewachsen ist, verändert sich stark. Diese Beziehungsänderung ist extrem schwierig, wenn man nicht weiß, wie damit umzugehen ist. Hinzu kommt, dass die Krankheit sehr pflegeintensiv ist. Psychisch und physisch gehen Angehörige oft an ihre Grenzen und darüber hinaus. Der Erkrankte kann vieles nicht mehr alleine regeln. Dies führt wiederum zu einer Umkehr: Wo sich früher die Eltern um das Kind gekümmert haben, muss sich das Kind nun um die Eltern kümmern.



Cornelius Weiß

Die Angehörigen tragen viel Verantwortung – von der Erkennung über den richtigen Umgang bis hin zur Pflege. Wie können Familienangehörige lernen, gut damit umzugehen?

CW: Das wichtigste ist ein proaktiver Umgang mit der Erkrankung. Man darf sich nicht in eine passive Rolle drängen lassen, in der man auf die Entwicklungen

nur reagiert. Man sollte zum Experten für die eigene Situation werden. Hierbei hilft es sehr, sich früh Hilfe zu suchen, denn man ist nicht allein.

Studien zeigen, dass Stress und Folgeerkrankungen reduziert werden, wenn Angehörige und Patienten über Wissen über die Krankheit verfügen. Wenn ich weiß, wie ich am besten mit der Erkrankung

Über den Autor

Cornelius Weiß ist Arzt in Weiterbildung der Medizinischen Klinik I – Kardiologie und internistische Intensivmedizin am Klinikum Darmstadt. Wie wichtig Aufklärung und Hilfestellung für Angehörige sind, hat er bereits in seinem Studium erforscht. Hierbei hat er ein von Krankenkassen anerkanntes Konzept entwickelt, das den Geschwistern krebskranker Kinder Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, um die

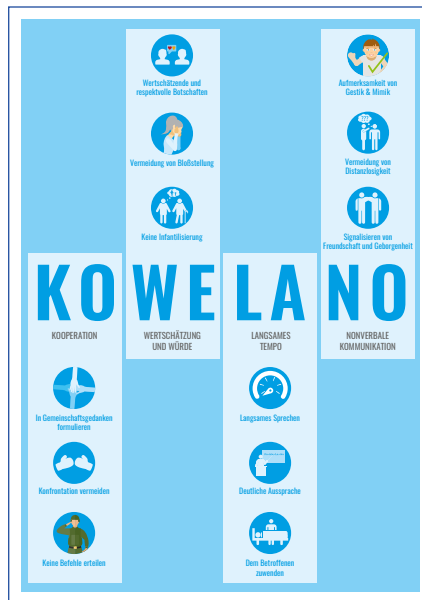
Krebserkrankung und die Bedeutung für das eigene Leben besser verstehen zu können.

In seinem Ratgeber „Ein gutes Leben mit Demenz – Verstehen und Selbstmanagement für Angehörige und Pflegende“ überträgt Cornelius Weiß dieses Konzept auf Demenzerkrankungen, denn diese bedeuten sowohl für Betroffene als auch Angehörige einen dramatischen Einschnitt in ihrem Leben.

umgehen kann, bin ich ein aktiverer Spieler im Krankheitsprozess. Ich kann mein Leben besser gestalten. Deshalb ist es immens wichtig, auch die Angehörigen zu schulen. Medizinisches Wissen ist leider besonderes Wissen, weil man Experte werden muss in einem Thema, das einen eigentlich nicht interessiert, aber das Leben einen dazu zwingt. Meiner Meinung nach haben es Betroffene und Angehörige verdient, dass man es ihnen mit entsprechender Literatur so einfach wie möglich macht, Experte zu werden. Ziel ist es immer zu wissen: Wer kann mir helfen? Wie kann ich als Angehöriger mit der Krankheit gut umgehen? Wie kann ich mich verhalten? Wann bin ich mal dran? Viele Angehörige machen auch den Fehler, sie pflegen, bis sie selbst nicht mehr können und holen sich dann erst Hilfe. Das ist menschlich natürlich verständlich, aber auch Pflegenden müssen geschützt werden.

Welche Hilfestellung können Sie Angehörigen und Pflegenden mit auf den Weg geben?

CW: Eine wichtige Stütze ist das KOWELANO-Konzept, das ich in



dem Buch vorstelle. KO steht für Kooperativ. Das heißt, Aussagen werden im Gemeinschaftsgedanken formuliert und nicht im Befehlston. Auch wenn Ziel ist, dass der andere etwas tut, steht der Gemeinschaftsgedanke im Vordergrund. Um den Erkrankten zum Aufräumen zu bewegen, ist die Aussage „Was liegt denn hier dein Socken rum. Räum den doch mal weg“ nicht hilfreich. Sondern besser sagen „Komm, lass uns mal gemeinsam deinen Socken wegräumen. Ich zeige dir, wo er hingehört.“

WE steht für Wertschätzung und Würde. Das ist in der Kommunikation in allem zu beachten und kann natürlich auch bei manchen Verhaltensweisen des demenziell Veränderten sehr schwer fallen. In dieser Situation ist es umso wichtiger, sich daran zu erinnern, würdevoll und wertschätzend zu kommunizieren. Alles andere funktioniert nicht. Der oder die Betroffene darf nicht behandelt werden, als wäre er oder sie ein Kind, nur weil er in der Situation etwas macht, das auch ein Kind hätte machen können. Er oder sie ist ein erwachsener Mann oder eine erwachsene Frau mit einer langen Geschichte, einer eigenen Biographie und vielen prägenden Erlebnissen.

LA steht für Langsames Tempo. Damit ist nicht gemeint, dass besonders langsam gesprochen werden muss. Zielführend ist, einfach zu berücksichtigen, dass die kognitiven Fähigkeiten vom Gegenüber verringert sind. Das heißt: Sich körperlich hinwenden zum demenziell Veränderten, sodass er oder sie sieht, dass gesprochen wird und darüber hinaus sich einfach etwas mehr Mühe geben, normal zu sprechen, als man das

Über das Buch



Am Beispiel von Edda Brassert und ihrer Angehörigen erzählt und erklärt Cornelius Weiß die Symp-

tome von Demenzerkrankungen, stellt Unterschiede verschiedener Demenzerkrankungen vor und stellt die Alzheimer-Demenz ins Zentrum des Buches.

1,7 Millionen Erkrankte leben in Deutschland und die Diagnose Demenz ist sowohl für Angehörige als auch Betroffene ein Schock. Der Ratgeber vermittelt praxisnahes Wissen, sodass Angehörige und Pflegenden die Krankheit, Symptome und Zusammenhänge besser verstehen.

Wertvolle Hilfestellungen können direkt im Alltag angewendet werden und ermöglichen einen besseren, lebenserleichternden Umgang mit demenziell Veränderten. Das Wissen über die Erkrankung

ist eine Grundvoraussetzung, um Stress zu reduzieren, Situationen besser einzuordnen und eine bessere Lebensqualität für alle Beteiligten zu erreichen, weiß Cornelius Weiß.

Titel: Ein gutes Lebens mit Demenz – Verstehen und Selbstmanagement für Angehörige und Pflegenden

Autor: Cornelius Weiß

Umfang: 112 Seiten mit zahlreichen Abbildungen und Infografiken vom Autor selbst

ISBN: 978-3-7950-1923-5

Preis: 24,80 €

Weitere Informationen:

www.demenzleben.de

mit Freunden in geselliger Runde machen würde.

NO steht für Nonverbale Kommunikation. Hier steht im Fokus, sich immer wieder bewusst zu machen, wie Körpersprache, Haltung, Mimik möglicherweise auf jemanden wirkt, der in dem Moment gar nicht weiß, wo er ist und wer der andere ist. Wichtig ist, Freundschaft und Gefahrlosigkeit zu vermitteln. Wir Ärzte vergessen das auch oft: Wenn wir ans Bett herantreten, sollten wir darauf achten, dass wir nicht zu nah am Kopf stehen und dass in der Körpersprache kein Hierarchiegefälle entsteht.

Oft treten Situationen der Ratlosigkeit ja akut auf. Deshalb erhoffe

ich mir, dass man dann an KOWELANO denken kann und in der Situation sicherer handeln kann.

Die richtige Kommunikation mit Demenzerkrankten ist also das A und O. Welche Rolle spielen dabei die Gefühle?

CW: Bei Gefühlen gibt es zwei Dimensionen. Einmal die Gefühle vom Angehörigen und Pflegenden. Für sie ist es wichtig, zu lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Man ist natürlich in manchen Situationen wütend, traurig oder auch genervt. Gleichzeitig hat man Schuldgefühle, dass man so fühlt. Es ist völlig normal, diese Gefühle zu haben. Im ersten Schritt sollte daher die Akzeptanz stehen, dass diese Gefühle normal sind, und dass man einfach ein Mensch ist. Im zweiten Schritt dürfen die Gefühle aber nicht am Erkrankten ausgelassen werden. Hierfür ist es wichtig, den Umgang damit zu erlernen.

Die eigene Psychohygiene wird leider von Angehörigen und Pflegenden oft hinten angestellt. Dabei kann nur der gut helfen, der selbst gesund ist.

Für den demenziell Veränderten auf der anderen Seite sind Gefühle extrem wichtig. Denn obwohl

Betroffene kognitiv eingeschränkt sind, ist das Erleben von Gefühlen vollkommen intakt. Nur der Auslöser für diese Gefühle ist sehr fehleranfällig. Deswegen muss man auf die Gefühle eines demenziell Veränderten genauso achten wie auf die eines Gesunden.



Ein Beispiel: Ein Demenzerkrankter sagt, er müsse jetzt nach Hause gehen, weil seine Mutter auf ihn wartet. Als Angehöriger weiß man jedoch, dass die Mutter vor über 30 Jahren gestorben ist. Dann darf man nicht einfach sagen „Die ist doch seit 30 Jahren tot“, denn die Gefühle, die bei dem Demenzerkrankten ausgelöst und empfunden werden, sind genau die gleichen, wie bei einem Gesunden, wenn er einen Anruf mit der Nachricht bekommt, die eigene Mutter sei verstorben.

Wir müssen uns einfach bewusst machen, dass man als Angehöriger/Pflegender/Arzt eine kommunikative Verantwortung hat. Zu sagen „der ist Demenz, der fühlt das gar nicht richtig“ ist schlichtweg menschlich und medizinisch falsch.

Konnten Sie während der Recherchen und in Ihrer täglichen Arbeit feststellen, dass sich die Sorgen, Ängste sowie Herausforderungen von Angehörigen ähneln?

CW: Ja, auf jeden Fall. Deshalb habe ich

mich auch dazu entschlossen, in dem Buch die Geschichte einer betroffenen Familie zu erzählen. Ich glaube, dass sich sehr viele in dieser Geschichte wiederfinden. Wichtig ist, dass sich Angehörige als eine Gemeinschaft begreifen, dass sie wissen, sie sind nicht alleine. Es gibt 1,7 Millionen Demenzerkrankte mit mindestens zwei bis fünf Angehörigen. Wenn sich alle für das Thema sensibilisieren, steigt natürlich einmal die Chance, dass die Erkrankten nicht mehr stigmatisiert werden, sondern dass man lernt, mit der Erkrankung umzugehen und auch, dass man sie frühzeitig erkennt.

Haben Sie noch einen abschließenden Tipp, den Sie Betroffenen mit auf den Weg geben möchten?

CW: Den Humor nicht verlieren! Es ist vollkommen in Ordnung mit dem demenziell Veränderten zu lachen und mit ihnen die Kreativität zu genießen, die vielleicht uns Gesunden verschlossen bleibt. Die einzige Regel ist: Die Würde des anderen wahren und nicht über den Anderen, sondern miteinander lachen. Ansonsten darf man es wie Monty Python halten und immer auf die schöne Seite des Lebens schauen.

Quelle Abbildungen: Alle Grafiken sind dem Buch entnommen.

