

Bei Demenz die Initiative ergreifen, durch häusliche Ergotherapie das Heim vermeiden

Menschen mit beginnender Gedächtnisschwäche zeigen oft ein ähnliches Verhalten: Sie verharmlosen ihre Erinnerungslücken und wollen sich selbst nicht eingestehen, dass sie geistig abbauen. Gerade im Anfangsstadium von Demenzerkrankungen kommt daher Angehörigen eine Schlüsselfunktion zu. „Sie können oftmals bewirken, dass Betroffene früh genug Hilfe erhalten, um sich ihre Fähigkeiten und die Selbstständigkeit länger zu bewahren. Und so deutlich länger im vertrauten Umfeld bleiben können.“, verdeutlicht Corinna Sibold, Ergotherapeutin des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.), warum es sich unbedingt lohnt, schon bei ersten Anzeichen von nachlassender Hirnleistung aktiv zu werden.

Es ist nicht immer eine Demenz, wenn Gedächtnisstörungen auftreten. Ebenso können ein Vitamin B12-Mangel, eine Schilddrüsenfehlfunktion oder andere Erkrankungen Gedächtnisprobleme verursachen. „Mit diesem Wissen ist es für manchen einfacher, den Partner oder Angehörige, die vergesslich werden, anzusprechen. Denn ich kann schon mal sagen, was mir auffällt und den anderen damit beruhigen, dass auch andere Gründe als eine Demenz zu Gedächtnisproblemen führen.“, bestärkt Corinna Sibold diejenigen, die solche Veränderungen an nahestehenden Personen wahrnehmen. Der Gang zum Arzt bringt Klarheit und es wird behandelt, was behandelbar ist. „Im Zweifelsfall“ sagt sie, „können Angehörige auch gemeinsam mit dem Hausarzt überlegen, wie es sich gut verpacken lässt. Oder der Hausarzt nutzt die nächste Blutkontrolle oder Routineuntersuchung, um das Thema behutsam anzusprechen.“

Aufgaben haben und gebraucht werden

Nach heutigem Stand der Wissenschaft gibt es keine Möglichkeiten, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Bestimmte Faktoren können jedoch den Ausbruch verzögern oder den Verlauf positiv beeinflussen. Neben einer generell gesunden Lebensweise mit ausreichend Bewegung und dem Pflegen von Sozialkontakten scheint das Wesentliche zu sein, dass Menschen sich geistig fit halten. Insbesondere dadurch, dass sie Aufgaben haben und gebraucht werden. Aus der Hirnforschung lässt sich Ähnliches ableiten: Synapsen ändern sich, wenn sie genutzt werden, wenn Menschen „ihr Hirn anstrengen“, um ihre Aufgaben zu bewältigen. Die Bedeutung von Aufgaben und die daraus resultierende Bestätigung ist einer der Kernpunkte der Ergotherapie. Ergotherapeuten stellen generell die Betätigung, also das Erfüllen von Aufgaben und Tätigkeiten, die für den Einzelnen bedeutsam sind, in den Mittelpunkt ihrer Therapie.

Kompetenz der betreuenden Angehörigen stärken

Die Ergotherapeutin Corinna Sibold hat zusammen mit ihrer Kollegin Wiebke Flotho das Konzept HED-I, ein Programm für häusliche Ergotherapie bei Demenz, entwickelt. Darin fließen alle Erkenntnisse zusammen, die Betroffenen und deren betreuenden Angehörigen das Zusammenleben in den eigenen vier Wänden ermöglichen – oft sogar so lange, dass sich eine Aufnahme ins Pflegeheim vermeiden oder deutlich hinauszögern lässt. Wie das Miteinander klappt, wenn ein Demenzkranker in der Familie lebt, liegt vor allem am Umfeld. „Es macht einen großen Unterschied, ob der Angehörige in der Lage ist, mit der für ihn oft anstrengenden Situation umzugehen oder nicht. Und wie fit und fähig sich ein Demenzkranker fühlt, hängt wesentlich davon ab, ob die betreuende Person ihm bestimmte Kompetenzen zugesteht oder ob sie ihm alles abnimmt, ob sie ihn respektiert, auch wenn Fehler passieren. Ebenso maßgeblich für ein funktionierendes Zusammenleben ist, dass wir

die Aufgaben, die der Demenzkranke selbstständig ausführt, so übersichtlich gestalten, dass er nicht durcheinander kommt.“, veranschaulicht die Ergotherapeutin Sibold den gekonnten Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. Ergotherapeuten vermitteln daher mit viel Fingerspitzengefühl und Empathie den pflegenden Angehörigen und Betreuern Demenzkranker die nötigen kommunikativen Fähigkeiten.

Hilfe zur Selbsthilfe

Ebenso versetzen sie sie in die Lage, mit geschultem Blick die Alltagsroutinen zu beobachten. Sind es leicht zu erkennende Probleme, können Sie oftmals dank des vorangegangenen ergotherapeutischen Coachings Abläufe selbst ändern, sodass der Demenzkranke sie wieder alleine bewältigen kann. Die enge Zusammenarbeit im Haushalt der betroffenen Personen fördert das Vertrauensverhältnis zu den speziell für HED-I geschulten Ergotherapeuten in besonderem Maße. Die Klienten scheuen sich dann weniger, auch künftig um Unterstützung zu bitten, wenn es nötig ist. Und die Ergotherapeuten wiederum pflegen – sofern dies zuvor so verabredet und verordnet wurde – regelmäßigen Kontakt und erkundigen sich nach dem Stand der Dinge. Sie kümmern sich um das Wohl der Angehörigen, unterstützen sie bei der Suche nach Helfern, die je nach Bedarf stunden- oder tageweise ins Haus kommen. Oder besorgen eine Tagespflege, die mit den individuellen Besonderheiten zurechtkommt. Denn nur wenn die betreuenden Personen zwischendurch Kraft tanken, sich mit anderen Menschen beispielsweise in Selbsthilfegruppen treffen und austauschen können und dann noch Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse finden, ist die Betreuung Demenzkranker durch Angehörige ein Erfolgsmodell.

Informationsmaterial zum Thema Demenz sowie zu den weiteren Behandlungsfeldern der Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort; diese sind über die Therapeutensuche im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf www.dve.info zu finden. Einen interessanten Einblick in die Vorgehensweise bei HED-I vermittelt das Video auf der Homepage des Verbands <https://www.dve.info/service/mediathek/videos.html>, Ergotherapie bei Demenz.



Sich kompetent fühlen – ein wichtiger Aspekt für Demenzkranke. Ergotherapeuten zeigen besonders viel Fingerspitzengefühl: Sie coachen Betroffene und vermitteln den betreuenden Angehörigen die nötigen kommunikativen Fähigkeiten. (© DVE)



Zuhause alt werden ist erstrebenswert. Und ökonomisch. Ergotherapie ist Bestandteil der Behandlungsleitlinien bei Demenz, macht Angehörige stark und trägt dazu bei, dass weniger Kosten für Heimaufenthalte entstehen. (© DVE)



Corinna Sibold ist Ergotherapeutin und hat das Programm HED-I zur häuslichen Ergotherapie bei Demenz mitentwickelt. (© DVE)