

Leben mit Demenz: Hilfe beim Helfen

Mehr als eine viertel Million Menschen leiden in Nordrhein-Westfalen an Demenz, Tendenz steigend. Auch für die Angehörigen, die sich um Eltern, Partner oder enge Bekannte kümmern, ist die Diagnose Demenz oft mit gravierenden psychosomatischen Folgen verbunden. Das Programm „Leben mit Demenz“ der Alzheimer-Gesellschaften NRW und der AOK Rheinland/Hamburg soll Angehörigen helfen, den Alltag mit Demenzkranken leichter zu meistern.

von Jochen Schmidt

In Nordrhein-Westfalen gibt es schätzungsweise bis zu 300.000 Menschen, die eine Demenzerkrankung haben. Rechnet man die Angehörigen im Umfeld dieser Erkrankten mit ein, dürften zwischen Rhein und Weser über eine Million Menschen von der Diagnose Demenz betroffen sein. Die Begleitung eines Menschen mit einer Demenz kann für Psyche, Physis und das soziale Leben zu einer großen Belastung werden. Oft fehlt es Menschen mit Demenz schon an der Einsicht, sich beim Haus- oder Facharzt auf das Krankheitsbild untersuchen zu lassen, was wiederum zu wachsender Verzweiflung führen kann. So mancher Angehörige erkrankt in der Rolle als „Kümmerer“ selbst so schwer, zum Beispiel an Depressionen, dass er früher verstirbt als das demente Elternteil oder der Ehepartner.

Einblick in das Krankheitsbild

Um Menschen, die Demenzerkrankte unterstützen, zu entlasten und ihnen das komplexe Thema sowie Hilfsangebote näherzubringen, hat der Landesverband der Alzheimer-Gesellschaften NRW in Kooperation mit den Pflegestützpunkten NRW der AOK Rheinland/Hamburg und örtlichen Kooperationspartnern das Projekt „Leben mit Demenz“ entwickelt. Im gesamten Rheinland werden hierzu regelmäßige Kurse, Vorträge und Beratungen durch die Selbsthilfe angeboten. Die Kurse von „Leben mit Demenz“ umfassen fünf Module zu jeweils 90 Minuten. Ziel ist es, den „Kümmerern“ einen Einblick in das Krankheitsbild von Dementen zu geben und deren Verhalten in



Angehörige lernen Selbstsorge zu tragen, damit sie den Erkrankten weiterhin Kraft und Halt geben können.

Foto: istockphoto©Slobodan Vasic

Das Projekt „Leben mit Demenz“

Modul 1:

- Formen der Demenz (Die Prozesse im Gehirn verstehen)
- Einteilung nach Schweregraden
- Erscheinungsbild und Verlauf
- Selbstsorge: Sich selbst „wertschätzen“, Freiräume schaffen

Modul 2:

- Demenzerkrankte verstehen
- Zugang finden zur Realität von Menschen mit Demenz
- Krankheitserleben und Gefühlswelt
- Herausforderndes Verhalten verstehen
- Selbstsorge: Psychische Belastungen erkennen

Modul 3:

- Kommunikation mit Dementen
- Wertschätzender Umgang/Validation/Biographiearbeit
- Alltagsstrukturierung und andere Orientierungshilfen
- Wohnraumanpassung (Hausnotruf, Licht, Stolperfallen und Barrieren)
- Selbstsorge: Entspannungstechniken, Wiederaufnahme von Hobbies

Modul 4:

- Körperliche und psychische Belastungen, den Alltag verändern
- Soziale Netzwerke aktivieren
- Selbsthilfegruppen und psychotherapeutische Begleitung
- Verschiedene Pflegeangebote kennenlernen: Tagespflege, Demenzcafés etc.
- Selbstsorge: Zeit für Regeneration

Modul 5:

- Hilfen durch die GKV und Pflegeversicherung
- Hilfen durch das Schwerbehindertengesetz
- Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung/Betreuung
- Haftpflichtaspekte
- Selbstsorge: Hilfe durch Kontakt zu anderen Betroffenen/Selbsthilfegruppen

Beziehung zu dieser Erkrankung zu setzen. Die Kurse zeigen auf, wie Angehörige mit Demenzkranken umgehen können, welche Bewältigungsstrategien es gibt und welche Hilfen Staat und Selbsthilfe anbieten.

Das zeitlich kompakte Angebot soll es Kindern und Partnern von Demenzkranken leichter machen, an den Kursen teilzunehmen. Denn das, was pflegende Angehörige in der Regel am wenigsten haben, ist Zeit. Auf Wunsch können sie während der Kurse eine Betreuung des Demenzkranken in Anspruch nehmen. In vielen Fällen bilden sich aus den Kursgruppen heraus, die in der Regel acht bis zwölf Personen, maximal aber 15 umfassen, neue Selbsthilfegruppen oder es können Teilnehmer auf bereits bestehenden Gruppen hingewiesen werden.

Kurse sind kostenlos

Die Teilnahme an den Kursen, die flächendeckend angeboten werden, ist kostenfrei. Begleitet wird das Projekt von der Evangelischen Fachhochschule Rheinland-Westfalen-Lippe in Bochum. Die Teilnehmer werden zu Beginn des Kurses mittels Fragebogen gefragt, wie ihr subjektives Gesundheits- und Belastungsempfinden ist. Nach circa einem halben Jahr werden die Teilnehmer angerufen und es wird erfragt, ob sich etwas verändert hat. Hiermit soll erforscht werden, ob die Teilnahme am Kursangebot zur Gesunderhaltung oder Gesundung beigetragen hat. Neben den Kursangeboten gibt es in den Regionen, in denen es Pflegestützpunkte gibt, regelmäßig Vortragsveranstaltungen zum Themenkomplex Demenz. Als drittes Element finden im Rahmen der Pflegestützpunktarbeit auch regelmäßige Beratungen der Selbsthilfe statt.

Diese drei zusätzlichen Angebote sollen die bestehenden Angebote vor Ort ergänzen und somit das Unterstützungsnetz für Menschen mit Demenz und deren Angehörige verdichten.

Jochen Schmidt ist Referent im Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW.

Weitere Informationen

unter www.alzheimer-nrw.de/lebenmitdemenz oder Tel.: 02 11/24 08 69 15. Alzheimer-Telefon NRW 0 18 03/88 33 55