



Das Wichtigste **7** Die Entlastung pflegender Angehöriger

Die Alzheimer-Krankheit betrifft die Angehörigen ebenso wie die Erkrankten, denn Pflege und Versorgung werden überwiegend zu Hause, von Frauen und von einer Person alleine durchgeführt. Pflegende Angehörige werden hierbei extrem beansprucht. Da sie durch das alltägliche Miteinander entscheidend dazu beitragen können, für die Erkrankten ein positives Lebensumfeld zu schaffen, brauchen sie Information und Beratung über die Krankheit, den Umgang und mögliche Hilfen zur Entlastung.

Pflegende Angehörige sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt

Pflegende Angehörige sind je nach Krankheitsstadium und subjektivem Erleben unterschiedlich stark belastet. Entfremdung, Trauer und Verlust, massive Veränderungen und Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben, gestörte Nachtruhe und körperlicher Einsatz, das soziale Abseits, finanzielle Einbußen und unzureichende psychosoziale Hilfen führen häufig zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen bei pflegenden Angehörigen.

Hilfen anzunehmen ist schwer

Obgleich Pflegende häufig extremen Belastungen ausgesetzt sind, nehmen nur ca. 13 % professionelle Hilfen in Anspruch. Oft sind Beratungs- und Entlastungsmöglichkeiten zu wenig bekannt, zu wenig an den Bedürfnissen der Betroffenen ausgerichtet, erscheinen zu teuer oder sind noch immer nicht ausreichend vorhanden. Auch kann das Gefühl, unersetzlich oder zur Hilfe verpflichtet zu sein, der Annahme von Unterstützung entgegenstehen. Sich mit der Diagnose „Alzheimer“ auseinanderzusetzen, Entlastung anzunehmen und darin für die Erkrankten wie sich selbst einen Nutzen zu sehen, erfordern einen Lernprozess, für den Pflegende unterschiedlich viel Zeit brauchen und sich selbst auch zugestehen sollten.

Entlastungsmöglichkeiten

1. Hilfe durch Information und Beratung

Über umfassendes (auch kostenloses) Informationsmaterial, allgemeinverständlich geschriebene Bücher, Fachliteratur, Videofilme und das Internet können sich pflegende Angehörige einen breiten Überblick über den Stand von Forschung und Therapie verschaffen, ohne bereits aus der Anonymität treten zu müssen.

Im persönlichen Beratungsgespräch bei einer regionalen Alzheimer Gesellschaft oder einer auf Demenzerkrankungen spezialisierten (Angehörigen-) Beratungsstelle kann auf die individuelle Problem- und Versorgungslage detaillierter eingegangen werden (Krankheitsverlauf, medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlung, rechtliche und finanzielle Fragen etc.). Hier kann auch besprochen werden, ob und wie Familienangehörige, Nachbarn, Freunde und Bekannte zur Unterstützung einbezogen werden können.

2. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige

Zu erfahren, dass man mit der Alzheimer-Krankheit nicht allein ist und dass viele Menschen, die PartnerInnen oder Eltern betreuen, mit ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen, ist eine wichtige Form der Entlastung. Regionale Alzheimer Gesellschaften, (Angehörigen-) Beratungsstellen oder Seniorentreffpunkte bieten unterschiedliche inhaltliche

Schwerpunkte zur Begegnung in der Gruppe: Geselligkeit erleben, Erfahrungen und Informationen austauschen oder auch eine therapeutische Begleitung. Die meisten Gesprächsgruppen werden von geschulten Fachkräften angeleitet. Mancherorts haben sich pflegende Angehörige auch zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Hilfreich sind Gesprächsgruppen, die Unterstützung über einen längeren Zeitraum anbieten, da sich im Verlauf der Erkrankung die Probleme immer wieder verändern.

3. Gemeinsame Gruppen für Angehörige und Erkrankte

Sehr sinnvoll können Aktivierungsangebote sein, die sich an pflegende Angehörige und Erkrankte gemeinsam richten, z. B. regelmäßige Treffen zur „Erinnerungspflege“, oder gemeinsame Unternehmungen, die an die Möglichkeiten der Erkrankten angepasst sind. Hier können Angehörige Anregungen für den Tagesablauf zu Hause erhalten und pflegen gleichzeitig soziale Kontakte.

4. Gruppen für Alzheimer-Kranke

Immer mehr regionale Alzheimer Gesellschaften richten Betreuungsgruppen für demenzkranke Menschen ein. Ein- bis zweimal pro Woche werden die Erkrankten in einer kleinen Gruppe für zwei bis drei Stunden betreut und ihren Fähigkeiten entsprechend beschäftigt. Eine Fachkraft, unterstützt von ehren-

amtlichen HelferInnen, gestaltet den Nachmittag.

Eine andere Möglichkeit der Entlastung kann die Inanspruchnahme einer demenzgerechten Tagespflege sein. Pflegende Angehörige können so auch an mehreren Tagen der Woche einen Freiraum genießen bzw. bei bestehender Berufstätigkeit entlastet werden.

5. Entlastung zu Hause

Viele regionale Alzheimer Gesellschaften, Sozialstationen, Nachbarschaftshilfen oder Kirchengemeinden vermitteln geschulte LaienhelferInnen zur psychosozialen Betreuung der Erkrankten zu Hause. Bei der Auswahl der HelferInnen, die auch über eine Kleinanzeige gefunden werden können, sollte neben der Kompetenz auch die gegenseitige Sympathie entscheidend sein. Eine gewisse Gewöhnungszeit muss berücksichtigt werden. Beim Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit kommt es früher oder später zu einer stärkeren körperlichen Pflegebedürftigkeit. Je zeitiger ein ambulanter Pflegedienst zur Unterstützung hinzugezogen wird, um so leichter können sich die Erkrankten an eine neue Bezugsperson gewöhnen. Im Idealfall kommen immer die gleichen PflegerInnen. Preis- und Leistungsvergleiche schützen hier vor Enttäuschungen.

6. Kurzzeitpflege und betreuter Urlaub

Eine Kurzzeitpflege ermöglicht pflegenden Angehörigen eine längere Verschnaufpause. Bis zu vier Wochen pro Jahr werden bei anerkannter Pflegebedürftigkeit von den Pflegekassen bezahlt. Viele Anbieter ermöglichen Probetage, um abzuklären, wie die Erkrankten reagieren. Bei der Auswahl der Einrichtung sollte darauf geachtet werden, dass sie für demenzkranke Menschen geeignet ist. Gerade bei kurzzeitigen Umgebungsveränderungen brauchen Alzheimer-Kranke besondere Zuwendung.

Alternativ zur Kurzzeitpflege bieten einige regionale Alzheimer Gesellschaften inzwischen einen „betreuten Urlaub“ für Angehörige und Erkrankte an, bei dem es neben gemeinsamen Aktivitäten auch Zeiten zur freien Gestaltung für die Pflegenden gibt. Geschulte Betreuer kümmern sich dann um die Erkrankten.

7. Medizinische Behandlung

Die medizinische Behandlung und Begleitung der Erkrankten sowie der Pflegenden ist trotz der noch unbefriedigenden Zusammenarbeit mit vielen Haus- und Fachärzten sehr wichtig. So können manche Medikamente den Krankheitsverlauf verzögern und Begleiterscheinungen wie starke Unruhezustände, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus, depressive Verstimmungen oder aggressives Verhalten wirksam behandelt werden. Pflegende Angehörige sollten auch die eigene Befindlichkeit nicht vernachlässigen. Ein psychischer oder physischer Zusammenbruch des Pflegenden hilft dem Alzheimer-Kranken am wenigsten.

8. Stationäre Versorgung im Pflegeheim

Die häusliche Pflege und Versorgung kann bei starker Pflegebedürftigkeit, langandauernder Pflege und konfliktträchtigen Beziehungen an Grenzen stoßen. Angehörige können sich auch in einem Pflegeheim ohne das tägliche pflegerische „Muss“ um die Erkrankten kümmern. Allmählich entstehen auch in Deutschland vermehrt demenzgerechte Versorgungsmodelle wie z. B. gerontopsychiatrische Wohngruppen. Nach wie vor fehlen Einrichtungen, die auch für jüngere Erkrankte (zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr) geeignet sind.

9. Öffentlichkeit

Je mehr über die Alzheimer-Krankheit, deren Folgen für die Erkrankten und ihre Angehörigen sowie den Umgang mit den Betroffenen bekannt ist, um so eher können auch die Pflegenden Unterstützung annehmen und einfordern. Sich in der nächsten Umgebung nach außen um Hilfe zu wenden oder innerhalb der eigenen Familie abwechselnd die Versorgung zu organisieren, klingt naheliegend und einfach und gelingt doch nur dort, wo Vertrauen und Offenheit möglich sind.

Die genannten Möglichkeiten zur Entlastung pflegender Angehöriger gibt es leider noch nicht überall in Deutschland. Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und über die regionalen Alzheimer Gesellschaften.

Für dieses Informationsblatt danken wir

Claudia Bayer-Feldmann, München

06/00

Das Wichtigste - Informationsblätter

- 1 Die Epidemiologie der Demenz
- 2 Die neurobiologischen Grundlagen der Alzheimer-Krankheit
- 3 Die Diagnose der Alzheimer-Krankheit
- 4 Die Genetik der Alzheimer-Krankheit
- 5 Die medikamentöse Behandlung der Alzheimer-Krankheit
- 6 Die nichtmedikamentöse Behandlung der Alzheimer-Krankheit
- 7 Die Entlastung pflegender Angehöriger
- 8 Die Pflegeversicherung
- 9 Das Betreuungsrecht
- 10 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
- 11 Frontotemporale Demenz



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Friedrichstr. 236
10969 Berlin

Tel.: 030/259 37 95 - 0
Fax: 030/259 37 95 - 29

Alzheimer-Telefon: 01803/17 10 17
9 Cent pro Minute
Mo - Do 9 - 18 Uhr
Fr 9 - 15 Uhr

E-Mail:
info@deutsche-alzheimer.de

Internet:
www.deutsche-alzheimer.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
BLZ 100 205 00
Konto 3377800