

MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40

Demenz

Fokus: Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern | 4

Perspektive: Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig | 8

Porträt: In guten wie in schlechten Zeiten | 12

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Unser Gedächtnis kennt Telefonnummern, Namen und Geburtstage, hilft uns bei alltäglichen Dingen und schenkt uns Erinnerungen an schöne Zeiten. Das menschliche Gehirn mit den zwei Hirnhälften ist ein komplexes Organ. Es verknüpft Gefühle, Erfahrungen, Berührungen und Geräusche. Bei jedem Gedanken arbeiten in der Grosshirnrinde Netze von Neuronen zusammen, auch schon bei einem Baby im Mutterbauch.

Menschen mit einer demenziellen Erkrankung verlieren all das langsam. Bei Alzheimer beispielsweise – der häufigsten Form von Demenz – funktioniert die Kommunikation zwischen den Neuronen durch die Beeinträchtigung der Synapsen nicht mehr richtig. Informationen können nicht mehr verarbeitet und weitergeleitet werden. Im weiteren Verlauf sterben Nervenzellen ab. Menschen mit Demenz verlieren nicht nur wichtige kognitive Fähigkeiten, sondern auch ein grosses Stück davon, was ihr Leben ausmacht.

In der Schweiz leben schätzungsweise 150 000 Menschen mit Demenz. Jährlich kommen rund 32 200 Neuerkrankungen hinzu – Tendenz steigend, da die Menschen immer älter werden. Das bedeutet, dass sich unsere Politik, unsere Gesellschaft und das Gesundheitssystem auf diese Entwicklung einlassen müssen: mit genügend Pflege- und Betreuungsplätzen für Betroffene, Entlastungsangeboten für Angehörige und adäquaten Ausbildungsmöglichkeiten für Pflegefachpersonen.

Das vorliegende Mittendrin widmet sich der Demenz: Der Fokus ab Seite 4 verschafft einen aktuellen Überblick über das Thema. In der Perspektive ab Seite 8 kommt Prof. Dr.



*Claudine Bumbacher,
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

med. Kressig zu Wort – er forscht seit vielen Jahren zur Demenz und sagt: «Empathie ist bei der Betreuung von Menschen mit Demenz elementar.»

Das Porträt zeigt das Ehepaar Trüssel, welches durch die demenzielle Erkrankung von Frau Trüssel persönlich betroffen ist. Es ist eindrücklich zu erfahren, wie Herr Trüssel als pflegender Angehöriger den Alltag erlebt – und die Spitex dabei nicht missen möchte.

In der Carte blanche berichtet die Pflegeexpertin und Gerontologin Sandra Sermier vom Ausbildungsprogramm für Pflegefachpersonen, welches mit Fördergeldern des Kantons entwickelt wurde und bei vielen öffentlichen Spitex-Organisationen eingeführt oder bereits angewendet wird. Und im Ratgeber auf Seite 14 finden Sie zusätzliche Informationen sowie nützliche Adressen rund um das Thema Demenz.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Claudine Bumbacher, Geschäftsführerin SPITEX BERN

FOKUS S. 4



PERSPEKTIVE S. 8



CARTE BLANCHE S. 10



PORTRÄT S. 12



NEWS AUS DER SPITEX BERN

ARBEITEN IM DEMENZ-TEAM

Die SPITEX BERN kennt die besonderen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden in der Demenz-Pflege. Drei spezialisierte Teams mit rund 50 Mitarbeitenden widmen sich ausschliesslich der Pflege von Menschen mit einer demenziellen Entwicklung.



Marina Roggenmoser, dipl. Pflegefachfrau, Demenzcoach und Berufsbildnerin

Warum bist du in die Demenzpflege eingestiegen?

Mir gefällt vor allem der abwechslungsreiche Alltag, kein Tag ist gleich. Diese Herausforderung reizt mich. Ich darf flexibel sein und in unerwarteten Situationen entsprechend reagieren und kommunizieren. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Demenz leider gesellschaftlich immer noch ein Tabu ist. Ich empfinde es als meine Aufgabe, mein Umfeld und Betroffene für dieses Thema zu sensibilisieren.

Wie sieht ein normaler Arbeitstag aus?

Zuerst bearbeite ich meine Mails. Dann bereite ich das nötige Material vor (Medikamente usw.) und mache mich auf den Weg zu meinen Kundinnen und Kunden. Manchmal begleitet mich eine Lernende oder Studierende HF. Am Nachmittag bin ich wieder im Büro, bearbeite meine Fallführungen und kommuniziere mit verschiedenen Bezugspersonen (Angehörige, Ärztinnen und Ärzte usw.). Dies ist ein wichtiger Teil meiner Arbeit.

Du bist Berufsbildnerin: Ist es nicht besonders herausfordernd, Lernende im Bereich Demenz auszubilden?

Es ist tatsächlich herausfordernd, wenn sich die Lernenden noch nicht wirklich mit dem Krankheitsbild auseinandergesetzt haben. Aber dafür sind wir Berufsbildenden auch da: Wir reflektieren mit den Lernenden und suchen gemeinsam nach Lösungen, wie die Situationen gemeistert werden können.

Was unterscheidet die Arbeit bei der SPITEX BERN von der Arbeit in einem Heim?

Der grösste Unterschied besteht darin, dass die Kundinnen und Kunden zuhause noch allein oder mit den Angehörigen leben können. In den Heimen ist die Krankheit weiter fortgeschritten und ein selbstständiges Meistern des eigenen Lebens ist nicht mehr möglich.

Wie lange arbeitest du schon bei der SPITEX BERN?

Seit Herbst 2021. Ich habe mir in den vergangenen Jahren viel Wissen und Erfahrung in der Pflege von Menschen mit Demenz angeeignet. Das hilft mir, meine Kundinnen und Kunden zu verstehen, das ist ein gutes Gefühl.

OFFENE TÜREN AN DER SCHÄNZLISTRASSE 57

Es weihnachtet im Norden von Bern: Der Adventsstern ist wieder unterwegs und macht am Donnerstagabend, 8. Dezember, ab 17.00 Uhr an der Schänzlistrasse halt. Die SPITEX BERN lädt alle Interessierten herzlich ein, am Abend der offenen Tür einen stimmungsvollen Advent-Apéro zu geniessen. Lichter und Leckereien sorgen für eine gemütliche Atmosphäre und Gaumenfreuden. Herzlich willkommen!

GEMEINSAM DIGITAL

Die Rekrutierungskampagne 2022 ist lanciert! Wie im Umgang mit den Kundinnen und Kunden steht auch bei der Arbeit für die SPITEX BERN der Mensch im Mittelpunkt. Auf verschiedenen Buslinien der Stadt Bern, in den Trams und auf Inseraten begegnen Ihnen ab sofort die Botschafterinnen und Botschafter der SPITEX BERN. Eine Website zum Thema «Arbeiten bei der SPITEX BERN» sowie Beiträge auf Social Media ergänzen – ganz im Sinne der Digitalisierung – die klassische Werbung. Auf der Rückseite dieses Heftes erhalten Sie einen ersten Eindruck der Kampagne.

NEUE CO-PRÄSIDENTIN KINDER-SPITEX SCHWEIZ

Josiane Seiler, Leiterin der Kinderspitex SPITEX BERN, übernimmt ab der GV 2023 das Co-Präsidium des Verbands Kinder-Spitex Schweiz. «Der markante Anstieg an Pflegestunden in den letzten Jahren zeigt deutlich, wie gefragt und notwendig Kinderspitex-Angebote sind. Ich freue mich darauf, mein Engagement mit Leidenschaft und Überzeugung aufrechtzuerhalten», erklärt Josiane Seiler. Zusammen mit Lucia Vogt (Kinder-Spitex Nordwestschweiz) wird sie sich für faire Rahmenbedingungen und Qualitätsentwicklung in der Kinder-Spitex einsetzen. Die SPITEX BERN gratuliert ganz herzlich zum neuen Amt.

DEMENZ: EINE ERKRANKUNG MIT VIELEN GESICHTERN

Ab und zu einen Namen vergessen oder den Schlüssel irgendwo liegen lassen – das kommt wahrscheinlich vielen bekannt vor. Wenn von Demenz die Rede ist, löst dies vielfach Angst aus. Was Demenz bedeutet und was Betroffene sowie Angehörige benötigen, zeigt dieser Überblick.

Rea Wittwer, Alzheimer Schweiz

Wo ist denn der Schlüssel schon wieder, und wie war nochmal der Name des neuen Nachbarn im 1. Stock? Solche und ähnliche Fragen stellen sich alle Menschen hin und wieder. Öfter und mit weiteren unangenehmen Begleiterscheinungen aber jene unter uns, welche an Demenz erkrankt sind. Menschen, die an Demenz erkranken, finden Wörter nicht oder stehen vor dem Backofen und wissen nicht mehr, welche Knöpfe zu drücken sind. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren und schweifen gedanklich oft ab. Oder sie finden nach einem Einkauf den Weg zurück nach Hause nicht mehr. Demenz kann bei den Betroffenen viele Ängste und Unsicherheit auslösen. Zugleich ist das persönliche Umfeld wie Angehörige, Nachbarn und Freunde oft überfordert und hilflos.

«Im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen braucht es viel Taktgefühl und Empathie. Wichtig sind der Beziehungs- und Vertrauensaufbau; es geht darum, die Bedürfnisse der Betroffenen kennenzulernen. Auf Stress und Hektik reagieren Menschen mit Demenz sensibel und Stimmungen des Gegenübers spiegeln sie zurück», sagt Sandra Sermier. Die Pflegeexpertin und Gerontologin arbeitet seit mehreren Jahren in diesem Bereich und hat zuletzt ein spezifisches Bildungsprogramm für Spitex-Pflegende auf allen Funktionsstufen mitentwickelt (siehe Carte blanche auf Seite 10).

«Demenz war für mich immer schon ein Herzsthema. Nach einem Schlüsselmoment im Akutspital – meinem vorsichtigen Herantasten an eine betroffene Frau, die sich zunächst nicht behandeln lassen wollte – war mir klar, dass es im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen eine andere Kommunikation braucht. Man muss das Tempo herausnehmen und sich auf ihre Welt einlassen», so Sandra Sermier. Demenz löse grosse Angst aus bei den Menschen – die Erkrankung wer-

de tabuisiert und die Inklusion von Betroffenen sei folglich schlecht, so die Fachfrau.

WAS GENAU IST DEMENZ?

Es gibt über 50 verschiedene Formen von Demenz, Alzheimer ist die häufigste und bekannteste. Bei einer Demenz sind mehrere Hirnfunktionen betroffen: Kommen zur Vergesslichkeit, Schwierigkeiten bei Routineaufgaben und weitere Beeinträchtigungen wie Wortfindungsstörungen, Orientierungsprobleme, sozialer Rückzug oder ungewohntes Verhalten (wie Stimmungsschwankungen) hinzu, liegt der Verdacht auf eine Demenz nahe. Demenz kann viele Ursachen haben: Das Alter ist der Hauptrisikofaktor. Vor dem 60. Lebensjahr ist das Demenzrisiko eher gering.

WIE IST DER KRANKHEITSVERLAUF?

Die Erkrankung wird in die drei Phasen «leicht», «mittel» und «schwer» eingeteilt. In der ersten Phase sind die Einschränkungen wenig ausgeprägt, die Person lebt noch zu Hause. Mit punktueller Unterstützung und mithilfe einer medikamentösen Therapie kann der Verlauf verlangsamt werden. In der zweiten Phase nehmen alle Symptome zu, die Person zeigt mehr Unruhe, sie ist auf tägliche Hilfe und Betreuung angewiesen. In der letzten Phase zeigen die Erkrankten oft zunehmend herausforderndes Verhalten, Bewegungsstörungen und mögliche Inkontinenz. Sie brauchen rund um die Uhr Pflege und Betreuung. In diesem Stadium ziehen sich Betroffene mehr und mehr in ihre eigene Welt zurück und sind stark pflegebedürftig.

ABKLÄRUNG UND DIAGNOSE

Bei Auffälligkeiten ist eine rasche Erstabklärung bei der Hausärztin sinnvoll. Vergesslichkeit und kognitive Probleme können auch andere Ursachen haben, wie beispielsweise eine Depression oder Stoffwechselkrankheiten. Bestätigt sich der Verdacht



auf Demenz, führt der nächste Schritt zu Untersuchungen bei den Spezialisten (z.B. einer Memory Clinic). Je früher die Diagnose erfolgt, desto besser – so können sich Betroffene und ihre Angehörigen damit auseinandersetzen, die Zukunft planen und die Unterstützung organisieren. Demenz ist nicht heilbar; wenn sie frühzeitig diagnostiziert wird, gibt es Medikamente und Therapien, welche den Verlauf der Krankheit verlangsamen können. Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote, für Erkrankte wie auch für Angehörige, die das Leben mit Demenz erleichtern. Eine frühe Diagnose ermöglicht den frühzeitigen Zugang zu diesen Angeboten (siehe Ratgeber auf Seite 14).

PFLEGE, BETREUUNG UND BEHANDLUNG

Menschen mit Demenz benötigen einen sorgfältigen und aufmerksamen Umgang sowie eine auf sie abgestimmte Behandlung und Betreuung. Dies wiederum erfordert Interesse, viel Wissen und Geduld. Bedürfnisse müssen erkannt werden und brauchen individuelle, kreative pflegerisch-betreuende oder auch organisatorische Lösungsansätze. Deshalb sollte das Pflegepersonal entsprechend aus- und weitergebildet sein.

Frühzeitig eingesetzte Medikamente können die Auswirkungen von Demenz mildern. Die medikamentöse Behandlung kann den Gedächtnisverlust spürbar verlangsamen, was sich wiederum positiv auf die Selbstständigkeit auswirkt. Medikamente können zur Milderung der Symptome beitragen und so die Lebensqualität von Betroffenen, Angehörigen und Betreuenden verbessern.

THERAPIEN OHNE MEDIKAMENTE

Menschen mit Demenz leiden unter dem steten Verlust gewisser Fähigkeiten. Nicht-medikamentöse Therapien können helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken, Selbstständigkeit zu erhalten und Frustrationen vorzubeugen. Gewisse Strategien unterstützen Erkrankte im Alltag und erleichtern damit den Umgang mit der Krankheit. Solange der er-

krankte Mensch zu Hause lebt, kann der Hausarzt Therapien verschreiben, wie Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie. Diese werden von den Krankenkassen übernommen. Zu anderen nicht-medikamentösen Ansätzen gehören zum Beispiel Gedächtnis- und Alltagstraining, Einzel- oder Paargespräche, kreative oder gesellige Aktivitäten sowie Sport.

FAKTEN UND ZAHLEN

In der Schweiz leben aktuell 150 000 Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, mehr als die Hälfte davon sind Frauen. Jährlich kommt es zu 32 200 Neuerkrankungen. Alle 16 Minuten erkrankt somit eine Person an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Direkt betroffen sind auf den ersten Blick ältere Menschen. Aufgrund der demografischen Entwicklung in der Schweiz betrifft Demenz jedoch uns alle. Darauf muss sich die Politik, das Gesundheitssystem und auch unsere Gesellschaft vorbereiten. ■

ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Nicht zu vergessen sind die betroffenen Familien und pflegenden Angehörigen. Durch die Doppelbelastung und die krankheitsbedingten, stetigen Verluste, brauchen gerade sie Unterstützung und Entlastung im täglichen Leben. Da sich der Alltag vermehrt auf die Bedürfnisse der erkrankten Person herum organisiert, sind Auszeiten und Entlastung wichtige Faktoren, um Überforderung oder auch Ausbrennen von Angehörigen zu vermeiden. Im Kanton Bern gibt es verschiedene Unterstützungs- und Entlastungsangebote sowie Weiterbildung für betreuende Angehörige.



Alzheimer Schweiz
<https://snip.ly/rpuzyo>



Familienportal Kanton Bern
<https://snip.ly/poi3t2>

Verbrechen	↘	↘	Küchen- gerät	↘	persönl. Fürwort (3. Fall)	gewaltig, über- gross	Fluss im Engadin	Abk.: South Dakota	grosse Streich- instru- mente	↘	Video- system	Kniff, Trick	kanad. Regis- seur	↘	Insel der Male- diven	Nach- folgerin der EG	Stock- werk
über- mässig be- geistert	▶			6		↘	↘	↘	↘		Medika- menten- form	▶					
Wortteil: zwei	▶		Saum- pass zw. BE und VS		jedoch, während	▶					Sütze aus Fleisch- brühe		Wegnut- zungs- gebühr	▶			
hörig, treu	▶							beson- dere Atmo- sphäre		Weiden des Wildes	▶			1		Ver- kehrs- stockun- gen	
↖					Vorn. v. Sadat †		kurze Filmauf- nahme						dt. Künstler † (Jo- seph)		Autokz. Kanton Sankt Gallen	▶	
Unter- arm- knochen Mz.		Horn-, Huplaut		mediterr. Knob- lauch- sauce	▶					lat.: der Kleinere		Figur bei Wilhelm Busch † (Witwe)	▶			5	
Respira- tion (med.)	▶		2				Bau- stein	Teil d. Kugel- schrei- bers Mz.	▶						Sonder- gut- schrift		griech. Rache- göttin
↖				beweg- lich		Ge- sichts- spiel	▶					knappe Unter- hosen		Knallge- räusch i. Comic	▶		
Schutz- hülle		boden- naher Luftauf- trieb		militär. Dienst- grad	▶	4			Muschel- produkt		med.: Bart- flechte	▶					
hohe Männer- sing- stimme	▶					ein Vor- name v. Händel †		Plansch- becken (engl., Mz.)	▶					Haupt- stadt v. Jemen		nicht echt, schein- bar	
↖			norddt. Dialekt		Da ist ... Rat teuer.	▶					techn. Gerät		schweiz. Unfall- ver- sicherer	▶			
Vorfahr, Stamm- vater		Monitor- bild- punkt	▶			8		Unord- nung	▶	Sprach- stö- rung	▶						
Musik- richtung: Rock'n'...	▶				negat. elektr. Teilchen		sehr kurze Filmchen				3		Fluss durch den Mur- tensee		Doppel- konso- nant	▶	
Anti- Falten- Operation		Zu- kunfts- form des Verbs		Schiff Noahs	▶					unan- tastbar		Nordost- euro- päer	▶				
↖							und auch		Teil der Karpaten (Hohe ...)	▶					langer Feder- schal		span. Ausruf
↖				alle ohne Aus- nahme (männl.)		Ortungs- ver- fahren	▶					Zch. f. Brom		ind. Sing- vogel	▶		
vordring- lich, eilig		nützlich, geeignet		Ge- schick- lichkeits- spiele	▶			knappes Nacht- hemd	▶								
Lexikon d. Recht- schrei- bung	▶					spött. Rand- bemer- kungen		frz.: andere(r)	▶					helles engl. Bier	▶		
↖			Halb- edel- stein		US- Soldat (ugs.)	▶											
Cocktail		Mönchs- raum	▶														
Farbe beim Roulette	▶		7		Ostdeut- scher (scherz- haft)		Back- masse	▶									
Wurf- scheiben		persönl. Fürwort (3. Pers.)		Him- mels- richtung	▶												
↖																	
ital.: dies	▶			ital.: sechs	▶												
der Hahn in der Tierfabel	▶																
1	2	3	4	5	6	7	8										

WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

Einsendeschluss: 11. Januar 2023. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 1 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Senden Sie das Lösungswort an:
mittendrin@spitex-bern.ch
oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern
Gewinnerin der Ausgabe 3/2022: Elisabeth Müller, Hinterkappelen

«EIN VERTRAUTES UMFELD IST WICHTIG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ»

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig gehört zu den renommiertesten Fachleuten der Altersmedizin in der Schweiz. Der Ärztliche Direktor der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER und Inhaber der Klinischen Professur für Geriatrie an der Universität Basel ortet in seinem Fachgebiet viel Bedarf für Öffentlichkeitsarbeit. Am Herzen liegt ihm besonders, dass man auch die positiven Seiten von Demenzerkrankungen erkennt.

Mia Hofmann und Thorsten Kaletsch



Prof. Dr. med.
Reto W. Kressig

HERR KRESSIG, WELCHES SIND IHRE FRÜHESTEN KINDHEITSERINNERUNGEN?

Es sind Erinnerungen an Ferien bei meinen Grosseltern, als ich vier oder fünf Jahre alt war – zum Beispiel an Gerüche in Grossmutter's Küche. Jetzt, mit dem eigenen Älterwerden, werden diese Erinnerungen intensiver. Ich erwische mich manchmal mit einer Szene im Kopf, an die ich ewig nicht gedacht habe. Da ich mich vor allem mit der Diagnostik von Menschen mit Demenz beschäftige, stellt sich so etwas wie Selbstbeobachtung ein.

WAS WÄRE EIN LEBEN OHNE ERINNERUNGEN?

Das ist schwierig zu sagen, weil ich das nie erlebt habe. Beim Erinnerungsverlust kommt es darauf an, ob man das Glas halb voll oder halb leer sieht. Wenn man es positiv sieht, hat man ohne Erinnerungen keinen Ballast von früher und kann ein Problem frei angehen. Ganz im Stil von «carpe diem» – genieße den Tag.

GIBT ES EINEN TYPISCHEN VERLAUF FÜR SOLCHE ERINNERUNGSVERLUSTE?

Alle Menschen mit Demenz sind Individuen, jeder Krankheitsverlauf ist individuell. Das Spannendste im Verlauf einer Demenzerkrankung ist für mich die Bedeutung der Empathie, die

meines Erachtens einen guten Arzt ausmacht. Wenn man mitfühlt, entstehen gute Gespräche mit den Patientinnen und Patienten. Die emotionale Intelligenz ist bis in die fortgesetzten Stadien der Krankheit praktisch nicht betroffen. Der Mensch mit Demenz sieht Ihnen an, ob es Ihnen gut geht oder nicht, und übernimmt dies dann auch. Das ist in der Betreuung elementar. Oft kann man diese Menschen über Emotionen erreichen und so Antworten bekommen. Wichtig dafür sind der Gesichtsausdruck, Berührungen, der Tonfall.

WAS UNTERSCHIEDET NORMALE HIRNALTERUNG VON DEMENZ?

Medizinisch gesehen: Wenn jemand zwei Standard-Deviationen unter dem Normalwert aufweist, ist er dement. Um dies messen zu können, brauchen wir gute Normalwerte. Es gibt schon Hirnwerte, die sich mit dem Alter verändern. Aber Vergesslichkeit gehört nicht dazu. Vor allem das Tempo verändert sich: Man wird langsamer, aber die Gedächtnisleistung nimmt nicht massgeblich ab. Auch Stressbelastungen oder Depressionen können zu Vergesslichkeit führen. In beiden Fällen hat man keine Demenz.

DEMENTZ LÄSST SICH NICHT HEILEN, ABER BEHANDELN. WIE MACHT MAN DAS AM BESTEN?

Das ist eine multifaktorielle Angelegenheit. Man kann medikamentös und nicht medikamentös einiges bewirken. Aus meiner heutigen Sicht ist die Begleitung der Betreuungspersonen fast das Wichtigste. Man darf nicht vergessen, dass es nicht nur die Patientinnen und Patienten und die Krankheit gibt, sondern auch Partnerinnen, Partner und Familienangehörige. Die müssen jeden Tag damit umgehen und schwierige Situationen erleben. Studien zeigen: Je besser es den Betreuungspersonen geht, desto besser geht es den Menschen mit Demenz.



«Beim Erinnerungsverlust kommt es darauf an, ob man das Glas halb voll oder halb leer sieht.»

GEMÄSS DEMENZBAROMETER DER SCHWEIZERISCHEN ALZHEIMERVEREINIGUNG WERDEN HEUTE RUND 50 PROZENT DER MENSCHEN MIT DEMENZ ZUHAUSE BETREUT. IST DAS SINNVOLL?

Ja, absolut. Aber auch hier gilt: Die Angehörigen brauchen professionelle Unterstützung. Sie müssen verstehen, was vor sich geht. Und von Fachpersonen Tricks lernen, die den Umgang mit der Krankheit vereinfachen. Wenn ein Gesicht da ist, das die Menschen mit Demenz kennen, bekannte Emotionen, ein vertrautes Umfeld, dann ist das sehr positiv für den Verlauf der Krankheit. Löst man die Betroffenen hingegen aus einer vertrauten Umgebung heraus, gibt es häufig einen starken Einbruch. Und sobald man einmal an einem tieferen Punkt angelangt ist, geht es nicht mehr aufwärts. Man kann den Zustand nur halten. Deshalb versuche ich, Hospitalisierungen wenn immer möglich zu vermeiden.

WELCHE ROLLE SPIELEN MEDIKAMENTE BEI DER STABILISIERUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ?

Mit symptomatischen Medikamenten kann man gut stabilisieren. Diese sollte man aber möglichst früh nehmen. Studien zeigen, dass man durch eine konsequente Einnahme eine Einweisung in ein Heim um Jahre hinausschieben kann. Eine frühe

Abgabe ist wichtig, denn für die Wirkung der Medikamente braucht es Zeit. Das ist ähnlich wie bei hohem Blutdruck: Wenn man mit 40 beginnt, etwas dagegen zu nehmen, wirkt sich das erst 20 Jahre später so richtig aus.

WIE BEUGT MAN EINER DEMENZ-ERKRANKUNG AM BESTEN VOR?

Studien zeigen, dass man die Kognition verbessern kann, wenn man den Lebensstil ändert. Sehr wichtig sind hier die Ernährung, die körperliche, aber auch die kognitive und soziale Aktivität. Zusätzlich braucht es eine regelmässige Kontrolle der vaskulären Risikofaktoren wie Blutdruck und der Cholesterin- und Zuckerwerte. Frühe Abklärungen bei Risikopatientinnen und -patienten sind wichtig. Gewisse Freizeitaktivitäten gehen mit vermindertem Demenzrisiko einher. Etwa Tanzen oder das Spielen eines Musikinstruments. ■

Anmerkung der Redaktion: Das vorliegende Interview wurde ursprünglich im Buch «ich bin. bin ich? – Ein fotografischer Blick hinter den Spiegel der Erinnerung.» von Rob Lewis veröffentlicht. Für die Publikation im «Mittendrin» wurde der Text aktualisiert und gekürzt. Das Buch ist im Stämpfli Verlag erschienen und kostet CHF 39.00.

MEHR SICHERHEIT UND STABILERE SITUATIONEN

Die Carte blanche stammt aus der Feder der Pflegeexpertin und Gerontologin Sandra Sermier. Sie verantwortet bei der SPITEX BERN die operative Fachführung und die Leitung des Demenz-Coaching-Lehrgangs.



Sandra Sermier

Die zunehmende Anzahl von Menschen mit Demenzerkrankungen stellt auch die Spitex-Organisationen vor grosse Herausforderungen. Was tun Spitex-Mitarbeitende beispielsweise, wenn sie mit den Ängsten einer Kundin konfrontiert sind, die eine Demenz-Diagnose erhalten hat? Oder wenn eine Mitarbeitende den Auftrag zur Unterstützung bei der Körperpflege hat und die zu pflegende Person sie schon an der Tür abweist und versichert, dass sie die angebotene Hilfe nicht braucht? Oder wenn sie einem erklärt, dass sie sich immer etwas Gutes zu Mittag kocht, aber der Kühlschrank leer ist? Oder wenn man als Pflegefachperson feststellt, dass die betreuenden und pflegenden Angehörigen überlastet und erschöpft sind?

Rund 60 Prozent der Menschen mit Demenz leben zu Hause und werden dort von Angehörigen, Freiwilligen und professionellen Dienstleistern wie der Spitex betreut und gepflegt. Die Pflege von Menschen mit Demenz ist anspruchsvoll und erfordert viel Einfühlungsvermögen. Um mit einer hohen Lebensqualität möglichst lange selbstbestimmt zuhause leben zu können, sind Menschen mit Demenz auf eine kompetente und koordinierende Pflege und Betreuung angewiesen. Dazu ist eine hohe Kontinuität in der Begleitung notwendig. Viele Spitex-Organisationen setzen sich seit einigen Jahren damit auseinander, wie sie das erreichen können.

BILDUNGSANGEBOT FÜR SPITEX-MITARBEITENDE

2017 bis 2019 wurde im Wissenszentrum des Zentrums Schönberg in Kooperation mit der Berner Fachhochschule ein Projekt zur «Entwicklung und Qualifizierung von Demenz-Coaches in der Spitex» durchgeführt. Unterstützt von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern wurde ein Weiterbildungsprogramm für Pflegefachpersonen der Spitex entwickelt. Mittlerweile ist die Demenz-Coaching-Weiterbildung ein etabliertes Programm. Zusätzlich zu dieser Weiterbildung wurde für Spitex-Mitarbeitende der Sekundärstufe und der Assistenzstufe ein ergänzendes Bildungsangebot erarbeitet. So können ganze Demenzteams qualifiziert werden und mit einer gemeinsamen Haltung unterwegs sein.

VERTRAUENSAUFBAU UND BEZIEHUNG IM ZENTRUM

Alle Weiterbildungen orientieren sich an der Betroffenenperspektive. Es geht somit immer darum, sich mit den Zielen und Bedürfnissen der Menschen mit Demenz vertraut zu machen. Grundlage dieser Arbeit sind die Beziehungsgestaltung und der Vertrauensaufbau. Der Fokus liegt auf den Ressourcen sowie der Förderung der Alltagskompetenzen, damit die Betroffenen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Weiterbildung ist das Erkennen von potenziellen Gefahren zuhause und der reflektierte, kreative Umgang mit diesen Risiken. Betroffene, ihre Angehörigen und das gesamte Behandlungsteam sollen nach bestmöglichen Lösungen suchen und ein tragfähiges Unterstützungsnetzwerk aufbauen können – damit Menschen mit Demenz in ihrem Alltag so viel Normalität und Autonomie wie möglich erleben können.

WENIGER SPITALEINWEISUNGEN

Als Leiterin dieses Weiterbildungsprogramms freue mich die Rückmeldungen der Teilnehmenden und die Beobachtungen, die ich in der Praxis mache, sehr: Es wurden gut koordinierte Demenzteams aufgebaut, die immer wieder an ihrer gemeinsamen, ressourcenorientierten Haltung arbeiten. Spitex-Organisationen berichten, dass «mehr Ruhe» in die Pflege von Menschen mit Demenz eingekehrt ist, seit sie ihre Strukturen angepasst und Mitarbeitende entsprechend qualifiziert haben. Die Situationen seien stabiler, die Menschen mit Demenz können länger zuhause betreut

werden, und es wird von weniger Spitaleinweisungen und «Notfallübungen» berichtet. Die Mitarbeitenden sind mit Herzblut und viel Können unterwegs. Sie leisten somit einen grossen Beitrag, damit Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ein möglichst gutes Leben führen können. Menschen mit Demenz auch gesellschaftlich in unserer Mitte behalten zu können, wird uns in den nächsten Jahren herausfordern. Dazu hoffe und wünsche ich mir, dass sich unsere Gesellschaft zunehmend in Richtung einer sorgenden Gemeinschaft entwickelt! ■

BUCHTIPPS

«Demenz: Den Alltag mit Betroffenen positiv gestalten»



Der Ratgeber «Demenz. Den Alltag mit Betroffenen positiv gestalten» zeigt, wie die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und Angehörigen aufrechterhalten werden kann. Die Autorin gibt praktische Tipps für den Alltag, klärt über Unterstützungsmöglichkeiten auf – pflegerische wie finanzielle – und geht einfühlsam auf die Schwierigkeiten, aber auch die schönen Seiten der Krankheit ein.

CHF 39.00 (UVP)

«Die Weisheit der Demenz»



Der Ratgeber für Angehörige und Betreunde Die Handtasche wird plötzlich unentbehrlich, das Lieblingsessen schmeckt nicht mehr und es besteht die Angst, dass die Kleidung gestohlen werden könnte: Viele typische Verhaltensmuster von Menschen mit Demenz scheinen auf den ersten Blick unverständlich. In ihrem Ratgeber geht die Expertin für geriatrische Pflege, Hildegard Nachum, auf diese ein und bietet damit Einblick in die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz.

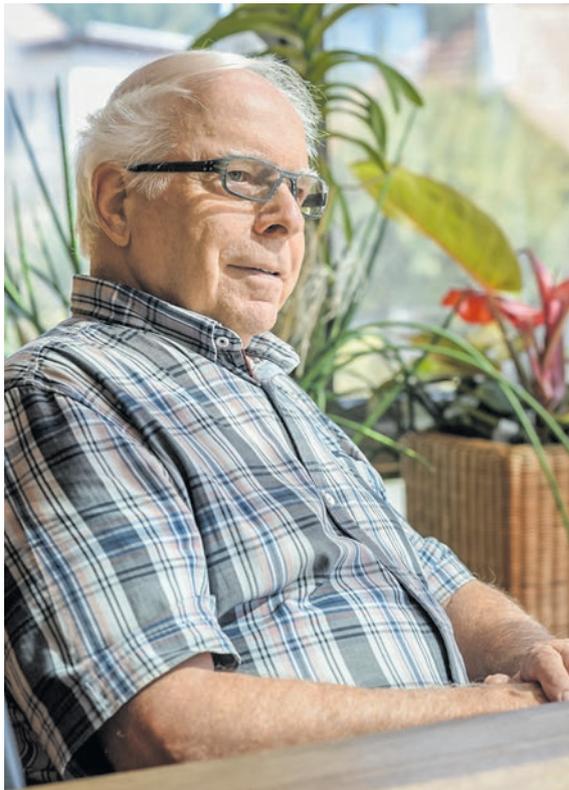
Von ersten Hinweisen für eine beginnende Demenzerkrankung, zu häufigen Symptomen der Erkrankung bis hin zum Umgang mit Abschied, Trauer und Tod: Anhand zahlreicher Beispiele und Geschichten aus der Praxis nähert sie sich diesem schwierigen Thema und bietet allen Angehörigen, Pflegekräften und Betreuenden Hilfestellungen im Umgang mit dem oft herausfordernden Verhalten der Betroffenen.

CHF 39.90 (UVP)

IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN

Seit vielen Jahren pflegt Gerhard Trüssel seine an Demenz erkrankte Frau Alice im gemeinsamen Haus in Sumiswald. Im Porträt gibt er Einblick in seinen Alltag als pflegender Angehöriger und zeigt auf, welche Hürden er überwinden muss und woraus er Kraft schöpft.

Kathrin Kiener



Gerhard Trüssel pflegt seine Frau rund um die Uhr.

Sorgfältig zupft Alice Trüssel in ihrem Gemüsegarten die überflüssigen Blätter vom frisch geernteten Broccoli ab. Mit einem zufriedenen «So, itze» übergibt sie das Gemüse der Besucherin. Den idyllischen Garten mit Schwimmteich legte das Ehepaar Trüssel vor vielen Jahren gemeinsam an. Heute kümmert sich Gerhard Trüssel allein um das grosse Grundstück, denn seine Frau leidet an Demenz. Arbeitet er im Garten, ist die 77-Jährige aber immer mit dabei. So füttern sie gemeinsam die Hühner und Enten oder ernten Früchte und Gemüse. Seit bei Alice Trüssel vor zehn Jahren eine demenzielle Erkrankung diagnostiziert wurde, pflegt der pensionierte Kaminfegermeister seine Frau zu Hau-

se. «Als Alice und ich geheiratet haben, sagten wir zu guten und zu schlechten Zeiten Ja. Eine Überweisung in ein Heim kommt für mich deshalb nicht infrage», erzählt er. Mit dieser Haltung stösst Gerhard Trüssel nicht nur auf Verständnis. Oft wird er gefragt, ob ihm nicht alles zu viel werde. Gerhard Trüssel meint dazu: «Meine Frau fühlt sich wohl in unserem Haus. Hier geniesst sie noch immer eine gewisse Lebensqualität und kann sich recht frei bewegen.»

ANERKENNUNG IST WICHTIG

Der 78-Jährige kümmert sich nicht nur um die Pflege seiner Frau, er macht auch den Haushalt, kauft ein, kocht und backt, verarbeitet Gemüse und Früchte aus dem Garten und erledigt das Administrative. Viel Zeit für sich selbst bleibt ihm nicht, denn seine Frau benötigt rund um die Uhr Betreuung. Steht sie beispielsweise morgens um drei Uhr auf, so wird er von der Alarmmatte vor ihrem Bett geweckt. «Manchmal ist es aber auch unser Kater Joggeli, der den Alarm auslöst», meint Gerhard Trüssel schmunzelnd. Unterstützung erhält das Ehepaar Trüssel von der Spitex, die dreimal täglich vorbeikommt. Die Pflegefachpersonen kümmern sich nicht nur um die Körperpflege von Alice Trüssel, sie stehen auch ihrem Mann mit Rat und Tat zur Seite. «Als pflegender Angehöriger bin ich dankbar für den Austausch mit den Spitex-Mitarbeitenden. Sie nehmen Anteil, beraten mich und sprechen auch einmal ein Wort der Anerkennung aus. Das tut gut», freut sich Gerhard Trüssel und ergänzt: «Dank der guten Zusammenarbeit fühlen wir uns mit der Spitex eng verbunden.»

UNGLEICH LANGE SPIESSE

Auf Unverständnis stösst beim pensionierten Familienvater, dass pflegende Angehörige für ihre Leistungen kaum entschädigt werden. «Wäre meine Frau in einer Pflegeinstitution, käme dies den Staat



Aus den Aufenthalten im Garten schöpft das Ehepaar Trüssel viel Kraft und Energie.

viel teurer zu stehen», ist er überzeugt. Auch gäbe es unnötige administrative Hürden zu überwinden, etwa wenn er für die Kostenübernahme der Hygienepants seiner Frau alle paar Monate erneut einen Antrag bei der Krankenkasse stellen müsse. «Ich habe den Eindruck, dass unser Gesundheitswesen vor allem auf rein körperliche Erkrankungen ausgerichtet ist – kognitive Einschränkungen haben offensichtlich nicht denselben Stellenwert», so Gerhard Trüssel. Um auf die Situation pflegender Angehöriger aufmerksam zu machen, hat er auch schon Briefe ans Bundesamt für Gesundheit und an die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern geschrieben – Regierungsrat Pierre Alain Schnegg hat ihm persönlich geantwortet.

GLÜCKLICHE MOMENTE

Am Zvieritisch – es gibt Kaffee und Europacake – verfolgt Alice Trüssel still und mit einem Lächeln im Gesicht, was vor sich geht. Sie verstehe noch viel vom Gesagten, ist ihr Mann überzeugt. Ab und zu bringe sie sich plötzlich in ein Gespräch ein und gebe klare Antworten – leider sei dies aber eher die Ausnahme. Das Ehepaar hat drei Kinder grossgezogen, gemeinsam viel erlebt und durchgestanden. So ist eines der Kinder bereits in jungen Jahren verstorben. Auf die Frage, was für ihn an der gegenwärtigen Situation am schwierigsten sei, sagt Gerhard Trüssel: «Mir fehlen vor allem die Kommunikation, die guten Gespräche und die Nähe.» Nach wie vor erlebt das Ehepaar aber auch glückliche Momente: Etwa, wenn sie zusammen im Auto unterwegs sind und Alice Trüssel dabei singt wie früher. Oder wenn sie sich am Sonntagmorgen besonders über ein Stück frische Ankezüpfe freut und dies ihrem Mann zeigt. «Alice reagiert noch immer auf meine Liebe – das gibt mir sehr viel Kraft», meint Gerhard Trüssel mit einem Strahlen. ■

MÖGLICHE SYMPTOME EINER DEMENZ

Achtung: Dieser Test kann niemals die Frage beantworten, ob eine Erkrankung die Ursache für die Beschwerden ist. Um normale altersbedingte Veränderungen von Krankheitssymptomen zu unterscheiden, benötigt es viel Fachwissen.

Habe ich den Herd abgestellt?

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Demenz sein, müssen es aber nicht.

1. GEDÄCHTNISLÜCKEN

Ein Anzeichen sind Veränderungen im Kurzzeitgedächtnis mit Auswirkungen auf das tägliche Leben. Diese Form der Vergesslichkeit zeigt sich beispielsweise darin, dass die Betroffenen wichtige Termine vergessen, nicht daran denken, den Herd abzustellen oder ihren Alltag nur noch mit Erinnerungsnotizen organisieren können.

Normale altersbedingte Veränderung: Namen oder Verabredungen werden kurzfristig vergessen, später aber wieder in Erinnerung gerufen.

4. RÄUMLICHE UND ZEITLICHE ORIENTIERUNGSPROBLEME

Oft können Orte oder Zeitabstände nicht mehr eingeordnet werden. Betroffene vergessen zum Beispiel das Jahr und die Jahreszeit, können die Uhr nicht mehr lesen oder stehen in ihrer Strasse und wissen nicht mehr, wo sie sind und wie sie nach Hause kommen.

Normale altersbedingte Veränderung: Sich dann und wann im Wochentag zu irren und es später zu merken.

2. SCHWIERIGKEITEN BEIM PLANEN UND PROBLEMLÖSEN

Betroffenen fällt es schwer, sich länger zu konzentrieren oder etwas vorausschauend zu planen und umzusetzen. Sie benötigen für vieles mehr Zeit als zuvor. Probleme tauchen beispielsweise beim Kochen oder Backen nach altbekannten Rezepten, beim Umgang mit Zahlen oder beim Begleichen von Rechnungen.

Normale altersbedingte Veränderung: Zerstreutheit, wenn viele Dinge gleichzeitig anstehen.

5. WAHRNEHMUNGSSTÖRUNGEN

Viele Betroffene haben grosse Mühe, Bilder zu erkennen und räumliche Dimensionen zu erfassen. Schwächen zeigen sich beispielsweise beim Erkennen von Farben und Kontrasten, Lesen oder Wiedererkennen von vertrauten Gesichtern.

Normale altersbedingte Veränderung: Verändertes oder verringertes Sehvermögen, zum Beispiel aufgrund von Linsentrübung.

3. PROBLEME MIT GEWOHNTE TÄTIGKEITEN

Alltägliche Handlungen werden plötzlich als grosse Herausforderung empfunden. Routineaufgaben bei der Arbeit werden zum Problem oder die Regeln eines altbekannten Spiels sind nicht mehr präsent.

Normale altersbedingte Veränderung: Gelegentlicher Hilfebedarf beim Umgang mit anspruchsvollen Alltagsanforderungen, zum Beispiel dem Programmieren des Fernsehers.

6. NEUE SPRACH- UND SCHREIBSCHWÄCHE

Vielen Erkrankten fällt es schwer, einer Unterhaltung zu folgen und aktiv an einem Gespräch teilzunehmen. Sie verlieren den Faden, benutzen unpassende Füllwörter oder haben Wortfindungsprobleme. Auch häufige Wiederholungen können ein Anzeichen sein.

Normale altersbedingte Veränderung: Ab und zu nicht das richtige Wort zu finden.

Wo wollte
ich jetzt
hin?

Wie heisst
meine
Tochter?

Sind alle
Fenster
zu?

Wer
bin ich?

Wo wohne
ich?

Was
geschieht
mit mir?

7. VERLEGEN VON GEGENSTÄNDEN

Menschen mit einer Demenz lassen häufig Gegenstände liegen oder verlegen sie an ungewöhnliche Stellen. Sie vergessen nicht nur, wo die Sachen sind, sondern auch, wozu sie gut sind. So werden beispielsweise die Schuhe in den Kühlschrank gelegt oder die Autoschlüssel in den Briefkasten.

Normale altersbedingte Veränderung: Dinge hin und wieder verlegen und dann wiederfinden.

8. PERSÖNLICHKEITS- UND VERHALTENS- VERÄNDERUNGEN

Starke Stimmungsschwankungen ohne erkennbaren Grund können Folge einer Demenz-Erkrankung sein. Auch ausgeprägte Persönlichkeitsveränderungen treten auf, z.B. plötzliches Misstrauen, aggressives Verhalten oder Gefühle von Ohnmacht, Traurigkeit und Rastlosigkeit.

Normale altersbedingte Veränderung: Irritation, wenn geregelte Alltagsabläufe geändert oder unterbrochen werden.

9. EINGESCHRÄNKTES URTEILSVERMÖGEN

Oft verändert sich die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit, zum Beispiel bei der Kleiderwahl (Winterstiefel im Sommer), beim Umgang mit Geld oder bei der Körperpflege.

Normale altersbedingte Veränderung: Eine unüberlegte oder schlechte Entscheidung zu treffen.

LEIDEN IHRE LIEBSTEN AN DEMENZ?

Machen Sie den Test:

- 1 Vergisst die Person häufig wichtige Termine oder kann sie den Alltag nur noch mit Erinnerungsnotizen organisieren?
- 2 Fällt es der Person schwer, den Alltag vorausschauend zu planen?
- 3 Hat die Person zunehmend Probleme damit, alltägliche Aufgaben auszuführen und sich an den Ablauf von Routineaufgaben zu erinnern?
- 4 Hat die Person wiederholt Orientierungsprobleme in ihrer vertrauten Umgebung?
- 5 Hat die Person grosse Mühe damit, vertraute Gesichter wiederzuerkennen?
- 6 Fällt es der Person schwer, aktiv an einem Gespräch teilzunehmen oder einer Unterhaltung zu folgen?
- 7 Verlegt die Person Gegenstände an ungewöhnliche Orte, weil sie nicht mehr genau weiss, wozu sie gut sind?
- 8 Leidet die Person an starken Stimmungsschwankungen und haben sie sogar den Eindruck, dass sich ihre Persönlichkeit verändert?
- 9 Hat die Person Schwierigkeiten bei alltäglichen Entscheidungen wie zum Beispiel der angemessenen Kleiderwahl (Winterstiefel im Sommer)?

Wenn Ihnen mehrere der genannten Punkte bei Ihren Angehörigen auffallen, kann dies ein Hinweis auf eine beginnende Demenz sein. Wir empfehlen Ihnen, das Thema mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu besprechen. Eine frühe Diagnose kann in der Behandlung einen Vorteil bieten.

Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e.V.

AZB
CH-3006 Bern
P.P./Journal

Post CH AG
Mittendrin



MICHELLE
HERZLICH
AMBITIONIERT
SPITEX BERN



MAMURE
STILVOLL
WISSBEGIERIG
SPITEX BERN



THAWZEEF
HUMORVOLL
ENGAGIERT
SPITEX BERN



JANA
CHARMANT
ZIELSTREBIG
SPITEX BERN



PHILIPP
KOMMUNIKATIV
DYNAMISCH
SPITEX BERN



Jetzt informieren oder bewerben.
www.jobs.spitex-bern.ch
T. 031 388 50 50



Überall für alle

SPITEX
Bern

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,
Spitex Genossenschaft Bern, Salvisbergstrasse 6,
3006 Bern, Tel. 031 388 50 72,
mittendrin@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch
Verantwortlich: Patricia Portmann,
patricia.portmann@spitex-bern.ch

Verlag/Herstellung: rubmedia AG, Bern
Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener
Grafisches Konzept: e621 gmbh, Bern
Layout/Korrektorat: rubmedia AG, Bern
Einzelverkaufspreis CHF 3.40,
für Genossenschafter der SPITEX BERN
gratis, für Mitglieder des Vereins Etoile
im Mitgliederbeitrag inbegriffen
Druckauflage: 6000 Exemplare

Bildquellennachweis, Seite:
1, 2, 5, 12, 13: Yanik Gasser
8, 9: Rob Lewis
2, 3, 10, 11: zVg

Copyright: Abdruck nur mit Geneh-
migung der Herausgeberin