



SPITEX INFO

EIN GUTES LEBEN
MIT DEMENZ
DANK DER PFLEGE
UND BERATUNG
DER SPITEX.

BLÄTTERN & MEHR ERFAHREN ...



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER.

Name vergessen? Hausschlüssel verlegt oder an der falschen Haltestelle ausgestiegen? Alle kennen das. In der Eile des Alltags können wir solche Zwischenfälle wegstecken. Bei rund 100'000 Menschen in der Schweiz aber waren zunehmende Vergesslichkeit und Orientierungslosigkeit der Anfang einer Demenz. Für sie und ihre Angehörigen ein extrem herausfordernder Lebensabschnitt! SPITEX INFO zeigt auf, wo Betroffene wertvolle Unterstützung finden. Hilfe von Fachleuten anzunehmen ist von Beginn an das Wichtigste. Je früher je besser, damit bei fortschreitender Erkrankung Symptome seltener oder in milderer Form auftreten. Es gibt Wege, dass auch ein Leben mit Demenz lebenswert sein kann. Über längere Zeit hinweg und im eigenen Zuhause. Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst und viele frohe Tage!

*Marius Muff, Geschäftsführer
SPITEX Region Konolfingen*

ALZHEIMER ODER EINE ANDERE FORM VON DEMENZ?

Ein Krankheitsbild, das keine Krankheit ist

Viele Menschen leiden unter Gedächtnisproblemen. Dies bedeutet aber nicht, dass sie an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz leiden. Für Gedächtnisprobleme gibt es viele verschiedene Ursachen. Nur der Facharzt kann zuverlässig feststellen, ob die Symptome tatsächlich durch eine Demenz verursacht werden oder ob eine Krankheit vorliegt!

Demenz ist keine Krankheit, sondern ein medizinisch klar definiertes Krankheitsbild, das auf eine Schädigung von Gehirnzellen zurückführt. Die Schädigung von Gehirngewebe führt zur Beeinträchtigung der Hirnleistungsfähigkeit. Alzheimer-Krankheit ist für 60 bis 80 Prozent aller Fälle verantwortlich. Vaskuläre Demenz tritt nach einem Schlaganfall auf und ist die zweithäufigste Demenz-Art. Neben diesen beiden häufigen Demenzformen gibt es zahlreiche seltenere Formen wie beispielsweise Lewy-Body-Demenz, Frontotemporale Demenz oder die Parkinsondemenz.

Demenz kann eine Beeinträchtigung beim Denken zur Folge haben. Auffällige Vergesslichkeit kann ein erstes Anzeichen sein. Verhalten und Gefühle verändern sich, geraten durcheinander. Kommunikation und Sprache werden erschwert, die Fähigkeit zur Konzentration und Aufmerksamkeit lässt nach, logisches Denken und Urteilsvermögen werden unmöglich, und auch die visuelle Wahrnehmung kann teilweise verloren gehen. Für Menschen mit Demenz werden einfachste Handlungen im Alltag beschwerlich; sie können den Überblick über Handtasche, Brieftasche, beim Bezahlen von Rechnungen, über ihren Haushalt und selbst über ihre Gewohnheiten verlieren. Die Erinnerung an Termine oder das Verlassen der gewohnten Umgebung bereiten ihnen Probleme.

Demenz tritt vor dem 65. Lebensjahr eher selten auf. Die Häufigkeit nimmt mit steigendem Alter zu. Zwischen 65 und 75 Jahren sind etwa 1,7% der Personen davon betroffen, ab 75 Jahren leiden bereits 13,5% an einer Demenz. Das ist jede 7. Person. In der Schweiz zählt man heute etwa 100'000 Personen mit einer Demenz.

DEMENZFORM	ANFANGSSYMPTOME
Alzheimerkrankheit (ca. 50 % aller Demenzen)	› Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, Wortfindungsstörungen
Vaskuläre Demenz	› Verlangsamung im Denken und Handeln
Frontallappendemenz (ca. 10–15 % aller Demenzen)	› Kontrollverlust, Enthemmung, Persönlichkeitsveränderung, Sprachstörung
Lewy-Body-Demenz	› Fluktuierende kognitive Störungen, parkinson-ähnliche Symptome, Halluzinationen
Creutzfeld-Jacob-Krankheit	› Sehr rascher kognitiver Abbau, psychische Veränderungen, Bewegungsstörungen

Quelle: www.alz.ch/index.php/demenzformen-und-ursachen.html



WERDEN SIE SPITEX-MITGLIED

... und helfen Sie uns, zu helfen. Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und danken Ihnen bereits im Voraus herzlich!



DIE ROLLEN GETAUSCHT DEMENZ IM FORTGE- SCHRITTENEN STADIUM.

Frau S. leidet an Demenz. Hilfe und stete Präsenz ihrer Angehörigen ebenso wie die Unterstützung der SPITEX machen es möglich, dass sie trotz fortgeschrittener Erkrankung weiterhin zuhause leben kann.

Essen, Trinken, das Schlucken – alles ist für Frau S. mühsam geworden. Manchmal vergisst sie es einfach. So wie sie Zeit und Gegenwart vergisst. Wenn sie sich unverstanden fühlt macht es sie wütend und aggressiv. «Ich kann damit umgehen, weiss, dass dies nach einer Weile wieder vergeht», erzählt der Sohn. Er und die Mutter haben die Rollen getauscht; jetzt ist er für sie verantwortlich. Die Schritte der 90-jährigen sind unsicher; sie hebt die Füsse kaum noch. Entsprechend gross ist die Gefahr, dass sie stürzt. Jahrelang betreute Herr S.

seine Frau. Wenn der Sohn frei hatte kam dieser nach Hause in den abgelegenen Emmentaler Weiler um die Eltern zu unterstützen. Seit kurzem pensioniert, ist er nun ganz zu ihnen gezogen. Denn mittlerweile ist auch der Vater gesundheitlich angeschlagen, würde die Kraft für die aufwändige Betreuung und Pflege nicht mehr aufbringen.

Die drei sind ein eingespieltes Team. Der Haushalt funktioniert tadellos, Frau S. ist treu umsorgt. Die kleine Familie geht kaum noch aus; höchstens für Arztbesuche, oder der Sohn für's Einkaufen.

Seit drei Jahren geht die SPITEX bei Familie S. ein und aus. Anfangs ein- bis zweimal wöchentlich, inzwischen täglich. Die SPITEX-Mitarbeitenden übernehmen die Körperpflege von Frau S., bilden die Drehscheibe zu Hausarzt und Fachstellen, gehen auf Veränderungen ein, sind dank ihrer regelmässigen Präsenz und Kompetenz erste Ansprechpersonen für die Betroffenen. Und eine grosse und notwendige Entlastung für die Angehörigen. Die Ziele der SPITEX sind es, das Wohlbefinden des Erkrankten zu gewährleisten und gleichzeitig sicherzustellen, dass die Kräfte der Angehörigen – wie bei Familie S. – bestmöglich erhalten bleiben. Nur so kann Frau S. weiterhin zuhause in ihrem geliebten Umfeld bleiben.



MIT DEMENZ GUT LEBEN.

Die Situation gemeinsam meistern

Eine Demenzerkrankung bedeutet nicht das plötzliche Ende Ihres gewohnten Lebens. Individuelle Aspekte sind vertieft zu klären. Dabei sollte immer eine gute Lebensqualität im Vordergrund stehen. Auch wenn bei Ihnen Demenz oder eine Alzheimer-Krankheit diagnostiziert wurde, können Sie für Ihre Gesundheit und Lebensqualität aktiv werden. Demenz ist kein Tabu! Je offener Sie und Ihre Angehörigen Ihrer Umwelt begegnen, umso mehr Verständnis und Unterstützung werden Sie bekommen. Ein offenes Ansprechen der Erkrankung ist im ersten Moment eine schwierige Aufgabe und wird viel Überwindung kosten. Aber sie kann Konfrontationen und sozialer Isolation vorbeugen.

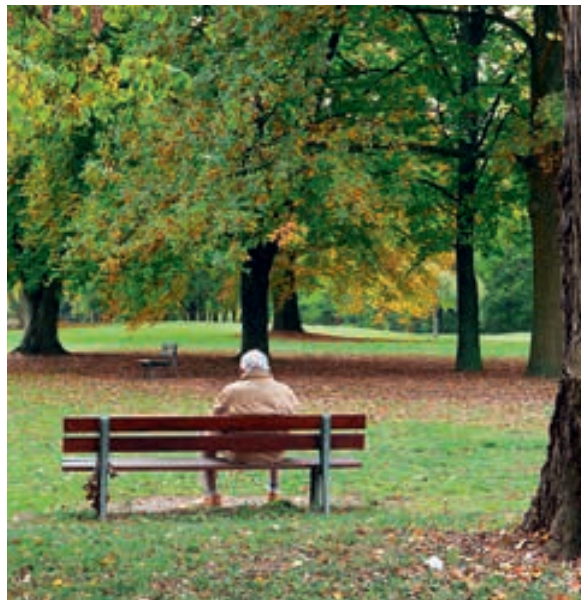
Für Betroffene ist auch am Beginn einer Erkrankung der Einbezug von erfahrenen Fachpersonen hilfreich. Diese können Sie dabei unterstützen, besser mit der neuen Situation zurechtzukommen, Sie bei Vorhaben zu begleiten – etwa bei heiklen Gesprächen mit Angehörigen – oder Ihnen einfach «nur» zuzuhören. Oftmals spricht es sich Fremden gegenüber leichter.

Tun Sie das, was Sie bisher gut und gerne getan haben, weiterhin. Auch wenn manche Beschäftigungen nicht mehr so leicht von der Hand gehen, vielleicht finden Sie einfachere Aufgaben oder lassen sich dabei helfen. Tun Sie, was Sie immer schon machen wollten – und zwar gleich! Ob dies nun eine Reise ist, ein neues Hobby ...

TIPPS FÜR DEN ALLTAG.

Gute Planung ist jetzt wichtig. Sie verleiht Ihnen Sicherheit und trägt dazu bei dass Sie Ihre Unabhängigkeit länger bewahren können. Einfache Massnahmen können Ihnen und Ihrem Umfeld dabei helfen:

- › Einen Kalender führen
- › Merkhilfen wie selbstklebende Notizzettel oder Pinnwände anbringen
- › Kennzeichnen der Zimmer in den eigenen vier Wänden; dies verschafft Orientierung
- › Bilder an Küchenkästen oder Schränken helfen Ordnung zu halten und sich zurechtzufinden
- › Bei den Nachbarn einen Ersatzschlüssel hinterlegen
- › Nahestehende Personen laufend informieren wo Sie hingehen
- › Nahestehende Personen bitten, sich öfters bei Ihnen zu melden
- › Wichtige Telefonnummern auf einem grossen Zettel notieren und diesen in der Wohnung gut ersichtlich aufhängen
- › Sich nach Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige bei der örtlichen SPITEX erkundigen



Vereinbaren Sie regelmässige Termine mit Ihrer SPITEX! Lassen Sie sich von unseren Fachpersonen in Ihren eigenen vier Wänden begleiten. Es ist wichtig, dass Sie und Ihre Angehörigen sich auch bei fortschreitender Krankheit sicher und gut aufgehoben fühlen.

MAN KANN ETWAS TUN! GEDÄCHNISSPRECHSTUNDE ALS KOMPETENTE ANLAUFSTELLE.



In jedem Fall ist es wichtig, Symptome, die auf eine Demenz hinweisen, umgehend abklären zu lassen. Nicht immer sind Gedächtnisprobleme unumkehrbar, es gibt Krankheiten, die gut behandelt werden können. Wenn doch eine Demenz vorliegt, ist es wichtig, sie in der Frühphase zu erkennen. Behandlungen verlangsamen den Verlauf zum Teil deutlich und verschaffen wichtige Zeit. Alle Massnahmen wirken in der Frühphase am besten. Demenz ist keine Krankheit sondern die Folge verschiedener Krankheiten.

In der ambulanten Gedächtnissprechstunde «Memory Clinic Emmental» wird festgestellt, welches Leiden die Symptome hervorruft. Dabei leistet die Memory Clinic durch Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen und Berufsgruppen kompetente Unterstützung und empfiehlt Betroffenen, Familien, SPITEX und Hausarzt ein Behandlungskonzept. Patienten und Angehörige können sich

auf den Krankheitsverlauf einstellen, Rechtliches regeln oder Massnahmen treffen für die Zeit, wenn der/die Betroffene nicht mehr für sich selbst entscheiden und sorgen kann.

Neben Vergesslichkeit und Orientierungslosigkeit können Wesensveränderungen, Psychische Erkrankungen (z.B. Angst) sowie Verhaltensstörungen (z.B. Verlust des Tag- und Nachtrhythmus, Unruhe) für die Betreuungspersonen grosse Herausforderungen bedeuten. Mit therapeutischen Massnahmen ab der Anfangsphase treten diese Symptome seltener oder in milderer Form auf. Nehmen Sie Hilfe an und warten Sie nicht, bis die Last für alle zu gross wird! Kontaktieren Sie frühzeitig Ihren Hausarzt oder direkt Ihre Memory Clinic!

Dr. med. Markus Guzek

*Leitender Arzt Alterspsychiatrie Spital Emmental
Informationen und Anmeldung: Tel. 034 421 27 27
E-Mail: alterspsychiatrie@spital-emmental.ch*

STÄNDIGE PRÄSENZ HILFE FÜR ANGEHÖRIGE.

Die Diagnose «Demenz» löst im familiären Umfeld Reaktionen wie Niedergeschlagenheit, Trauer, Verunsicherung, Angst oder Wut aus, nicht selten Schuld- oder Schamgefühle. Die Angehörigen wissen nicht was sie erwartet.

Das Zusammenleben mit einem an Demenz erkrankten Menschen verändert sich laufend. Die gewohnte Sicherheit beginnt zu wanken, Kontrollmechanismen versagen, die Belastung wird immer grösser, Verzweiflung gesellt sich dazu. Die Beziehung zum geliebten Gefährten erscheint einseitig, und irgendwann weiss der Erkrankte vielleicht nicht mehr wer sein Ehepartner ist.

Bei einer frühen Erkrankung eines Elternteils sind auch die Kinder stark betroffen. In den meisten Fällen sind es die Angehörigen, die am meisten zu tragen haben wenn ein Familienmitglied an einer Krankheit leidet, welche zu einer Demenz führt.

Eine frühzeitige, fachliche Beratung durch den Arzt, die örtliche SPITEX oder eine Fachstelle kann Betroffenen helfen, Überlastungssituationen zu vermeiden. Neben der Beratung und Unterstützung durch Fachpersonen sind regelmässige zeitliche Inseln für sich selber oder mit KollegInnen, in einem Verein, ein Besuch im Kino usw. sehr wichtig. Lassen Sie sich von Ihrem erfahrenen SPITEX-Team beraten und helfen!

PROFESSIONELL BETREUT IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN.

Psychiatrische Pflege durch qualifiziertes SPITEX-Personal

Zurzeit betreut die SPITEX Region Konolfingen rund 60 Klienten, unter ihnen junge Erwachsene bis über 80-Jährige. Die Zahl der Klienten steigt stetig und mit ihr die psychiatrischen Situationen – bedingt durch Krisen, Stress, Burnout, aber ebenso durch Überforderung im Alltag. Dazu kommen demenzielle Syndrome, Verwahrlosung und Alkoholismus. Während Klienten in Akutsituationen häufige Einsätze durch unser Fachpersonal benötigen, kann Langzeitklienten in eher stabileren Situationen auch mit weniger häufigen Besuchen nachhaltige Unterstützung geboten werden.

Nebst qualifiziertem Pflege-/Hauswirtschaftspersonal verfügt die SPITEX Region Konolfingen über drei diplomierte Fachfrauen Psychiatrie und eine diplomierte Psychologische Beraterin/diplomierte Atemtherapeutin und damit über ein kompetentes Fachteam Psychiatrie.

Der einfühlsame Beziehungsaufbau zu den Klienten hat zum Ziel, zu Hause in den eigenen vier Wänden Unterstützung zu einem eigenständigen Leben zu bieten. Das Angebot beinhaltet umfassende pflege-

risch-therapeutische Massnahmen. Dazu gehören Gespräche, Medikamentenmanagement, Behandlungspflege, Hilfe bei der Körperpflege, Erarbeiten von Tagesstrukturen sowie die Unterstützung beim Knüpfen von sozialen Kontakten. Dies ergänzend zu telefonischen Beratungen, einer engen Zusammenarbeit mit Angehörigen und der Begleitung und Betreuung vor und nach Klinikaufhalten. Das Fachteam bildet das Verbindungsglied zwischen beteiligten Stellen wie Ärzten, Psychiater, Kliniken, Sozialdiensten, Beiständen, Angehörigen, KESB, Krankenkassen und weiteren.

«Aufsteller im Alltag» sind individuelle Aktivitäten mit Klienten oder die gemeinsame Teilnahme an sozialen Events.

An Wochenenden und Feiertagen besteht ein Piktettdienst.

Wenden Sie sich in allen belastenden Situationen und Krisen vertrauensvoll an Ihre SPITEX Region Konolfingen!



SPITEX REGION KONOLFINGEN

Dorfstrasse 4c
3506 Grosshöchstetten

Telefon 031 770 22 00
Fax 031 770 22 09

info@spitex-reko.ch
www.spitex-reko.ch

Spendenkonto: 60-556184-8