

Motivieren, Aktivieren, Stärken

Konzepte zur Verbesserung der
Lebensqualität von Menschen mit Demenz

Maria Reitner

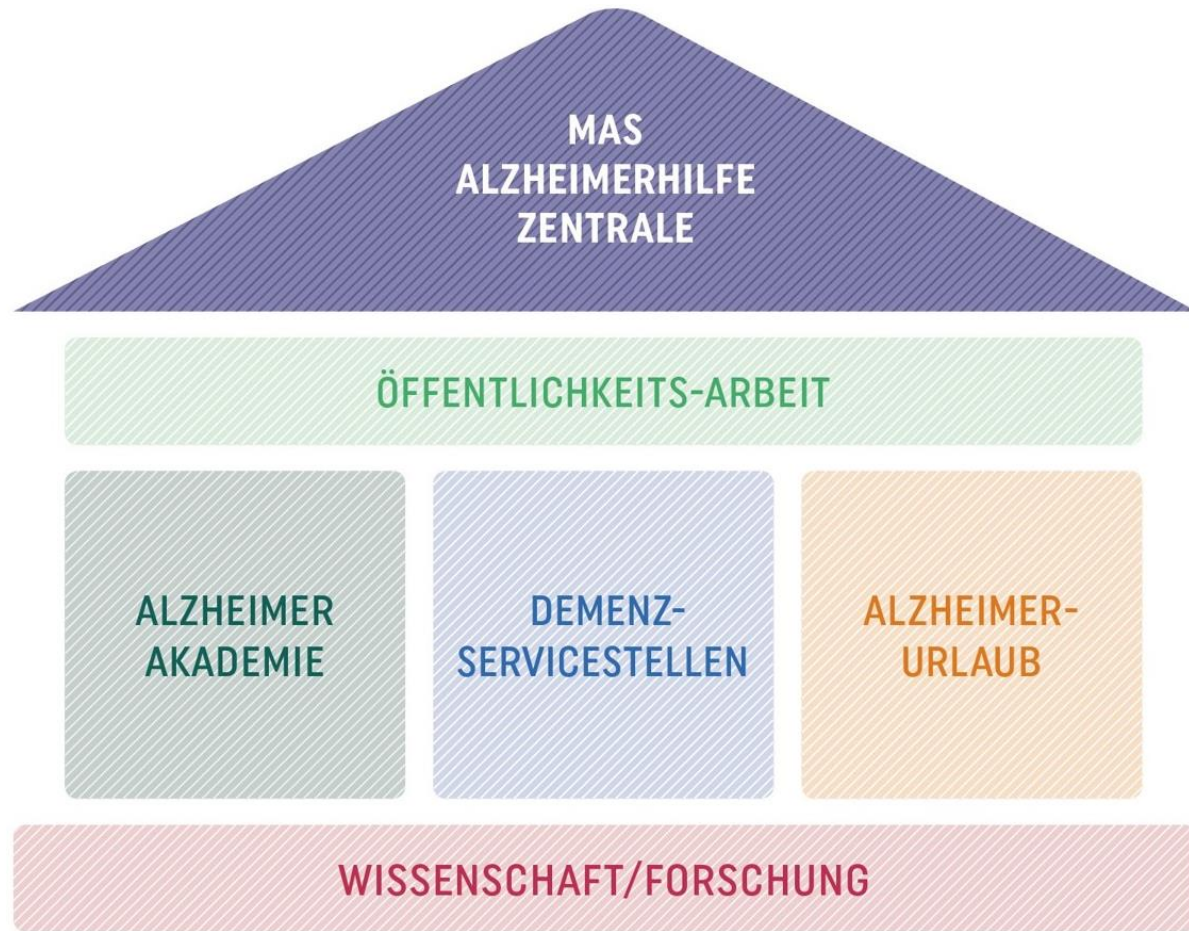
Dipl. Soz. Päd. (FH)




Gmunden, Akutgeriatrisches Pflegesymposium 2019



Verein MAS Alzheimerhilfe





In Abwesenheit einer Heilung ist die Suche nach psychosozialen Methoden, die die Lebensqualität von Personen mit Demenz verbessern, essentiell.

L.Teri (2003): Exercise plus behavioral management (JAMA, 290),

Mahendra,Arkin (2003): 4 years exercise language and social intervention (J. Comm. Dis)

Veränderungen auf 3 Ebenen...

1. Kognitive (geistige) Veränderungen

- Gedächtnis, Orientierung, Konzentration, Denkvermögen, Urteilsvermögen, Sprache

2. Veränderungen in der selbstständigen Bewältigung des Alltags

- nur wenige Tätigkeiten können selbständig (ohne Hilfe) ausgeführt werden
- Viele sinnstiftende Tätigkeiten gehen verloren

3. Veränderungen im Verhalten

- (negative) Reaktion auf unerfüllte Bedürfnisse
- Sozialer Rückzug

7 Stadien nach Reisberg

I: Keine Demenz

2: subjektive Beschwerden

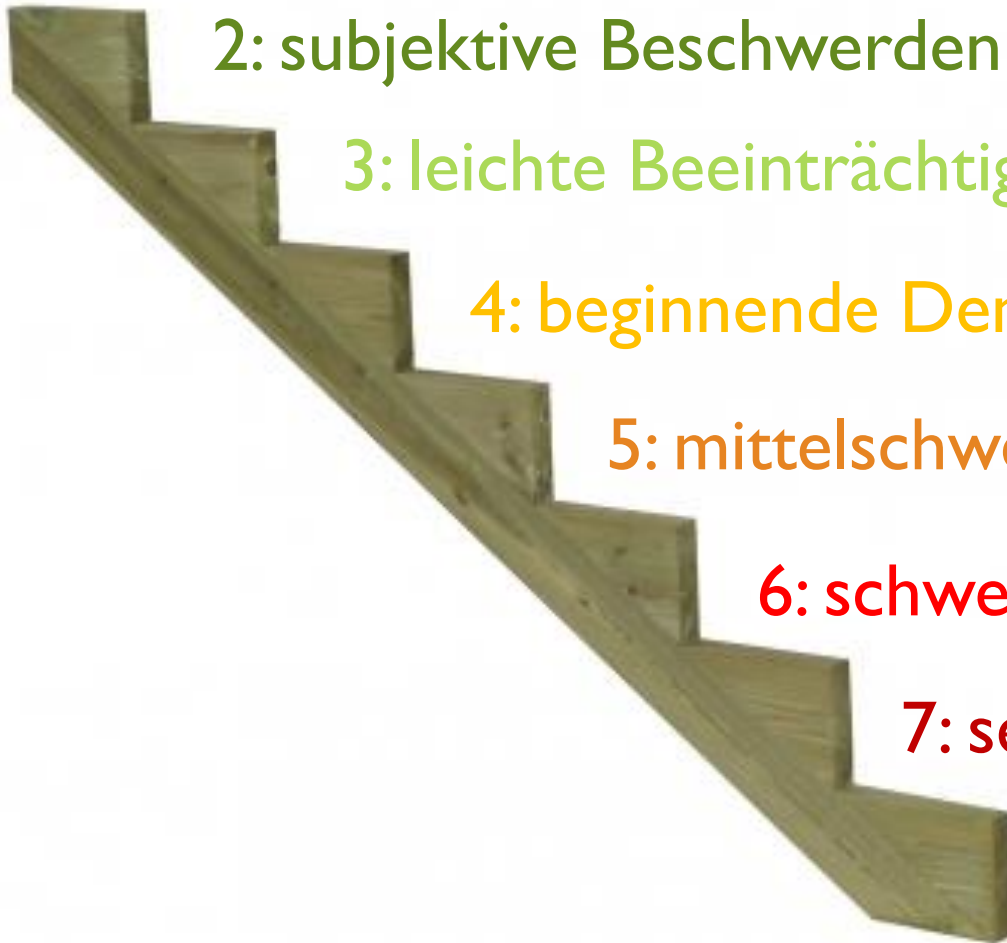
3: leichte Beeinträchtigung

4: beginnende Demenz

5: mittelschwere Demenz

6: schwere Demenz

7: sehr schwere Demenz



Retrogenese!?



Betreuungskonzept: Retrogenese

(Reisberg, 1988)

- **Je fortgeschrittener das Stadium, desto**
 - Mehr müssen **alle Sinne** miteinbezogen werden (Bildmaterial, Gegenstände, fühlen, riechen, schmecken,...)
 - Geringer der **Schwierigkeitsgrad** und die **Intensität** des Trainings
 - Kürzer wird die **Aufmerksamkeitsspanne** und somit auch die einzelnen Aktivitäten
- **Retrogenetisch** = entsprechend dem adäquaten Entwicklungsalter
 - Dauerhafte Unter- oder Überforderung => chronischer Stressfaktor
 - Adäquate Beschäftigung
 - Optimierung der Leistungsfähigkeit
 - Stabilisierung der Stimmung

Demenz vorbeugen und behandeln

Beeinflussbare Risikofaktoren:

LEBENSSTIL!

Freizeitaktivität

**Nicht
rauchen!**

**Körpergewicht/
Fasten**

Schlaf

Entspannung

**Bildung und
geistige
Aktivität**

Bewegung

**Kontrolle
medizinischer
Risikofaktoren**

Ernährung

**Soziale
Aktivität**



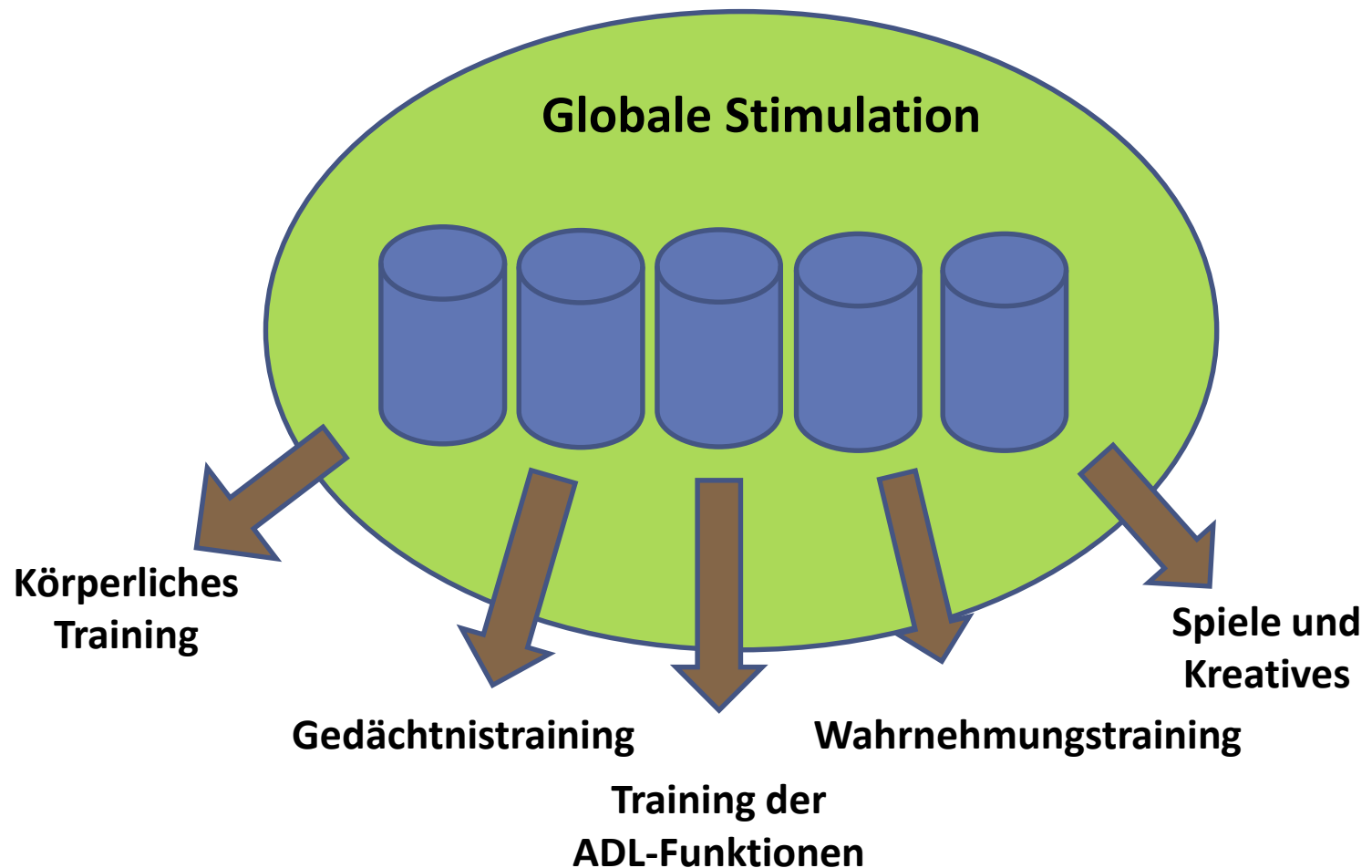
Quellen: <http://dal-bianco.at/>

[Dale E. Bredeesen](#) et al. (2016), Reversal of cognitive decline in Alzheimer's disease

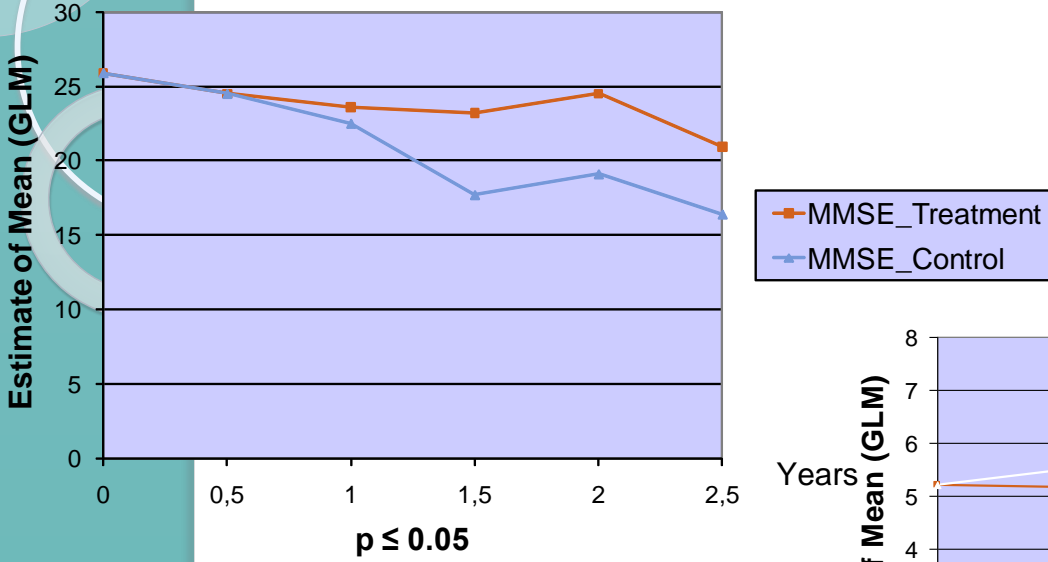
Warum ist Beschäftigung so wichtig?

1. Eine große **Leere** füllen
2. Förderung der **Ressourcen** und Verbesserung des **Krankheitsverlaufs**
3. zur **Entlastung** für Betreuungspersonen
4. Erfüllung zentraler menschlicher **Bedürfnisse**

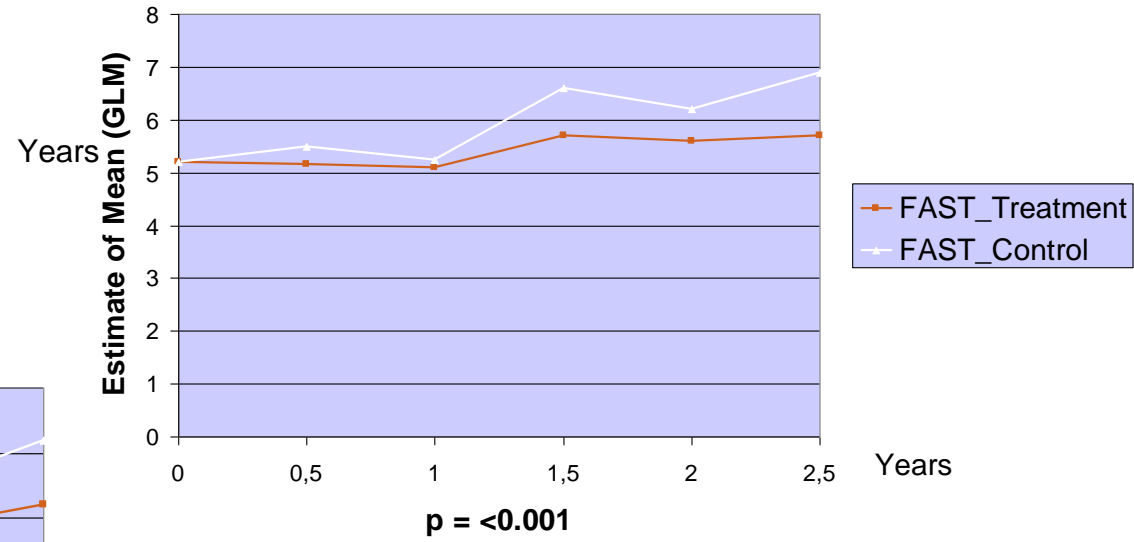
Stadienspezifisches retrogenetisches Training: Methodenvielfalt



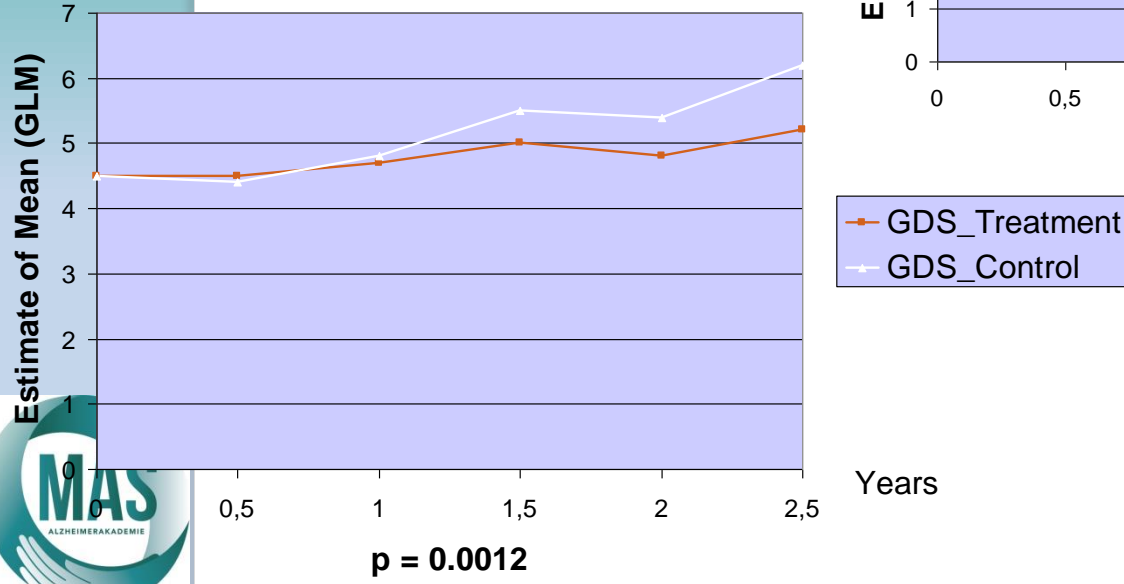
MMSE (GDS: 2-5)



FAST (GDS: 2-5)



GDS (GDS: 2-5)



**Projekt „Gesund länger pflegen“
(MAS Alzheimerhilfe)**

Projektdauer:
Mai 2002 - Mai 2005



Trainingseffekt (Evaluierung der M.A.S Demenzservicestellen Bad Ischl, Regau, Ottensheim)

| Stadium | Dauer in Jahren* | Dauer in Jahren mit Training |
|---------|------------------|------------------------------|
| 4 | 2 | 4,42 |
| 5 | 1,5 | 2,71 |
| 6 | 2,5 | 5,33 |
| 7 | ≥ 7 | - |

Mechtler et al., 2008

*Reisberg et al., 1993



Effekte nicht-pharmakologischer Methoden

Nonpharmakological Therapies in Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Efficacy (Olazaràn, Reisberg, et al., 2010)

- Analyse von 179 Studien
- Nicht-pharmakologische Behandlungsmethoden verzögern Heimeinweisung, verbessern kog. Leistung, ADL, Stimmung, und Wohlbefinden (auch der Pflegenden Angehörigen)

Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten

Nonpharmacologic Interventions for Inappropriate Behaviors in Dementia

(Cohen-Mansfield, 2001)

- Analyse von 83 Untersuchungen
- Mehrzahl der Methoden haben positive Effekte
- Beispiele:

Sensor. Stimulation (z.B. Massage/Berührung, Musik, Geräusche), Sozialkontakt, Kognitive Stimulation, Betreuertraining, Aktivitätsprogramme, usw.

Buchtipps:

- Motivieren und Stärken – MAS Alzheimerhilfe
- Die Alzheimer Revolution – Das Erste Programm um Demenz vorzubeugen - Dr. Dale E. Bredeson
- Beweg Dich! Und dein Gehirn sagt Danke – Dr. Manuela Macedonia
- Die Alzheimerlüge – Die Wahrheit über eine vermeidbare Krankheit – Dr. Med. Michael Nehls



Beispiele

für MAS Trainingsaufgaben

**Jeder macht was er
will, keiner macht
was er soll, aber
alle machen mit!**

IstDasLustig.de

Welche Berge sind gesucht?

F=T E

Ohne „ogle“



Sprichwörter



Reaktions- und Koordinationsübung

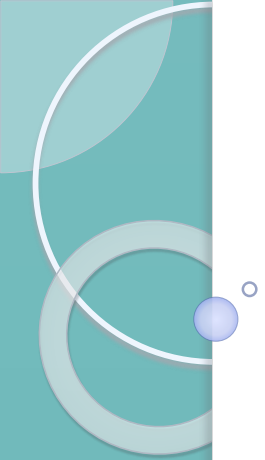






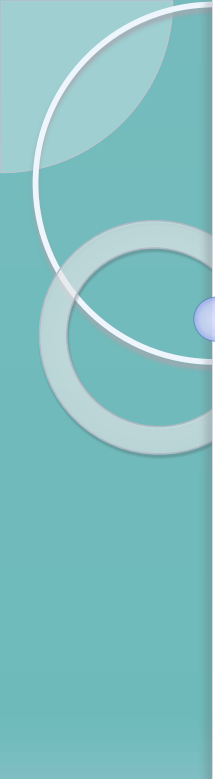


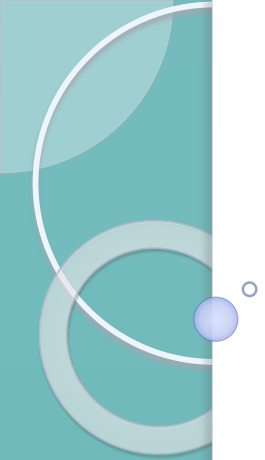




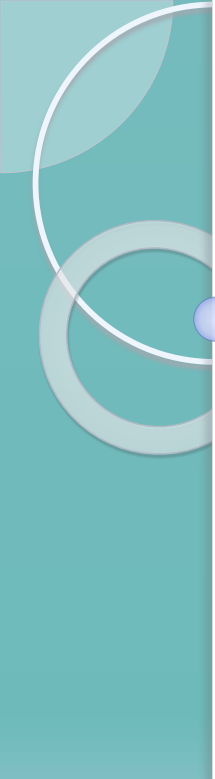








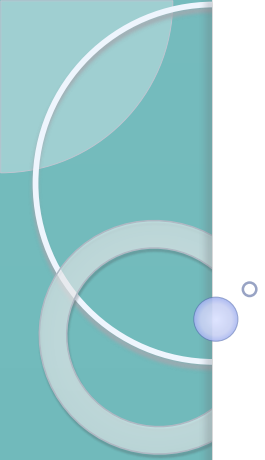




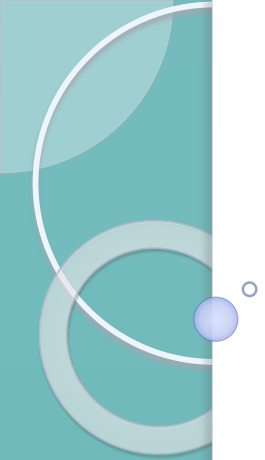


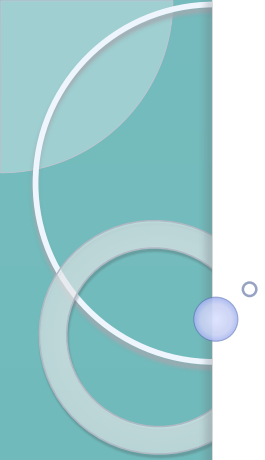


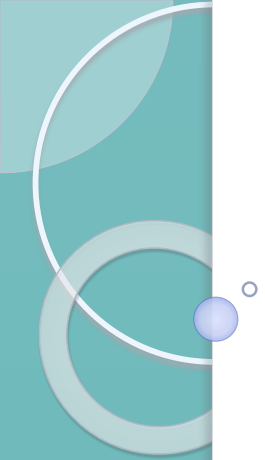






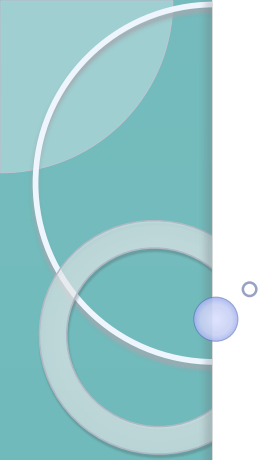




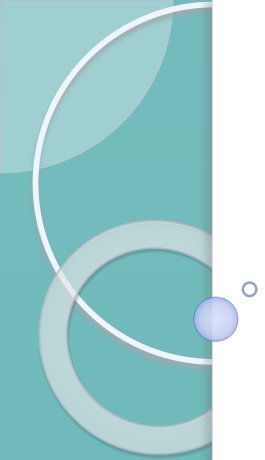
















Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

