

Alzheimer Gesellschaft  
Baden-Württemberg e.V.

## Situation von Angehörigen bei Demenz – Entlastung durch Beratung



Im Rahmen unserer monatlichen Vortragsreihe für den Großraum Stuttgart in Kooperation mit der Alzheimer Beratung der Ev. Gesellschaft und dem Treffpunkt Senior stellte Prof. Elmar Gräßel am 2. Juni 2010 Studienergebnisse zu Be- und Entlastungen von pflegenden Angehörigen sowie Forschungsergebnisse zum IDA-Projekt – Initiative Demenzversorgung in der Allgemeinmedizin – vor.

### **Für die meisten Angehörigen ist Pflege eine Privatsache**

Derzeit werden in Deutschland von den 2,25 Millionen Menschen mit einer Pflegestufe 1,53 Millionen Menschen zu Hause gepflegt. Einer Studie aus dem Jahr 2005 zufolge werden hiervon ca. 55% ausschließlich von den Angehörigen gepflegt – d.h. mehr als die Hälfte der Angehörigen nimmt keine Unterstützung durch einen Pflegedienst, ein Betreuungsangebot oder eine Angehörigengruppe in Anspruch.

Zudem verweist Prof. Gräßel darauf, dass Angehörige auch nur selten die dringend notwendigen Beratungsangebote in Anspruch nehmen – aufkommende Fragen im Rahmen der Begleitung und Pflege eines anderen Menschen können nicht beantwortet werden.

### **Pflegende Angehörige fühlen sich oft durch die Pflege belastet**

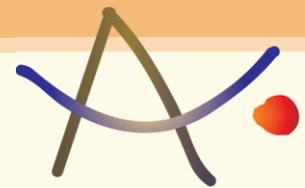
Stehen pflegende Angehörige noch im Berufsleben, fühlen sie sich oft unter Zeitdruck gesetzt, die Aufgaben rund um die Begleitung und Pflege des kranken Menschen zu organisieren. Reduzieren sie oder geben sie ihre Berufstätigkeit auf, müssen sie finanzielle Einbußen in Kauf nehmen.

Durch die Pflege geraten viele Angehörige zudem in Rollenkonflikte, wie zum Beispiel als Tochter Entscheidungen für die nun demenzkranke Mutter treffen zu müssen. Besonders belastend in der Betreuung Demenzkranker ist zusätzlich das oft unverständliche Verhalten des Demenzkranken sowie die Sorge um sie wegen selbstgefährdendem Verhalten.

### **Die empfundene Belastung der Angehörigen hat Folgen**

Studien aus dem In- und Ausland zeigen, dass sich die (subjektiv empfundene) Belastung pflegender Angehöriger auswirkt:

- auf die eigene Gesundheit: Pflegende Angehörige werden signifikant häufiger depressiv und leiden eher unter psychosomatischen Beschwerden wie z.B. Gliederschmerzen oder Verdauungsstörungen.
- auf den Pflegestil: der Umgangston mit dem Erkrankten wird rauer, die Gefahr von häuslicher Gewalt steigt.
- das eigene Sterberisiko steigt.
- die Einweisung ins Heim erfolgt früher.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.

Eine aktuelle Studie aus den Vereinigten Staaten hat überdies ergeben, dass das Demenzrisiko von Ehefrauen um das 4-fache, das von Ehemännern um das 12-fache erhöht ist, nachdem der Partner an Demenz erkrankt ist. Ursachen könnten im vorangegangenen gleichen Lebensstil so wie in der seelischen Belastung zu suchen sein.

### **Eine Vielzahl an Angeboten kann Entlastung bieten**

Alle verfügbaren Studien legen nahe, dass Angehörige konsequent in der Begleitung und Pflege unterstützt werden müssen. Ziele hierbei sind die Erhaltung und Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit, die Förderung der Lebensqualität des Erkrankten und die Stärkung der häuslichen Versorgung.

Sowohl die pflegenden Angehörigen als auch die Pflegebedürftigen selbst bevorzugen die häusliche Pflege. Formen der Entlastung sind hierbei:

- Individuelle Beratung, Angehörigenschulung
- Verstärkte Mithilfe aus der Familie
- Ehrenamtliche Helfer – „Nachbarschaftshilfe“
- Ambulante, professionelle Pflegehilfe
- Teilstationäre Angebote (Tages-/Nachtpflege)
- Ärztliche Hilfe: Behandlung, Rat, Information
- Betreuungsgruppen
- Angehörigengruppen
- Urlaub: allein (der Demenzkranke wird in der Kurzzeitpflege versorgt) oder gemeinsam (betreuter Urlaub)

Die Auswertung einer Vielzahl von Studien zeigt, dass die Fähigkeiten und Kenntnisse der pflegenden Angehörigen durch verschiedene Maßnahmen beeinflusst werden können. Eine Kombination verschiedener Maßnahmen hat positive Effekte auf das Ausmaß subjektiv empfundener Belastung – das Wohlbefinden der Angehörigen steigt.

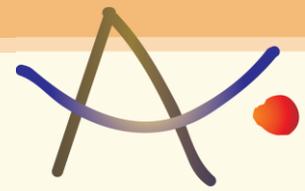


Der Blick ins Publikum kurz vor Veranstaltungsbeginn, vorne links: Prof. Elmar Gräßel

### **Lebensqualität – Was tut Menschen mit Demenz gut?**

Prof. Gräßel nannte als entscheidend für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz:

- eine individuell abgestimmte Teilhabe am Alltag
- einen würdevollen Umgang
- eine emotional positive Atmosphäre
- die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse
- das Anrecht auf therapeutische Hilfen.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.

## **Angehörige können einer Überlastung vorbeugen**

Empfehlungen von Prof. Gräßel – Angehörige sollten:

- sich selbst gegenüber sensibel sein, auf sich achten und nicht das eigene Leben für die Pflege des Demenzkranken aufgeben.
- die Übernahme der Pflege eines anderen Menschen nicht auf die „leichte Schulter“ nehmen in Sinne von „das schaff´ ich schon“.
- sich selbst gegenüber ehrlich sein „Was tut mir gut?“, „Wo komme ich an meine Grenzen?“.
- Hilfe annehmen – Hierzu ein ernüchterndes Ergebnis der IDA-Studie:  
*Selbst wenn Angehörige über eine zugehende Angehörigenberatung von Entlastungs- und Unterstützungsangeboten erfahren, nehmen sie sie kaum in Anspruch.*
- aktiv Unterstützung im familiären Umfeld sowie im Freundes- und Bekanntenkreis „einwerben“.
- die Lebenssituation nicht nur negativ bewerten, sondern sie vielmehr als sinnhaft, verstehbar und bewältigbar ansehen (Kohärenz).
- ganz bewusst den Kontakt zum Freundes- und Bekanntenkreis aufrecht erhalten und sich Zeiten zum Erholen und Krafttanken gönnen.

## **Finanzielle Aufwendungen durch die Pflege von Menschen mit Demenz**

Die Kostenberechnung im Rahmen der IDA-Studie hat ergeben, dass zuhause lebende Demenzkranke im Schnitt Kosten in Höhe von 47.000 € verursachen, wenn man die konkreten Unterstützungstätigkeiten der Angehörigen mit entsprechenden Geldbeträgen bewertet. Deutlich wurde: Angehörige übernehmen durch ihre Begleitung und Pflege ca. 80% der Kosten. Über die Kranken- und Pflegeversicherung werden 13.500 € pro Jahr ausgegeben.

## **Qualifizierte, zugehende Beratung in den Versorgungsstrukturen etablieren**

Als ein Ergebnis der IDA-Studie wird ein hausarztbasiertes Konzept einer strukturierten Demenzversorgung mit qualifizierter zugehender Beratung als wichtigem Element gefordert. Eine Voraussetzung muss allerdings zugleich noch geschaffen werden: die Bereitschaft von Angehörigen zur Inanspruchnahme von Hilfeangeboten. Bisher unbekannte Sperren in den Köpfen von pflegenden Angehörigen, Hilfe anzunehmen, sind zu finden und abzubauen.

*Prof. Dr. med. Elmar Gräßel*

ist Leiter des Bereichs der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen. Des Weiteren ist er Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V. und einer der Wissenschaftlichen Leiter des IDA-Projekts. Er widmet sich der Versorgungsforschung und befasst sich seit 1993 mit der Frage, wie es Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen ergeht und was getan werden kann, damit Hilfen bei ihnen ankommen.

*Informationen zum IDA-Projekt*

[www.projekt-ida.de](http://www.projekt-ida.de) – Die Broschüre: „IDA-Studie eröffnet Perspektiven für zukünftige Versorgungsforschung. Hauptergebnisse der Studie“ kann bestellt werden bei:  
c/o AOK Bayern, Dr. Sonja Wunder, Frauentorgraben 49, 90443 Nürnberg  
E-Mail: [ida-projektbuero-nuernberg@by.aok.de](mailto:ida-projektbuero-nuernberg@by.aok.de)

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam*