

Nachlese zum Vortrag

Selbsterhaltungstherapie (SET) für Menschen mit Demenz

Bedürfnisse der Betroffenen und Betreuenden erkennen und berücksichtigen

Was heißt es, gut mit Menschen mit Demenz umzugehen und was können Pflegende zur Selbsterhaltung tun?

Eine Antwort darauf gibt das von Dr. Barbara Romero entwickelte SET-Konzept, welches sie lange Jahre im Alzheimer Therapiezentrum Bad Aibling und seit 2010 vom Berliner SET-Institut aus deutschlandweit und auch international umsetzt. Am 14.11.2012 erläuterte sie das Konzept im Treffpunkt Senior in Stuttgart.



Was ist eine Demenz?

Einer Demenz liegt immer eine Hirnschädigung zugrunde, die jedoch unterschiedliche Ursachen haben kann.

Folgende Defizite gehören zum Demenz-Syndrom

- Abnahme des Gedächtnisses
- Beeinträchtigung alltäglicher Aktivitäten
- Veränderung des Gefühlslebens und/oder des Sozialverhaltens. Die Menschen können depressiv, ängstlich oder apathisch sein.

75% aller Demenzen sind eine Alzheimer Demenz. Diese degenerative Krankheit beginnt schleichend und entwickelt sich langsam und stetig über einen Zeitraum von mehreren Jahren.

Prävention der Alzheimer Demenz

Der Ausbruch der Erkrankung kann durch verschiedene Maßnahmen zeitlich verzögert werden:

- Physische Aktivität (z.B. Tanzen)
- Geistige Aktivität (Opernbesuch, Kartenspielen, Lesen)
- Soziale Kontakte
- Ernährung (Mediterrane Kost, ein kleines Glas Rotwein)
- Vermeidung von Dauerstress

Günstig ist eine Kombination der genannten Maßnahmen, z.B., indem man regelmäßig mit Freunden ein entspanntes Essen genießt und dabei gute Gespräche führt.

Auf die Frage, ob Traumata im früheren Leben ursächlich für eine spätere Alzheimerkrankheit sind, antwortete Barbara Romero, dass es sich immer nur um eine Erhöhung oder Verminderung der Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung handelt. Eine Traumabehandlung darf aber nicht erst nach Beginn einer Demenz ansetzen.

Medikamentöse Behandlung der Alzheimer Demenz

Folgende Medikamente werden eingesetzt:

- Cholinesterase-Hemmer (Donepezil, Galantamin, Rivastigmin)
- Glutamat-Antagonisten (Memantine)
- Psychopharmaka (Antidepressiva, Neuroleptika)

Alle genannten Medikamente wirken nur beschränkt und haben überdies Nebenwirkungen.

Dem gegenüber können nichtmedikamentöse Maßnahmen wie das SET-Konzept einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung des Wohlbefindens leisten.

Was beinhaltet die Selbsterhaltungstherapie SET?

Eine zentrale Leitlinie ist:

- Hilfe zur Anpassung an sich verändernde Lebensbedingungen ist wichtiger als wenig Erfolg versprechende Versuche, kognitive Verluste durch ein Training auszugleichen.
- Solche kognitiven Verluste sind: Gedächtnisschwierigkeiten, Sprachstörungen, mangelnde Fähigkeit, die Situation und die eigene Erkrankung richtig einzuschätzen.
- Das, was der Erkrankte nicht mehr kann, soll nicht geübt werden, da es ihm das eigene Unvermögen demonstriert, was wiederum Gefühle wie Angst, Scham oder Depressionen auslösen kann.
- Die Aufmerksamkeit ist auf das zu richten, was der Demenzkranke noch kann: beweglich sein, singen und tanzen, Enkelkinder erkennen, Sport treiben, sich an gute Zeiten erinnern. Das zu tun, was man kann, trägt zu Lebensqualität bei.

Selbsterhaltungstherapie ist ein integratives (verbindendes) Konzept

Bestandteile sind:

- **Aufbau eines geeigneten Umfeldes bei den verschiedenen Aktivitäten.**
Die unterstützenden Hilfeleistungen werden immer an die aktuellen Fähigkeiten angepasst; z.B. bei Sich Ankleiden, Kochen. Unterlaufen dem Menschen mit Demenz Missgeschicke, so wird er nicht bloßgestellt, bei gelungenen Aktivitäten dagegen großzügig gelobt.
- **Wertschätzende, bestätigende Kommunikation.**
Äußerungen des Kranken werden bestätigt, nicht widerlegt. Fragen, die ein gutes Gedächtnis erfordern, werden vermieden. Es werden nicht zu viele Informationen auf einmal gegeben. Man spricht nicht im Beisein der Kranken über sie.
- **Anpassung des materiellen Umfeldes**

Selbsterhaltung der Angehörigen

Depressionen treten bei Angehörigen von Demenzkranken häufig auf. Wege, die den Angehörigen helfen, sind:

- Aufbau eigener Kompetenz
- Unterstützung und Hilfe von außen holen und zulassen. Hierzu gibt es ein Netzwerk von externen Hilfen wie Tagesstätten, Betreuungsgruppen, Einzelbetreuung, Familie, kirchliche Betreuung u.a..
Vielen Angehörigen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Das muss aktiv überwunden werden.

Empfohlene Bücher

Müller F., Romero B., Wenz M. (2010) Alzheimer und andere Demenzformen. Ratgeber für Angehörige. Heel Verlag, 2010. € 9.95

Geiger, Arno: Der alte König in seinem Exil. (2012) Deutscher Taschenbuchverlag. TB oder E-book: € 9.90.

Empfohlener Dokumentarfilm + Buch: Sieveking, David: „Vergiss mein nicht“.

Beide erscheinen im Januar 2013.

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg