



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

Nachlese | Mit Demenz leben | 27.02.2019

## Schmerzen bei Menschen mit Demenz erkennen und lindern

Etwa die Hälfte der älteren Menschen leidet anhaltend an Schmerzen. Bei von Demenz Betroffenen gibt es nicht weniger Schmerzursachen als bei den anderen und das Schmerzempfinden wird nicht geringer, doch sie bekommen weit weniger Schmerzmittel. Ein Grund hierfür ist, dass Menschen mit Demenz sich weniger artikulieren können. Es kommt deshalb darauf an, dass Angehörige und professionell Pflegende deren Schmerz erkennen, wobei es in späteren Stadien der Demenz immer wichtiger wird, die nonverbalen Signale wahrzunehmen und richtig zu deuten, um dann gezielt zu handeln.



*Sabine Kleinschmager* ist seit 18 Jahren beim Mobilen Dienst in Besigheim beschäftigt, wobei Demenz ihr wichtigstes Thema ist. Sie sieht es als ihre Mission an, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Am 27.02.2019 war sie zu Gast im Treffpunkt 50+ in Stuttgart. Ziel ihrer Ausführungen war es, die Menschen im Publikum dafür zu sensibilisieren, dass viele von Demenz Betroffene unter Schmerzen leiden, diese Schmerzen wahrzunehmen und angemessen mit den Erkrankten zu kommunizieren.

### Menschen mit Demenz sind Individuen

Auf der Welt gibt es nichts komplizierteres als das menschliche Gehirn, das aus über 100 Milliarden Nervenzellen besteht, die mit über einer Trillion Synapsen miteinander verbunden sind. Keine zwei Menschen auf der Welt haben genau das gleiche Gehirn, und auch bei Demenz bleibt jeder Mensch ein Individuum. Deshalb gibt es keine objektive Schmerzbeurteilung; maßgeblich ist vielmehr, wie der Einzelne seine Schmerzen subjektiv empfindet. Beim Aufspüren von Schmerzen muss auf jeden Menschen mit Demenz individuell eingegangen werden.

### Schmerzen sind Warnsignale und Beeinträchtigungen

Eine Reihe von Gründen sprechen dafür, bei Demenzpatienten besonders auf Anzeichen von Schmerzen zu achten:

- Empfundene Schmerzen beeinträchtigen unmittelbar das Wohlbefinden und schränken damit die Lebensqualität ein.
- Nicht erkannte Schmerzen können Pflegehandlungen erschweren, wenn sie Auslöser für Unruhe und Aggressivität sind.



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

- Schmerzen sind als Hinweis zu verstehen, dass „etwas nicht in Ordnung“ ist. Zahnschmerzen müssen beispielsweise behandelt werden, bevor es zu gravierenden Kaustörungen kommt.
- Schmerzen werden häufig verursacht durch Arthrose, Osteoporose oder auch Knochenbrüche. Unbehandelt werden Bewegungen schmerzhaft, was zu Vermeidungsverhalten führt und in der Folge zu zunehmender Unbeweglichkeit. Je unbeweglicher Menschen sind, umso mehr wächst die Sturzgefahr. Die Betroffenen gehen nicht mehr unter Menschen und werden sozial isoliert, sie fühlen sich machtlos und werden schließlich vollständig immobil.
- Akut auftretende Schmerzen können chronisch werden, wenn sie nicht behandelt werden.

### **Grundhaltung bei der Kommunikation**

Angemessene verbale und nichtverbale Kommunikation ist eine Grundvoraussetzung, um etwas über die körperlichen und seelischen Schmerzen des an Demenz erkrankten Gegenübers zu erfahren. Dabei ist zu beachten, dass bei allen Demenzformen Verluste der geistigen Fähigkeiten auftreten, Gefühle und Bedürfnisse aber erhalten bleiben.

Die Verluste betreffen Störungen des Gedächtnisses, der Orientierung in Zeit und Raum und zur eigenen Person, Störungen des Denkvermögens, der Sprache, der Handlungskoordination und des Erkennens, emotionale Persönlichkeitsveränderungen, Halluzinationen und Wahnvorstellungen sowie körperlichen Abbau.

Man darf die Würde der Menschen mit Demenz in keiner Phase der Erkrankung verletzen. So werden in der ersten Phase einer Demenzerkrankung Verluste noch stark wahrgenommen, jedoch oft nicht vor sich selbst eingestanden und kommuniziert. Das muss man für eine erfolgreiche Kommunikation bedenken. Die Betroffenen mögen Worte nicht mehr verstehen, wohl aber die innere Haltung ihres Gegenübers. Pflegende müssen Wertschätzung, Empathie, Echtheit und Offenheit zeigen. Sie müssen sich einfühlen in die Bedürfnisse des Gegenübers und sich dessen bewusst sein, dass herausforderndes Verhalten immer einen Grund hat. Gefühle, die während einer Demenz sehr präsent sein können, sind Schuld, Scham, Trauer, Angst, aber auch Freude.

### **Vor der Diagnose steht das Wissen über Schmerzen**

Schmerz hat vielerlei Gesichter. Er ist persönlich und individuell und ist dann real, wenn er vom Leidenden wahrgenommen wird. Die Pionierin der Schmerzbehandlung, *Margo McCaffrey*, sagte: „Schmerz ist, was der Patient sagt, und existiert, wann immer er es sagt!“



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

Wenn Schmerzen nicht artikuliert werden, heißt das jedoch selbst bei geistig Gesunden nicht, dass sie nicht vorhanden sind. Schmerz wird vielmehr ebenso wie Schwindel, Schlaflosigkeit oder Angst vor Stürzen oft als normale Begleiterscheinung des höheren Lebensalters angesehen. Die Behandlung wird dann dadurch erschwert, dass zu spät etwas dagegen getan wird.

Schmerzen können akut oder chronisch sein. Akute Schmerzen treten beispielsweise nach Operationen, bei Harnwegsinfekten, Druckgeschwüren oder Knochenbrüchen auf. Chronische Schmerzen werden unter anderem durch Arthrose, Arthritis oder Gürtelrose verursacht und sind eine Krankheit für sich.

Akute Schmerzen zu behandeln ist wichtig, damit sie nicht Spuren im Zentralnervensystem hinterlassen. Wenn sie sich immer wiederholen und unzureichend behandelt werden, bildet sich das Schmerzgedächtnis, die Schmerzen werden chronisch.

Psychische Schmerzen sind nicht eindeutig von körperlichen zu trennen. Sie können Trauer, Einsamkeit oder den Verlust der Selbständigkeit begleiten.

Beim so genannten Alterssyndrom besteht durch das gemeinsame Auftreten verschiedener Symptome, die ihre Ursachen in ganz unterschiedlichen Krankheiten haben können, die Gefahr, dass sich die einzelnen Störungen gegenseitig verstärken, den körperlichen und geistigen Verfall beschleunigen und das Ganze mit großen Schmerzen einhergeht.

### **Wahrnehmung und Einstufung von Schmerzen in der Pflege**

Entscheidend ist es, den Schmerz des anderen wahrzunehmen. Zur Erfassung und Beurteilung von Schmerzen wurden verschiedene Skalen erarbeitet:

- Die numerische **Rating-Skala NRS** ist eindimensional. Auf ihr können Patienten ihren subjektiv empfundenen Schmerz auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen. Null steht für „Kein Schmerz“, zehn für stärkste vorstellbare Schmerzen. Menschen in späten Stadien der Demenz können über ihre Schmerzen keine Auskunft mehr geben, die Einstufung erfolgt über Beobachtung.
- Die **BESD-Skala** wurde von einer Arbeitsgruppe der „Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes“ zur „Beurteilung von Schmerzerkennung bei Menschen mit Demenz“ entwickelt. Die Patienten können z.B. während der Morgenroutine beobachtet werden. Es werden Punktwerte vergeben für die Art der Atmung, Lautäußerungen, den Gesichtsausdruck, die Körpersprache (Spannung, Anzeichen von Nervosität, angezogene Knie, schlagen) sowie die Notwendigkeit und Möglichkeit zu trösten.



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

Um den Menschen mit Demenz zu verstehen, muss man ihn anschauen. Bei Vorliegen von starken Schmerzen werden die Augenbrauen zusammengezogen, ebenso die Muskelgruppen um die Augen herum, die Augen für mindestens eine halbe Sekunde geschlossen und die Nase wird gerümpft.

Es bedarf allerdings einiger Übung, die Schmerzreaktion am Gesichtsausdruck abzulesen. Die Gefühlsdolmetscherin *Marlis Lamers* etwa beherrscht und lehrt die wortlose Kommunikation, welche die gesamte Körpersprache und insbesondere die Mimik umfasst. Sie wird am 16. Oktober 2019 im Rahmen unserer Vortragsreihe in Stuttgart zu Gast sein (Achtung, anderer Veranstaltungsort: Evangelische Gesellschaft (eva), Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart-Mitte).

### **Schmerztherapie und Vorbeugung**

Zur Behandlung von Schmerzen stehen zahlreiche medikamentöse und nichtmedikamentöse Möglichkeiten zur Verfügung. Bei chronischen Schmerzen müssen die Mittel regelmäßig und über einen langen Zeitraum eingenommen werden.

Die größten Gruppen von Mitteln gegen Schmerzen sind:

- Medikamentöse Schmerz- und Entzündungshemmer
- Pflanzliche Arzneimittel
- Opioide

Alternative Behandlungsmöglichkeiten sind z.B. Physiotherapie, Yoga, Akupunktur.

Daneben hilft gegen Schmerzen alles, was der eigenen Seele guttut: Abbau seelischer Belastungen, ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte.

Noch besser ist es, der Entstehung von Schmerzen so gut wie möglich vorzubeugen. Das geschieht durch Sorgfalt bei der Pflege:

- Vorbeugung von Dekubiti (Druckgeschwüren)
- Zahnpflege
- Regelmäßiger Toilettengang

Sabine Kleinschmager empfiehlt Zuwendung, Ablenkung, Beschäftigung und gemeinsames Lachen. Mit Basaler Stimulation (siehe auch [Veranstaltungsnachlesen 2013](#)) wird das Spüren des eigenen Körpers ermöglicht. Mit dem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit können auch Schmerzen gelindert werden.



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

## Zum Weiterlesen

- Website von Sabine Kleinschmager | [www.demenz-verstehen-lernen.de](http://www.demenz-verstehen-lernen.de)
- Website der Gefühlsdolmetscherin Marlis Lamers | [www.kommunikation-wortlos.de](http://www.kommunikation-wortlos.de)
- DEMENZ UND SCHMERZ. Ein Ratgeber | [https://soziales.hessen.de/sites/default/files/media/hsm/demenzundschmerz\\_2015\\_web.pdf](https://soziales.hessen.de/sites/default/files/media/hsm/demenzundschmerz_2015_web.pdf) | Das sehr informative Dokument enthält die BESD-Skala zur Beurteilung von Schmerzen bei Demenz.
- Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes | [www.dgss.org/download](http://www.dgss.org/download) | Download von Videos zur Schmerzbeurteilung bei Menschen mit Demenz
- Udo Baer & Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement. Rat für Pflegende und Angehörige | Beltz-Verlag, 9. Auflage 2017, 12,95 €

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