



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

Nachlese | Mit Demenz leben | 23. März 2022

## Schmerzen bei Menschen mit Demenz erkennen und lindern

Menschen mit Demenz können mit fortschreitender Erkrankung immer weniger äußern, dass und wo sie Schmerzen haben. Auch die Ursache für den Schmerz kann immer weniger erkannt werden. Umso wichtiger ist es, dass betreuende und pflegende Angehörige sowie pflegerische und medizinische Fachkräfte aufmerksam beobachten, um Schmerzen bei Menschen mit Demenz wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.



Am 23.03.2022 erfuhren über 80 Teilnehmende bei einem Online-Vortrag von Sabine Kleinschmager, Fachkraft für Gerontopsychiatrie aus Bietigheim-Bissingen, Theoretisches und Praktisches rund um das Thema Schmerz und Demenz.

Zum Einstieg sahen sie einen kurzen Filmbeitrag ([www.youtube.com/watch?v=VSb0ygBEIzQ](https://www.youtube.com/watch?v=VSb0ygBEIzQ)), in dem der Schmerztherapeut Prof. Sven Gottschling einige wesentliche Punkte des Themas erläutert:



### **Demenz**

So unterschiedlich die verschiedenen Demenzformen wie Alzheimer, Frontotemporale Demenz, Lewy-Body-Demenz oder vaskuläre Demenz in ihren Auswirkungen auch sind, haben sie doch alle eines gemeinsam: Im Verlauf der Erkrankung fällt es immer schwerer, Bedürfnisse zu erkennen, realistisch einzuschätzen und mitzuteilen, sei es aufgrund von Gedächtnisstörungen, Wesensveränderungen, Fehleinschätzungen, Desorientierung oder Wortfindungsstörungen.

Was jedoch immer bleibt, sind Emotionen wie Freude, Glück, Angst und Furcht, Traurigkeit, Wut und Scham. Auch die Persönlichkeit, die Gefühle, das Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Selbstbestätigung sowie die Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Lachen, Bewegen, der Wunsch nach Nähe und Beschütztsein) bleiben weitestgehend erhalten. Das Herz wird nicht dement!

Werden Emotionen und Bedürfnisse nicht beachtet oder gar verletzt, kann es zu herausforderndem Verhalten kommen. Herausforderndes Verhalten kann sich je nach Situation ganz unterschiedlich zei-



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

gen: in Verweigerung, Aggression, Rückzug. Auch Schmerzfreiheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Schmerzen zu haben macht traurig, wütend, unglücklich, ängstlich, schränkt ein und schließt aus.

### **Was ist Schmerz?**

Schmerz zu empfinden ist überlebenswichtig. Er warnt vor (lebens-)gefährlichen Situationen und hilft dadurch, größeren Schaden abzuwenden. Die Hand auf eine heiße Herdplatte zu legen hätte massive Folgen, wenn man nicht vom dabei empfundenen Schmerz veranlasst würde, die Hand schnellstmöglich wieder zurückzuziehen. In extremen Momenten kann jedoch das körpereigene Adrenalin dafür sorgen, dass Schmerz weniger stark oder gar nicht empfunden wird, etwa bei einem Unfall oder bei Hochleistungssportler\*innen. In solchen Fällen kann also auch ein zeitweilig vermindertes Schmerzempfinden (überlebens-)wichtig sein. Wenn sich ein Steinzeitmensch um den Dorn im Fuß gekümmert hätte, während ihn ein Bär verfolgt, wäre das vermutlich nicht gut ausgegangen – zumindest nicht für den Steinzeitmenschen.

### **Schmerz ist...**

- ... persönlich und individuell
- ... eine Einschränkung der Lebensqualität
- ... ein Grund für Aggressionen
- ... vielfältig
- ... akut oder chronisch
- ... eine Alarmglocke

### **Schmerzgedächtnis und Schmerzfestigung**

Wird ein Schmerz nicht gelindert, begibt sich der Mensch (mit und ohne Demenz) in eine Abwärtsspirale, die den Schmerz mehr und die Lebensqualität weniger werden lässt: Hat man Knieschmerzen, vermeidet man Bewegungen (auch aus Angst vor stärkeren Schmerzen) und nimmt eine Schonhaltung ein. Mangelnde Bewegung führt zu einem körperlichen Abbau und zum Verlust der Muskelkraft. Ein schwächerer Körper neigt zu Fehlhaltungen und Fehlbelastungen sowie zu Koordinationsstörungen mit der Folge, dass z.B. die Schmerzen im Knie weiter zunehmen und zudem die Gefahr besteht, sich zusätzlich zu verletzen, weil der Körper nicht mehr so stabil ist. Eine weitere Begleiterscheinung solchen Verhaltens ist zudem soziale Isolation. Damit nichts ‚schief geht‘, bleibt man lieber zu Hause, unternimmt nichts mehr. Deshalb sind eine regel- und gleichmäßige Bewegung und Muskelaufbau das A und O, um Schmerzen zu begegnen.

### **Drei Arten von Schmerz**

Jeder Mensch nimmt Schmerzen anders wahr. Deshalb gilt:

„Schmerz ist das, was immer ein Patient darunter versteht und Schmerz ist vorhanden, wann immer ein Patient ihn wahrnimmt.“ (McCaffery M. 1968)

- **Akuter Schmerz**

Ausgelöst durch eine Verletzung (Schnittwunde, Beinbruch, Bienenstich, Verbrennung...) oder zeitweilige, befristete organische Schmerzen (Kopfwegh...)



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

Akuter Schmerz ...

... ist ein Warnzeichen des Körpers („Deine Hand nimmt großen Schaden, wenn du sie auf der heißen Herdplatte lässt“)

... ist oft kurzfristig und meistens lokal (in dem Fall an der Hand)

... löst eine Schutzfunktion aus und ist daher lebenserhaltend bei einer Gewebe- oder Organschädigung (wenn die Hand auf der Herdplatte bleibt, gibt es irreparable Hautgewebeschäden)

... hat oft sichtbare Begleiterscheinungen (eine Brandblase)

... hat eine relativ einfache psychische Verarbeitung (Schreck, Fluch, kurzfristiger Ärger und/oder Selbstmitleid)

... hat große Akzeptanz durch Mitmenschen („Du Arme\*r, ich hole Dir gleich was zum Kühlen“)

Akuter Schmerz ist bei Menschen mit Demenz leicht zu erkennen, da unmittelbar und spontan eine Verhaltensänderung eintritt, an der man merkt, dass etwas passiert sein muss: ein ‚komischer‘ Gesichtsausdruck, eine andere Körperhaltung als noch kurz zuvor, ein plötzlicher Rückzug. Ein erster ‚Behandlungsschritt‘ muss jetzt sein, dem Menschen zu zeigen, dass man seinen Schmerz wahr- und ernstnimmt und sich um ihn kümmert.

- Chronischer Schmerz

Dauerhafte Kopfschmerzen, Gelenkabnutzung, Wunde (Druck-)Stellen im Mund oder am Körper usw.

Chronischer Schmerz ...

... entwickelt sich oft fließend aus einem akuten Schmerz

... ist langanhaltend, über Monate

... hat keine Melde- oder Schutzfunktion mehr

... hat oft keine unmittelbaren, sichtbaren Auslöser mehr

... ist eine eigenständige Erkrankung

... hat meist eine geringe Akzeptanz durch Mitmenschen („Du immer mit Deinen Kopfschmerzen...“)

Da chronische Schmerzen schleichend über einen längeren Zeitraum auftreten und sich verstärken, werden sie von Betreuungspersonen oft nicht wahrgenommen, oder das durch den Schmerz ausgelöste Verhalten des Menschen mit Demenz wird falsch interpretiert:

„Frau Müller hat sich verändert, sie mag gar nicht mehr spazieren gehen. Und früher hat sie so gerne gegessen, jetzt pickt sie höchstens noch ein paar Krümel. Das ist halt die Demenz“. Dabei sind in Wirklichkeit Frau Müllers Arthroseschmerzen in letzter Zeit schlimmer geworden. Sie könnte gar nicht mehr spazieren gehen ohne massive Schmerzen, auch wenn sie das nach wie vor gerne machen würde. Und mit ihrer schlecht angepassten Zahnprothese, die ständig Wunden im Mund verursacht, macht Essen tatsächlich keinen Spaß mehr. Aber aufgrund ihrer Demenz kann sie all das nicht mehr so äußern.

Es ist also Aufgabe der Betreuungspersonen, einen Menschen mit Demenz dauerhaft gut zu beobachten, um bei Verhaltensänderungen z.B. das Gangbild zu kontrollieren und Veränderungen zu bemerken (vorher war das Gangbild so, jetzt ist es so, das deutet auf eine Schonhaltung der Hüfte hin). Fasst



sich Frau Müller – quasi als Tick – schon immer ständig in den Mund oder macht sie das erst seit Kurzem, seit sie auch nicht mehr essen möchte?

Werden solche Veränderungen beobachtet, müssen Maßnahmen ergriffen werden, entweder direkt (z.B. Druckentlastung bei wunden Stellen) oder durch Hinzuziehung eines Arztes/einer Ärztin.

- **Psychischer Schmerz ...**

Er hat im eigentlichen Sinn keine körperlichen Ursachen. Durch psychische Spannungszustände (z.B. Stress, Erschöpfung, Depression) und Probleme, die nicht benannt und/oder gelöst werden (können), kommt es zu Schmerzen am/im Körper.

### Psychischer Schmerz

... vermischt sich oft mit Trauer

... kann eine Depression begleiten

... hat seine Ursache vielleicht in Einsamkeit, Trennung von zu Hause oder Verlust der eigenen Fähigkeiten durch die Demenz oder das Alter

... äußert sich auch in körperlichen Schmerzen

In dem Fall kann die Betreuungsperson durch Nähe, Trost und Geborgenheit versuchen, psychische Schmerzen zu lindern.

### Zwischenfazit

Menschen mit Demenz können Schmerzen oft nicht mehr oder nicht ausreichend äußern. Stattdessen reagieren sie mit einem Verhalten, das ihr Umfeld vor Herausforderungen stellt, etwa mit Aggression, Abwehr, Unruhe, Rückzug, Trauer, Inaktivität. Betreuungspersonen müssen deshalb Schmerzen als eine mögliche Ursache in Betracht ziehen, wenn es darum geht, Gründe für das veränderte Verhalten des Menschen mit Demenz zu finden.

### Schmerzen vorbeugen

- Regelmäßig die Haut des Körpers nach geröteten, oder entzündeten Stellen überprüfen (Vorboten eines Dekubitus? Druckstellen durch Kleidung und Schuhe?)
- Regelmäßige Bewegung
- Ausgewogene Ernährung mit Rücksicht auf Unverträglichkeiten
- Regelmäßiges Essen, Trinken und Mund- und Zahnpflege
- Regelmäßiger Gang zum Zahnarzt (Sitzt die Prothese ohne Druckstellen?)
- Regelmäßigen Toilettengang ermöglichen, um Inkontinenz zu vermeiden

### Schmerzen erfassen

- **Numerische Rating-Skala (NRS):** mit ihr können Patient\*innen ihre subjektiv empfundenen Schmerzen einordnen. 10 steht für ‚Stärkste vorstellbare Schmerzen‘, 0 für





„Kein Schmerz“. Diese Methode ist bei Menschen mit Demenz höchstens zu Beginn der Demenzerkrankung anwendbar.

• **BESD (BEurteilung von Schmerzen bei Demenz):**

Sie ist die häufigste Erfassungsmethode, vor allem in der stationären Betreuung, kann aber durchaus auch von Angehörigen angewendet werden.

Mit Hilfe eines Ankreuzbogens werden beim Menschen mit Demenz die Atmung, negative Lautäußerungen, der Gesichtsausdruck, die Körpersprache sowie der Bedarf an Trost beobachtet und entsprechend mit Punkten bewertet.

Die vollständigen BESD-Formulare und Anleitungen in schriftlicher Form und als Videos unter

[www.schmerzgesellschaft.de/qualitaetssicherung](http://www.schmerzgesellschaft.de/qualitaetssicherung)

> Tools „Alter und Schmerz“ bzw.

> BESD Videos

	nein	ja	Punkt- wert
<b>1. Atmung (unabhängig von Lautäußerung)</b>			
• normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
• gelegentlich angestrengt atmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
• kurze Phasen von Hyperventilation (schnelle und tiefe Atemzüge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
• lautstark angestrengt atmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• lange Phasen von Hyperventilation (schnelle und tiefe Atemzüge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Cheyne Stoke Atmung (tiefer werdende und wieder abflachende Atemzüge mit Atempausen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>2. Negative Lautäußerung</b>			
• keine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
• gelegentlich stöhnen oder ächzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
• sich leise negativ oder missbilligend äußern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
• wiederholt beunruhigt rufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• laut stöhnen oder ächzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### Schmerzen lokalisieren

Auch wenn ein Mensch mit Demenz sich nicht äußern kann, können Betreuende bei Verdacht versuchen, nach Schmerzursachen bzw. Schmerzauslösern zu suchen: Gibt es rote Flecken, Schwellungen, oder warme Stellen (Entzündung) am Körper? Sitzt der Mensch nach vorne gebeugt, deutet das auf Bauchschmerzen hin. Wie ist das Gangbild, humpelt der Mensch oder macht er gleichmäßige Schritte? Wenn bei Bewegungsübungen z.B. die Arme locker gehoben werden können, scheint diese Körperregion schmerzfrei zu sein. Verzieht der/die Betroffene beim Wasserlassen das Gesicht? Wie sind Farbe und Geruch des Urins?

### Schmerzen behandeln

*Versicherte haben Anspruch auf Krankenbehandlung, wenn sie notwendig ist, um eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder Krankheitsbeschwerden zu lindern. (§27 SGBV)*

*Sowohl ihre akuten als auch ihre chronischen Schmerzen und belastenden Symptome wie beispielsweise Atemnot und Übelkeit müssen fachgerecht behandelt und so weit wie möglich gelindert werden. Dazu gehört, dass im Rahmen ihrer Pflege und Behandlung Anzeichen von Schmerzen sowie belastende Symptome erkannt und adäquate Therapien koordiniert bzw. durchgeführt werden.*

*(Aus Art. 4 der Charta für die Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen)*

Die Vorenthaltung einer Schmerzbehandlung kann Körperverletzung oder unterlassene Hilfeleistung sein. Trotzdem bekommen Menschen mit Demenz von der Dosis her nur 1/3 der Schmerztherapie wie ein Mensch ohne Demenz (vgl. Video „Schmerz im Alter und bei Demenz“ am Anfang des Artikels)



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

Medikamentöse Behandlung:

- **Schmerz- und Entzündungshemmer:** Bei kurzzeitigen Beschwerden nehmen viele Menschen ein so genanntes ‚Analgetikum‘.
- **Pflanzliche Arzneimittel:** Pflanzliche Arzneimittel aus Weidenrinde, der Wurzel der Teufelskralle oder Brennnesselblättern können Schmerzen lindern.
- **Opioide:** Bei starken bis sehr starken akuten und chronischen Schmerzen.

Die medikamentöse Behandlung muss natürlich in enger Abstimmung mit dem Arzt/der Ärztin erfolgen, um Nebenwirkungen bzw. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln auszuschließen.

Nichtmedikamentöse Behandlung:

- **Zuwendung:** trösten, ernst nehmen (validieren)
- **Ablenkung und Beschäftigung:** über schöne Dinge reden, gemeinsam lachen, singen, kreativ sein, bewegen, Erinnerungspflege, in Alltagstätigkeiten mit einbeziehen usw.
- **Basale Stimulation**<sup>®</sup>: Massage, Düfte, Musik usw.

#### **Weiterführende Links**

- Deutsche Schmerzgesellschaft: [www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de) | BESD
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft: [Schmerz erkennen und behandeln](#) | Infoblatt
- Deutsche Palliativ Stiftung: [Demenz und Schmerz](#) | Broschüre
- Website der Referentin: [Demenz verstehen lernen](#)

*Oliver König, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg*