

Mit nichtmedikamentösen Therapien Lebensqualität fördern

Nichtmedikamentöse Therapien und möglichst vielseitige Beschäftigungen im Alltag sind der zentrale Teil der Behandlung einer Demenz. Sie wirken sich positiv auf Stimmung und Verhalten von Menschen mit Demenz aus, helfen mit, ihre geistigen Fähigkeiten länger zu erhalten und stärken zudem das Durchhaltevermögen der betreuenden Angehörigen.

Eine im Jahr 2010 veröffentlichte internationale Vergleichsstudie¹ ist zum Schluss gekommen, dass nichtmedikamentöse Therapien besonders wirkungsvoll sind, wenn sie untereinander kombiniert werden und den betreuenden Angehörigen gleichzeitig Unterstützung und Weiterbildungsangebote zur Verfügung stehen. So lassen sich die Symptome mildern und die Lebensqualität verbessern, gegebenenfalls mit einer ergänzenden medikamentösen Behandlung.

Den Therapien liegen oft verwandte Konzepte zu Grunde und sie werden auf viele Arten kombiniert (zum Beispiel Sprache und Bewegung). Einige Therapien werden durch Fachleute umgesetzt, sei dies gruppenweise oder individuell. Andere lassen sich mit recht einfachen Mitteln auch durch Angehörige und weitere Betreuungspersonen nutzen. Die positive Wirkung nichtmedikamentöser Therapien kommt in folgenden Bereichen zum Ausdruck:

Wirkung auf Menschen mit Demenz

- Stützung der kognitiven und praktischen Fähigkeiten
- Stärkung des Erinnerungsvermögens
- Bestmögliche Wahrung der Autonomie
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls
- Stressverminderung
- Linderung von Verhaltenssymptomen
- Stimmungsverbesserung
- Schutz gegen Vereinsamung

¹Nonpharmacological Therapies in Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Efficacy, Javier Olazarán et al., Dement Geriatr Cogn Disord 2010; 30:161–178, sept. 10, 2010

- Signifikant geringerer Bedarf an Beruhigungsmitteln oder freiheitsbeschränkenden Massnahmen

Wirkung auf betreuende Angehörige

- Positiver Einfluss auf das Wohlbefinden
- Bereicherung dank einer neu entstandenen Dynamik
- Aneignung von weiterführenden Ideen und Anregungen
- Mehr Selbstvertrauen und Eigeninitiative
- Stressverminderung und Entlastung
- Stärkung des Durchhaltevermögens

Die geeignete Therapie finden

Je nach Person und Umständen können nichtmedikamentöse Therapien zu beruhigenden oder zu stimulierenden Zwecken eingesetzt werden. Die gewählte Therapie sollte zur Lebensgeschichte, zu den persönlichen Vorlieben und zur Veranlagung der Person passen. Wichtig ist, dass die Therapien Spass machen und auf Erfolgserlebnisse abzielen. Therapien in Gruppen lassen zudem oft ein Gefühl der Zugehörigkeit entstehen. Überforderung ist in allen Fällen zu vermeiden.

Einige Therapien eignen sich für gewisse Phasen der Krankheit, andere sind (mit Anpassungen) über den ganzen Krankheitsprozess einsetzbar. Nachstehend folgt ein sehr knapper, nach Schwerpunkt gegliederter Überblick über nichtmedikamentöse Therapien. Das Alzheimer-Telefon und die regionalen Anlaufstellen informieren Sie gerne ausführlicher.

Das Gedächtnis stützen und im Alltag zurechtkommen

Tagesgestaltung und Orientierung im Alltag

Folgende Therapien helfen Menschen mit Demenz, sich trotz veränderter Wahrnehmung sowie Orientierungs- und Kommunikationsschwierigkeiten im Alltag besser zurechtzufinden und tragen mit geeigneten Aktivitäten zur Tagesgestaltung bei.

- ▲ „**Milieuthérapie**“ ist ein umfassendes Betreuungskonzept, das darauf abzielt, die gesamte Umwelt an die veränderte Wahrnehmung, Empfindung und Kompetenzen von Menschen mit Demenz anzupassen. Bei der Milieuthérapie steht die Person im Mittelpunkt. Ihr soziales Umfeld, der Wohn- und Lebensraum und die Betreuungsumgebung müssen sich ihr anpassen, wo sie es selber nicht mehr kann. Dabei werden mit der Person und nicht für sie neue Wege und Lösungen gesucht.
- ▲ In der **Realitätsorientierung** werden unter anderem gezielt Orientierungshilfen eingesetzt, z. B. Türen bzw. Schränke angeschrieben, gut lesbare Uhren und Kalender angebracht usw. Siehe dazu auch unser Infoblatt „Die Wohnung anpassen“.
- ▲ Ähnliche Ziele verfolgt auch die **Ergotherapie**, die als Einzeltherapie zur Erhaltung und Verbesserung der Alltagskompetenzen genau den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Person angepasst wird. Ergotherapeuten können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen auch zu Hause beraten, zum Beispiel für Wohnungsanpassungen. Ziel ist, trotz Demenz möglichst aktiv zu bleiben und Pflege und Betreuung gleichzeitig zu vereinfachen.
- ▲ **Gedächtnistraining** ist besonders am Anfang der Erkrankung empfehlenswert und hilft, die vorhandenen geistigen Fähigkeiten zu stützen und länger zu erhalten. Die in der Gruppe entstehende Dynamik stärkt zudem das Zusammengehörigkeits- und das Selbstwertgefühl. Wichtig ist allerdings eine optimale Anpassung an die jeweiligen Kompetenzen der Gruppenmitglieder, damit diese Therapie ihr Ziel erreicht und der Einzelne nicht überfordert wird.

Fähigkeiten beibehalten und Erinnerungen pflegen

Vielfältige spielerische, biografie- und gefühlsbezogene Therapien helfen mit, Gedächtnis und Fähigkeiten gerade auch im Alltag zu erhalten.

- ▲ **Biografiearbeit** macht sich die Lebensgeschichte des Betroffenen zu therapeutischen Zwecken zunutze, während es bei der **Erinnerungspflege** darum geht, mit Mitteln wie Fotos, Gegenständen, aber auch mit Liedern und typischen Musikstücken oder vertrauten Speisen das Langzeitgedächtnis zu stimulieren. Dies verbessert die Ausrichtung auf positive Erinnerungen und verstärkt die Lebensfreude. Zudem bleiben Erinnerungen, die wiederholt genutzt werden länger erhalten.
- ▲ Die **Aktivierungstherapie** stimuliert mit Hilfe von Texten, Musikstücken, Singen, Spielen, Küchen-, Haus- und Gartenarbeiten, handwerklicher oder kreativer Tätigkeiten usw. die Fähigkeiten von Menschen mit Demenz, was gleichzeitig deren Wohlbefinden stärkt.
- ▲ Mit **Spiele**n können auch Angehörige und weitere Betreuende aktivierend tätig sein. Spielen bedeutet nach Kitwood, einer Person Platz für Spontaneität und Selbstaussdruck zu bieten. Dazu eignen sich etwa Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Zahlenspiele, Puzzle, Dominos, Geschicklichkeitsspiele, Bewegungsspiele usw.
- ▲ Mit fortschreitender Demenz sind die Betroffenen weniger auf der sprachlichen, dafür aber auf der emotionalen Ebene ansprechbar. Das Angebot von spezifisch ausgebildeten **Begegnungs-Clowns** ist eine Möglichkeit mit **Humor** und Heiterkeit eben diese Fähigkeiten hervorzuheben. Die humorvolle Anteilnahme ist dabei eine entscheidende Kompetenz. Durch den Humor ist es möglich eine vertrauensvolle und echte Nähe aufzubauen.
- ▲ **Tieren**, im Besonderen Haustieren, kommt oft eine therapeutische Rolle zu. Sie wecken Gefühle und Erinnerungen, lassen sich vielleicht berühren und streicheln. Sie stellen weder Forderungen

noch Fragen, was gerade bei beeinträchtigtem Sprach- und Denkvermögen eine Erleichterung ist. Gerne werden sie als Begleiter auf Spaziergänge mitgenommen. Auch in Pflegeheimen sind Haustiere heute vielerorts willkommen.

- ▲ Es gibt **Therapiepuppen**, die spezifisch für Menschen mit Demenz entwickelt wurden. Sie werden einerseits durch Fachleute als sogenannte Übertragungsobjekte eingesetzt, können aber auch durch Angehörige und Pflegenden mit Erfolg genutzt werden. Gerade bei fortgeschrittener Krankheit reagieren Menschen mit Demenz oft sehr kommunikationsfreudig auf solche Puppen.
- ▲ Nicht jede(r) fühlt sich von der gleichen Tätigkeit angesprochen: Gerade (aber nicht nur!) Männer können beim **Werken** oder bei Gartenarbeiten richtiggehend aufleben. Die **Gartentherapie** beinhaltet auch praktische Anpassungen, damit der Kontakt zu Erde und Pflanzenwelt trotz körperlicher Einschränkungen im Alter möglich bleibt. Auch die Hilfe beim **Kochen, Rüsten, Backen** usw. verhilft Personen mit Demenz oft zu konkreten (und wohlriechenden) Erfolgserlebnissen.

Sprache als therapeutisches Mittel

- ▲ Eine **Psychotherapie** kann in der ersten Phase einer Demenz unterstützend wirken.
- ▲ **Validation** ist ein wirkungsvolles Arbeitsinstrument im Umgang mit verwirrten Menschen, das in der Pflege oft mit Erfolg eingesetzt wird. Bei diesem Konzept gilt es, die Antriebe und Gefühle, die den Worten und dem Verhalten von verwirrten Menschen zugrunde liegen, zu erkennen und in kurzen Sätzen wertschätzend wiederzugeben (= validieren). Validation wirkt vertrauensfördernd, angstmindernd und stärkt das Selbstwertgefühl.
- ▲ **Logopädie** ist ein Fachbereich, der im Besonderen bei Aphasie (Sprachverlust) Behandlungen zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit bietet. Auch bei Schluckstörungen kann ein Logopäde zu Rat gezogen werden

Körper und Geist

Körperliche Betätigung stärkt Körper und Geist – das wissen wir alle. Wer gerne **spaziert, wandert, tanzt, Velo fährt** oder **schwimmt**, sollte dies unbedingt so lange wie möglich auch weiterhin tun. Daneben gibt es viele körperbezogene Therapien:

- ▲ Eine ganze Reihe Therapien unterstützt die Betroffenen beim **aktiven Bewegen**, sei dies einzeln (**Physiotherapie**) oder in einer Gruppe: **Gymnastik, Rhythmik, Tanzen** usw. In der **Kinästhetik** werden Wahrnehmung und Bewegungsfähigkeit der Betroffenen gefördert und Betreuende finden heraus, wie sich die eigenen Bewegungsabläufe und die der betreuten Person möglichst rationell aufeinander abstimmen lassen.
- ▲ Weiter verhilfen **Massage- und Entspannungstechniken** den Betroffenen zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Massiert werden können zum Beispiel Hände, Füße, Rücken oder Nacken. Natürlich müssen solche Angebote den Bedürfnissen und der Empfänglichkeit der Betroffenen angepasst werden.

Für Menschen, die sich kaum mehr mit Worten ausdrücken und möglicherweise bettlägerig sind, eignen sich ganzheitliche Therapien wie:

- ▲ Die **Basale Stimulation**, eine Form der Kommunikation durch die Anregung der Sinne. Mit einfachen Mitteln treten die Betreuenden über die verschiedenen Sinne (Tasten, Geschmack, Geruch, Gehör, Sicht) mit der Person in Kontakt.
- ▲ Bei der Methode **Snoezelen** (sprich: Snuseln) werden durch Anregung mehrerer Sinne Wohlbefinden und Entspannung gefördert, z. B. mit Hilfe von Düften, Licht, Musik, usw.
- ▲ Die **Aromapflege** beruht auf dem ergänzenden, auf die Person abgestimmten, Einsatz ätherischer Öle im Zusammenhang mit bestimmten Problemkreisen (z. B. Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, Schmerzen).
- ▲ **Licht- und Farbtherapie** werden mit Hilfe spezieller Lampen durchgeführt, wobei die therapeutische Wirkung durch besondere Helligkeit oder

spezifische Farben erreicht wird. Sie können zum Beispiel bei Schlafstörungen (Tag-Nacht-Umkehr) und saisonbedingter Depression helfen. Einige Heime verfügen über eine einstellbare Beleuchtung von Gemeinschaftsräumen gegen winterlichen Lichtmangel und zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Kreativität

Kunst- und Maltherapie sowie **Musiktherapie** werden durch verschiedene Fachleute angeboten, doch auch Laien können die Kreativität unterstützen: Menschen mit Demenz können unter Anleitung auf viele verschiedene Arten und mit unterschiedlichen Techniken künstlerisch tätig sein. Kreative Ausdrucksformen wirken ausgleichend und stärken das Selbstwertgefühl. Auch bei fortgeschrittener Krankheit geben sie oft zu erstaunlichen Erlebnissen Anlass. Die Beschäftigung mit Musik (z. B. Musik hören, singen, tanzen) hat gerade bei Sprachproblemen eine spürbare Verbesserung des Ausdrucks zur Folge. Musik kann auch sehr gut beruhigen und hilft, Stress abzubauen.

Wer, wo, wie?

Das Fachwissen der Therapeuten nutzen

Es ist nicht immer einfach die existierenden Angebote vor Ort zu kennen, so etwa in Tagesstätten oder Heimen. Erkundigen Sie sich in Ihrer Umgebung, bei Ihrer Sektion der Alzheimervereinigung, in Ihrer Angehörigengruppe oder bei Pro Senectute und der Spitex. Auch wenn Betroffene anfänglich Mühe haben, Neues zu akzeptieren, sind solche Therapien den Versuch wert. Reagieren Betroffene ablehnend, kann man sie ermutigen aber keinesfalls zwingen. Nach einer Gewöhnungszeit sehen sie die Sache oft anders.

Angebote für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige machen schon intuitiv vieles mit den Betroffenen zusammen, was die Autonomie und das Wohlbefinden fördert. Im Kontakt mit Therapeuten eignen sie sich zusätzliches Wissen an, das

sie dann im Alltag umsetzen können. Es existieren auch interessante Weiterbildungsangebote für Angehörige.

Die Kosten

Im Prinzip gehen ärztlich verordnete Ergo-, Physio- und Psychotherapien sowie Logopädie auf Kosten der obligatorischen Krankenversicherung. Trotzdem sollte immer spezifisch abgeklärt werden, ob eine nichtmedikamentöse Therapie zum Leistungskatalog der Krankenversicherung gehört. Zusatzversicherungen finanzieren unter Umständen weitere Leistungen und einige Kantone mögen gewisse Angebote subventionieren. Auch die Therapeuten selber haben oft nützliche Informationen zur Kostenübernahme.

Konkrete Vorteile

Nichtmedikamentöse Therapien verleihen dem Alltag Struktur und wirken ausgleichend auf das Gemüt, wodurch sich zuweilen höhere Dosen an Beruhigungsmitteln erübrigen. Sie tragen entscheidend zu Wohlbefinden und Lebensqualität von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen und Betreuungspersonen bei.

Für zusätzliche Informationen und Anregungen:

Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Beratungstelefon der Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton (Liste unter: www.alz.ch)

Infoblatt „Den Alltag aktiv gestalten“

Copyright 2011 by Schweizerische Alzheimervereinigung.

Redaktion: Telefonteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung

Dieses Infoblatt wurde von folgenden Fachpersonen begutachtet:

Maria Koch Schildknecht, Leiterin Stiftung Der rote Faden, Luzern

Marcel Briand, Begegnungs-Clown, dipl. Pflegefachmann psykp,

Zollikofen