

RATSchLÄGE ZUR GESUNDHEITSVOR- SORGE VON ALZHEIMERPATIENTEN



Außergewöhnliche Erregungs- und Aggressionszustände können auf Schmerzen, Durst, Hunger oder anderes Unwohlsein hindeuten. Im Folgenden versuchen wir, auf die häufigsten Fälle einzugehen.

ANTRIEBSLOSIGKEIT und ANGST. Es ist ratsam, die Kranken durch Strategien zu begleiten, die sich ständig dem Fortschreiten der Krankheit anpassen. Jede nur mögliche Beteiligung der Betroffenen ist also nützlich: Die Kranken sollten nicht unter einer Glasglocke abgeschirmt gehalten, sondern im Gegenteil dazu angeregt werden, das zu tun, was sie noch können. Wenn allerdings hartnäckige **Depressionen** auftreten, wäre der Arzt zu konsultieren.

- Bei Angstzuständen sollte man:
- die Kranken beruhigen, ihnen Sicherheit vermitteln;
- sich nie über sie lustig machen oder sie barsch auf die Realität hinweisen, die sie „vergessen“ haben.

AUSTROCKNEN (durch Flüssigkeitsmangel): Jeder Mensch nimmt gewöhnlich ein einhalb Liter Flüssigkeit am Tag zu sich. Bei Hitze ist die Gefahr des Austrocknens natürlich höher. Flüssigkeitsmangel lässt sich wie folgt feststellen:

- Wenn man die Haut etwas zusammendrückt, bleiben Falten stehen, und die Elastizität der Haut ist deutlich verringert;
- die Zunge verliert ihre rote Farbe und bekommt einen weißlichen, oft auf der ganzen Oberfläche gefurchten Belag.

Einerseits ist also darauf zu achten, dass die Kranken genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Doch das kann auch zu erhöhtem Alkoholkonsum führen. Ohne Verbote zu äußern, sollte man dann vorsichtshalber den Wein mit Wasser „verlängern“.

SCHLAFLOSIGKEIT tritt häufig bei Alzheimer-Patienten auf, da sie Tag und Nacht verwechseln und jedenfalls nachts oft aufstehen. Folgende Ratschläge können helfen:

- tagsüber für ausreichende Bewegung sorgen, evtl. eher einen Spaziergang als ein Nachmittagsschläfchen machen;
- abends zuckerhaltige Speisen meiden und die Flüssigkeitsaufnahme reduzieren (das ist kein Widerspruch zum oben Gesagten, denn der Tag ist lang);
- den Arzt nach geeigneten Therapien fragen, aber sonst keine Einschränkungen vornehmen.

VERSTOPFUNG. Die Verdauungsrhythmen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Nur in äußersten Fällen ist es ratsam:

- den Anteil an ballastreicher Nahrung zu erhöhen (Vollkorn, Gemüse usw.);
- den Arzt nach einem Abführmittel zu fragen.

APPETITLOSIGKEIT. Alzheimer-Patienten können auch auf Grund einfacher Verhaltensstörungen jedes Hungergefühl verlieren. Daher

- sollten die Mahlzeiten einer festen Regel folgen: gleiche Zeit, gleicher Raum, gleicher Sitzplatz etc.;
- bei Schluckbeschwerden das Essen zerkleinern, doch dafür die Konsistenz erhöhen (keine reine Breinahrung!);
- wenn die Handhabung des Bestecks schwierig wird, auch mit den Händen essen lassen;
- Lätzchen wie bei Kleinkindern vermeiden - besser sind größere Servietten, wenn zu viel daneben geht.

ZÄHNE. Vorbeugung ist wichtig, denn der Besuch beim Zahnarzt ist noch viel unbequemer. Also sollte man sich versichern, dass eine sorgfältige Mundhygiene stattfindet.

SEHEN und HÖREN. Kontrolle ist angebracht, wenn die Kranken nicht lesen oder fernsehen wollen (obwohl sie das noch könnten), oder wenn sie auf Anreden keine Antwort geben.

WUNDLIEGEN. Wunde Stellen können an Punkten auftreten, die ständig mit Bett oder Stuhl in Berührung sind. Man sollte also:

- die Position so oft wie möglich verändern, damit der Körper nicht immer dieselben Stellen belastet;
- Spezialmatratzen und -kissen gegen Wundliegen anschaffen.
- Massage an den kritischen Stellen fördert die Durchblutung und hält die Haut elastisch.
- Beim Auftreten erster Abschürfungen und Risse sofort den Arzt konsultieren, um zu vermeiden, dass sich richtige Wunden bilden.

MEDIKAMENTE. Es ist wichtig, die Therapie aufmerksam zu beobachten, um selber zu verstehen, was damit bezweckt wird, und den behandelnden Arzt verständigen zu können, falls Veränderungen auftreten. Jedenfalls ist daran zu erinnern, dass jede Übertreibung schadet - Medikamentenmissbrauch verursacht Unwohlsein!

DENKEN SIE DARAN, DASS EIN GUTER ALLGEMEINZUSTAND UND FESTE GEWOHNHEITEN JEDENFALLS ZUM WOHLERGEHEN DER KRANKEN BEITRAGEN (und dadurch auch Ihre eigene Arbeit erleichtert wird!)