

Erstickungsanfälle – das Heimlich-Manöver

Wenn Ihr Pflegling sich verschluckt, nicht mehr atmen kann und rot oder gar violett anläuft:

1. Stellen Sie sich sofort hinter ihn.
2. Schieben Sie Ihre Arme unter seinen Achseln durch.
3. Fassen Sie Ihre Hände und platzieren Sie auf seinem Bauch, direkt unterhalb des Brustkorbs.
4. Drücken Sie sich gegen ihn.
5. Ziehen Sie ihn mit einem kräftigen Ruck zu sich her.

Normalerweise führt das dazu, dass er sofort ausspuckt bzw. hochwürgt, was in der Kehle gesteckt hat, und wieder normal atmen kann.

6.1.4 Zu wenig ... oder zu viel

Ermuntern Sie einen widerwilligen Esser

Es kann vorkommen, dass Sie Ihren Pflegling an den Tisch setzen und er einfach streikt. Schimpfen Sie nicht mit ihm. Stellen Sie leise, angenehme Musik an und massieren Sie ihm Schultern und Hals, während Sie hinter ihm stehen und belangloses Zeug reden. So helfen Sie ihm beim Entspannen und zeigen Ihr Mitgefühl. (Vergewissern Sie sich davor, ob Ihr Pflegling momentan berührt werden will.)

Streichen Sie eine kleine Menge des Essens auf seine Lippen oder schlagen Sie vor, er solle einmal am Teller riechen. Das kann als Auslöser genügen. Wenn es nicht klappt – und falls die Medikamente es zulassen –, probieren Sie es gelegentlich mit einem Gläschen Wein oder Sherry als Aperitif.

Ein Becher Gemüsesuppe mit einer Scheibe Toast oder Croutons können eine gute Alternative sein, um eine demenzkranke Person mit Kalorien zu versorgen. Kleine Mahlzeiten in flüssiger Form können auch in unterschiedlichen Varianten aus Joghurt, frischem Obst, Eiscreme, Milch und Eierflip gemixt werden.

Außerdem gibt es schmackhafte und kalorienreiche Fertiggetränke bzw. Trinkmahlzeiten im Tetrapack, mit diversen Geschmacksrichtungen und auch für Diabetiker geeignet. Wenn die demenzkranke Person sich weigert, die regelmäßigen Mahlzeiten einzunehmen, und immer mehr abnimmt, versuchen Sie, eine ausreichende Ernährung über kleinere, über den Tag verteilte Snacks zu gewährleisten.

Menschen mit Alzheimer und Parkinsondemenz nehmen selbst bei angemessener Ernährung schneller ab als andere Demenzkranke, deshalb ist ihre Versorgung besonders aufwendig.

Gewichtsverlust war ein Nebeneffekt von Alberts Zustand, deshalb kochte Irene immer Gerichte, die er mochte. Da er Wert auf »Normalität« legte, servierte sie das Essen auf bunten, abwaschbaren Untersetzern und reichte dazu »Wein« (Saft oder Limo) in einem Weinglas.

Im Lauf der Jahre wurde das Weinglas ausgemustert. Er war immer weniger in der Lage, mit der Gabel umzugehen (und dann mit dem Löffel, der die Gabel abgelöst hatte). Weil er nicht zuließ, dass Irene ihn fütterte, landete immer mehr Essen auf seinem Esstisch oder am Boden.

Seine Frau stand dann vom Essen auf, umarmte ihn von hinten und küsste ihn auf den Nacken, bevor sie unauffällig nach dem Lätzchen griff und ihn auf dem Teller ausleerte. Albert bekam nichts davon mit und aß einfach weiter.

Nach dem Essen wollte er immer Eis, doch er brauchte bis zu 20 Minuten für den ersten Gang und war meist schon recht müde, wenn es Zeit für den Nachtschrank war. Während er weiterstocherte, setzte Irene sich ans andere Tischende, um ein Kreuzworträtsel zu machen, oder sie entschuldigte sich vom Essen und ging das Geschirr abspülen.

Wenn sie wiederkam, war Albert oft auf seinem Stuhl eingeschlafen und lag mit der Nase im Eisteller.

Wenn Ihnen der Gewichtsverlust Sorgen bereitet, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Nahrungsergänzung. Erregte oder übermäßig aktive Demenzkranke können darauf angewiesen sein. Vereinbaren Sie zusätzlich einen Termin mit einem Ernährungsberater. Vielleicht braucht Ihr Pflegling mehr körperliche Betätigung, um den Appetit anzukurbeln?

Veränderungen der Essgewohnheiten und Appetitlosigkeit können auch Anzeichen von Depressionen sein. Reden Sie auf jeden Fall mit dem Arzt, wenn das Problem bestehen bleibt.

»Wann essen wir?«

Demenzkranke vergessen manchmal, dass sie gerade erst gegessen haben. Dann fragen sie: »Wann essen wir?«, oder beklagen sich darüber, dass sie nie etwas zu essen bekommen. Das liegt dann vermutlich daran, dass die Krankheit sich auf das »Sättigungszentrum« im Gehirn auswirkt. Wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihren Pflegling irgendwie abzulenken, reichen Sie einen fettfreien Imbiss, etwa rohe Karotten, Sellerie oder Zwieback.

6.1.5 Alkoholische Getränke

Manchmal vergessen Demenzkranke, dass sie gerade etwas getrunken haben, und schenken sich noch ein Glas ein. Das ist gut, wenn das Getränk keinen Alkohol enthält – aber wenn doch, ist das gefährlich. Alkohol verträgt sich meist nicht mit Medikamenten und sollte von Ihnen unauffällig im Auge behalten, wenn nötig sogar versteckt werden. Besteht Ihr Pflegling auf einem Drink,

servieren Sie Tonic Water und Ähnliches in einem Weinglas, oder alkoholfreies Bier in einem Whisky-Tumbler.

Ist Ihr Pflegling gewohnt, vor dem Abendessen ein alkoholisches Getränk zu sich zu nehmen, lassen Sie es zu – solange er es nicht übertreibt und keine Probleme mit der Medikation auftreten. Besteht hingegen die Gefahr, dass er sich aufgrund der Demenz zu einem Alkoholiker entwickeln könnte, müssen Sie raffinierter vorgehen. Sie können etwa sein Taschengeld kürzen oder die Betreiber der umliegenden Bars und Geschäfte über seine Demenz aufklären und sie bitten, ihm keinen Alkohol zu verkaufen (wenn es sein muss, zeigen Sie ihnen ein Schreiben des Arztes). Sie können auch Schnapsflaschen mit gefärbtem Wasser füllen oder farblose Alkoholika mit Wasser verdünnen.

Beatrice musste nach ihrem Beinbruch für mehrere Wochen ins Krankenhaus. Da sie schon vor Beginn ihrer Alzheimer-Krankheit zu viel getrunken hatte, war ihre Familie über diese ungeplante Phase der Erholung nicht unglücklich.

Am Abend der Entlassung war sie bei ihrem Sohn und erhielt vor dem Essen ihr gewohntes Gläschen Likör – allerdings in alkoholfreier Variante. Nach dem zweiten Glas sagte Beatrice fröhlich zu ihrem Sohn: »Ich fühle mich wunderbar. Gut, dass ich nicht mehr heimfahren muss, nicht?«

6.1.6 Essen gehen

Werfen Sie sich zur Abwechslung einmal in Schale und bitten Sie ein oder zwei Freunde (höchstens), Sie zu begleiten. Suchen Sie ein ruhiges und gut beleuchtetes Restaurant aus, damit Ihr Pflegling nicht überfordert ist.

Rufen Sie zuerst dort an und reservieren Sie einen Tisch, der etwas abseits steht. Teilen Sie den Betreibern mit, dass Sie eine behinderte Person mitbringen, entschuldigen Sie sich im Voraus für eventuelle Verunreinigungen und bitten Sie um rasche Bedienung.

Geben Sie dem Kellner eine Karte, auf der etwas steht wie: »Meine Begleitung ist krank. Ich bestelle für uns beide. Antworten auf Ihre Fragen akzeptieren Sie bitte nur von mir.« Solange der Demenzkranke die Speisekarte lesen kann, sollten Sie ihn ruhig selbst bestellen lassen. Im anderen Fall lesen Sie ihm vor, was es gibt, und lassen ihn wählen – oder bestellen unauffällig für ihn.

Wahren Sie stets die Würde der Person in Ihrer Obhut. Für den Fall, dass Sie die Restaurantbetreiber vorgewarnt haben, lassen Sie den üblichen Essplatz zu Hause. Denken Sie auch darüber nach, ob Sie den hochrandigen Spezialteller wirklich mitbringen wollen. Ziehen Sie dem Demenzkranken pflegeleichte Kleidung an und lassen Sie ihn die Restaurantservietten benutzen.

Von hier weiter zu

- ▶ Kapitel 3.2: Anpassung der häuslichen Umgebung
- ▶ Kapitel 4.1: Unabhängigkeit und Sicherheit

- ▶ Kapitel 5.1: Gesundheitsversorgung, speziell »Auf Dehydrierung untersuchen«
- ▶ Kapitel 5.2: Körperliche Bewegung
- ▶ Kapitel 5.3: Unterhaltung und Vergnügungen, speziell »Kochen«
- ▶ Kapitel 6.3: Toilettengänge
- ▶ Kapitel 7.1: Entscheidung für eine Vollzeitbetreuung, speziell »Essen«
- ▶ Kapitel 7.2: Der Wechsel zur Vollzeitbetreuung, speziell »Gewichtsverlust«

6.2 Duschen und Anziehen

Je mehr die Demenz zunimmt, desto eher kommt es zu Zwischenfällen mit Flüssigkeiten und zu anderen Missgeschicken – egal, wie umsichtig die betroffene Person vor Ausbruch der Krankheit war. Vielleicht kommt es Ihnen so vor, als sei Ihr Leben dominiert vom täglichen Baden und ständigen An- und Ausziehen (besonders bei Toilettenunfällen). Und nebenher muss noch die Wohnung sauber und in Schuss gehalten werden. Mit der Zeit kommt da ganz schön was zusammen.

Monatelang half Irene ihrem Mann Albert beim Duschen und Anziehen. Doch eines Tages, als sie ihm gerade die Socken überstreifte, schoss ihr ein Schmerz ins Kreuz – eine alte Verletzung machte sich da bemerkbar. Sie rief den zuständigen Pflegedienst an. Ja, es würde jemand vorbeikommen, um Albert ab jetzt morgens zu duschen und anzuziehen.

Ihm passte das gar nicht. »Jeden Tag schicken die mir jemand anderen ins Haus!«, schimpfte er. Er wollte all diese Fremden nicht so nah an sich heranlassen.

»Ich kann es einfach nicht mehr machen, Liebling«, sagte Irene. »Mein Rücken ist wieder im Eimer. Weißt du noch, wie du mich vor Jahren pflegen musstest, weil ich drei Wochen lang nicht aufstehen konnte? Dieser Bandscheibenvorfall? Das hier ist fast genauso schlimm.«

Albert hatte Verständnis und hörte auf zu meckern. Er merkte, dass er sich bei einer der wechselnden Pflegekräfte am wohlsten fühlte – bei der hübschen Kroatian. Irene besprach das mit dem Pflegedienst, woraufhin diese Pflegerin ein gern gesehener Gast wurde. Das Leben entspannte sich für alle und Irene hatte ein geringeres Tagespensum zu leisten.

Viele Menschen haben sich noch nie vor jemand anderem nackt ausgezogen. Auch Ihr Pflegling schämt sich vielleicht, wenn fremde Personen ihm beim Duschen und Anziehen helfen. Führen Sie diese Haushaltshilfen so behutsam wie möglich ein. Sie sind es gewohnt, sich an die unterschiedlichsten Patienten anzupassen, und können mit den Wünschen der einzelnen Personen sensibel umgehen.

Suchen Sie nach etwas Leichtem und Praktischem, mit dem Ihr Pflegling sich bedecken kann, bevor er in die Dusche steigt und bevor er wieder ange-

zogen wird. Ein Badeumhang könnte funktionieren. Oder wickeln Sie ihn wenigstens in ein Badetuch ein. Intimsphäre und Würde müssen unbedingt respektiert werden.

6.2.1 Duschen

Eine nach außen aufgehende Kabinentür kann offen gelassen werden, um bei Bedarf besseren Zugriff zu haben. Die Ihnen abgewandte Seite Ihres Pfleglings zu waschen, ist dabei eine schwierige Angelegenheit. Es kann sein, dass er sich nicht richtig umdrehen kann, obwohl Handläufe installiert wurden, oder dass er nicht hört oder versteht, was Sie sagen. Wenn Sie Partner sind, ist eine Lösung, dass Sie gemeinsam duschen. Was aber auch geht, ist ein Ganzkörper-Regenanzug für Sie. Vielleicht ernten Sie Schreie (vor Lachen oder vor Angst) – probieren können Sie das aber auf jeden Fall.

Zu Beginn der Krankheit ist Ihr Pflegling noch in der Lage, aufrecht zu stehen und sich alleine zu duschen. Später kann es dann aus Sicherheitsgründen sinnvoll sein, dass er auf einem speziellen Hocker sitzt und Hilfe in Anspruch nimmt. Noch später brauchen Sie vielleicht eine Hebevorrichtung, mit der Sie ihn aus dem Bett und in einen Duschrollstuhl hieven können. Dabei sollten Ihnen dann stets Helfer zur Hand gehen.

Ein Mann, der sich mehrere Jahre lang um seine Frau kümmern musste, fand eine andere Lösung:

Wenn Ludwig der Meinung war, Janka könne mal wieder eine gründliche Reinigung vertragen, packte er drei Badetücher, ihre Klamotten für den Tag sowie eine Badehose für sich selbst ein und brachte seine Frau im Morgenrock ins städtische Schwimmbad. Da er zuvor dort angerufen hatte, bekam er den Schlüssel für den Behindertenbereich.

Hier war es so warm, dass er sich und Janka entkleiden, die Dusche anstellen und sich mit ihr gemeinsam drunterstellen konnte. In aller Ruhe wusch er ihr dann die Haare und seifte sie von oben bis unten ein – viel sorgfältiger als zu Hause.

Seine Frau genoss die Gemeinsamkeit und das lange Abduschen im Anschluss. Dann trocknete Ludwig sie beide ab, setzte Janka auf ein trockenes Badehandtuch auf einer Bank und zog erst sie an und dann sich selbst.

6.2.2 Wenn Ihr Pflegling lieber badet

Von Bädern sollten Sie besser Abstand nehmen, denn das Ein- und Aussteigen wird immer gefährlicher. Manche Demenzkranke aalen sich aber nur allzu gern im warmen Wasser, deshalb sollten Sie es – wenn irgend möglich – zulassen. Genau wie beim Duschen helfen Sie Ihrem Pflegling, sich im Schlafzimmer auszuziehen und ein Badetuch umzubinden. Wenn es kalt ist, sollte das Badezimmer beheizt sein.