

Folgen von Demenz abschwächen: Körperwahrnehmung erhalten

Erfreulicherweise leben immer mehr alte Menschen länger in den eigenen vier Wänden. „Was sich zunächst wie der Idealzustand anhört, kann für Menschen mit Demenz mitunter in heiklen Situationen münden. Oder die pflegenden Angehörigen stark belasten.“, weiß die Ergotherapeutin Ann-Kathrin Blank, DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.). Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die bereits ab einem sehr frühen Stadium der Demenz professionelle Beratung und Unterstützung durch Ergotherapeuten erhalten, im Alltag besser zurechtkommen.

Wirtschaftliche Argumente sprechen ebenso dafür wie gesamtgesellschaftliche Verpflichtungen und der Inklusionsgedanke: Möglichst viele Menschen sollten ihren Lebensabend autark oder im Kreise ihrer Lieben verbringen können. Damit dies auch bei Menschen mit Demenz für alle Beteiligten bestmöglich funktioniert, empfiehlt die Expertin Ann-Kathrin Blank, früh mit der Beratung und Unterstützung der Betroffenen zu beginnen, um die Auswirkungen dieser Alterserkrankung auf den Alltag zu mildern. Gleichzeitig bietet sie den Angehörigen ein Coaching an und klärt über Hintergründe und Folgen dieser Erkrankung auf. Das ermöglicht ihnen adäquat mit ihrem an Demenz erkrankten Familienmitglied umzugehen.

Körperwahrnehmung: Bewegung spielt eine wichtige Rolle

„Alles, was ein Demenzkranker tut, hat einen Sinn.“, wirbt die Ergotherapeutin um mehr Verständnis für Menschen mit Demenz „Sie wollen sich selbst spüren.“ Die nachlassende Körperwahrnehmung ist der Grund, warum es bei vielen Betroffenen im Verlauf der Erkrankung zu Handlungen kommt, die für die Außenwelt zunehmend absurder und unverständlicher scheinen. Um dieser unaufhaltsamen Entwicklung entgegenzuwirken und die Folgen möglichst lange hinauszuzögern oder abzuschwächen, raten Ergotherapeuten Menschen mit einer beginnenden Demenz weiter Sport zu treiben und in Bewegung zu bleiben. Oder, hat derjenige bislang keinen Sport betrieben, eine passende Sportart wie Schwimmen, Yoga oder Qi Gong zu probieren; sportliche Betätigungen also, die in besonderem Maße förderlich für die eigene Körperwahrnehmung sind. Ein durchaus erwünschter Nebeneffekt ist dabei, dass die nach der Diagnose „Demenz“ oft auftretenden depressiven Reaktionen sich nicht noch dadurch verstärken, dass solche lieb gewonnenen Freizeitbeschäftigungen plötzlich entfallen. Zusätzlich zu solchen Maßnahmen, die die Körperwahrnehmung stabilisieren, wirken Ergotherapeuten der nachlassenden Muskelanspannung mit Bewegungsspielen und Wahrnehmungsstimulation entgegen. Auch stärken sie die Fähigkeiten und Ressourcen ihrer Patienten auf körperlicher und mit sehr viel Fingerspitzengefühl auch auf seelischer Ebene. So verleihen sie ihnen mehr Widerstandskraft gegenüber der Stigmatisierung und anderen Ausgrenzungen von außen.

Ziele: ein Ansporn für Menschen mit Demenz

„Gegen das Fortschreiten der Demenz lässt sich kaum etwas tun; gegen die Auswirkungen auf den Alltag hingegen schon.“, so die Ergotherapeutin, die erklärt, welche Faktoren die Betroffenen selbst, beziehungsweise in den späteren Stadien ihrer Erkrankung die Angehörigen, positiv beeinflussen können. Die Hände gehören zu den wichtigsten Sinnesorganen. Indem sie sie alltägliche Dinge verrichten lassen, fördern Ergotherapeuten diesen Wahrnehmungssinn bei den demenzkranken Menschen. Parallel klären sie die Angehörigen auf. Erläutern beispielsweise, dass es wichtig ist, schwere Gegenstände zu

verwenden, um das Spüren mit den Händen, das ‚Be-greifen‘, zu fördern. Alles Schwere regt die sogenannte Propriozeption an, die Tiefensensibilität, die ein wesentlicher Teil der Eigenwahrnehmung ist. Dank dieser wissenschaftlich fundierten, ergotherapeutischen Vorgehensweise gelingt es, Menschen mit Demenz so zu befähigen, dass die Angehörigen sie in alltägliche Handlungen wie Haushalt & Co. sinnvoll einbeziehen können. Dadurch fühlen Menschen mit Demenz sich kompetent und bestätigt; so sind sie motiviert, etwas zu tun und weiter zu tun. Denn findet das Gegenteil statt, haben die Hände – und der Geist – nichts zu tun, kommen sie aus der Übung, noch vorhandene Fähigkeiten lassen schneller nach.

Abwechslung: Ergotherapeuten verschaffen Angehörigen Freiräume

Die Verantwortung von Menschen, die mit einem Demenzkranken in einem Haushalt leben, ist groß. Oft fühlen sie sich rund um die Uhr verpflichtet. Ergotherapeuten unterstützen sie auch an dieser Stelle, geben ihnen eine Reihe Tipps, wie sie praktisch mit bestimmten Angewohnheiten umgehen, Abwechslung und Beschäftigung in den Alltag bringen können. Räumt ein Mensch mit Demenz etwa immer wieder den Kleiderschrank aus, empfehlen Ergotherapeuten niederschwellige, leicht umzusetzende Alternativen wie eine Kiste mit Kleidungsstücken zum Wühlen bereit zu stellen. Oder die Umgebung immer wieder mit neu angepassten Reizen auszustatten, die dem Demenzkranken ermöglichen, haptisch unterschiedliche Dinge zu sammeln und zu fühlen wie Tücher, Kuscheltiere, Nesteldecken, schwere Bücher, ... eben alles, das Interesse weckt und demjenigen ermöglicht, sich selbst zu spüren. Darüber hinaus schlagen Ergotherapeuten Möglichkeiten vor, wie betreuende Angehörige ihren Alltag bereichern, sogar gemeinsam mit dem Demenzkranken etwas unternehmen wie ein Tanzcafé oder andere Veranstaltungen zu besuchen. Und damit sowohl freudige Erlebnisse und Augenblicke der Lebenslust für beide zu schaffen als auch durch die Bewegung die Körperwahrnehmung des Partners mit Demenz zu stärken.

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.); Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Service und Ergotherapeutische Praxen, Suche.

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Die nachlassende Körperwahrnehmung ist ein Grund, weshalb Demenz in späteren Stadien zu für die Außenwelt unverständlichen Handlungen führt. Ergotherapeuten üben mit Demenzkranken Alltagstätigkeiten, die über die Hände die Körperwahrnehmung stabilisieren. (© DVE/ J. Metzger)



Schwere Gegenstände regen die Tiefensensibilität an und fördern die Eigenwahrnehmung. Betroffene und deren Angehörige erfahren solche praktischen Informationen für das tägliche Miteinander im ergotherapeutischen Coaching. (© DVE/ Janine Metzger)



Bewegung ist auch bei Demenz ein wichtiger Aspekt. Ergotherapeuten raten, trotz möglicher Schamgefühle, liebgewonene Sportarten beizubehalten. Oder zusätzlich neue zu probieren,

um die Körperwahrnehmung zu stärken und möglichst lange zu erhalten. (© DVE/ J. Metzger)



Die Ergotherapeutin Ann-Kathrin Blank plädiert dafür, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen von Anfang an ergotherapeutisch zu unterstützen und ihnen so ein funktionierendes Miteinander in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. (© DVE)