

# Wertschätzend bleiben

## Demenz: Ruth Wetzel gibt Angehörigen Tipps – Ruhe für alle wichtig

**Was tun, wenn ein Angehöriger, eine nahe stehend Person Demenz hat? Ruth Wetzel, Altherapeutin und gerontopsychiatrische Fachkraft, sprach in Oberbalzheim über die Krankheit und gab Tipps.**

MANUELA RAPP

**Balzheim.** Treffen kann es jeden: Geschätzte 1,3 Millionen Demenzerkrankte gibt es in Deutschland - mit steigender Tendenz. Bis 2050, so erklärte Ruth Wetzel in ihrem Vortrag „Hilfe, mein Angehöriger hat Demenz!“ werde mit einer Verdopplung dieser Zahl gerechnet. Grund: „Wir haben eine höhere Lebenserwartung dank des medizinischen Fortschritts.“ Durchaus mit Folgen: So träten am Lebendense Krankheiten auf, die es früher kaum gegeben habe. Dazu zählt die Balzheimerin unter anderem Altersblindheit oder eben dementielle Erkrankungen.

Für die Altherapeutin ist das eine gesellschaftliche Aufgabe: „Wir müssen lernen, mit Demenz zu leben.“ Das Wort Demenz leite sich von „dementia“ ab, was „ohne Verstand“ bedeute. Man verstehe darunter eine Gruppe von Krankheitsfunktionen, bei denen unter anderem das Denken, die Auffassung, die Lernfähigkeit, das Gedächtnis nach und nach unwiderruflich verloren gingen. „Damit können Persönlichkeitsveränderungen verbunden sein“, erläuterte Ruth Wetzel in der Stiftungshalle Oberbalzheim, wo sie auf Einladung der Stiftung sprach.

Beispiel Alzheimer, die häufigste Form der Demenz. Ungefähr 65 Prozent aller Betroffenen leide darunter, erklärte Ruth Wetzel. Die Symptomatik sei unterschiedlich, die Ursache unbekannt. Ab 50 könne es



Die Altherapeutin Ruth Wetzel sprach auf Einladung der Stiftung Oberbalzheim über Demenz. Foto: Manuela Rapp

aufzutreten. Die Krankheit beginne mit einer leichtgradigen Demenz, die sich fast immer mit Vergesslichkeit ankündige, einen mittelschweren Grad annehme und schließlich mit einem kompletten Gedächtnisverlust in die schwere Form münde. Auch versteifen dann unter anderem die Gelenke, „künstliche Ernährung kann folgen.“

Ruth Wetzel erklärte jedoch nicht nur die verschiedenen Arten der Demenz, vielmehr hatte sie auch eine ganze Reihe Tipps für Pflegenden dabei: „Ruhe und Regelmäßigkeit ist

ganz wichtig für beide Parteien.“ Rituale gäben dem Kranken Sicherheit und Orientierung. „Seien Sie wertschätzend, einfühlsam, authentisch, humorvoll, tolerant und gelassen“, dies betraf gerade auch den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen eines Demenzerkrankten. Diese Grundhaltung mache nicht nur das Miteinander leichter, sondern sei auch eine Erleichterung für einen selber. Es empfehle sich, sich zu informieren, dies bringe Sicherheit, erleichtere aber auch die Vorbereitung.

Weitere Ratschläge der gerontopsychiatrischen Fachkraft: „Akzeptieren Sie die Sichtweise des Kranken als die für ihn gültige.“ Immer in deutlichen, kurzen Sätzen sprechen. Einfache Fragen stellen, die möglichst nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können. „Aggressionen nicht auf mich selber beziehen, auch wenn sie gegen mich gerichtet sind“, ist ebenfalls eine Empfehlung Ruth Wetzels. Singen tue außerdem gut, gerade in Unruhessituationen. „Achten Sie auf Körpersignale des Kranken, denn demente Personen brauchen sehr viel Zuneigung.“

Für Angehörige, Freunde, Nachbarn gelte: auf die eigenen Signale hören und seine eigenen Grenzen

### Auf Körpersignale des Kranken achten

erkennen. „Nutzen Sie Hilfsangebote und überfordern Sie sich nicht“, gab die Referentin mit auf den Weg. Für die Kranken böten sich Betreuungsgruppen, Tagespflege, Besuchsdienste, ambulante Angebote etc. an. Individuelle Beratungen für betroffene Angehörige offerierten unter anderem freie Wohlfahrtsverbände oder die Sozialdienste der Landratsämter.

„Das Thema beschäftigt uns auch in der Stiftung“, meinte Stiftungsvorsteher Edgar Huber am Ende der Veranstaltung. In Kürze fände ein vorbereitender Gedankenaustausch verschiedener Institutionen im Ort statt, mit dem Ziel „etwas Fundiertes in unsere Gremien einzubringen.“ Dadurch solle etwas in Bewegung kommen: „Es wäre schön, wenn daraus verschiedene Selbsthilfegruppen oder etwas Ähnliches entstehen würden.“