

Nichtmedikamentöse Interventionen

Um Menschen mit einer Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Demenzform zu begleiten, stehen nichtmedikamentöse Therapien und geeignete alltägliche Aktivitäten im Zentrum. Sie heben die Stimmung, wirken sich positiv auf das Verhalten aus, fördern die Autonomie und tragen dazu bei, die geistigen und psychosozialen Fähigkeiten länger zu erhalten. Zudem helfen sie pflegenden Angehörigen und Pfllegeteams, die Lebensqualität der Betroffenen aktiv zu verbessern.

/ Theoretische Aspekte

Nichtmedikamentöse Therapien (NMT) sind Teil einer ganzheitlichen Betreuung. Dazu zählen einerseits medizinische Therapien wie Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Psychotherapie oder Neuropsychologie. Andererseits gehören auch nichtmedizinische Leistungen dazu, die auf einer Fachausbildung und einem methodischen Ansatz beruhen. Beispiele sind die Kunsttherapie, die Musiktherapie und die Erinnerungstherapie. Ziel ist, die Lebensqualität der demenzkranken Person zu fördern, ihre Autonomie zu erhalten und ihr zu helfen, ihre Gefühle in allen Stadien der Erkrankung auszudrücken. Sie ergänzen die täglichen Aktivitäten der Person (siehe Infoblatt «Den Alltag aktiv gestalten»).

NMT wirken auf verschiedene Arten. Auf neurokognitiver Ebene fördern sie die Plastizität des Gehirns – seine Fähigkeit, seine Struktur und seine Vernetzungen anzupassen und sich neu zu organisieren. So kann die demenzkranke Person ihre Fähigkeiten besser bewahren. Auf psychosozialer Ebene stärken sie die Selbstbestimmung, den Selbstwert und die Identität. Sie mindern das Gefühl der Nutzlosigkeit und Unfähigkeit, das Interesselosigkeit oder Frustration auslösen kann. Besonders

hilfreich sind sie für Personen mit Verhaltensstörungen, denn sie haben den Vorteil, dass weniger Beruhigungsmittel oder Massnahmen zur Ruhigstellung nötig sind.

Medizinische Therapien werden von der Hausärztin oder dem Hausarzt für noch zuhause lebende Demenzerkrankte verschrieben. Ein kurzer Überblick:

Ergotherapie unterstützt Menschen mit Demenz, ihre alltäglichen Tätigkeiten in ihrem vertrauten Umfeld so lange wie möglich auszuführen. Ziel ist, die Fähigkeiten der Person wertzuschätzen und damit ihre Schwierigkeiten zu kompensieren. Dabei werden Beschäftigungen und auch das Umfeld angepasst. Dadurch trägt die Ergotherapie dazu bei, die Autonomie und die Lebensqualität der Person zu verbessern. Ergotherapeut_innen begleiten die demenzerkrankten Personen zuhause und arbeiten eng mit den pflegenden Angehörigen und Gesundheitsfachpersonen zusammen. Sie zeigen Menschen mit Demenz Kniffs, Tricks und Abläufe, damit sich diese im Alltag besser und so selbstständig wie möglich zurechtfinden können. Dazu gehören die Bereiche Körperpflege, Ankleiden, Kochen, Zubereitung von Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten und auch Strukturierung des Tagesablaufes.

Logopädie verbessert vor allem im Anfangsstadium der Krankheit die Kommunikationsfähigkeiten bei Aphasie, dem Verlust des Sprechvermögens oder Sprachverstehens. Treten im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit Schluckstörungen auf, kann Logopädie helfen, die Nahrungsaufnahme sicher zu gestalten.

Physiotherapie hilft der demenzkranken Person, mobil zu bleiben, ihr Sturzrisiko zu verringern und ihre Körperwahrnehmung zu erhalten. Zum Angebot gehören Geh- und Gleichgewichtsübungen, spezielle Gymnastik, Massagen oder therapeutische Berührungen.

Psychotherapie unterstützt Menschen mit Demenz, ihr Erleben auszudrücken und damit besser mit Ängsten, Gefühlen und Konflikten – ob frühere oder jetzige – umgehen zu können. Der Blick in die Zukunft und die Frage nach dem Sinn des Lebens können für eine erkrankte Person gerade nach Erhalt der Diagnose emotional herausfordernd sein. Idealerweise erfolgt eine Therapie zu Beginn der Krankheit, wenn die erkrankte Person noch in der Lage ist, ihre Gefühle und Erlebnisse mitzuteilen.

Neuropsychologie umfasst Tests zur Abklärung von kognitiven Beeinträchtigungen und des Krankheitsstadiums. Sie beinhaltet auch vielfältige Trainingsformen für Gedächtnis und Denkvermögen, die häufig im Anfangsstadium der Krankheit verschrieben werden. Sie helfen der demenzkranken Person, ihre kognitiven Fähigkeiten zu üben und zu festigen. Bei solchen Trainings fordert die Therapeutin oder der Therapeut die Person beispielsweise dazu auf, einen Gegenstand zu benennen und zu beschreiben, wozu er dient.

Weitere nichtmedikamentöse Ansätze

Gewisse NMT gehören zwar nicht zum paramedizinischen Bereich, haben sich aber in der Praxis bewährt. Solche Angebote gibt es hauptsächlich für Personen, die in einem Alters- oder Pflegeheim für Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform leben. Sie lindern Verhaltensstörungen, fördern Sozialkontakte, erhalten die Selbstständigkeit und helfen den Betroffenen, selbstbestimmt zu entscheiden. NMT verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Diese Ansätze können als Einzelsitzung oder in der Gruppe erfolgen. Ein kurzer Überblick:

Kunsttherapie ist in vielen Formen möglich. Sie beruht auf künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Gestalten von Gegenständen, Tanzen oder kreativen Tätigkeiten mit Farben, Formen oder Worten. Ziel ist, die

Kommunikation und die Selbstwahrnehmung zu fördern. Die Kunsttherapie stärkt die kognitiven, sensorischen sowie motorischen Funktionen der Person und mildert mit Demenzerkrankungen verbundene Ängste. Sie wirkt positiv bei Verhaltensstörungen und hilft der demenzkranken Person, ihre Gefühle mitzuteilen.

Musiktherapie nutzt vielfältige Formen von Musik. So können Elemente wie Ton, Rhythmus, Stimme, Musikinstrumente oder Stille die Kommunikation fördern oder dabei helfen, beispielsweise ein neues Lied zu lernen. Sie fördert soziale Kontakte und erreicht auch Menschen, die sich nur noch schwer sprachlich ausdrücken können. Sie hilft Demenzerkrankten mit Ängsten und depressiven Verstimmungen, die ihre Gefühle nicht mehr in Worte fassen können.

Angepasste Bewegungstherapie umfasst regelmässige, individuell angepasste Bewegungsaktivität, beispielsweise sanfte Gymnastik, Tanzen, Tai-Chi oder Biodanza®. Sie fördert die funktionalen Fähigkeiten von Menschen mit Demenz wie das Gleichgewicht oder automatische Bewegungsabläufe. Dazu gehören Gehen oder andere Bewegungen, die ihre Selbstständigkeit erhalten. Sie hebt die Stimmung, regt das Gedächtnis an, sorgt für besseren Schlaf und lindert Verhaltensstörungen und Ängste. Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform haben häufig Störungen des Körperschemas. Eine angepasste Bewegungstherapie hilft den Betroffenen, ihre Körperwahrnehmung zu verbessern.

Tiergestützte Therapie wirkt positiv auf Menschen mit Demenz. Die Therapeutin oder der Therapeut regt sie beispielsweise dazu an, speziell trainierte Tiere wie Hund, Katze oder Kaninchen zu streicheln, zu bürsten oder zu füttern. Tiere verlangen oder fragen nichts. Ihre blosse Präsenz vermittelt Lebensfreude innerhalb der Gruppe, hellt die Stimmung auf und fördert soziale Interaktionen.

Erinnerungstherapie kann über Fotos oder vertraute Alltagsgegenstände Erinnerungen wecken. Die erkrankte Person wird angeregt, über ihre früheren Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen. Ziel ist, die Kommunikation zu fördern, die Lebensgeschichte der demenzkranken Person, ihre Identität und ihre Reaktionen kennenzulernen und sie so besser zu betreuen.

Kognitive Stimulation nutzt vielfältige Aktivitäten, um Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Orientierung und Planung anzuregen. Sie wird häufig im Anfangsstadi-

um eingesetzt und erfolgt in Form eines Memory Workshop. Kognitive Stimulation verlangsamt den Verlust der geistigen Fähigkeiten und regt das Gehirn an, sich neu zu vernetzen. Dies fördert die noch bestehenden Fähigkeiten der demenzkranken Person. Kognitive Stimulation hebt das Selbstwertgefühl und bestärkt das Gefühl, noch etwas zu können.

Montessori-basiertes Demenzprogramm ist eine Methode für Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Stadium. Ziel ist, ihnen aus einer Auswahl die geeigneten Aktivitäten anzubieten, sie zum Mitmachen anzuregen und ihre noch vorhandenen Fähigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen. Die Therapeutin oder der Therapeut begleitet die Person, schafft ein anregendes Umfeld und wählt Aktivitäten, die ihr Interesse ansprechen, sie zur Beteiligung am Gemeinschaftsleben bewegen und damit ihre Autonomie fördern. Würde, Respekt und ein Umgang auf Augenhöhe stehen im Zentrum der Methode.

Integrative Validation nach Richard® ist eine Kommunikationstechnik, die auf verhaltens- und psychotherapeutischen Methoden beruht. Sie ist ein Ansatz im Umgang mit desorientierten Menschen, indem deren Lebenswelt akzeptiert wird. Es geht darum, die Biografie und die geäusserten Gefühle der Person urteilsfrei anzunehmen. Die einfühlsame Grundhaltung gegenüber der demenzkranken Person und ihrem Gemütszustand stärkt ihre Identität und hilft den pflegenden Angehörigen sowie Pflegeteams, besser mit Ängsten, Unruhe und Desorientierung umzugehen. Diese Methode wurde auf Basis der Validation nach Naomi Feil® entwickelt.

Snoezelen® ist eine Methode, die besonders im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit zum Einsatz kommt. Sie beruht darauf, die Sinne der demenzkranken Person beispielsweise mit Licht, Ton oder Gerüchen in einem sicheren, angenehm gestalteten Raum anzuregen. Dadurch kann sie sich körperlich und geistig entspannen und sie fühlt sich wohler.

/ Begleitung

NMT erfolgen in einem sicheren, therapeutischen Rahmen. Speziell ausgebildete Fachkräfte stimmen die NMT auf die demenzkranken Person und das Stadium der Erkrankung ab und leiten die Therapie.

Das passende Angebot finden

Zuhause wohnende Demenzerkrankte können gewisse NMT in Anspruch nehmen. Wenden Sie sich an die Haus-

ärztin oder den Hausarzt und bitten Sie sie oder ihn, der demenzerkrankten Person eine oder mehrere der beschriebenen Leistungen zu verschreiben.

Lebt Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger in einem Alters- oder Pflegeheim, sind die Leistungen abhängig vom bestehenden Angebot – ebenso von der Möglichkeit des Einsatzes externer Fachkräfte etwa für Musik- oder Tiertherapie. Erkundigen Sie sich bei den zuständigen Pflegeteams über das bestehende Angebot.

Gut zu wissen: Je früher die nichtmedikamentösen Behandlungen beginnen, desto besser wirken sie.

/ Finanzielle Aspekte

Grund- und Zusatzversicherungen tragen die Kosten für ärztlich verordnete, nichtmedikamentöse Therapien. Gewisse Angebote wie neuropsychologische Leistungen werden allerdings nicht immer übernommen, wenn sie ambulant erfolgen. Einige Zusatzversicherungen vergüten fallweise nichtmedikamentöse Therapien nur teilweise. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung.

/ Entlastung

Wenn Sie spüren, dass Sie die Geduld verlieren, erschöpft sind oder nicht mehr weiterwissen, kann Ihnen eine NMT-Fachperson bei der Begleitung Ihrer oder Ihres erkrankten Angehörigen helfen. Nutzen Sie Entlastungsangebote wie Tagesstätten oder Spitex. Alzheimer Schweiz bietet ebenfalls zahlreiche Begleitdienste, die Sie unterstützen und dabei helfen können, eine gute Lösung für die aktuelle Situation zu finden.

Gut zu wissen: «Demenz» wird heute von der WHO in ihrem Klassifikationssystem für Krankheiten verwendet und steht als Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äussern (z.B. Gedächtnis- und Orientierungsverlust). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind u.a. die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» gebraucht.

Fachliche Beratung:

Malika Bonvin, Ergotherapeutin, Fully
Monika Bregger, Kunsttherapeutin, Delsberg

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch
und Italienisch erhältlich.

Ihre Spende für ein besseres Leben mit Demenz.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern
Sekretariat 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 D 26



Möchten Sie mit jemandem **reden**?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung
kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag
von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch
in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum
Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2022