



Fotos: Georgios Kefalias

Dr. Hanspeter Flury, Chefarzt Klinik Schützen «Der Partner lebt und ist doch nicht da»

Die Pflege demenzkranker Menschen ist belastend. Manchmal brennen Angehörige aus. Dr. Hanspeter Flury hat sich auf die Behandlung von Burnout spezialisiert. Als Chefarzt der Klinik für Psychosomatik und medizinische Physiotherapie Schützen in Rheinfelden AG ist er überzeugt, dass eine gezielte medizinische und soziale Unterstützung pflegende Angehörige entlastet.

Welche Probleme haben Menschen, die demente Angehörige pflegen?

Dr. Hanspeter Flury: Bei einer Demenz vom Alzheimer-Typ lebt der Partner und ist doch nicht mehr da. Es entwickelt sich durch die Krankheit eine Entfremdung, die sich viele Angehörige nicht eingestehen können. Das belastet Angehörige stark auf der emotionalen Ebene. Hinzu kommt, dass die Erkrankten unselbständig werden, was die Angehörigen im Alltag einschränkt und stark fordert. Der Betroffene braucht einen klaren Rahmen, manchmal bereits im frühen Stadium der Demenz. Schreitet die Krankheit voran, steigt der Pflegeaufwand enorm an. Partnerschaftliche Gespräche hingegen, die vorher zur Beziehung gehörten, entfallen. Der Erkrankte kann nicht mehr gleich kommunizieren. Das wirkt sich auf die Beziehung wiederum belastend aus. Auch Rollenkonflikte können entstehen. Nachdem früher der Mann grosse Entscheidungen gefällt hat, ist es nun die Frau. Das kann den erkrankten Mann kränken und die Ehefrau belasten.

Wie äussern sich die Probleme?

Stresssymptome werden oft nicht wahrgenommen. Viele Angehörige ziehen sich aus dem öffentlichen Leben zurück. Sie isolieren sich, weil man sich wegen der Situation schämt. Es fällt ihnen zunehmend schwer, sich zu entspannen, abzuschalten. Es entsteht eine Ungeduld, Nervosität, chronische Anspannung und ewige Gereiztheit. Wird aufgrund der Überlastung überreagiert, beispielsweise gestritten, entstehen Schuldgefühle und der Angehörige versucht alles noch besser zu machen, was die Überbelastung weiter verstärkt. Obwohl es spätestens in dieser Situation besser wäre, den Partner auch einmal in die Fremdbetreuung zu geben, wird dieser Moment aufgrund von Schuldgefühlen verpasst. Dabei würde das die eigenen Ressourcen schonen oder wieder auffüllen.

Kann die Überlastung zur Depression führen?

Durch die anspruchsvolle Betreuung nimmt der eigene Energiepegel ständig ab. Fehlt die Energie, kommt es zum verstärkten Willenseinsatz. Irgendwann reicht auch dieser nicht mehr. Dann sagen Angehörige Ja zu weiteren Anforderungen, weil die Kraft fehlt, auch einmal Nein zu sagen. Es kann zu chronischer Verstimmung bis hin zu Konzentrationsstörungen und einer Depression kommen.

Pflegestress macht krank

In die Klinik Schützen kommen Menschen mit psychischen und psychosomatischen Leiden.

Dazu gehören Essstörungen, Schmerz- und Angststörungen, Depressionen und Burnout. Letzteres entsteht häufig aufgrund einer schweren Erschöpfung am Arbeitsplatz oder bei Belastungen in Beziehungen und bei sozialen Problemen. Im Mittelpunkt der Behandlung von schwerem Burnout stehen anfänglich Entlastung und Regeneration, häufig mit medikamentöser Unterstützung. Es hilft intensive Einzel-Psychotherapie, auf Wunsch auch Gruppen-Psychotherapie und Angehörigengespräche. Entspannungstechniken wie Tai-Chi, Massagen, Mal- oder Kunsttherapien fördern Erholung und Kreativität. Unterstützend ist auch die Körperarbeit mit Physio- und Bewegungstherapie oder Fitnesstraining. Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie werden in der Therapie angegangen und Veränderungen im Freizeitverhalten eingeleitet. Nach Austritt hilft eine ambulante Weiterbehandlung, erzielte Fortschritte zu sichern und auszubauen. So kann ein Klinikaufenthalt helfen, auch langfristig gesund zu bleiben.

Was macht chronischer Stress?

Die Pflege Angehöriger kann zum gefährlichen chronischen Stress führen: Das hormonelle Gleichgewicht gerät durcheinander; der Kortisolspiegel ist dauerhaft erhöht. Schlaf- und Konzentrationsstörungen, ein erhöhtes Risiko für Arteriosklerose, Schlaganfall oder Herzinfarkt sind die Folgen. Umso wichtiger ist es, dass pflegende Angehörige auf ihre eigene Gesundheit achten, um Folgeerscheinungen von Stress zu verhindern.

men. Auch Angstzustände finden wir häufig als Folge der chronischen Überbelastung. Der Stress kann sich auch in chronischen Schmerzzuständen äussern. Schmerzen werden in unserer Umwelt eher toleriert, als zu sagen, dass man psychische Probleme durch die Situation hat.

Was können Angehörige gegen die Überlastung unternehmen?

Wichtig und überaus hilfreich sind Angehörigengruppen. «Aha, andere sind auch betroffen!» ist eine sehr wichtige Erkenntnis aus diesen Treffen. Dann sollte nach einer pflegerischen Entlastung geschaut werden. Manchmal reicht es, den erkrankten Partner für einen Nachmittag in der Obhut der Spitex zu lassen, manchmal hilft es, den Partner

Maltherapie.

Der eigenen Kreativität Raum geben, hilft im Gesundungsprozess.



Unterstützung für Angehörige

Schweizerische Alzheimervereinigung, Rue des Pêcheurs 8 E, 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 024 426 20 00
Alzheimertelefon: 024 426 06 06, E-Mail: info@alz.ch
Internet: www.alz.ch
Gibt auch Auskunft zu Angehörigengruppen.

Stiftung KOSCH, Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz, Laufenstrasse 12 4053 Basel, Tel. 061 333 86 01, E-Mail: gs@kosch.ch
Internet: www.kosch.ch

Pro Senectute Schweiz
Geschäfts- und Fachstelle
Lavaterstrasse 60, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89,
Internet: www.pro-senectute.ch

Alzheimer Forum Schweiz,
E-Mail: info@alzheimerforum.ch,
Internet: www.alzheimerforum.ch

Internet: www.gesundheitsprechstunde.ch/alzheimer

für mehrere Tage oder noch länger in einer Tages- und Nachtambulanz unterzubringen. Wichtig: Die Belastung ist enorm. Angehörige müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie unter der Belastung leiden. Langfristig gesehen ist es für sie und den kranken Angehörigen wichtig, auch für sich selber zu sorgen.

Welche Hilfe brauchen Angehörige?

Hausärzte sollten in der Demenzbehandlung von Beginn an die Angehörigen einbeziehen. Wichtig wäre es, nachzufragen, ob auch der Angehörige etwas braucht, statt ihm noch mehr aufzubürden. Das könnte so gehen: «Jetzt weiss ich, wie es Ihrem Mann geht. Wie geht es Ihnen, was brauchen Sie für sich selber?» Oft geht vergessen, dass nicht nur

der Liebespartner fehlt, sondern auch der Gesprächspartner. Durch die Pflege gehen zudem Kontakte zu Freunden verloren. Ich weiss, Erkrankte sehen es oft nicht gern, wenn ihre Angehörigen sich freie Zeit nehmen. Sie reagieren dann verunsichert. Langfristig sind diese Freiheiten für das Wohlergehen beider Personen wichtig.

Und wenn das nicht reicht?

Hat ein Angehöriger Mühe, etwas für sich in Anspruch zu nehmen oder ist die Person perfektionistisch veranlagt, kann sich ein Burnout entwickeln. Dann braucht es eine ambulante psychotherapeutische Unterstützung. Mitunter ist es nötig, dass auch stationär behandelt wird. Aber das ist sehr selten der Fall. Interview: Annegret Czernotta

Husten und Bronchitis?
Kemosan MEERRETTICH ELIXIR®
Kemosan Meerrettich Elixir basiert auf einer altbewährten Rezeptur mit 10 Heilpflanzen und frischem Saft aus der Meerrettich-Wurzel.

Vertrieb: E. Kern AG, CH-8867 Niederurnen, www.kemosan.ch
Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

NEU
riposa CARBON FLEX
mit Rückenmatratze
SUPERNOVA

riposa SWISS SLEEP
riposa AG Swiss Sleep Tel. +41 (0)55 619 30 00 www.riposa.ch