

5. Selbstfürsorge

Achten Sie auch auf Ihr eigenes Wohlergehen. Schaffen Sie **Auszeiten und Freiräume** für sich selbst. Einige Anlaufstellen, von denen Sie Unterstützung erhalten können, finden Sie am Ende dieses Abschnitts. Sollten Sie bemerken, dass Sie selbst nicht (mehr) mit der Situation umgehen können oder fühlen Sie sich überfordert, suchen Sie sich in jedem Fall Hilfe!

Eine Auswahl an Ansprechpartnern für Ihre Situation finden Sie hier:

- » Beratung über den Pflegestützpunkt Jena (www.pflegestuetspunkt-jena.de oder Telefon 03641 50 76 60)
- » Seniorenbüro Jena (www.seniorenbuero-jena.de oder Telefon 03641 310 00 92)
- » Familiencoach Pflege (<https://pflege.aok.de/>)
- » Ehrenamtliche Vereine wie z. B. „Tausendtaten e. V.“ (www.tausendtaten.de oder Telefon 03641 926 41 71)
- » Psychosoziale Beratung (www.diako-thueringen.de/jena_psychosoziale_beratungsstelle_de.html oder Telefon 03641 38 70 70)
- » Selbsthilfegruppen (www.selbsthilfe-thueringen.de)
- » Psychotherapeutische Unterstützung: Therapeuten-suche unter www.kv-thueringen.de/arztsuche oder z. B. Ambulanz für Forschung und Lehre der Friedrich-Schiller-Universität Jena mit Schwerpunkt Demenz und pflegende Angehörige (www.afl.uni-jena.de oder Telefon 03641 94 59 54)

6. Ein Ausblick

In der Regel klingt ein Delir innerhalb von Tagen oder Wochen vollständig ab. In einigen Fällen zeigen sich jedoch noch bis zu einem halben Jahr Symptome. Sollten Sie nach spätestens einem halben Jahr feststellen, dass der Betroffene noch immer „nicht der Alte ist“ (z. B. Gedächtnisschwierigkeiten, Entscheidungsschwierigkeiten fortbestehen), sollte dies in jedem Fall abgeklärt werden. In diesem Fall ist an eine demenzielle Entwicklung zu denken. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, der eine Untersuchung veranlassen kann.

Bei weiteren Rückfragen können Sie sich gern an uns wenden.



Titelfoto: Getty Images | Foto oben: Medienzentrums UKJ



UNIVERSITÄTSKLINIKUM JENA
Klinik für Geriatrie
Am Klinikum 1, 07743 Jena
Tel.: 03641 9-32 87 01
geriatrie@med.uni-jena.de
www.uniklinikum-jena.de/geriatrie

**Informationsflyer
für Angehörige
bei Entlassung
mit Rest-Delir**

Sehr geehrte Angehörige,

Der Aufenthalt Ihres Angehörigen in unserem Hause endet bald und Sie haben uns bisher sehr dabei unterstützt, dessen Delir angemessen zu behandeln. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sich die Symptomatik Ihres Angehörigen zu Hause bzw. im gewohnten Umfeld zunehmend bessert. Sollte Ihr Angehöriger nach Entlassung neu in ein Pflegeheim ziehen, ist es jedoch auch möglich, dass sich das Delir aufgrund der neuen Situation zunächst verschlechtert.

Zur Unterstützung möchten wir Ihnen aus unserer Erfahrung im stationären Umgang mit Delirpatienten Tipps mit auf den Weg geben, die sich zu Hause / im gewohnten Umfeld oder auch bei Neuaufnahme in ein Pflegeheim gut umsetzen lassen. Je besser Sie informiert sind, desto besser können Sie Ihren Angehörigen in dieser schwierigen Phase unterstützen. Dabei gilt: das Bild eines Delirs ist komplex und sehr schwankend. Das erfordert ein sehr individuelles Eingehen auf „Ihren Patienten“.

1. Hand in Hand mit dem Behandlungsteam

Wir entlassen den Betroffenen nur, wenn es die aktuelle Verfassung zulässt. Wie genau sich ein Delir äußert, finden Sie in unserem Flyer zum Thema Delir. **Beobachten** Sie, ob sich die Delirsymptomatik bessert oder verschlechtert und bleiben Sie in Kontakt mit dem Hausarzt! Möglicherweise ist für eine **regelmäßige Medikamenteneinnahme** noch Ihre Unterstützung erforderlich. Achten Sie generell auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine bedarfsgerechte Ernährung**. Sollten Sie den Eindruck haben, der Zustand Ihres Angehörigen verschlechtert sich, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt.



2. Körperliche und geistige Aktivierung und Re-Orientierung

Wichtig ist, die erreichte **Mobilität zu erhalten und weiter zu fördern**. Sorgen Sie dafür, dass der Betroffene im Rahmen seiner Möglichkeiten körperlich aktiv bleibt. Gleichzeitig ist auch eine **geistige Aktivierung** förderlich. Dies erreichen Sie über Gespräche, aber auch über das gemeinsame Ansehen von alten Fotos, Zeitung lesen / vorlesen, gemeinsamem Singen und vielem mehr. Hier dürfen Sie nach den Vorlieben des Betroffenen gern kreativ werden. Achten Sie jedoch darauf, **nicht zu viel auf einmal** zu fordern. In der Kommunikation sollten Sie beachten, dass die Betroffenen oft Probleme haben, komplexe Fragen zu verarbeiten. Stellen Sie daher **einfache Fragen** und fordern Sie nicht sofort komplexe Entscheidungen. Sollte der Betroffene nicht wissen, wo er sich befindet, erklären Sie es ihm regelmäßig, wenn nötig mehrfach. Bleiben Sie dabei **geduldig**. Druck und Vorwürfe erzeugen Stress, der sich negativ auswirkt. Bei Problemen in der zeitlichen Orientierung sind gut ablesbare **Kalender und Uhren** hilfreich. Das Zeitgefühl ist bei Delirpatienten oft schlecht ausgeprägt. Vermeiden Sie in diesem Fall Angaben wie „Ich bin in 2 Stunden wieder da“, die zu Verwirrung und Stress führen können. Stattdessen könnten Sie formulieren: „Ich schaue später noch einmal nach dir.“

3. Stressreduktion

Die Situation ist für die meisten Betroffenen und deren Angehörige stressreich und häufig mit negativen Emotionen belastet. So treten beispielsweise Angst, Wut und Scham auf. Diesen Emotionen können Sie gegensteuern: Seien Sie präsent, denn **vertraute Personen** geben Sicherheit und reduzieren somit Ängste und Stress. Sorgen Sie für einen **geregelten Tagesablauf**. Berücksichtigen Sie dabei auch die Gewohnheiten des Betroffenen, denn die Rückkehr zu Vertrautem und den **altbekannten Routinen** ist besonders wichtig und kann Ihren Patienten unterstützen, sich wieder im Alltag zurechtzufinden. Vermeiden Sie zu viele Besuche und Telefonate, denn ein Zuviel überfordert den Betroffenen möglicherweise. Sorgen Sie für eine ruhige, **angenehme Atmosphäre** (Licht, Musik, Düfte). Vermeiden Sie Unsicherheit und Frustration, indem Sie dafür sorgen, dass der Betroffene benötigte **Hilfsmittel** wie Brille oder Hörgerät stets benutzt. Häufig stellt sich bei dem Betroffenen ein Schamgefühl ein, wenn er bemerkt, wie er sich im akuten Delir verhalten hat oder er realisiert, welche Beeinträchtigungen (noch) vorhanden sind. Hier sollten Sie verständnisvoll reagieren und vermitteln, dass dies Teil der Erkrankung ist und sich wahrscheinlich bessern wird.



4. Bei Schlafstörungen

Ein häufiges Symptom des Delirs ist ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus. Sorgen Sie dafür, dass die üblichen **Schlafenszeiten eingehalten** werden. Tagsüber sollte der Betroffene weitgehend wachgehalten werden, sodass er gegen Abend nicht aktiver wird, sondern ausreichend müde zu Bett geht. Ein **Mittagsschlaf** sollte **maximal 30 min** dauern. Bevor Sie zu schlaffördernden Medikamenten greifen, versuchen Sie zunächst, auf anderem Wege Abhilfe zu schaffen (z. B. entspannende Musik, kein Koffein vor dem Schlafengehen, Einschlaftee, warme Milch mit Honig, Einreibung mit einem Aromaöl wie z. B. Lavendelöl – lassen Sie sich in einer gut sortierten Apotheke beraten).