
Pflege-Info 8

Schlaf und Bewegung in der Pflege Demenzkranker

Teil 1 „Bewegung“

(Informationsbroschüre für pflegende Angehörige und Pflegende)

IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.

pflegewissenschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung ist ein unentbehrlicher Bestandteil unseres Lebens. Dies sehen Sie jeden Tag, besonders im pflegerischen Alltag.

- Wer sich wenig bewegt, leidet durch Verlust von Körperkraft unter Sturzgefahr.
- Wer sich nicht bewegt, steht im Risiko, einen Dekubitus (Wundliegen) zu bekommen.
- Wer sich nicht bewegt, kann keinen aktiven Umgang mit seiner Umwelt pflegen.
- Wer sich nicht bewegt, benötigt Unterstützung in der Teilhabe am alltäglichen Leben.
- Mangel an Bewegung wirkt sich negativ auf die Gedächtnisleistung aus.
- Mangelnde Bewegung bewirkt einen schlechten Schlaf und damit eine schlechte Tagesform. Bei Pflegebedürftigen, wie bei Pflegenden.

Die Liste kann beliebig verlängert werden.

Selbst die Entscheidung zur Trägheit und Bewegungsarmut setzt Bewegungsfähigkeit voraus.

Nur wer sich bewegen kann hat die Wahl

Dieses Problem zeigt sich häufig bei kranken, pflegebedürftigen Menschen, die als Folge ihrer Erkrankung und möglicherweise mangelnder Bewegungsförderung nicht im Stande sind, sich selbst zu bewegen. Sie sind in jeder Hinsicht auf Hilfe angewiesen. Diese reicht dann von der einfachen Unterstützung, vom Bett in einen Sessel zu gelangen, bis hin zur Nahrungsaufnahme.

Was passiert bei der Bewegung?

Wer sich bewegt, kann sich spüren.

Wer sich spürt, kann sich besser bewegen.

Bewegung, Fühlen und Wahrnehmung sind stark miteinander verbunden. Durch Berührung und Bewegung machen wir uns unseren Körper bewusst. Die Berührung der Haut, die Bewegung der Muskeln und Gelenke und das Wechseln der Körperpositionen zeigt uns die Grenzen und die Tiefe unseres Körpers und wo sich unsere Arme und Beine befinden. Unser Geist wird ange-regt und wir sind aufnahmefähig und aktiv. Dadurch sind wir in der Lage, aktiv mit unserer Umwelt umzugehen und sie mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Das Fühlen des eigenen Körpers gibt Sicherheit.

Was passiert im Liegen?

Liegen bedeutet Ruhen und dient damit in der Regel der Erholung. Im Liegen gibt es nur wenige Informationen durch Berührung und Bewegung. Dadurch gibt es nur wenige Anregungen und die Aufmerksamkeit wird herabgesetzt. Die Folge ist Schläfrigkeit und Schlaf sowie ein vermindertes Spüren des Körpers.

Liegt der Mensch durch die reduzierte Bewegungsfähigkeit, so sind die Auswirkungen für ihn die Selben:

Seine Aufmerksamkeit wird herabgesetzt, er ist schläfrig und bewegt sich noch weniger. Die Folge ist eine weitergehende Abnahme der Bewegungsfähigkeit. Dieser Kreislauf kann nur durch Aufrichtung, Anregung von Außen und bewegungsfördernde sowie wahrnehmungsfördernde Maßnahmen durchbrochen werden.

Bereits nach ca. zehn Minuten bewegungslosem Liegen geht das Gefühl für den eigenen Körper verloren.

Auf einen Dementierenden wirken das fehlende Gefühl für den eigenen Körper und der daraus folgende Verlust der Orientierung besonders irritierend und machen ihm Angst. Dies ist ein Grund dafür, dass Demenzkranke, wie es Angehörige häufig beschreiben, im Bett wühlen und sich herumwälzen. Sie suchen nach Orientierung durch Bewegungs- und Berührungsinformationen zum Spüren ihres Körpers, bis sie schließlich einschlafen können. Sehr weiche Matratzen können diese Wahrnehmung erschweren oder sogar verhindern. Finden die Betroffenen nicht was sie suchen, so kann es zu nächtlichem Herumlaufen – sofern der Betroffene dies noch kann – oder Schlaflosigkeit kommen.

Hier kommt das veränderte Schlafverhalten des dementierenden Menschen mit den längeren Einschlaf- und Aufwachphasen deutlich zum Tragen. Je länger die Einschlafphase ist, desto eher verliert der Betroffene in diesem Zeitraum das Gefühl für seinen Körper und es setzt der oben beschriebene Effekt ein.

Das Suchen nach Wahrnehmung, Informationen und Bewegung, besonders um den eigenen Körper zu spüren oder Gegenstände zu ertasten, ist ein Grund für die häufig beschriebene Unruhe von Demenzerkrankten.

Wie wichtig ist der Erhalt der Bewegungsfähigkeit?

Der Erhalt der Bewegungsfähigkeit bedeutet den Erhalt der Selbstbestimmung.

- Durch Bewegung bleibt man körperlich fit. Die Muskelkraft und die Körper-Koordination bleiben erhalten. Dies gibt Sicherheit und verhindert Sturzgefahr.
- Dadurch können Fähigkeiten des täglichen Lebens länger erhalten bleiben. Vermeintliche Selbstverständlichkeiten wie z.B. Gehen, selbständig Essen und Trinken.
- Wer sich bewegt, kann seine Körperposition selbst kontrollieren, Aufmerksamkeit und Anregungen selbst gestalten. Die Aufmerksamkeit wird verbessert.
- Wer sich bewegt, kann mit seiner Umwelt aktiv umgehen. Er kann mit seinen Mitmenschen sprechen oder Gegenstände ertasten und für sich greifbar machen.
- Regelmäßige Bewegung verbessert die Gedächtnisleistung und das Orientierungsvermögen.
- Wer sich bewegt, kann seine Körperposition selbständig verändern und so für eine regelmäßige Druckentlastung zur Vermeidung eines Dekubitus sorgen.
- Bewegung erhält das Körpergefühl und gibt Sicherheit.

Was ist zu tun?

Voraussetzung für den Erwerb und den Erhalt der Bewegungsfähigkeit ist ein konsequentes Durchführen von Bewegungsabläufen. Zum einen, um sie zu erlernen und zum anderen wieder zu erlernen und sie zu erhalten.

Durch dieses Vorgehen wird, wie oben beschrieben, das Körpergefühl und so die Motivation zur selbständigen Bewegung erhalten.

Das bedeutet für die Pflegenden:

Sie müssen etwas einsetzen, wozu sie im Allgemeinen erst aufgefordert werden müssen: **Selbstpflege.**

Dazu gehört regelmäßige Bewegung, die z.B. in Verbindung mit Thai Chi, Feldenkrais, Chi Gong oder Yoga auch für die notwendige Entspannung und ein gutes Gefühl für den eigenen Körper sorgt. Auch das Arbeiten nach Konzepten wie Kinästhetik, Bobath oder Aktivitas, kann unter dem Aspekt der Selbstpflege betrachtet werden.

Das bedeutet für den älteren Menschen:

Um dem Abnehmen der körperlichen Beweglichkeit entgegen zu wirken, müssen aktivierende Angebote gemacht werden. Tanzen oder gemeinsame Spaziergänge machen Spaß und fördern die sozialen Kontakte, was im Weiteren wieder die Aktivität fördert.

Das bedeutet für den Pflegebedürftigen:

Er benötigt aktivierende Angebote im Rahmen seiner Möglichkeiten, wie z.B. Bewegung an der frischen Luft, Ergotherapie in der Gruppe oder alleine, um im Erhalt seiner Bewegungsfähigkeit unterstützt zu werden. Pflegebedürftige, die diese Angebote bedingt durch ihre Grunderkrankung nicht in Anspruch nehmen können, benötigen aktivierende pflegetherapeutische Maßnahmen.

Ziel ist es, durch Berührungen und regelmäßig durchgeführte, langsame Bewegungen den Betroffenen das Gefühl für ihren Bewegungsspielraum und für ihren Körper zu erhalten. Dadurch soll die noch vorhandene Bewegungsfähigkeit erhalten und verbessert werden.

Diesem Zweck dienen Konzepte wie die Basale Stimulation, Kinästhetik, Bobath, Aktivitas und MiS Micro-Stimulation®, die helfen, durch Berührung und Bewegung das Körpergefühl zu erhalten und somit zu fördern.

MiS Micro-Stimulation® bedeutet durch kleine Bewegungen und Berührungen die Wiederherstellung des Körpergefühls zu unterstützen.

Ziel dieser Wahrnehmungsförderung ist der Anreiz von Bewegung. Dies ermöglicht den Erhalt der Bewegungsfähigkeit und unterstützt so die selbständigen Positionswechsel des Patienten.

Info-Service

Ich bin an weiteren Informationen interessiert. Bitte senden Sie mir:

- Broschüre „Dekubitus – Ein drückendes Problem“**
(Informationsschrift für pflegende Angehörige)
- Unterrichtsmaterial zum Thema „Dekubitus“**
(kostenpflichtig, weitere Informationen auf Anfrage)
- weitere Pflege-Infos, u.a. zum Thema „Demenz“**
(alle aktuellen Pflege-Infos auch kostenlos zum Download unter www.igap.de)

Absender:

IGAP · Tel.: 047 61/886 74 · Fax: 047 61/886 69 · www.igap.de

IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen
und angewandte Pflegeforschung e.V.

Stader Str. 8 · 27432 Bremervörde
Tel.: 047 61/886 74 · Fax: 047 61/886 69
www.igap.de · info@igap.de