

Das ABC der Demenz – ein dem-ent-sprechendes Alphabetisierungsprogramm

Hand-out zum Vortrag von Dr. Dieter Hofmann anlässlich des 10. Pflegefachtages
„Pflege auf dem Weg in die Zukunft“ am 4. November 2009 im Elisabeth-Krankenhaus Thuine

Kau dich schlau:

Vor geistiger Aktivität sollten ca. 75 g Glukose in Form von Äpfeln, Vollkornbrot oder Bananen
aufgenommen werden.

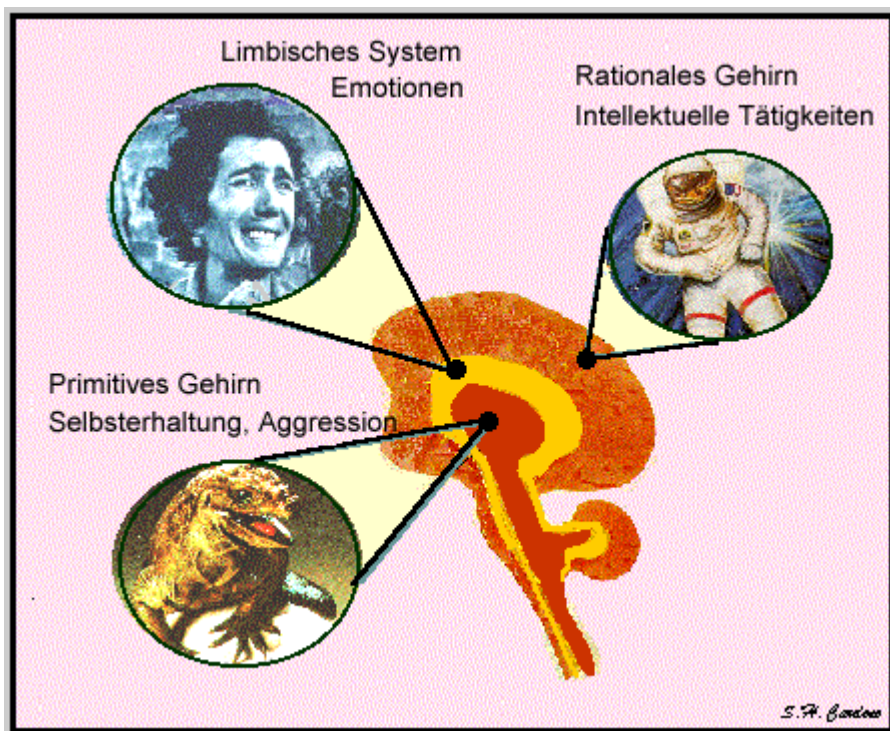
Kauen hilft Leid verdauen – Erklärung:.....

1. Demenz als Re-menz in urtümliche Hirnstrukturen: das „dreieinige Gehirn“ nach MacLean:

A: Abstraktionsfähigkeit im Neokortex („Hirn“)

B: Bindung und Beziehung im limbischen System („Herz“)

C: Crocodile: urtümliches Reptiliengehirn (Rhinenzephalon) mit Mechanismen des Überlebens /
Chronobiologische Rhythmen im Vegetativum (mitunter feuchte „Hand“)



Erklärung: Während der menschlichen Entwicklungsgeschichte hat sich um den Hirnstamm mit den wichtigsten Vitalfunktionen (Schicht D = „Dämmerzustand, Dunkelheit, Daumenlutschen“) immer wieder eine Schicht hinzugebildet.

Das Großhirn (Neocortex) ist die entwicklungsgeschichtlich jüngste Ebene, die im Falle einer De-

menz bzw. Re-menz zuerst betroffen ist – das heißt aber umgekehrt auch, dass „dem-ent-sprechende“ dialogische Brücken in die tieferen Schichten länger möglich sind.

2. Nicht jeder passt zu jedem: Denk-Typen und Demenz-Stadien

Aus der Reaktion des Stammhirns, der emotionalen Reaktion des Zwischenhirns und der rationalen Reaktion des Großhirns ergibt sich das menschliche Verhalten.

Die drei Gehirne sind also sehr eigenwillige Organe, die durchaus nicht immer harmonisch kooperieren, sondern oft im Gegensatz zueinander stehen. Jeder Mensch verfügt nun über ein bestimmtes „Anteilsverhältnis“ der Gehirne, das bei Erwachsenen festgelegt ist.

Daraus ergibt sich ein mehr oder weniger günstiges Passungsverhältnis bezüglich der Phasen der dementiellen Rückentwicklung.

Z.B. Sehr rationale Menschen tun sich schwer mit basaler Kommunikation; Chanting in Phase C etc., umgekehrt fällt es sehr empathisch-sensiblen Menschen schwerer mit Zurückweisungen (Phase A) umzugehen.

3. Ein A-B-C der Verhaltensauffälligkeiten im typischen Verlauf einer Demenzerkrankung

Stadium A:

- Aspontaneität und Antriebsschwäche
- Aufgabe ohne angemessene Aufgabe
- Abwehrstrategien
- Angst mit entsprechender Angriffslust

Stadium B:

- Bedürfnis nach Beziehung und Bindung (bis zur wahnhaften Einbildung vermisster Bezugspersonen)
- Baby bemuttern wollen
- Bewegungsdrang wechselt mit Behäbigkeit
- Bedienen wollen

Stadium C:

- Childish (aus B-Mutter wird C-Kind)
- Chronische Wiederholungsmuster
- Crocodile (Reptiliengehirn mit seinen Überlebensmustern Aggressivität und Sexualität)
- sChmatzen, sChmieren, sChreien

Stadium D:

- Dunkelheit (kein Blickkontakt, keine aktiven Reaktionen)
- „Daumenlutschen“ erfordert orale Stimulation
- Dekubitusgefahr und Risiken des Dauerliegens

E: ENDE in EDEN

4. Ein phasengerechtes „ABC“ als Quintessenz eines wertschätzenden Umgangs:

- A: Achtung auf Abstand: Sachlich-interess. Reporterin
- B: Berührende Begleiterin: mitfühlende Freundin
- C: Charakterstarke Mutter eines Kleinkindes
- D: „Daumenlutschen“: Beruhigung eines Säuglings

5. Ein A-B-C der Prävention gegen Demenz

- Ausdauersport (der Mensch ist mit einem Geh-Hirn ausgestattet und läuft ausdauernder als jedes Tier: 30 Minuten täglich stramm gehen genügen um sich geh-sund zu halten: LauF oder FauL!!!:

Man hat herausgefunden, dass Menschen, die ständig vor dem Fernseher sitzen statt sich körperlich und geistig zu betätigen, ein höheres Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken.

- Angstfreiheit (Angst und Adrenalin befeuern das Krokodilgehirn in uns und blenden die höheren Denkfunktionen, das Soziale und die Kreativität aus.)
- Bildung: Menschen mit längerer Schulbildung leiden bei einem vergleichbaren Grad der Hirnschädigung unter weniger Symptomen als Menschen mit kürzerer Schulzeit.
- Bindungen und Beziehungen: der Mensch ist eigentlich wohl als soziales und kluges Geschöpf aus der Entwicklungsgeschichte des Lebens hervorgegangen... .
- Cena (=Nahrung) für das Cenabulum (=Oberstübchen): Essen gegen das Vergessen mit Mittelmeerdiet und „Studentenfutter“; ansonsten: zum Körper im Zweifel eher hart, zur Seele dagegen zart (Kränkungen und Dauerstress sind Gehirnfeinde); unsere Zivilisationskrankheiten resultieren meist aus der schädlichen Umkehrung: zum Körper zart, zur Seele hart; Beispiel: emotional vernachlässigte Kinder werden mit Süßigkeiten vor dem Monitor „verwöhnt“.
- Chronischem Stress mit dem ABC-Dreiklang des ZNS begegnen. Erklärung:.....
.....
- Demut und Dankbarkeit halten „kerngesund“, also den seelischen Kern hinter der körperlichen Schale gesund.

6. Das Geh-Heim-nis der Weg-Läufer am (Lebens-)Ende:

Gehen lassen macht gelassen – Erklärung:.....