

Das dritte Drittel

Eine Tagung zur Pflege und Betreuung von
Menschen mit einer Behinderung im Alter

*EPI*park Zürich, 20.September 2013

Welche Anforderungen und Werte
gelten im Alter ?

An-Sichten

aus dem Alltag einer Heimärztin

Themenübersicht

1. Physiologische Alterungsprozesse
der verschiedenen Organsysteme
2. Individuelle Faktoren der Beeinflussung
von Alterungsprozessen
3. Prozesse des Alterns bei Menschen mit
geistiger Behinderung
prinzipiell physiologisch identisch
andere Auswirkungen und Bedürfnisse

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Veränderung der Sinnesorgane:

- Linsen des Auges: Katarakt, Altersweitsichtigkeit
- Innenohr: Hochtonverlust
- Abnahme des Durstgefühls
- Abnahme der Nervenleitgeschwindigkeit

Daraus resultiert:

- Reaktionsgeschwindigkeit sinkt
- Sturz- und Verletzungsgefahr steigt

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Umbau und Vermehrung des Kollagens

- Elastizitätsverlust der **Haut**
- Elastizitätsverlust des **Herzens**
- Elastizitätsverlust der **Lunge**

Es resultieren Funktionseinschränkungen

- **Haut:** Wundheilungsstörungen, Verletzlichkeit, Dekubitus, **Juckreiz**
- **Herz/Lunge:** reduzierte Belastbarkeit

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Alterung der Muskulatur:

- Abnahme der Muskelmasse:
 - Muskelfaserquerschnitt
 - Muskelfaseranzahl
- Abnahme der schnellen Muskelfasern
- Zunahme der langsamen Muskelfasern

Daraus folgt:

- Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit nehmen ab
- Sturzgefahr steigt

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Alterung des Knochens

- Knochenabbau überwiegt Knochenaufbau
- Knochenumbau

es resultieren:

- schlechtere Knochenqualität
- höheres Frakturrisiko

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Abnahme der Nierenfunktion

- Abnahme des Nierengewichts
- Verlust der Glomerula/Nephronen
- Abnahme der Nierendurchblutung
- Abnahme der Filtrationsrate

Wichtigste Folge:

- Nierenschädigung durch verschiedene Medikamente
- Veränderung der Medikamentenspiegel

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Umbau der kognitiven Funktionen

- abnehmende Aufmerksamkeit
- abnehmende Konzentrationsfähigkeit
- abnehmendes Kurzzeitgedächtnis
- längere Lernzeiten
- abnehmende Lernfähigkeit
 - für neue Schemata
 - für irrelevante/uninteressante Lerninhalte
- **höhere Empfindlichkeit gg Reizüberflutung**

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

Physiologische Alterungsprozesse

Umbau der kognitiven Funktionen

- nachlassende Aufnahme- und Verarbeitungsgeschwindigkeit
- abnehmende Kapazität zur Informationsverarbeitung
- nachlassende Reaktionsgeschwindigkeit
- längere Zeit für komplexe Aufgaben

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

- es gibt keine «Normalbereiche»
oder «Normalwerte»
- es besteht eine grosse interindividuelle
Variabilität
- verschiedene Faktoren verändern den
Alterungsprozess
- alle Organe verfügen über grosse Reserven

Was ist nachgewiesen für das Alter ?

verschiedene Faktoren verändern den primären Alterungsprozess – und bestimmen ihn letztlich:

- Lebensumstände
- Risikofaktoren
- genetische Faktoren
- Training
- Krankheiten und deren Verlauf
- Interventionen
 - medizinisch
 - pharmakologisch
- Reserven der Organe

Kognition: Besondere funktionelle Situation bei Menschen mit geistiger Behinderung

Altern mit geistiger Behinderung

Kognition im Alterungsprozess

- niedrigeres Ausgangsniveau
- geringere Funktionsreserven
- andere Erfahrungen von Geburt an:
 - Grenzen: ich reiche nicht aus
 - Mangel an Erfahrungen
 - Negative Erfahrungen
 - Psychische Begleiterkrankungen

Kognitive Alterung wird viel früher bemerkbar

Alter ist genauso vielfältig

- wie die Menschen und ihre Biographien
- wie die Auseinandersetzung mit dem Altern
- wie der individuelle Alterungsprozess, mit dem wir uns ein Leben lang auseinandersetzen
 - Verluste/Defizite
 - Kompensation/Adaptation
 - Ziele/Erwartungen
 - Gesellschaftliches Umfeld
 -

Standards? Schemata? für ein gutes Altern

Kaum möglich denn:

- Altern wird bestimmt durch sehr viele verschiedene Faktoren
- Altern ist individuell
- **Altern** wird mit zunehmendem Alter und zunehmenden Funktionseinschränkungen immer **individueller mit zunehmender Bedeutung der individuellen Werte des Einzelnen**

Altern mit geistiger Behinderung

adäquate Kommunikation ?

Menschen mit geistiger Behinderung und zunehmendem altersbedingtem kognitivem Umbau können selber immer weniger ihre Probleme und Beschwerden weitergeben: erforderlich ist

- **Aufmerksamkeit für mögliche Veränderung**
- **sehr gute Beobachtung für das was ist**

nicht förderlich ist

der Blick auf das was sein soll

Ziel ist: die individuelle Lebensqualität

Altern mit geistiger Behinderung

sehr gute Beobachtung für das was ist

Individuelle Anpassung:

- Wohnambiente
- Arbeit/Beschäftigung
- Freizeitgestaltung
- Angebote (cave Reizüberflutung)
- Gesundheitsvorsorge
- Ernährung
- Unterstützung in der Körperpflege
- Hilfsmittel

Altern mit geistiger Behinderung

Individuelle Anpassung des Wohnambiente

- gute Lichtverhältnisse
- keine spiegelnden Flächen
- keine Stolperfallen
- Rückzugsmöglichkeiten
- abgeschlossener Garten
- angemessene Raumdekoration
 - weniger – einfacher
 - aus dem Lebensbereich der Einzelnen

Altern mit geistiger Behinderung

Individuelle Anpassung von Arbeit und Beschäftigung

- kürzere Arbeitseinheiten
- mehr Pausen
- einfachere Arbeiten
- Individualisieren der Abläufe
- Übergänge ins Dabeisein, Dasein und Schauen

Altern mit geistiger Behinderung

Individuelle Anpassung der Freizeitgestaltung

- weniger ist mehr
- angemessene Angebote
 - keine Reizüberflutung
- persönliche Vorlieben des Einzelnen werden zunehmend wichtig

Altern mit geistiger Behinderung

Individuelle Anpassung der Angebote

cave Reizüberflutung

- Kommunikation wird einfacher und ruhiger
- Musik, Fernsehen und ähnliche Angebote werden gezielt und angemessen angeboten
- auch hier gilt:
weniger ist mehr
Pausen sind wichtig

Altern mit geistiger Behinderung

Individuelle Anpassung der

Gesundheitsvorsorge mit Achtsamkeit für

- Seheinschränkung
- Höreinschränkung
- Gang- und Balancestörung mit Sturzgefahr
- Funktionseinschränkungen von Herz, Lunge, Haut
- Anpassung der Medikation an die Alterungsprozesse der verschiedenen Organe

Altern mit geistiger Behinderung

Beachtung der Ernährung

- oft vorbestehend sehr ausgeprägte Vorlieben und Abneigungen
- nehmen im Alter zu
- grosse Kreativität ist gefragt:
 - Anreicherung (Kalorisch, inhaltlich)
 - «Aufpeppen»
 - Fingerfood
 - Portionierung (kleine Teller ect.)
- **Trinkmenge:** ca 1300ml/Tag (>65J., Normalgewicht, durchschnittliche Lebensbedingungen)

Altern mit geistiger Behinderung

Individuelle Anpassung in der Unterstützung bei der Körperpflege

- zunehmend behutsame Kontrolle
- und ggf. zunehmend Übernahme
- gute Hautpflege
- achten auf orale Gesundheit

grosse Herausforderung:

wie viel Verzicht auf Selbstständigkeit ist nötig
um Gesundheitsprobleme durch mangelhafte Pflege zu
verhindern

Altern mit geistiger Behinderung

Hilfsmittel

- es ist genau zu prüfen, ob der Einzelne das erforderliche Hilfsmittel überhaupt sinnvoll einsetzen kann
- Mögliche Alternativen sind zu prüfen:
 - Andere Hilfsmittel
 - Änderung des Ambiente: milieutherapeutische Massnahmen
 - Verhaltenstherapeutische Massnahmen

Take Home Message

- Altern ist ein sehr individueller Prozess,**
der mit zunehmendem Alter auch immer
individueller wird
in besonderem Mass bei Menschen mit
Behinderung
- im Alter sind allgemeine Standards schwer umsetzbar**
wichtig ist unsere Aufmerksamkeit für den
einzelnen in all seinen Funktionen
- psychisch
 - körperlich
 - sozial

Take Home Message

- Wichtig ist es Strukturen zu schaffen, in denen
- Aufmerksamkeit für den Einzelnen in möglich ist
 - Raum für individuelle Anpassungen geboten wird
 - ein souveräner Umgang mit eigenen Vorstellungen der Betreuenden gepflegt wird
 - die Werte des Menschen mit Behinderung wertgeschätzt werden

Take Home Message

zwei kontrapunktische Werte

allgemeine Standards einer Gesellschaft, des Gesundheitssystems

individuelle Werte des Menschen mit Behinderung

- beides muss den Betreuenden bekannt sein
- Abwägung **im Einzelfall** ist die grösste Herausforderung

Take Home Message

stets begleiten uns die Fragen:

- wie viel Standard ist nötig
- welchen Raum erhalten die individuellen Werte des einzelnen Menschen mit Behinderung in der Begleitung und Betreuung
- für das Erreichen unseres Ziels der bestmöglichen Lebensqualität des Einzelnen in unserer Gesellschaft als Ganzem

Danke für Ihr Mit- und Weiterdenken