

Was tun bei einem Delir?

- **Ruhe bewahren:** Bleiben Sie ruhig und geduldig. Schaffen Sie eine sichere und beruhigende Umgebung.
- **Richtig kommunizieren:** Sprechen Sie langsam, verwenden Sie einfache Worte und Sätze.
- **Arzt kontaktieren:** Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn die Verwirrung plötzlich auftritt oder sich verschlimmert.

Grenzen der Angehörigen

- **Sicherheitsbedenken:** Wenn die Person sich selbst oder andere gefährdet, rufen Sie sofort den Notdienst.
- **Überforderung:** Wenn die Pflege zu Hause zu anstrengend wird, ziehen Sie professionelle Unterstützung hinzu.
- **Medizinische Aufgaben:** Holen Sie Fachkräfte für komplexe medizinische Behandlungen hinzu.

Wichtige Telefonnummern:

- **Hausarzt:** _____
- **Notruf:** 112
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116117
- **Pflegedienst:** _____

Delir erkennen und vorbeugen

Informationen für pflegende Angehörige

Dr. med. Egbert Cardinal von Widdern

Martin Boncek

Was ist ein Delir?

- **Plötzliche Verwirrung:** Akuter Zustand mit Verwirrung, Desorientierung und Aufmerksamkeitsstörungen.
- **Unterschied zur Demenz:** Ein Delir beginnt schnell und kann oft behandelt werden. Die Demenz entwickelt sich langsam und ist chronisch.

Anzeichen für ein Delir

- **Verwirrung:** Die betroffene Person wirkt plötzlich verwirrt und weiß vielleicht nicht, wo sie ist oder welcher Tag es ist.
- **Aufmerksamkeitsprobleme:** Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder auf Fragen zu antworten.
- **Desorientierung:** Probleme, sich zu orientieren, sowohl in der Zeit, Ort und Situation.
- **Gedächtnisstörungen:** Die Person kann sich plötzlich nicht mehr an Dinge erinnern, die sie sonst gut weiß.
- **Veränderungen im Verhalten:** Plötzliche Unruhe, Reizbarkeit oder umgekehrt Teilnahmslosigkeit und Desinteresse.
- **Schlafstörungen:** Der Schlaf-Wach-Rhythmus kann gestört sein, mit Verwirrtheit, die sich oft nachts verschlimmert.
- **Wahrnehmungsstörungen:** Fehlinterpretationen oder das Sehen von Dingen, die nicht da sind

Risikofaktoren

- **Gesundheitsprobleme:** Infektionen, zu wenig Flüssigkeit oder Unterernährung.
- **Medikamente:** Bestimmte Medikamentenkombinationen, Schmerz- und Beruhigungsmittel können das Risiko erhöhen.
- **Änderungen:** Einsamkeit, Neue Umgebung oder zu wenig Schlaf können Verwirrung verstärken.

Was kann ich vorbeugend zu Hause machen?

- **Fester Tagesablauf:**
 - Halten Sie regelmäßige Zeiten für Essen, Schlafen und Aktivitäten ein.
 - Ermuntern Sie zu kleinen Spaziergängen oder sanften Übungen.
- **Genug trinken und gesund essen:**
 - Sorgen Sie dafür, dass täglich 1,5-2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden.
 - Bieten Sie ausgewogene Mahlzeiten mit Obst, Gemüse und Eiweiß an.
- **Guter Schlaf und Ruhe:**
 - Gestalten Sie das Schlafzimmer ruhig.
 - Achten Sie auf feste Schlafenszeiten und entspannende Abendrituale.
- **Gedächtnisstützen nutzen:**
 - Platzieren Sie Kalender, Uhren und Notizen an gut sichtbaren Stellen.
 - Verwenden Sie Beschriftungen an Schränken oder Türen, um die Orientierung zu erleichtern.