

A serene Japanese garden scene featuring a traditional wooden bridge with a curved railing over a small stream. The garden is lush with greenery, including moss-covered rocks and various plants. In the foreground, there are vibrant pink and purple flowering trees, possibly cherry blossoms, which are in full bloom. The background shows more trees and a bright light source, possibly the sun, creating a soft glow. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# Delirprävention für pflegende Angehörige

Symptome,  
Ursachen und  
Risikofaktoren



Rolle der  
pflegenden  
Angehörigen



vorbeugende  
Maßnahmen  
im häuslichen  
Umfeld



Fragen ?

Umgang mit  
einem Delir



Was ist ein Delir ?



# Was ist ein Delir?

- Ein **Delir** ist eine plötzliche Verwirrung. Es ist, als ob jemand "neben sich steht" und Probleme hat, klar zu denken oder aufmerksam zu sein.
- Ein **Delir** kann schnell kommen und geht oft mit großen Schwankungen einher – manchmal ist der Zustand besser, manchmal schlechter.
- **Unterschied zur Demenz:** Delir kommt schnell und kann behandelt werden, während Demenz langsam beginnt und anhaltend ist.

# Symptome eines Delirs erkennen



# Symptome eines Delirs erkennen

- Ein Delir kann schnell auftreten, und es ist wichtig, die ersten Anzeichen zu erkennen:
  - **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 als auch im Raum.
  - **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.

# Unterschiedliche Erscheinungsformen: Hyperaktives und hypoaktives Delir

- **Hyperaktives Delir:**

- Symptome: Die Person ist sehr unruhig, ruft laut, ist aggressiv oder halluziniert.
- Beispiel: Eine ältere Person könnte im Krankenhaus versuchen, aus dem Bett zu steigen, obwohl sie Hilfe braucht, oder sie sieht Dinge, die nicht da sind.

- **Hypoaktives Delir:**

- Symptome: Die Person wirkt sehr ruhig und zieht sich zurück, spricht kaum und zeigt wenig Interesse an ihrer Umgebung.
- Beispiel: Eine ältere Person sitzt still in einem Stuhl, reagiert kaum auf Ansprache und scheint sehr müde oder schläfrig zu sein.

# Wann ärztliche Hilfe nötig ist

- **Schnelles Handeln:** Ein Delir ist ein medizinischer Notfall und sollte immer ernst genommen werden. Wenn Sie die oben genannten Symptome bemerken, sollten Sie schnell handeln.
- **Wann zum Arzt:** Suchen Sie sofort ärztliche Hilfe, wenn:
  - Die Verwirrung plötzlich auftritt oder sich schnell verschlimmert.
  - Die Person halluziniert oder nicht mehr auf Fragen antwortet.
  - Es zu starken Veränderungen im Verhalten kommt.
  - Die betroffene Person nicht mehr selbstständig trinken oder essen kann.
- **Warum ist es wichtig :** Ein Delir kann durch eine ernste medizinische Ursache ausgelöst werden, die behandelt werden muss, um Komplikationen zu vermeiden.

# Tipps für pflegende Angehörige

- **Beobachten:** Erkennen sie Veränderungen im Verhalten oder der Wahrnehmung.
- **Kommunikation:** Versuchen Sie, ruhig mit der betroffenen Person zu sprechen und sie zu beruhigen.
- **Dokumentieren:** Notieren Sie alle Symptome und Veränderungen, um dem Arzt oder Ärztin eine genaue Beschreibung geben zu können.



# Ursachen und Risikofaktoren für ein Delir

# Ursachen:

- **Infektionen:** Krankheiten wie Lungenentzündung oder Blasenentzündung können bei älteren Menschen zu plötzlicher Verwirrtheit führen.
- **Zu wenig trinken:** Wenn jemand nicht genug trinkt, kann das Gehirn nicht richtig arbeiten und Verwirrung verursachen.
- **Schlechte Ernährung:** Wenn jemand nicht genug oder nicht ausgewogen isst, kann das das Risiko für Verwirrung erhöhen. Z.B. Mangel an Vitamin B-Komplex, ungenügende Kalorienzufuhr, geringe Eiweißaufnahme
- **Stress und Angst:** Neue oder stressige Situationen, wie ein Krankenhausaufenthalt, können zu Verwirrung führen.

# Risikofaktoren im Alltag

- **Änderungen der Umgebung:** Ein Umzug in eine neue Umgebung, wie ein Krankenhaus oder ein Pflegeheim, kann für ältere Menschen sehr verwirrend sein.
- **Schlechter Schlaf:** Wenn jemand nicht gut schläft oder häufig wach wird, kann das das Gehirn belasten.
- **Sinnesprobleme:** Wenn jemand schlecht sieht oder hört, kann das die Orientierung erschweren und Verwirrung auslösen.
- **Einsamkeit:** Wenig Kontakt zu anderen Menschen oder das Fehlen vertrauter Gesichter kann die Verwirrtheit verstärken.

# Einfluss von Medikamenten und Krankheiten

- **Viele Medikamente:** Wenn jemand viele verschiedene Medikamente nimmt, kann das Nebenwirkungen haben, die zu Verwirrung führen.
- **Bestimmte Medikamente:** Einige Medikamente, wie starke Schmerzmittel, Beruhigungs- oder Schlafmittel, können das Risiko für Verwirrung erhöhen, besonders wenn sie zu hoch dosiert werden.
- **Chronische Krankheiten:** Krankheiten wie Herzprobleme oder Nierenprobleme können das Risiko für Verwirrung erhöhen.
- **Akute Erkrankungen:** Plötzliche schwere Krankheiten, wie ein Schlaganfall oder Herzinfarkt, können das Gehirn direkt beeinflussen und zu Verwirrung führen.



# Prävention eines Delirs im häuslichen Umfeld

# Strukturierter Tagesablauf und feste Routinen

- Warum Routinen wichtig sind:
  - Ein geregelter Tagesablauf gibt Sicherheit und hilft, Verwirrung zu vermeiden.
  - Feste Zeiten für Mahlzeiten, Aktivitäten und Ruhephasen schaffen eine klare Struktur.
- Tipps für den Alltag:
  - Planen Sie den Tag mit festen Essens- und Schlafenszeiten.
  - Integrieren Sie regelmäßige Aktivitäten wie Spaziergänge oder leichte Übungen.
  - Sorgen Sie dafür, dass der Tag in überschaubare Abschnitte mit klaren Aufgaben unterteilt ist.

# Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Ernährung

- Bedeutung von Essen und Trinken:
- Genug zu trinken und eine ausgewogene Ernährung sind wichtig, um das Gehirn und den Körper gesund zu halten.
- Flüssigkeitsmangel kann schnell zu Verwirrung führen.
  
- Tipps für die Ernährung:
- Achten Sie darauf, dass Ihr Angehöriger ausreichend trinkt, idealerweise 1,5 bis 2 Liter pro Tag, es sei denn, der Arzt empfiehlt etwas anderes.
- Bieten Sie gesunde, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Proteinen an.

# Förderung von Schlaf und Ruhe

- Warum guter Schlaf wichtig ist:
  - Ausreichend Schlaf hilft, den Geist klar zu halten und Erholung zu fördern.
  - Ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus kann Verwirrung verstärken.
- Tipps für besseren Schlaf:
  - Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Schlafumgebung.
  - Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein und vermeiden Sie lange Nickerchen tagsüber.
  - Fördern Sie Entspannung vor dem Schlafengehen, zum Beispiel durch Lesen oder leise Musik.

# Einsatz von Gedächtnishilfen und Orientierungshilfen

- Wie Orientierungshilfen helfen:
  - Sie unterstützen die Orientierung im Alltag und geben Sicherheit.
- Praktische Tipps:
  - Verwenden Sie Kalender und Uhren, die gut sichtbar sind, um den Tagesablauf im Blick zu behalten.
  - Erinnern Sie an wichtige Termine oder Aufgaben durch Notizen oder elektronische Erinnerungen.
  - Beschriften Sie Schränke oder Türen, um das Auffinden von Dingen zu erleichtern.

A watercolor illustration showing a young woman with blonde hair, wearing a light blue button-down shirt, holding the hand of an elderly man with white hair, wearing a brown jacket over a light blue shirt. They are both looking at each other with a gentle, caring expression. The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of blue and brown.

# Umgang mit einem Delir: Tipps für Angehörige

# Ruhe bewahren und Sicherheit schaffen

- Warum Ruhe wichtig ist:
  - Ein Delir kann sehr beängstigend sein, sowohl für die betroffene Person als auch für die Angehörigen.
  - Ruhe und Geduld helfen, die Situation zu entschärfen und die betroffene Person zu beruhigen.
- Tipps, um Ruhe zu bewahren:
  - Versuchen Sie, selbst ruhig zu bleiben und zeigen Sie Verständnis und Geduld.
  - Schaffen Sie eine sichere Umgebung, indem Sie gefährliche Gegenstände aus dem Weg räumen und Stolperfallen beseitigen.
  - Halten Sie den Raum gut beleuchtet, damit die Person sich besser orientieren kann.

# Kommunikationstechniken

- Wie Sie besser kommunizieren können:
  - Die richtige Kommunikation kann helfen, die Person zu beruhigen und Missverständnisse zu vermeiden.
- Tipps für die Kommunikation:
  - Sprechen Sie langsam und deutlich, mit einfachen Worten.
  - Wiederholen Sie wichtige Informationen und fragen Sie nach, ob die Person verstanden hat.
  - Stellen Sie direkte Fragen, die mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können.
  - Hören Sie aktiv zu und zeigen Sie Empathie. Ein Lächeln oder ein sanftes Berühren der Hand kann beruhigend wirken.

# Wann professionelle Hilfe nötig ist

- Wann Sie einen Arzt rufen sollten:
  - Ein Delir ist ein medizinischer Notfall, der behandelt werden muss. Wenn Sie die Symptome eines Delirs bemerken, sollten Sie schnell handeln.
- Hinweise, wann professionelle Hilfe nötig ist:
  - Wenn die Verwirrung plötzlich auftritt oder sich schnell verschlimmert.
  - Wenn die Person Halluzinationen hat oder sehr unruhig und aggressiv wird.
  - Wenn die Person nicht mehr in der Lage ist, selbstständig zu trinken oder zu essen.
  - Wenn die betroffene Person sich oder andere gefährdet.
- Rufen Sie einen Arzt oder Notdienst: Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die Ursache des Delirs zu klären und die notwendige Behandlung einzuleiten.

A watercolor illustration of three elderly people walking away from the viewer on a paved path in a park. The path is lined with trees and bushes, and the ground is covered with fallen autumn leaves. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a bright day. The three individuals are dressed in casual, warm clothing. The person on the left is using a walking stick. The person in the middle has their arm around the person on the right. The overall mood is peaceful and serene.

# Rolle der pflegenden Angehörigen

# Warum Ihre Rolle wichtig ist:

- Als pflegende Angehörige spielen Sie eine zentrale Rolle bei der Betreuung und Unterstützung Ihrer Angehörigen.
- Sie sind oft die Ersten, die Veränderungen im Gesundheitszustand bemerken können.

# Wie Sie unterstützen können:

- Achten Sie darauf, dass Ihre Angehörigen ihre Medikamente regelmäßig einnehmen und genügend essen und trinken.
- Beobachten Sie regelmäßig den allgemeinen Gesundheitszustand und das Wohlbefinden.
- Ermuntern Sie zu regelmäßiger Bewegung und Aktivitäten, die Spaß machen und die geistige Gesundheit fördern.
- Führen Sie ein Tagebuch oder Notizbuch, um tägliche Beobachtungen festzuhalten, wie z.B. Änderungen im Verhalten, Schlafmuster oder Essgewohnheiten.

# Zusammenarbeit mit Ärzten und Pflegekräften

- Teilen Sie Ihre Beobachtungen und Dokumentationen mit dem medizinischen Team, um eine umfassende Bewertung zu ermöglichen.
- Stellen Sie Fragen, um sicherzustellen, dass Sie die Behandlungspläne und Empfehlungen verstehen.
- Nehmen Sie aktiv an Entscheidungsprozessen teil, um die Bedürfnisse Ihrer Angehörigen bestmöglich zu vertreten.

# Zusammenfassung:

- **Delir erkennen:** Frühzeitige Erkennung ist der Schlüssel.
- **Vorbeugen:** Strukturierter Alltag, gute Ernährung, ausreichender Schlaf.
- **Handeln:** Bei Anzeichen von Delir ruhig bleiben und ärztliche Hilfe suchen.

A watercolor illustration of two hands, one from the left and one from the right, cupping a bright red heart. The hands are rendered in shades of brown and tan, with visible brushstrokes and a soft, painterly texture. The heart is a vibrant, solid red, positioned centrally between the palms. The background is a mix of warm, earthy tones like yellow, orange, and brown, with some cooler blue and grey washes on the right side, creating a sense of depth and atmosphere. The overall style is artistic and evocative, symbolizing care, compassion, and human connection.

"Die beste Medizin für den Menschen ist der Mensch."

*Paracelsus*