

Musik, das unfassbare Wesen



Foto: JMLPYT/Thinkstock

«Wenn ich noch einmal zu leben hätte, würde ich jeden Tag eine Stunde Musik hören, um dem Abbau meiner Gehirnzellen entgegenzuwirken.» Dieses Zitat stammt von Charles Darwin, dem Begründer der Evolutionstheorie. In Darwins 19. Jahrhundert konnte das Gehirn noch nicht mittels EEG oder MRI untersucht werden. Trotzdem sprach er schon von der positiven Wirkung der Musik auf das Gehirn. Er hatte recht damit. In diesem Heft erfahren Sie mehr darüber.

Aber es wäre der Musik nicht angemessen, würden wir sie nur als neurologisches Aufbaupräparat betrachten. Musik ist weit mehr, sie ist viel grösser, manchmal ist sie vollendete Kunst. Wir können Musik nicht anfassen, nicht sehen, aber sie kann uns fliegen lassen oder auf den Boden schmettern wie kaum etwas anderes. Musik ist eine eigene, mächtige und mystische Sprache. Ein Zeitgenosse von Charles Darwin, der französische Dichter Victor Hugo, hat das trefflich umschrieben: «Die Musik drückt

das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.»

Nur etwa ein Viertel der Schweizer Bevölkerung musiziert. Es ist zu wünschen, dass dieser Anteil wächst, denn nicht nur der einzelne musizierende Mensch, sondern die ganze Gesellschaft würde davon profitieren. Der Geiger Yehudi Menuhin sagte es so: «Musik zivilisiert.»

ww



Daniela Berger-Künzli,
Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser

Kennen Sie «Hair»? Ich meine den Musical-Film von 1979 mit den Hippies in New York, die singen, tanzen und auf bürgerliche Konventionen pfeifen, und einer von ihnen stirbt in Vietnam. Der Film von Milos Forman hatte für mich – mitten in der Pubertät – eine gewaltige Wirkung. Diese elektrisierende Musik, diese komplett andere Welt: faszinierend! Parallel dazu spielte ich Orgel und hörte Klassik. Noch heute ist das so. Ich geniesse es, mich mit Johann Sebastian Bach in transzendente Sphären zu begeben, aber auch, mich mit Manfred Mann's Earth Band ganz weltlich abzureagieren. Musik ist so vielfältig wie das Leben.

Im Brennpunkt dieses Bulletins steht die Musik, zu welcher die meisten Menschen eine ganz persönliche, oft sehr spannende Beziehung haben. Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere interessante Artikel, zum Beispiel über unsere neuen Angebote im Kanton Baselland. Dazu gehören eine Beratungsstelle, ein kreatives Gedächtnistraining und eine Angehörigengruppe.

Nun beginnt eine Zeit, in welcher Musik eine besondere Rolle spielt. Was wären Weihnachten ohne Lieder? Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit und bereits jetzt frohe Festtage, begleitet von Ihren liebsten Melodien.

Ihre

Daniela Berger

Musik, der Königsweg

Wenn das menschliche Gehirn mit Musik beschäftigt ist, werden sehr viele verschiedene Hirnfunktionen aktiviert. Gefühle, Bilder, Bewegung, Sprache, Erinnerungen... Musik wirkt in enorm vielen Bereichen und eröffnet im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wertvolle Möglichkeiten des Austauschs und des gemeinsamen Erlebens.

«Dert ääne-n-am Bäärgli, dert stoot e wyssi Gaiss...» Wenn im zweiten Stock der Memory Clinic Basel Lieder erklingen, herrscht im Gedächtnistraining der Alzheimervereinigung beider Basel beste Stimmung. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die aufgrund ihrer Demenzerkrankung nicht mehr wissen, was am Vortag geschehen ist, können problemlos mehrere Strophen der Lieder singen, die sie in der Kindheit erlernt haben. Musik scheint im Gedächtnis einen besonderen Platz zu haben. Tatsächlich haben zahlreiche wissenschaftliche Studien aufzeigen können, dass Musik das Gehirn in ausgezeichneter Weise fordert und fördert.

Musik spielt im Frontalhirn

Reto W. Kressig ist Professor für Geriatrie an der Universität Basel und Chefarzt am Felix Platter-Spital. Musik ist für ihn eine Herzensangelegenheit. In jungen Jahren betätigte er sich als Kirchenorganist und nach wie vor setzt er sich gerne ans Klavier. «Wenn jemand aktiv Musik hört oder selber musiziert», erklärt Kressig, «wird insbesondere das Frontalhirn oder Stirnhirn stimuliert. Das ist der Gehirnteil, der die höchste Plastizität und die grössten Reserven aufweist.» Das Frontalhirn sei beim Menschen besonders gross, viel grösser als

bei Menschenaffen, und es sei für spezifisch menschliche Fähigkeiten zuständig, so Kressig. Dazu gehören das Planen komplexer Tätigkeiten, die sprachliche Erfassung verflochtener Zusammenhänge und eben auch die Musik. Beim aktiven Musikhören und Musizieren finden im Frontalhirn Prozesse statt, die unter anderem mit Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und der Koordination gleichzeitiger Aktivitäten zu tun haben. Interessanterweise ist das Gehirn ungefähr in den gleichen Arealen beschäftigt, egal ob wir ein Instrument spielen oder nur Musik hören, sofern es ein bewusstes Zuhören ist.



Beim Musizieren und Musikhören ist das gelb markierte Frontalhirn sehr aktiv.

Foto: koya79/iStock/Thinkstock

Jaques-Dalcroze für Senioren

Bei den Übungen nach Émile Jaques-Dalcroze werden zu Klaviermusik Bewegungen ausgeführt. In der Nordwestschweiz gibt es mehrere solche Angebote für Senioren, in Basel-Stadt auch unter dem Namen «Café Bâalance».

Auf den Websites «www.seniorenrhythmik.ch» und «www.aelterbasel.ch» finden Sie viele Informationen.

Falls Sie keinen Internet-Zugang haben, erreichen Sie den «Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze» unter der Telefonnummer 055 250 70 70. Mehr über Café Bâalance-Treffpunkte erfahren Sie unter 061 267 45 20.





Musikalische Erlebnisse in der Jugendzeit bleiben besonders tief in der Erinnerung haften.

Foto: Fuse/Thinkstock

Sichtbarer Trainingseffekt

Regelmässiges Musizieren verändert das Gehirn. Noch vor etwa 20 Jahren ging man davon aus, dass sich die Nervenverbindungen bei einem erwachsenen Menschen kaum mehr weiterentwickeln können. Heute weiss man es besser. Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich, hat die Gehirne von Berufsmusikerinnen und -musikern untersucht und festgestellt, dass bei Pianisten das Hirnareal, welches Hand- und Fingerbewegungen steuert, überdurchschnittlich ausgebildet ist. Dirigenten sind besonders gut darin, Musik in ihrer räumlichen Gestaltung wahrzunehmen. Das Gehirn, insbesondere das Frontalhirn, ist auch im Erwachsenenalter fähig, sich an neue Anforderungen anzupassen und neue Aufgaben zu übernehmen. Voraussetzung für diese sogenannte funktionale Plastizität des Gehirns ist ein regelmässiges, intensives Training.

Gehirn kompensiert Ausfälle

Haben nun Musikerinnen und Musiker ein geringeres Demenzrisiko? Ja. 2007 konnte in einer gross angelegten Studie nachgewiesen werden, dass Menschen, die musizieren, deutlich seltener an Demenz leiden. Reto W. Kressig: «Ein Musikinstrument zu spielen ist ein Training des Gehirns, das sehr viele Reserven schafft. Das

heisst nicht, dass das Gehirn professioneller Musiker vielleicht nicht doch Anzeichen der Alzheimer-Erkrankung aufweist. Aber es ist in so guter Verfassung, dass es sehr lange kompensieren kann.» Das heisst, Gehirnfunktionen, die dort ausfallen, wo die Alzheimer-Erkrankung auftritt, können vom fitten Frontalhirn übernommen werden.

Musik und Bewegung

Die erwähnte Studie hat diesen Effekt nicht nur bei musizierenden Menschen aufgezeigt, sondern auch bei Personen, die regelmässig tanzen. Dies deutet auf die enge Verbindung von Musik mit körperlicher Bewegung hin. Wir kennen das: Wenn wir rhythmische Musik hören, die uns gefällt, wippen wir unwillkürlich mit einem Fuss oder mit dem Kopf oder wir klopfen im Takt mit den Fingern. Kinder beginnen manchmal zu tanzen. Die Paarung Musik und Bewegung hat ausserordentliches therapeutisches Potential, das genutzt werden kann, um die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. In diesem Zusammenhang muss der Name Émile Jaques-Dalcroze fallen. Der Schweizer Komponist und Musikpädagoge entwickelte vor rund 100 Jahren körperliche Übungen, die zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt werden und heute vermehrt für Senioren zum Einsatz kommen.

Weniger Neuroleptika

Die Effekte, die bei demenzkranken Menschen durch eine regelmässige Teilnahme an diesen Übungen erzielt werden, sind eindrücklich. Reto W. Kressig: «In den Jaques-Dalcroze-Ateliers haben wir gesehen, dass Teilnehmende wieder ganze Sätze formulieren konnten, die vorher nur noch einzelne Wörter sagten. Da zeigt sich eine neuronale Kopplung von Musik, Bewegung und Sprache.» Zudem werde das Sturzrisiko stark reduziert, die örtliche Orientierungsfähigkeit verbessert und die Stimmung positiv beeinflusst. Kressig: «Teilnehmende, die zu Apathie, Hyperaktivität oder Aggressionen neigen, profitieren sehr von den Übungen. In manchen Fällen konnten wir die Dosierung von Neuroleptika reduzieren.»

Mozart oder Marschmusik?

Eine wahre Geschichte: Vor einem Alters- und Pflegeheim stellt sich eine Blasmusik auf, um ein Ständchen zu spielen. Eine Frau, die gerade ihren demenzkranken Ehemann besucht, will mit ihm das Weite suchen, da sie von seiner tiefen Aversion gegen Marschmusik weiss. Eine Pflegerin rät ihr aber, zuerst seine Reaktion abzuwarten, und tatsächlich: Kaum rumst das Blech, klatscht der Mann begeistert mit, sehr zur Überraschung seiner Ehefrau. Diese Episode zeigt: Der Musikgeschmack kann sich durch eine Demenzerkrankung verändern. Es ist grundsätzlich richtig, im Umgang mit Demenzbetroffenen deren Biografie zu berücksichtigen, auch wenn es

Henry auf www.alzbb.ch

Henry ist an Demenz erkrankt und lebt in einem Heim in den USA. Normalerweise ist er in seiner Innenwelt versunken. Wenn er aber Musik hört, die ihm in seinem Leben wichtig war, kommt Henry in Bewegung, Gefühle und Erinnerungen steigen auf, und er findet zur Sprache. Und wie! Auf unserer Website «www.alzbb.ch» finden Sie einen Link auf einen sechseinhalb Minuten langen Film über Henry.





Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt und Bereichsleiter Universitäre Altersmedizin im Felix Platter-Spital und Professor für Geriatrie an der Universität Basel.

Foto: Felix Platter-Spital

um die Musikwahl geht. Musikstücke, die jemand in der Kindheit und Jugend gerne gehört oder selber gespielt hat, sind besonders tief verankert. Eine treffende Musikwahl kann Erinnerungen wachrufen und in ungeahnter Weise belebend wirken, wie das Beispiel des demenzkranken Henry in den USA demonstriert (siehe Kasten). Aber die biografisch abgestimmte Musik muss nicht in jedem Fall die positivste Wirkung haben. Am besten, man probiert es aus. So wird auch in Jaques-Dalcroze-Ateliers vorgegangen. Die Pianistin spielt Melodien, die in den Jugendjahren der Teilnehmenden aktuell waren, und beobachtet, wie sie ankommen.

Gemeinsames Erleben

Da die mündliche Kommunikation zwischen Demenzbetroffenen und Angehörigen im Verlauf der Krankheit immer schwieriger wird, gewinnt der Austausch auf anderen Ebenen an Bedeutung. Die Musik bietet dabei wunderbare Möglichkeiten für gemeinsames Erleben. Das kann beim Singen sein, beim Musizieren mit einfachen Instrumenten – dazu später mehr – oder beim Musikhören. Biografische Faktoren können wiederum eine wichtige Rolle spielen. Ein Ehepaar zum Beispiel, das über Jahrzehnte regelmässig klassische Konzerte besucht hat, kann dieses Ritual noch lange pflegen, auch wenn die Demenz eines Partners schon fortgeschritten ist. Oder es entwickelt sich daraus die Gewohnheit, sich zuhause bei einer Tasse Tee gemeinsam ein klassisches Werk anzuhören. «Gerade bei der Alzheimer-Erkrankung bleibt die emotionale Intelligenz fast bis zum Schluss erhalten», erklärt Reto W. Kressig. «Deshalb kann die emotionale Qualität von Musik noch sehr lange wahrgenommen und genossen werden.»

Vorsicht mit Hintergrundmusik

So liegt die Idee nahe, Musik im Hintergrund abzuspielen, um eine bestimmte Atmosphäre zu erzeugen. Davon rät Kressig ab. «Es ist wichtig, Möglichkeiten zu schaffen, Musik bewusst zu erleben. Für Menschen mit Demenz ist Hintergrundmusik problematisch, denn sie bindet zerebrale Reserven. Wenn gleichzeitig etwas anderes getan werden sollte, kann es zu einer Überforderung kommen. Auch Musik zur Beruhigung sollte der einzige Stimulus sein.»

Musizieren lernen mit Demenz

Wie lange ist es sinnvoll, ein Instrument neu zu erlernen? Auch im hohen Alter gibt es keinen Grund, nicht mit dem Klavier- oder Cellospielen anzufangen, wenn es die körperliche Gesundheit zulässt und keine Demenz vorliegt. Das Niveau eines Berufsmusikers kann nicht mehr erreicht werden, aber angesichts der Freude am Musizieren und des Trainings für das Gehirn lohnt es sich allemal.

Wenn die technische Herausforderung relativ einfach ist, zum Beispiel indem ein Xylophon auf wenige Töne reduziert wird, können auch Menschen mit Demenz noch mehr erlernen, als sie sich vielleicht selber zutrauen. Wichtig ist das häufige Wiederholen. Dann kann es passieren, dass die demenzbetroffene Person glaubt, sich nicht an das Stück zu erinnern, das mit ihr vor ein paar Tagen eingeübt wurde, aber durch eine dezente Vorgabe von Rhythmus und Melodie wird die Erinnerung aktiviert, und die Person beginnt zu spielen. Lernprozesse können eben auch unbewusst stattfinden.

Schlüsselfunktion im Pflegealltag

Musik drückt Emotionen aus, weckt Erinnerungen, fördert Kontakte und die

Kommunikation, gibt Struktur und regt zu körperlicher Bewegung an. Durch all diese schönen Eigenschaften hat die Musik einen immensen Wert in der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen. Sie wird deshalb auch als Königsweg bezeichnet (vgl. Literaturtipp auf dieser Seite). Musik – richtig eingesetzt – wird zum Schlüssel und Türöffner. Musiktherapeutinnen und -therapeuten wissen am besten, wie das geht, aber auch alle anderen, die in Heimen und im privaten Bereich Demenzbetroffene betreuen und pflegen, können diesen Königsweg nutzen. ww

Literaturtipp

«Mit Musik geht vieles besser. Der Königsweg in der Pflege bei Menschen mit Demenz». Die Autorinnen Simone Willig und Silke Kammer schreiben in der Einleitung: «Das Buch möchte Sie einladen, sensibel zu werden für das, was Sie im Rahmen Ihrer wertschätzenden Begleitung von Menschen mit Demenz im Kontext der Musik beachten können und sollen – ganz ohne Liederbücher und Gitarrenakkorde. Es ist für Pflegekräfte und pflegende Angehörige, aber auch für alle anderen mit Demenz arbeitenden Berufsgruppen wie Beschäftigungs- und Ergotherapeuten gedacht.» Im ersten Teil des Buches wird Hintergrundwissen vermittelt, der zweite Teil ist praxisorientiert, angereichert mit vielen anschaulichen Beispielen.



ISBN 3-86630-155-3

Ausbau in Liestal und Ormalingen

Eine Beratungsstelle, ein Gedächtnistrainingskurs für Menschen mit Demenz sowie eine Angehörigengruppe, mit diesen neuen Angeboten stärkt die Alzheimervereinigung beider Basel ihr Tätigkeitsfeld im Kanton Baselland.

Historisch bedingt befindet sich die Geschäftsstelle der Alzheimervereinigung beider Basel im Stadtkanton. Die gemeinnützige Organisation wurde vor 25 Jahren in Basel gegründet. Deren Dienstleistungen richteten sich schon immer an die Bevölkerung beider Basler Kantone. Von zurzeit etwa 8'000 Demenzbetroffenen leben rund 4'400 im Kanton Baselland. Um ihnen und ihren Angehörigen den Weg zu unseren Dienstleistungen zu verkürzen, werden in Liestal und Ormalingen drei neue Angebote lanciert.

Beratungsstelle in Liestal

Ab dem 5. Januar 2015 wird unsere Beraterin Simone von Kaenel jeweils am Montag auf unserer neuen Beratungsstelle in Liestal anzutreffen sein. Sie befindet sich in den Räumlichkeiten der Tagesstätte der Spitex Regio Liestal an der Amtshausgasse 7, zentral gelegen beim Zeughausplatz. Weitere Angaben finden Sie im Kasten auf dieser Seite. Die Telefonnummer lautet 061 265 88 83 – dieselbe wie in Basel. Am Montag werden die Anrufe nach Liestal umgeleitet. Das Angebot umfasst telefonische Beratungen und Gesprächstermine auf der Beratungsstelle, beides kostenlos. Auch Hausbesuche sind möglich, wenn es die Situation erfordert. Wer mit Frau von Kaenel auf der Beratungsstelle sprechen möchte, sollte sich telefonisch anmelden, damit die Termine koordiniert und Wartezeiten vermieden werden können.

Sich frühzeitig helfen lassen

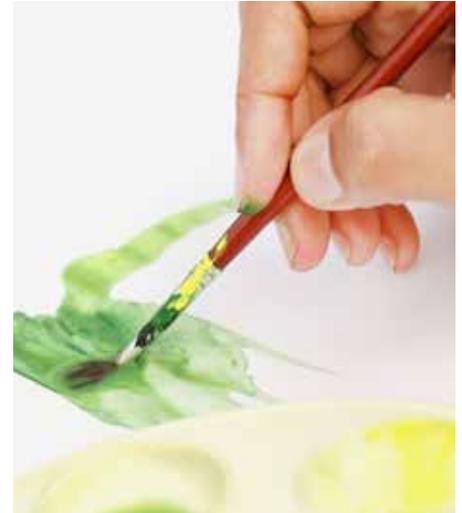
Zu welchen Themen kann unsere Beraterin weiterhelfen? Eine vollständige Aufzählung würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, deshalb nur ein paar Beispiele: Krankheitsverlauf, Umgang im Alltag, Entlastungsangebote, finanzielle Unterstützung, Heimeintritt, Patientenverfügung, Spitexdienste, Tagesstätten. Falls Sie Fragen oder Sorgen im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung haben, rufen Sie an. Warten Sie nicht, bis die Probleme erdrückend sind.

Kreatives Gedächtnistraining

Für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, bietet die Alzheimervereinigung beider Basel Kurse an, in welchen Gedächtnistraining betrieben wird. Dies ist in einem sehr weiten Sinne gemeint. In den Gruppen wird zum Beispiel auch gesungen, es gibt Geschicklichkeitsspiele oder es wird kreativ gestaltet. In Liestal wird nun eine zweite Gruppe eröffnet, und weil die Leiterin Kunsttherapeutin ist, wird die Kreativität eine besondere Rolle spielen. Damit die individuelle Betreuung gewährleistet ist, gehören der Gruppe maximal zehn Demenzbetroffene an.

Positive Auswirkung im Alltag

Die wöchentlichen Gedächtnistrainings nützen den Teilnehmenden in vielfältiger Weise. Die Kommunikationsfähigkeit wird gefestigt, das Selbstwertgefühl gestärkt, es werden soziale Kontakte gefördert, Interessen geweckt, Kreativität angeregt, und nicht zuletzt werden den Menschen mit Demenz ein paar gute, fröhliche Stunden ermöglicht. Die positive Stimmung, welche



In der neuen Gedächtnistrainingsgruppe für Menschen mit Demenz liegt ein Schwerpunkt auf dem kreativen Gestalten.

Foto: bdspr/iStock/Thinkstock

die Teilnehmenden mit nachhause nehmen, wirkt im Alltag nach.

Austausch unter Angehörigen

Für Angehörige demenzkranker Menschen kann es eine grosse Hilfe sein, sich regelmässig mit anderen Angehörigen zu treffen und sich unter fachkundiger Leitung auszutauschen. Die Erfahrungen anderer können Lösungswege aufzeigen, auf die man selber nicht gekommen ist. Auch zu erleben, mit der schwierigen Lebenssituation nicht alleine zu sein, ist tröstend und stärkend. Nicht selten entstehen in unseren Angehörigengruppen neue Freundschaften.

Jetzt auch in Ormalingen

Die Alzheimervereinigung beider Basel bietet mehrere solche Gruppen an, aber bisher nicht im Oberbaselbiet. Mit der neuen Angehörigengruppe in Ormalingen soll das geändert werden. Sobald sich fünf Angehörige angemeldet haben, kann es losgehen. Die maximale Gruppengrösse beträgt zehn Personen, die Treffen werden einmal pro Monat stattfinden, und zwar am Mittwoch von 17 bis 19 Uhr im Zentrum Ergolz. Weitere Einzelheiten stehen im Kasten auf dieser Seite. ww

Beratung in Liestal

Montag, 8.30 – 11.30 und 14 – 17 Uhr
Tel. 061 265 88 83
Amtshausgasse 7, Liestal
Termine auf der Beratungsstelle mit
Voranmeldung.

Kreatives Gedächtnistraining

Montag, 9 – 11.30 Uhr
Amtshausgasse 7, Liestal
40 Kurse pro Jahr
CHF 350 pro Quartal
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 061 265 38 88

Angehörigengruppe in Ormalingen

Mittwoch, 17 – 19 Uhr
Zentrum Ergolz, Ormalingen
12 Treffen pro Jahr
CHF 80 pro Semester für Mitglieder
CHF 120 für Nicht-Mitglieder
Auskunft und Anmeldung:
Tel. 061 265 38 88

Ansturm am Symposium zum Weltalzheimertag

Unter dem Titel «Demenz – Wege aus der Verzweiflung» lud die Alzheimervereinigung beider Basel zu einem Symposium ein, das sich vor allem an Angehörige von Menschen mit Demenz richtete. Die hohe Besucherzahl unterstrich den grossen Bedarf nach Unterstützung.



Dem Publikum wurden drei interessante Referate und ein anregender Film geboten.

Foto: Greca Porru

Ein öffentliches Symposium an einem Sonntagvormittag mit drei Referaten und einem Film: Kommt da jemand? Weil die Teilnahme kostenlos war und man sich nicht anmelden musste, blieb diese Frage lange spannend. Kaum wurden die Türen des Auditoriums im Hotel Hilton geöffnet, war klar: Es kommt jemand. Es kamen etwa 260 Personen.

Forschung, Burnout, Heimeintritt
Im Einstiegsreferat berichtete Andreas U.

Monsch, Leiter der Memory Clinic Basel, über den Stand der Demenzforschung. Für ein heilendes Medikament oder eine Impfung gegen Alzheimer fehle es noch an grundlegenden Erkenntnissen. «Wir wissen immer noch nicht genau, wie Alzheimer entsteht», erklärte der Professor, «und deshalb brauchen wir noch viel Geduld.» Ungefähr zwölf Jahre würde es von der erfolgreichen Forschung bis zur Freigabe eines Medikaments auf dem Markt dauern. Geduldsfähigkeit benötigen auch Angehörige,

um die tägliche Pflegesituation bewältigen zu können. Unter dem Titel «Achtung: Burnout-Gefahr!» schilderte Gabriela Stoppe, wie Angehörige seelisch und körperlich krank werden, wenn die Anforderungen die Ressourcen dauerhaft übersteigen. «Lassen Sie sich frühzeitig helfen», lautete der Appell der Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sehr wertvolle Empfehlungen zur Burnout-Vermeidung lieferte der Film «Sinn und Hoffnung finden im Umgang mit Demenzkranken» mit Pauline Boss. Die Vordenkerin des Konzepts des «uneindeutigen Verlusts» rät unter anderem, nicht alles kontrollieren zu wollen, denn Demenz sei nicht kontrollierbar. Der allfällige Eintritt ins Alters- und Pflegeheim wurde von Monika Wiederkehr aufgegriffen. Die Leiterin der Demenzwohngruppen im Zentrum Ergolz in Ormalingen legte dar, dass der Heimeintritt ein für alle Beteiligten sinnvoller und entspannender Schritt sein kann. Es sei ratsam, einen Heimeintritt nicht zu spät zu thematisieren und sich vorzeitig in verschiedenen Heimen umzusehen. ww



FERIENWOCHE IN INTERLAKEN

22. bis 29. August 2015

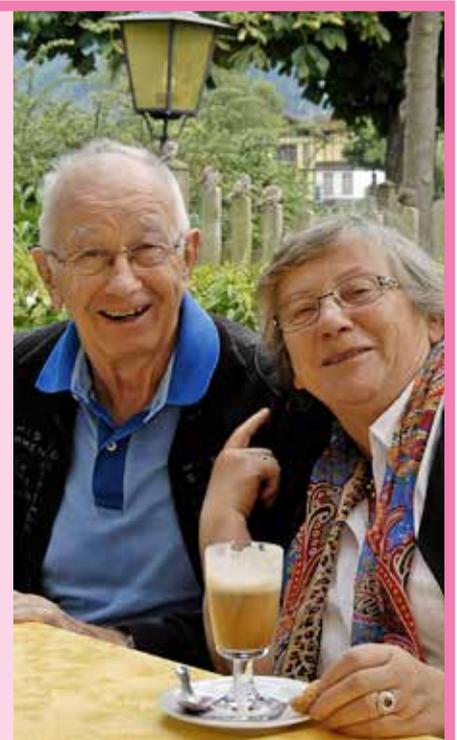
- Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
- Eine Betreuungsperson für jeden demenzbetroffenen Feriengast.

Kosten pro Person

- 1'250 Franken für Mitglieder
- 1'450 Franken für Nicht-Mitglieder

Informationen und Anmeldung

- Barbara Arnoux (Ferienleiterin)
Tel. 079 772 91 74
- Alzheimervereinigung beider Basel
Tel. 061 265 38 88 (8.30 - 11.30 Uhr)
- www.alzbb.ch



Empfohlene Bücher und Filme

Aus gutem Grund ein Bestseller

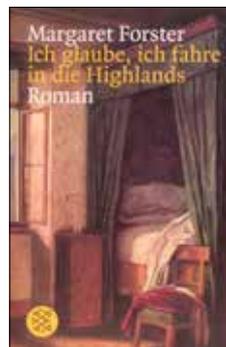
Die erste Ausgabe von «Der 36-Stunden-Tag – Die Pflege des verwirrten älteren Menschen mit Demenz» ist 1981 erschienen. Inzwischen ist das Buch in der 6. Auflage erhältlich und längst zu einem Bestseller geworden, völlig zurecht. Es vermittelt in verständlicher Weise wichtiges Grundwissen über Demenz und gibt Angehörigen und Pflegenden viele gute Anregungen und Tipps. Kaum ein Thema, an das nicht gedacht wurde, wobei auf dem bewussten Umgang der Angehörigen mit ihren Ressourcen ein besonderes Augenmerk liegt.



Der 36-Stunden-Tag, Nancy L. Mace, Peter V. Rabins, Verlag Hans Huber, 490 Seiten

«Grandma» leidet an Demenz

Die Familie hat sich ein System eingerichtet, wie die demenzkranke Grossmutter betreut werden kann. Aber dann gibt es unvorhergesehene Ereignisse. Das System bricht zusammen. Wie weiter? Die Meinungen gehen weit auseinander. Im Roman «Ich glaube, ich fahre in die Highlands» veranschaulicht Margaret Forster einfühlsam und gut nachvollziehbar die verschiedenen Blickwinkel der beteiligten Personen. Das Buch ist eine wertvolle Inspirationsquelle zum Thema Umgang mit einem demenzkranken Familienmitglied.



Ich glaube, ich fahre in die Highlands, Margaret Forster, Fischer Taschenbuch Verlag, 391 Seiten

Der «uneindeutige Verlust»

Im April 2013 hielt die amerikanische Professorin und Psychotherapeutin Pauline Boss im Zürcher Waidspital einen Vortrag. Marianne Pletscher machte daraus den Dokumentarfilm «Sinn und Hoffnung finden im Umgang mit Demenzkranken». Pauline Boss spricht über den «uneindeutigen Verlust»: Der demenzkranke Mensch ist da, und doch nicht da. Was bedeutet das für die Angehörigen? Sie erklärt Grundsätze, wie diese schwierige, belastende Situation ertragen werden kann. Ein äusserst hilfreicher Film für Angehörige.



Sinn und Hoffnung finden im Umgang mit Demenzkranken, erhältlich bei der Stiftung Sonnenweid in Wetzikon, DVD, 25 Min.

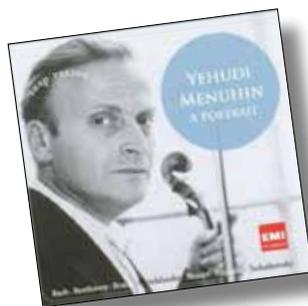
WETTBEWERB

Sie denken – wir schenken

Denksport ist gut fürs Gehirn. Dazu eignen sich zum Beispiel Sudokus. Die Regeln sind simpel: Am Schluss müssen in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block die Zahlen 1 bis 9 stehen.

Wenn Sie das Sudoku auf dieser Seite richtig lösen, können Sie an unserem Wettbewerb teilnehmen. **Wir verlosen fünf Mal die CD «Yehudi Menuhin – A Portrait»**, auf welcher der berühmte Geigenvirtuose mit neun Werken von Beethoven, Mozart, Tschaikowsky, Paganini und anderen grossen Komponisten zu hören ist.

Lassen Sie uns den Lösungscode, also die vier Zahlen in den farbigen Feldern, per Post oder per E-Mail zukommen, zusammen mit Ihrem Absender:



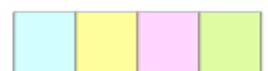
Alzheimervereinigung
beider Basel
Klingelbergstrasse 23
4031 Basel

wettbewerb@alzbb.ch

Einsendeschluss ist der
31. Dezember 2014.

		6	1			3	
9	1				6		7
7	5	8			9		4
	4			3			6 1
6			1		5		3
3	8			9			2
	6	9				3 1 7	
9			2	7			5 4
	3					6	

Lösung:



«Wie klappt das im Spital?»

Im Spital herrscht hohe Betriebsamkeit, das Personal arbeitet meistens unter Zeitdruck. So kann es vorkommen, dass den Bedürfnissen von Patienten mit Demenz zu wenig Rechnung getragen wird. Es gibt aber Möglichkeiten, Probleme zu verhindern.

In der Schweiz gibt es pro Jahr etwa 50'000 Menschen mit Demenz, die in Akutspitälern behandelt werden, nicht wegen der Demenz, sondern wegen anderer Diagnosen. Gelegentlich höre ich von Angehörigen, dass es bei Spitalaufenthalten Probleme gibt, das heisst, die demenzerkrankten Patienten würden nicht die gewünschte Betreuung erhalten. Patienten mit Demenz stellen für die Spitäler eine grosse Herausforderung dar. Die Angehörigen können aber zu einer bedürfnisgerechten Behandlung und Pflege beitragen.

Vereinbaren Sie ein Gespräch

Die zuständige Abteilung sollte – wenn möglich – noch vor, und sonst unmittelbar beim Spitaleintritt über die Demenzerkrankung informiert werden. Vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Gespräch mit einer verantwortlichen Pflegefachperson. In diesem Gespräch können Sie alles Wichtige mitteilen, von Medikatio-

nen über Essgewohnheiten und Schlafverhalten bis zu Ängsten und Vorlieben. Damit nichts vergessen geht, empfehle ich unsere Broschüre «Demenzranke Personen im Spital», die ein hilfreiches Formular enthält, auf welchem alle diese Themen vorkommen. Die Broschüre mitsamt Formular können Sie auf unserer Website kostenlos herunterladen (www.alzbb.ch, Broschüren) oder telefonisch bestellen unter 061 265 38 88.

Unterstützung durch Angehörige

Während des Spitalaufenthalts haben Angehörige Möglichkeiten zur konkreten Unterstützung, zum Beispiel bei den Mahlzeiten, als Begleitung bei Untersuchungen und Therapien oder mit «Übersetzungsarbeit». Wichtig ist, dass diese Unterstützung mit dem Spitalpersonal abgesprochen ist.

Da eine einzige angehörige Person nicht ununterbrochen zur Verfügung stehen kann, gilt es zu überlegen, ob noch andere



Simone von Kaenel beantwortet Fragen zum Thema Demenz, Tel. 061 265 88 83, Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr sowie Montag und Dienstag von 14 bis 17 Uhr.

Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn einbezogen werden können. Für das Spital sollte es jedoch nur eine Ansprechperson geben.

Das Spital kann seinerseits Dienstleistungen zur Entlastung der Angehörigen anbieten oder vermitteln, beispielsweise Sitzwachen für die Nacht. Fragen Sie danach – auch, was es kostet respektive wer die Kosten übernimmt.

*Simone von Kaenel
Dipl. Pflegefachfrau Höfa I
Alzheimervereinigung beider Basel*

■ HELFEN SIE MIT

Mit Ihrer Mitgliedschaft stärken Sie uns. Sie geben uns mehr Gewicht, wenn wir uns auch auf politischer Ebene im Sinne der Bedürfnisse von demenzerkrankten Menschen und ihren Angehörigen einsetzen.

Werden Sie Mitglied

Für nur 40 Franken pro Jahr können Sie uns ganz persönlich als stimmberechtigtes Mitglied wirkungsvoll unterstützen. Als Firma oder Institution haben Sie die Möglichkeit, Kollektivmitglied zu werden.

- Ja, ich werde Einzelmitglied (40 Franken pro Jahr)
 Ja, wir werden Kollektivmitglied (200 Franken pro Jahr)

Firma, Institution: _____

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Einsenden an: Alzheimervereinigung beider Basel, Postfach, 4031 Basel, oder mailen an info@alzbb.ch.

Inserieren im Alzheimer-Bulletin

Tarife und Informationen:
www.alzbb.ch, Tel. 061 265 27 03

■ IMPRESSUM

Herausgeberin

Alzheimervereinigung beider Basel
Klingelbergstrasse 23, 4031 Basel
Tel. 061 265 38 88 (Hauptnummer)
Tel. 061 265 88 83 (Beratung)
www.alzbb.ch
Spendenkonto 40-10517-6

Inhalt

Wolfgang Werder (ww, Redaktion),
Daniela Berger, Simone von Kaenel

Fotos

Thinkstock, Felix Platter-Spital Basel,
Greca Porru

Gestaltung und Druck

WBZ
Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte
4153 Reinach

Auflage

2200 Exemplare