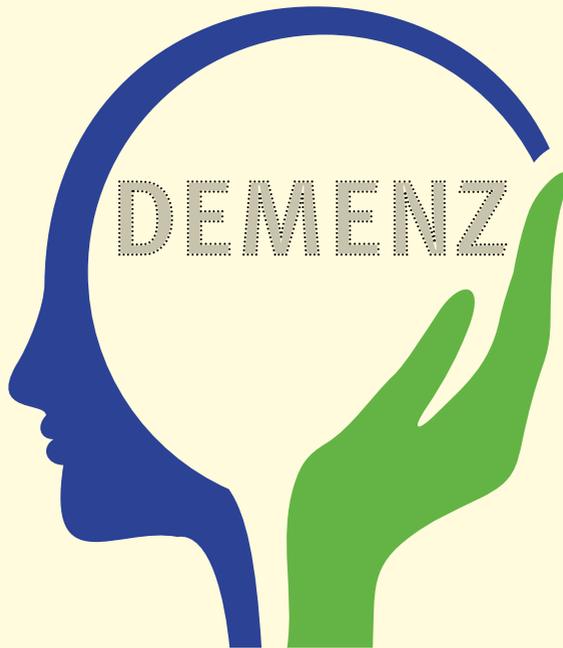


LANDESFACHSTELLE
DEMENZ



Demenz und Schmerzen

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige
in Leichter Sprache

Vorwort zu Demenz und Schmerzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Menschen mit der Krankheit Demenz vergessen Dinge und sie vergessen Wörter.

Oder sie finden nicht die richtigen Wörter.

Bei Schmerzen können sie manchmal nicht sagen, wo der Schmerz ist.

Zum Beispiel: Eine Person mit Demenz hat Zahnschmerzen.

Aber das Wort „Zahn“ fällt ihr nicht mehr ein.

Vielleicht weint die Person mit Demenz dann oder sie verhält sich anders.

Als pflegender Angehöriger wissen Sie dann nicht, warum die Person mit Demenz weint.

In diesem Ratgeber erfahren Sie,

wie Sie Schmerzen bei Menschen mit Demenz erkennen und wie Sie helfen können.

Manchmal brauchen Sie dafür ärztliche Hilfe.

Inhalt

Wie erkennt man Schmerzen?	4
Hilfe bei Schmerzen	6
Behandlung von Schmerzen ohne Medikamente	8
Über diesen Ratgeber	10

Wichtig!

Damit man diesen Ratgeber besser lesen kann, verwenden wir hier die männliche Bezeichnung, zum Beispiel „Arzt“.

Damit sind immer alle Geschlechter gemeint: männliche, weibliche und diverse, also Personen, die sich nicht eindeutig als Mann oder Frau bezeichnen.

Wie erkennt man Schmerzen?

Schmerzen sind ein wichtiges Zeichen.
Sie bedeuten: Der Körper braucht Hilfe.

Kann die Person mit Demenz gut sprechen und schreiben?
Dann können Sie mit ihr zusammen
ein Schmerz-Tagebuch führen.
Das bedeutet: Sie schreiben jeden Tag in ein Heft,
wann die Person mit Demenz Schmerzen hat.

Oder Sie zeigen der Person mit Demenz
eine Schmerz-Skala mit Zahlen oder mit Smileys.
Die Skala sieht aus wie ein Lineal.



Auf der Skala kann die Person mit Demenz zeigen:
Ich habe starke Schmerzen,
oder: Ich habe keine Schmerzen.
Ihr Pflege-Stützpunkt kann Sie zur Schmerz-Skala beraten.

Beobachten Sie die Person mit Demenz gut.
So können Sie erkennen,
ob die Person mit Demenz einen Arzt braucht.

Das sind Hinweise auf Schmerzen:

- **Anderes Verhalten**
Die Person mit Demenz ist zum Beispiel unruhig oder sie wird schnell wütend.
Oder sie reagiert nicht, wenn man mit ihr spricht.
- **Veränderte Atmung**
Die Person mit Demenz atmet zum Beispiel sehr laut oder sie atmet sehr schnell.
- **Ungewöhnliche Geräusche**
Die Person mit Demenz stöhnt, weint oder sie schreit zum Beispiel.
- **Gesichts-Farbe**
Die Person mit Demenz ist blass oder sie wird rot im Gesicht.
- **Veränderte Körper-Haltung**
Die Person mit Demenz sitzt zum Beispiel angespannt.
- **Gesichts-Ausdruck**
Die Person mit Demenz schaut traurig oder ängstlich.
- **Körper-Temperatur und Herz-Schlag**
Die Person mit Demenz fühlt sich warm an oder sie schwitzt.
Das Herz der Person mit Demenz schlägt schnell.
- **Essen und Schlafen**
Die Person mit Demenz isst zu wenig oder zu viel.
Oder sie schläft zu wenig oder zu viel.

Hilfe bei Schmerzen

Sind Sie unsicher,
ob die Person mit Demenz Schmerzen hat?
Oder stellen Sie fest,
dass die Person mit Demenz Schmerzen hat?
Dann gehen Sie gemeinsam zum Arzt.
Oder bitten Sie den Arzt um einen Haus-Besuch.

Der Arzt untersucht die Person mit Demenz.
Vielleicht verschreibt er ein Medikament.
Diese Ärzte helfen weiter:

- **Hausarzt**
Er untersucht zum Beispiel
Entzündungen, Bewegungen, innere Organe
und Blutwerte.
- **Nervenarzt oder Psychiater,**
gesprachen: Psü-chiater
Er hilft der Person mit Demenz
bei Problemen mit den Nerven
oder bei psychischen Problemen.
- **Zahnarzt**
Er untersucht die Zähne und die Mundhöhle
und behandelt die Ursache der Schmerzen.

Vielleicht kann die Person mit Demenz nicht mehr gut sprechen.
Oder sie kann nicht mehr gut hören oder sehen.

Dann fragt der Arzt den pflegenden Angehörigen:
Was haben Sie beobachtet?
Verhält sich die Person mit Demenz anders als sonst?

Sie als pflegender Angehöriger kennen die Person mit Demenz am besten.
Ihre Beobachtungen sind sehr wichtig für die ärztliche Behandlung.



Behandlung von Schmerzen ohne Medikamente

Manchmal kann man Schmerzen ohne Medikamente behandeln.

Oder der Arzt verschreibt Medikamente zusammen mit einer Therapie.

Es gibt zum Beispiel diese Möglichkeiten:

- **Physio-Therapie, gesprochen: Fühzio-Therapie**
Dabei lernt die Person mit Demenz, wie sie sich besser bewegen kann.
- **Aroma-Therapie**
Dabei entspannt sich die Person mit Demenz mit dem Duft von Pflanzen.
- **Massagen**
Dabei knetet der Therapeut mit seinen Händen die Haut und die Muskulatur der Person mit Demenz. So fördert er die Durchblutung.
- **Anwendungen von Kälte und Wärme**
Dabei entspannen sich Muskeln und Nerven oder sie spannen sich an.
- **Akupunktur**
Dabei sticht der Therapeut sanft mit sehr dünnen Nadeln in bestimmte Körper-Teile. Das hilft auch gegen Schmerzen und tut nicht weh.

- **Entspannungs-Methoden**

Dabei zeigt der Therapeut Übungen für den Körper und für den Geist.

So kann sich die Person mit Demenz entspannen.

Auch Sie können etwas dafür tun,

damit es der Person mit Demenz besser geht:

Gehen Sie zum Beispiel zusammen spazieren

oder essen Sie Kuchen mit den Freunden.

Sie können auch gemeinsam mit einem Haustier spielen.



Über diesen Ratgeber

Dieser Ratgeber ist ein gemeinsames Projekt von:

LANDESFACHSTELLE DEMENZ



**Landesärztin für
an Demenz erkrankte Menschen**

htw saar

**Hochschule für
Technik und Wirtschaft
des Saarlandes**
University of
Applied Sciences

Ärztetkammer des Saarlandes



• **Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie**

SAARLAND



Landes-Fachstelle Demenz Saarland
c/o Demenz-Verein Saarlouis e.V.
Ludwigstraße 5
66740 Saarlouis
Telefon: 06831 488 18 14
E-Mail: info@demenz-saarlouis.de

Wenn Sie mehr erfahren möchten,
besuchen Sie diese Internet-Seite:
www.demenz-saarland.de



Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
3 Personen mit Lernschwierigkeiten
haben den Text auf Verständlichkeit geprüft.

Das Bild der Schmerz-Skala ist von BOI-DOKUTECH
(www.boi.de).