



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Plötzlich verwirrt: 3 Fakten zum Delir

Was Angehörige tun können

Es ist ein Zustand, der wie ein Alptraum klingt: Plötzlich weiß man nicht mehr, wo man ist. Probleme bei der Orientierung, Verwirrtheit, Ängstlichkeit, vielleicht sogar Halluzinationen: Das sind Anzeichen für ein Delir. Dabei handelt es sich um eine plötzliche Störung im Gehirn, die gerade bei älteren Menschen nicht selten vorkommt. Hier kommt ein Überblick, was Risikofaktoren sind – und was Angehörige tun können:

Fakt 1: Die Symptome erinnern oft an Demenz oder Depression

Zeigen sich Symptome wie Verwirrtheit, Probleme bei der Orientierung und Vergesslichkeit, denken Außenstehende oft erst einmal an eine Demenz. Der entscheidende Unterschied: Eine Demenz entwickelt sich langsam und stetig, ein Delir hingegen setzt plötzlich sein, erklärt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Die Beschwerden eines Delirs können Außenstehende aber auch an eine Depression denken lassen – etwa, wenn es sich um ausgeprägte Ängstlichkeit handelt.

Gut zu wissen: Bei einem Delir wechseln sich die Symptome miteinander ab und schwanken im Tagesverlauf, erklärt Pflegeexpertin Daniela Sulmann vom ZQP. In vielen Fällen verschlimmern sie sich zum Abend hin.



Im Tagesverlauf schwanken die Symptome eines Delirs und verschlimmern sich oft in den Abendstunden.

Foto: Sina Schuldt/dpa

Fakt 2: Pflegebedürftige sind eine Risikogruppe

Ältere pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet, Delirien zu erleben. Auslöser ist laut ZQP in vielen Fällen eine Veränderung.

Das kann der Umzug ins Pflegeheim sein oder ein Aufenthalt im Krankenhaus. Auch der Verlust der Mobilität kann ein Einschnitt sein, der ein Delir zur Folge haben kann.

Die gute Nachricht: Steht so eine Veränderung an, können Angehörige einiges tun, um das Risiko eines Delirs zu verringern. Zum Bei-

spiel, indem sie darauf achten, dass vertraute Gegenstände wie Fotos oder die Lieblingsdecke in der Nähe sind.

Zudem sollten sie Ältere dazu ermuntern, Brille und Hörgerät zu tragen. Denn auch Einschränkungen im Hören und Sehen können ein Delir begünstigen.

Weitere Risikofaktoren für ein Delir sind Flüssigkeitsmangel, Wechselwirkungen von Medikamenten, Schmerzen, Infektionen und geistige Einschränkungen wie eine Demenz.

Fakt 3: Ein Delir kann ernste gesundheitliche Folgen haben

Die gute Nachricht: Ein Delir verschwindet in aller Regel vollständig wieder. Dennoch kann es Folgen für die Gesundheit haben.

Denn ein Delir ist psychisch belastend: Die dabei empfundene Hilflosigkeit und Angst prägen sich oft ein – auch dann, wenn das Gehirn wieder wie gewohnt arbeitet. Auch für die körperliche Gesundheit kann ein Delir Folgen haben, es drohen nämlich Stürze, die schwere Verletzungen zur Folge haben können.

Der Verdacht auf ein Delir sollte daher unbedingt ärztlich abgeklärt werden, so das ZQP. Dazu gehört, den möglichen Auslöser zu ermitteln und dort anzusetzen, etwa durch eine wirksame Schmerztherapie und eine gute Flüssigkeitsversorgung.

Und natürlich: Orientierung und Sicherheit geben, wo es nur geht. Hilfreich ist etwa, Kalender und Wecker gut sichtbar auf dem Nachttisch zu platzieren und in Gesprächen mit Betroffenheit immer wieder Zuversicht und Geduld zu zeigen. Ein Delir kann dem ZQP zufolge auch mit Medikamenten behandelt werden. Sie sollten aber nur zum Einsatz kommen, wenn andere Maßnahmen nicht ausreichen. (DPA)

Empfindliche Haut im Alter?

Diese 5 Dinge tun gut

Bei Älteren ist die Haut ohnehin schon empfindlicher, neigt zu Trockenheit und Irritationen. Minusgrade und trockene Heizungsluft fordern die Haut an kalten Tagen zusätzlich heraus. Was kann man tun? Die Apothekerkammer Niedersachsen gibt Tipps.

Feuchtigkeit nachlegen

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Elastizität und Feuchtigkeit, was zu Trockenheit und Juckreiz führen kann. Also gilt: täglich feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte benutzen. Der Apothekerkammer zufolge eignen sich Cremes und Lotionen mit beispielsweise Hyaluronsäure, Urea und Glycerin besonders gut, da sie Feuchtigkeit binden.

Milde Reinigungsprodukte nutzen

Die richtige Reinigung ist entscheidend, um die Haut nicht zusätzlich zu belasten. Herkömmliche Seifen mit hohen Tensidgehalten vermeidet man besser, da sie den Säureschutzmantel der Haut schwächen können. Besser sind milde, pH-neutrale Waschlotionen oder sogar Babyseifen.

Gut vor UV-Strahlung schützen

Auch im Alter ist ein konsequenter

Schutz vor den UV-Strahlen der Sonne wichtig – nicht nur im Sommer. Eine Hautcreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor ist ein Muss.

Bequeme, hautfreundliche Kleidung wählen

Die Strickjacke kratzt auf einmal ganz unangenehm? Mit zunehmendem Alter kann die Haut empfindlicher auf bestimmte Materialien reagieren. Kleidung aus natürlichen Stoffen wie Baumwolle oder Seide liegt angenehmer auf der Haut und hilft, Irritationen zu vermeiden. Auch die Verwendung hypoallergener Waschmittel kann für weniger Hautreizungen sorgen.

Spezielle Pflegeprodukte für ältere Haut nutzen

Viele Pflegeprodukte sind speziell auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt. Sie sollten frei von reizenden Substanzen wie Parfüm sein. Produkte mit Urea, Dexpanthenol oder Zink stärken die Hautbarriere und fördern die Heilung kleinerer Verletzungen. Da Urea auf offenen Stellen leicht brennen kann, sollte man bei der Anwendung allerdings vorsichtig vorgehen. Eine Beratung in der Apotheke hilft, die richtigen Produkte zu finden. (DPA)

Du isst die Reste!*

**Du bist die Beste!*

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen KOSTENLOSEN Hörtest!

JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528

am Langenforther Platz Seit 16 Jahren!

... wieder hören macht Spaß!

HOPPE HÖRGERÄTE GMBH

www.hoppe-hoergeraete.de

- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Elegante Lösungen
- ✓ Natürliches Klangerlebnis
- ✓ Reparatur/Service
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Profitieren Sie von unserer über 25-jährigen Erfahrung!

Langenforther Platz 30853 Langenhagen

Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)

Tel.: 0511 - 20 20 528