

Good Practice Award - Community Nursing 2024

Gesundheitsförderliche Versorgungsstruktur Thalgau 2024
Projektnummer: 70498

Demenz im Vorfeld begegnen – Demenzrisiko aktiv minimieren

Magdalena Fischill-Neudeck
Christina Kubesch

Thalgau, 14.04.2024

Community Nursing - Gesundheitspflege Thalgau

info@gesundheitspflege-gemeinde.at

www.gesundheitspflege-gemeinde.at



Einleitung

Der Österreichische Demenzbericht 2014 schätzt ein, dass aktuell 115.000 bis 130.000 Menschen mit einer Form der Demenz in Österreich leben. Es wird davon ausgegangen, dass sich diese Anzahl bis zum Jahr 2050 verdoppelt (Höfler et al. 2015).

Angesichts der Brisanz des Themas bewegt es auch viele Einwohner:innen der Pilotprojektregion Thalgau. Im Herbst 2022 kam der Obmann der Ortsgruppe des Seniorenbundes daher auf die Gesundheitspflege Thalgau zu und bat aufgrund der Wünsche seiner Mitglieder um einen Vortrag zum Thema „Was kann ich vorbeugend gegen Demenz machen?“. Im Sinne unseres Auftrags, gesundheitliche Fragestellungen aus der Gemeinde aufzugreifen, entschieden sich die Community Nurses für eine Bearbeitung dieses Anliegens.

Das Thema „Demenz“ berührt und bewegt auch in Thalgau. Es gibt viele Ängste und Unsicherheiten dazu, dies bemerken wir bei den Hausbesuchen und in den Begegnungen und Gesprächen mit unterschiedlichsten Menschen in der Gemeinde. Nach einer erfolglosen Recherche bezüglich bestehender, regionaler Gruppen- bzw. Vortragsangebote zum Thema „Prävention von Demenz“ wurde beschlossen, einen maßgeschneiderten Vortragsnachmittag zu konzipieren.

Dieser Vortragsnachmittag fand unter dem Titel: „Demenz im Vorfeld begegnen – Demenzrisiko aktiv minimieren“ am 19.03.2024 in Thalgau statt und wird nun als gesundheitsbildende Maßnahme für den Good Practice Award - Community Nursing 2024 eingereicht.

Zielsetzung und Zielgruppe

Die Zielsetzung des Vortragsnachmittags war es, präventive Maßnahmen für Seniorinnen und Senioren verständlich aufzubereiten, diese vorzustellen, sie zur Mitsprache über das Thema anzuregen und einen Rahmen zu bieten, um Aktivitäten auszuprobieren.

Zusätzlich zu den Mitgliedern des Seniorenbundes wurden auch andere Interessierte eingeladen und die Veranstaltung in Thalgau beworben.

Methodisches Vorgehen und Maßnahme

In einem Gespräch mit dem Seniorenbund-Obmann und im nachfolgenden internen fachlichen Diskurs zwischen den Community Nurses von Thalgau wurden drei Punkte identifiziert, die als Eckpunkte für den Vortragsnachmittag festgelegt wurden: (1) vorbeugende Maßnahmen gegen Demenz, (2) Abklärung bei Verdacht einer Demenz und (3) wertvolles Wissen im Vorfeld einer Demenz.

Aufbereitet wurde der erste Punkt „Vorbeugende Maßnahmen gegen Demenz“ durch drei Kurzvorträge. Der erste Kurzvortrag zielte auf „Maßnahmen für ein gesundes Gehirn“ ab und wurde von den Community Nurses zusammengestellt und präsentiert. Dabei wurden die im Lancet 2020 publizierten Risikofaktoren (außer Bluthochdruck, Diabetes und Depression), deren Reduktion 40 Prozent aller



Demenzerkrankungen vermeiden oder verzögern würde, vorgestellt (Livingston et al. 2020). Zu allen angeführten Risikofaktoren wurden konkrete Tipps gegeben, um das jeweilige Risiko zu senken und die Gesundheit des Gehirns zu fördern. Klar kommuniziert wurde, dass es aktuell keine 100-prozentige Sicherheit gibt, Demenzformen zu verhindern.

Im anschließenden zweiten Kurzvortrag von einer aus Thalgau stammenden Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin mit vertieften und erweiterten Kompetenzen zu Demenz wurde das Thema „Wie kann ich mein Gehirn trainieren?“ vorgestellt. In diesem Kurzvortrag wurden alltägliche, lebensnahe, leicht umsetzbare Empfehlungen gegeben, die das Gedächtnis trainieren.

Den Abschluss der Kurzvorträge stellte der Beitrag von einem Hausarzt aus Thalgau mit Fokus auf medizinischen Risikofaktoren von Demenz – Bluthochdruck, Diabetes und Depression – dar. Der Allgemeinmediziner erklärte dabei niederschwellig, dass die korrekte Einstellung der Krankheitsbilder auf evidenzbasierte und individuelle Zielwerte eine wichtige Maßnahme zur Risikominimierung ist. Dabei bezog er sich neben der medikamentösen Einstellung auch auf Lebensstilfaktoren, die bereits im Vortrag der Community Nurses angesprochen wurden.

Nach den Kurzvorträgen erfolgte der moderierte Übergang zum zweiten Eckpunkt: „Abklärung bei Verdacht einer Demenz“ zu einem Interview zwischen einer Community Nurse und einem Facharzt für Neurologie aus einer Nachbargemeinde von Thalgau. In diesem Dialog wurde geklärt, bei welchen Symptomen eine Abklärung einer möglichen Demenz angezeigt ist, wie eine solche Abklärung Schritt für Schritt erfolgt und wie mit den Ergebnissen einer solchen Abklärung umgegangen werden kann. Der partnerschaftliche, vertrauliche Austausch zu diesen häufig angstbesetzten Fragen eröffnete den Raum für Wortmeldungen des Publikums.

Nach dem Interviewformat erfolgte eine Pause, in der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern diverse ausgewählte Infomaterialien zu vorsorglichen Maßnahmen zur Verfügung gestellt wurden. Es konnten klassische Beispiele für ein Gedächtnistraining ausprobiert, drei „Demenzboxen“ getestet sowie Spiele zur Gedächtnisförderung ausprobiert und ausgeliehen werden. Die geladenen Expertinnen und Experten und die Teilnehmer:innen kamen in einen regen informellen Austausch.

Nach der Pause folgte der dritte Punkt unter dem Motto „Wertvolles Wissen im Vorfeld einer Demenz?“. Dieser Eckpunkt erfolgte als Podiumsdiskussion mit allen Vortragenden unter Einbeziehung des Publikums. Dieser letzte Teil des Vortragnachmittags zielte insbesondere darauf ab, präventive Empfehlungen aus den verschiedenen, professionellen Perspektiven sichtbar zu machen. Dabei wurden von den jeweiligen Expertinnen und Experten unter anderem Einblicke in mögliche Angebote gegeben. Ziel dieser Podiumsdiskussion war es, Ängste und Tabus abzubauen, Fragen aufzugreifen und Raum für das Lernen voneinander zu bieten.

Ergebnisse

Wir erwarteten für den geplanten Vortrag circa 30 Mitglieder des Seniorenbunds. Gekommen sind schlussendlich 70 Personen und wir mussten eine Woche vor dem Vortragsnachmittag die Location wechseln, weil die Anmeldungen unsere Erwartungen deutlich übertroffen haben. Besonders beeindruckend waren die vielzähligen Wortmeldungen der Teilnehmer:innen, bei welchen auch persönliches Erfahrungswissen von pflegenden Angehörigen geteilt wurde.

Bewusst wurden unterschiedliche Fachexpertinnen und Fachexperten für die Informationsvermittlung ausgewählt mit dem Ziel, indirekt die individuelle Gesundheitskompetenz zu stärken. Unterschiedliche Zugänge der Expertinnen und Experten wurden so sichtbar, aber auch deren gemeinsames Ziel.

Wir gehen aufgrund der Vielzahl an positiven Rückmeldungen davon aus, dass wir die geplante gesundheitsbildende Maßnahme optimal umgesetzt haben und einen Mehrwert, eine Wissenserweiterung für die Teilnehmer:innen, geschaffen haben.

Im Anschluss an den Veranstaltungsnachmittag wurde eine Nachlese zusammengestellt und verteilt.

Diskussion

Die bestehenden Gruppen- und Vortragsangebote in der Region greifen in der Regel das Thema „Umgang mit der Erkrankung“ auf und zielen überwiegend auf die Angehörigen von Menschen mit Demenz ab. Unser Vortragsnachmittag hat einen innovativen, neuen Blickwinkel auf das Thema „Demenz“ für die Seniorinnen und Senioren geboten. Gleichzeitig wurde die Diversität der Gesundheitsakteure und deren gemeinsame Zielsetzung dargestellt. Besonders positiv erwies sich der wertschätzende Umgang zwischen den Expertinnen und Experten und der gegenseitige Verweis aufeinander. Empfehlungen wurden von verschiedenen Expertinnen und Experten unabhängig voneinander vorgebracht und gegenseitig bekräftigt. Auch einer der örtlichen Apotheker, mit dem wir viel zusammenarbeiten, war unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Wir konnten auch seine Expertise spontan in den Vortragsnachmittag einbauen, was die unterschiedlichen Professionen zusätzlich hervorstrich und die gute Vernetzung betonte. Dies vermittelt Sicherheit und Vertrauen in eine integrierte Versorgung.

Zahlreiche positive Rückmeldungen erreichten uns und bestärken uns mit unserer Maßnahme, einen Bedarf aus der Gemeinde aufgegriffen zu haben. Durch unsere fachliche Expertise als Gesundheits- und Krankenpflegerinnen haben wir einen Veranstaltungsnachmittag gestaltet, der eine Lücke geschlossen bzw. ganz bewusst gesundheitsförderliche und präventive Ansätze in den Vordergrund gerückt hat.

Literaturverzeichnis

- Höfler, S.; Bengough, T.; Winkler, P.; Griebler, R. (Hg.) (2015): Österreichischer Demenzbericht 2014. Bundesministerium für Gesundheit und Sozialministerium, Wien
- Livingston, G.; Huntley, J.; Sommerlad, A.; Ames, D.; Ballard, C.; [...] Mukadam, N. (2020): Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*, 396: 413–46