



ALZHEIMERHILFE

verein@mas.or.at • www.mas.or.at



Stadienspezifisches retrogenetisches Training - SSRT

Mag. Julia Wimmer-Elias
Mag. Yvonne Donabauer

M.A.S Alzheimerhilfe

www.mas.or.at





ALZHEIMERHILFE

verein@mas.or.at • www.mas.or.at

Demenzkrankheiten

- Unter „Demenz“ wird eine **Gruppe von Krankheiten** zusammengefasst, die fortschreitend zum Verlust intellektueller Fähigkeiten führt.
- In der Literatur werden über 70 verschiedene Formen von Demenz beschrieben

Ferri, C. P. et al. 2005

- 24,3 Millionen Betroffene
- alle 7 Sekunden ein neuer Erkrankter!
- alle 20 Jahre Verdoppelung der Zahlen
2040: → 81,1 Millionen Betroffene!!
- Österreich: 100.000 direkt Betroffene

Bickel, 2000

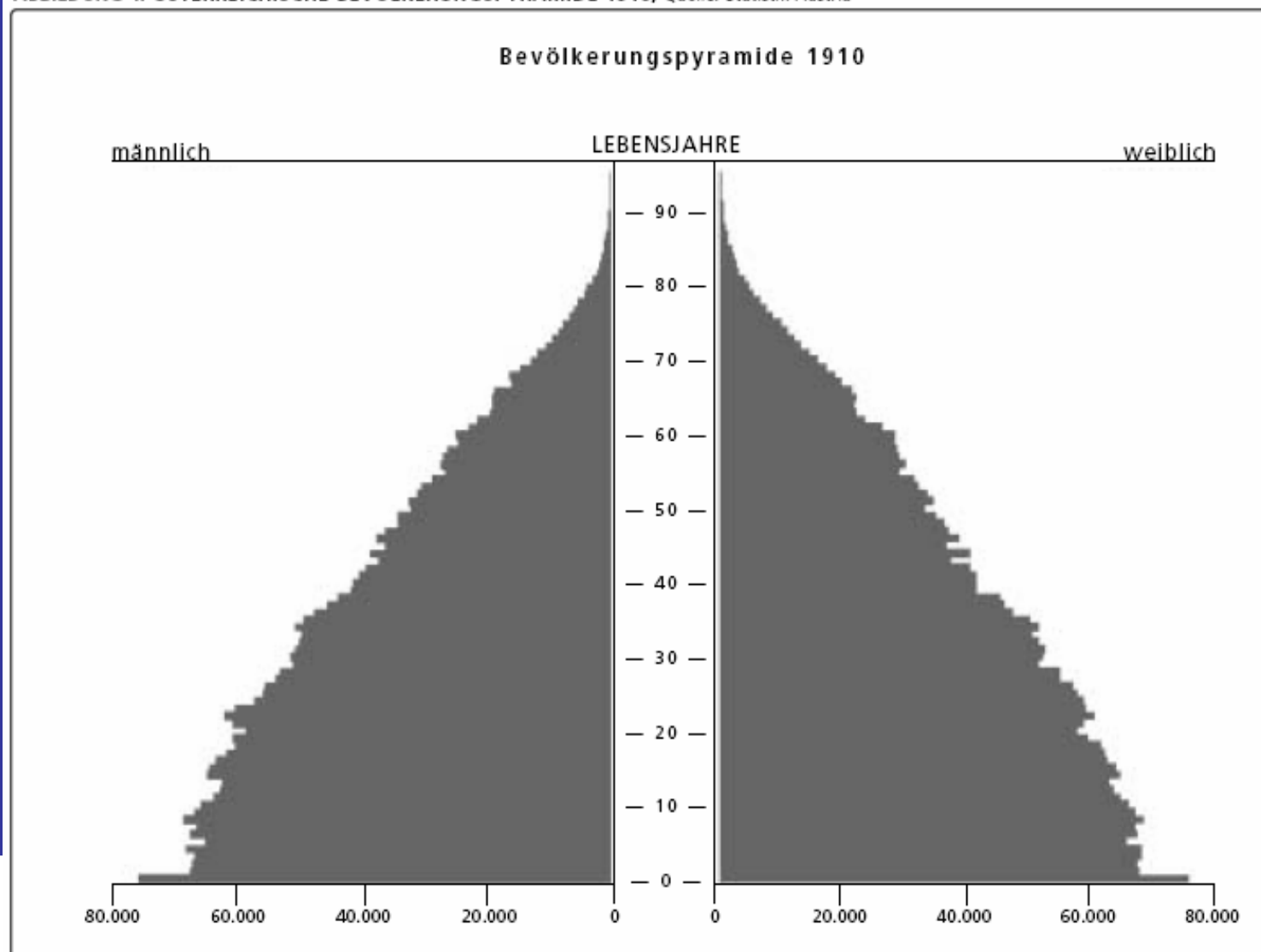


Prävalenz von Demenzen nach dem Alter (Bickel 2000)

Altersgruppe	Mittlere Prävalenzrate (%)	Schätzung der Krankenzahl in Deutschland
65-69	1,2	48.000
70-74	2,8	99.000
75-79	6,0	171.000
80-84	13,3	173.000
85-89	23,9	272.000
90 und älter	34,6	172.000
65 und älter	7,2	935.000

Bevölkerungs- pyramide 1910

ABBILDUNG 1: ÖSTERREICHISCHE BEVÖLKERUNGSPYRAMIDE 1910, Quelle: Statistik Austria

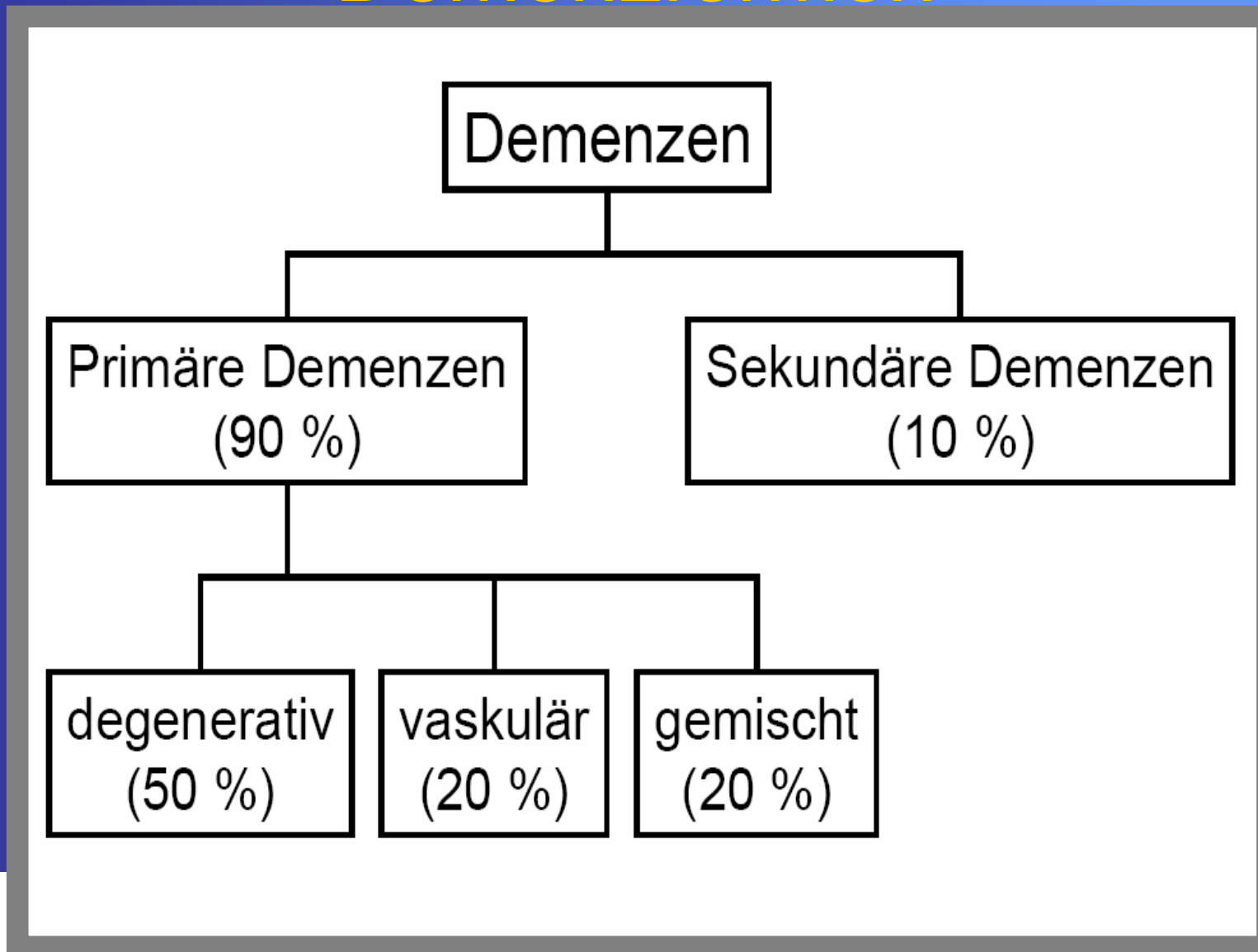


Definition der Demenz nach ICD-10



Symptome	Beeinträchtigung höherer kortikaler Funktionen einschließlich: <ul style="list-style-type: none">• Gedächtnis• Rechnen• Denken• Lernfähigkeit• Orientierung• Sprache• Auffassung• Urteilsvermögen
Ausprägungsgrad	Beeinträchtigung in den persönlichen Aktivitäten des täglichen Lebens
Dauer der Symptomatik	mindestens 6 Monate
Ausschlußkriterien	Bewußtseinsstörungen
Verlauf	chronisch, fortschreitend

Einteilung der Demenzformen



Mögliche Risikofaktoren der Alzheimer Demenz

- Schädel-Hirn Trauma
- Epilepsie
- Vaskuläre Schädigung des Gehirns
- LDL-Cholesterin
- HDL-Cholesterin
- Diabetes mellitus
- Vorhofflimmern
- Bluthochdruck
- Parkinson's disease
- Schilddrüsenunterfunktion
- Mangelernährung
- Genetische Polymorphismen (Genvariation): APO-E ϵ 4



ALZHEIMERHILFE

verein@mas.or.at • www.mas.or.at

Die Alzheimer'sche Krankheit



Funktion – ADL's

Zeitverlauf Alzheimer'sche Krankheit

<u>FAST/GDS Stadium</u>	<u>Zeitdauer</u>	
3 MCI	7 Jahre	
4 leichte Demenz	2 Jahre	Gesamt:
5 mittelschwere D.	1.5 Jahre	20 Jahre!
6 schwere D.	2.5 Jahre	
7 sehr schwere D.	7 Jahre und mehr	

Übung

- FAST mit Kärtchen legen

FAST Stadium 1

- Keine subjektiven und objektiven Störungen

FAST Stadium 2

- Subjektive Beschwerden
- Objektive Beschwerden können vom Spezialisten nicht beobachtet werden

FAST Stadium 3

- Mitarbeiter merken die reduzierte Arbeitsleistung
- Personen finden sich an fremden Orten nicht zurecht

FAST Stadium 4

- Verminderte Fähigkeiten, komplexe Aufgaben durchzuführen
- Die Diagnose Demenz kann in diesem Stadium gestellt werden

FAST Stadium 5

- Benötigt Hilfe bei der Auswahl situationsgerechter Kleidung
- Ein Überleben alleine zu Hause ist nicht mehr möglich

FAST Stadium 6 a

- Probleme sich selbständig zu kleiden

FAST Stadium 6b

- Kann sich nicht selbst baden
- Kann Angst vor dem Wasser entwickeln

FAST Stadium 6c

- Probleme in der Toilette

FAST Stadium 6d

- Urininkontinenz

FAST Stadium 6e

- Stuhlinkontinenz

FAST Stadium 7

- Die Person braucht ständig bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens Hilfe

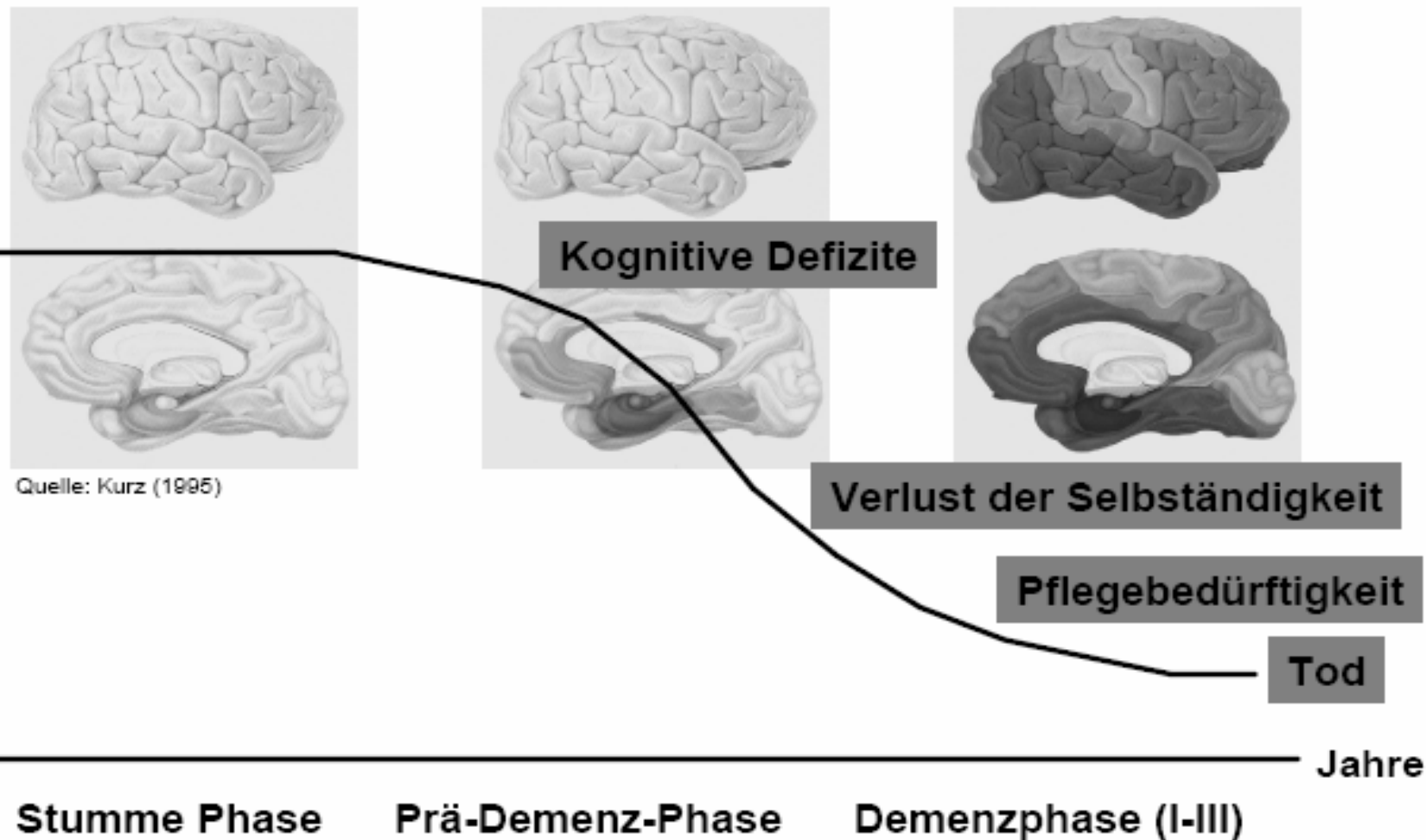
FAST Studien 7

- 7a Sprechfähigkeit ist eingeschränkt
- 7b Sprechfähigkeit verloren
- 7c Gehen
- 7d Sitzen
- 7e Kann nicht mehr lachen
- 7f Kann den Kopf nicht aufrecht halten

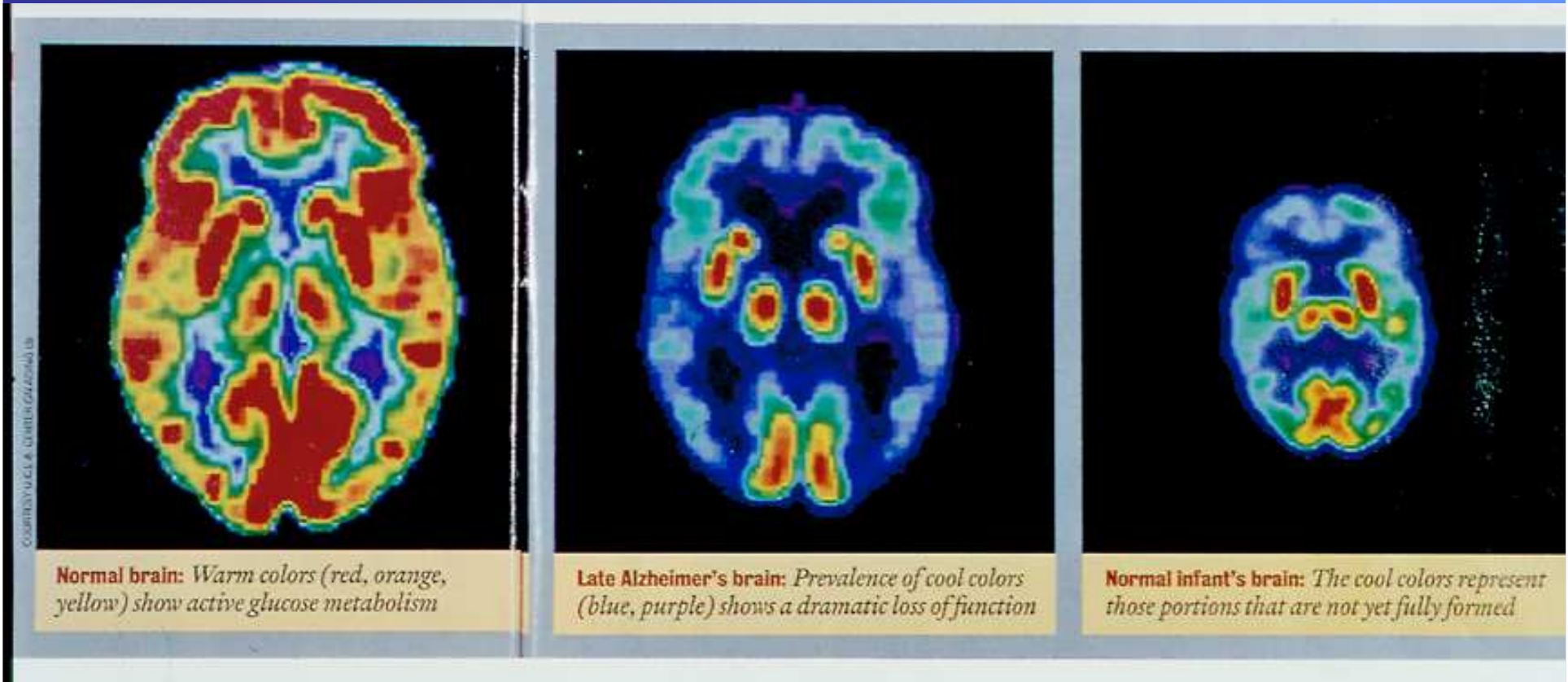
Kurz, 1995



Verlauf der Alzheimer-Erkrankung





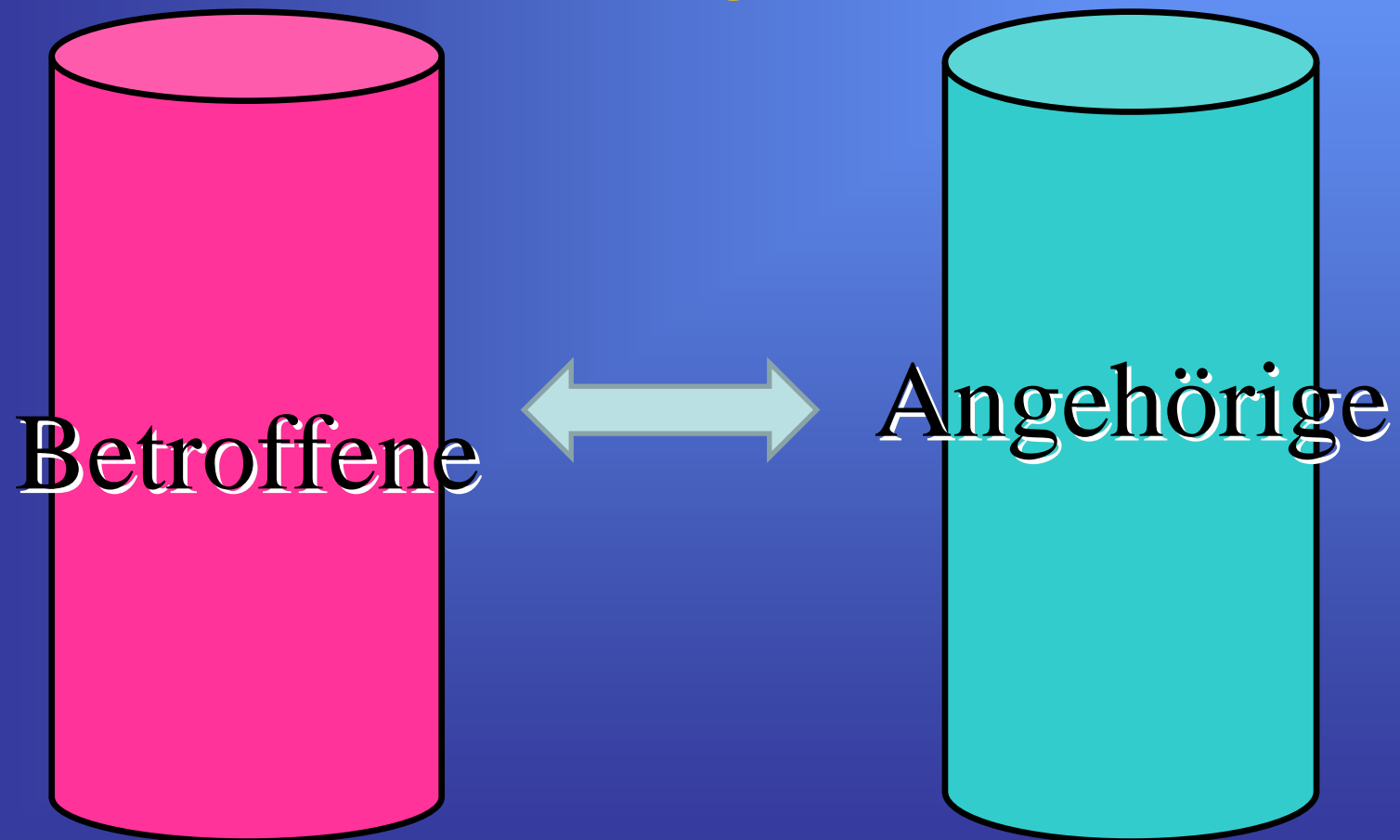


Courtesy: UCLA Center on Aging

Nicht-pharmakologische Behandlung

- Betreuung und Begleitung von Personen mit Demenz
 - Behandlung des Krankheitsverlaufs
 - Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten
- Ausbildung, Begleitung und Beratung von Angehörigen und Betreuungspersonen

2-Säulen- Betreuungskonzept



Beispiele für die Beratung und Entlastung von Angehörigen und Betreuungspersonen

- Vorträge
- Individuelle Beratungen und Gespräche
- Angehörigentreffen
- Strategien zur Stressbewältigung
- Angebote zur Übernahme der pflegerischen Tätigkeiten
- Versorgung und Förderung der Betroffenen
- Medizinische Beratung



Beitrag zum Themenschwerpunkt Entlastung pflegender Angehöriger

Ein Programm der M. A. S Alzheimerhilfe

Stefanie Auer, Yvonne Donabauer, Felicitas Zehetner und Edith Span

M. A. S Alzheimerhilfe, Bad Ischl, Österreich

Stadienspezifisches retrogenetisches Training (SSRT)

- Erkennen der verschiedenen Stadien ist die Grundlage für das Training.
- Menschen in den verschiedenen Stadien haben verschiedene Bedürfnisse und Fähigkeiten
→ auf diese wird das Training aufgebaut!
- Methoden des Trainings unterscheiden sich grundlegend in den verschiedenen Stadien.

Stadienspezifisches retrogenetisches Training (SSRT)

- Je fortgeschrittener das Stadium, desto
 - ⇒ mehr müssen alle Sinne miteinbezogen werden
 - ⇒ geringer der Schwierigkeitsgrad und die Intensität des Trainings
 - ⇒ kürzer wird die Aufmerksamkeitsspanne und somit auch die einzelnen Aktivitäten
- Retrogenetisch
 - = entsprechend dem adäquaten Entwicklungsalter (theoretischer Hintergrund: Retrogenesetheorie)

Stadienspezifisches Trainingskonzept

- Theoretische Grundlage: Retrogenese
Theorie der Alzheimer Krankheit:
Retrogenese ist der Prozess bei dem degenerative Mechanismen den Mechanismus der normalen Kindheitsentwicklung umkehren (Reisberg, et al. 1999)

Grundsätze des stadienspezifischen retrogenetischen Trainings

- Der Mensch steht im Mittelpunkt (personenzentrierter Zugang)!
- Positives Lernklima:
 - Stadiengerechtes retrogenetisches Trainieren von Fähigkeiten und Funktionen
 - Vermeidung von Über- bzw. Unterforderung
 - Kein Leistungsdruck und Konkurrenzdenken, sondern Neugier wecken.



Grundsätze des stadienspezifischen retrogenetischen Trainings

- **Positives Lernklima:**
 - Nicht korrigieren oder bevormunden
 - In Entscheidungen miteinbeziehen
 - Tätigkeit soll Bedeutung für den Betroffenen haben
 - Lebensbejahend (Feste feiern, usw.)
 - Spaß und Kreativität





ALZ
verein



Universelle menschliche Prinzipien

Axiome der Retrogenese Theorie

- Menschen vermeiden Trauma und Verletzung
- Menschen wollen Leistungen erbringen
- Alle Menschen haben die Kapazität zu lernen
- Erhaltung des Selbstwertgefühls
- Menschen sind soziale Organismen
- Lob und Akzeptanz, Zuneigung

Stadienspezifisches Trainingskonzept

- Methodenvielfalt
- Kleingruppen (max. 4 - 5 Personen) oder Einzelpersonen
- Individuell (Bildung, Interessen, Bedürfnisse)



ALZHEIMERHILFE

verein@mas.or.at • www.mas.or.at

Film SSRT

Stadienspezifisches retrogenetisches Training: Methodenvielfalt



Methodenvielfalt - Beispiele

- **Körperliches Training:** Koordinations-, Geschicklichkeitsübungen, Tanzen,...
- **Gedächtnistraining:** Schüttelwörter, Anagramme, Rechnen, Wortgerüst,...
- **Aktivitäten des tägl. Lebens:** Kochen, Umgang mit Telefon/Handy, Präsentationen vorbereiten, Öffnen/Schließen div. Verschlüsse, Anziehtraining

Methodenvielfalt - Beispiele

- **Wahrnehmungstraining:** Suchbilder, Dalli Klick, Riechmemory, Geräusche erraten, Melodien nachsummen, Fühlsack, Verkostungen
- **Spiele und Kreatives:** Mensch ärgere dich nicht, Domino, Kartenspiele, Schach, Malen, Musik, kreatives Gestalten...

Stage Specific Training

- **Stadien 3 und 4:** Memory training, Physical activity, Socializing, Cognitive Flexibility
- **Stadium 5:** ADL Training, Memory Training, physical activity, socializing
- **Stadium 6:** ADL Training, Memory, Speech training, activation of the Long Term memory, physical training, socializing
- **Stadium 7:** physical activation, speech training, socializing

Anagramm

- ALZHEIMERHILFE
- Alm, Hilfe, Leim, Zahl, Heim, Elfe, Illa, Meile, Eimer, Reim, Ihre, Lilie, Feier, Eier,...

Brückenwörter

- Gänse - ... - Falten
 - Mikro - ... - Gang
 - Bauern - ... - Narr



Übung

Eine bewegende Apfelgeschichte

Beispiele für Aktivitäten im Stadium 4

(Retrogenet. Äquivalent: 8-12 Jahre)

- Merkübungen
- Bearbeiten von aktuellen Themen
- Rechenübungen (Kopfrechnen)
- Sudoku (Schwierigkeitsgrad mittel)
- komplexe Suchbilder, Schüttelwörter, Lückentexte, Anagramme usw.
- Fremdsprachenübungen
- kreatives Schreiben (z.B. Briefe an Enkel, Rezepte aufschreiben und Rezeptbuch anlegen)
- Computersoftware für Gedächtnistraining
- mündliche Quizfragen

Beispiele für Aktivitäten im Stadium 5

(Retrogenet. Äquivalent: 5-7 Jahre)

- Quizfragen mit Antwortmöglichkeiten
- Schreibübungen (z.B. Abschreiben kurzer Texte, Sätze fertig schreiben,...)
- Arbeiten mit Buchstabenkarten oder –würfel (z.B. Worte aus Buchstaben bilden, Tiere mit bestimmten Anfangsbuchstaben nennen,...)
- Rechenübungen (Grundrechenarten, Zahlenreihen,...)
- Suchbilder, Schüttelwörter, Lückentexte, Anagramme usw. (vereinfachte Form)
- Öffnen und Schließen div. Verschlüsse (Reißverschluss, Jackenknöpfe,...)

Beispiele für Aktivitäten im Stadium 6

(Retrogenet. Äquivalent: 2-5 Jahre)

- Bücher, Zeitungen, Kataloge usw. anschauen und darüber sprechen
- Arbeiten mit Buchstabenkarten oder –würfel (einfache Wörter aus den Buchstaben bilden)
- Schreibübungen (eigenen Namen oder einfache Wörter schreiben)
- Form- und Farbsteckspiele
- Puzzle (3-6 Teile)
- Memory (Anzahl der Paare: 3-6; Bildseite oben; Paare suchen, zählen, anschauen, besprechen)

Beispiele für Aktivitäten im Stadium 7

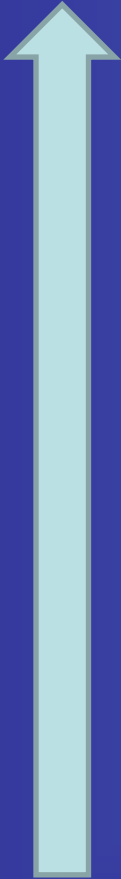
(Retrogenet. Äquivalent: 0-2 Jahre)

- Fühlmemory
- Ballspiele
- Singen, alte Liedertexte aktivieren (Volkslieder, Tanzlieder)
- Musik hören (Radio, CD)
- Bewegung zu Musik
- Rassel, Klanghölzer, Tamburin,... spielen
- Malen (freies Gestalten oder die Hand führen)
- Bücher anschauen, vorlesen

M.A.S. Trainer

- **I. Basisausbildung** : Grundlagen
Demenz, Umgang mit
Verhaltensstörungen,
Kommunikationstechniken
- **II. Spezialausbildung**: ergotherapeut.
Beschäftigungstechniken,
Bewegungstechniken,
Kreativitätsförderung, Musiktherapeut.
Grundlagen, Gedächtnistraining

Ziele des stadienspezifischen retrogenetischen Trainings

- 
- Verbesserung der Lebensqualität
 - Optimierung/Aufrechterhaltung der psychischen und physischen Funktionen
 - Erfolge vermitteln
 - Erhaltung der Autonomie und Selbstwert
 - Stärkung des Gruppenzugehörigkeitsgefühls („Ich gehöre dazu.“)
 - Emotionale Unterstützung (Krankheitsverarbeitung)

Verzögerung

- Derartige Verläufe werden nun immer häufiger bekannt und geben Hoffnung
- Studienergebnisse und Praxisberichte zeigen, dass Stimulation und ein aktiver Lebensstil sich positiv auf die Krankheit auswirken
- Dabei ist die Früherkennung und der frühe Beginn des Trainings wichtig!



ALZHEI
verein@mas.c



Danke für´s Mitmachen!

