

2.5 Prävention und Belastung



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Inhaltsverzeichnis

1. Prävention & Gesundheitsförderung
2. Präventionsansätze
 - Salutogenese
 - Resilienz
3. Angehörigen Belastung
 - Wahrnehmung
 - Strategien



Prävention & Gesundheitsförderung

Was verstehen Sie unter den Begriffen ?

Wo liegt der Unterschied ?

Verwenden Sie die Begriffe in Ihrem Beruflichen Alltag ?

Wie definieren Sie für sich diese Begriffe ?



Prävention – Vorbeugen von Krankheiten

- Ziel: durch vorbeugende Maßnahmen eine Erkrankung zu verhindern oder zu verzögern bzw. Krankheitsfolgen zu vermeiden
- Prävention setzt an konkreten Gesundheitsrisiken für eine Person durch bestimmte Krankheiten an

Aufteilung in drei Arten:

- Primärprävention
- Sekundärprävention
- Tertiärprävention



Präventionsarten

Art	Definition	Beispiel
Primärprävention	Erhalt der Gesundheit bzw. Vorbeugung von Krankheiten Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen	
Sekundärprävention	Früherkennung bzw. Verhinderung der Progredienz einer Erkrankung. Sie dient dazu eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten frühzeitig zu erkennen bzw. dafür zu sorgen, dass der Verlauf einer Krankheit sich nicht verschlimmert bzw. chronifiziert wird.	
Tertiärprävention	Verhinderung der Progredienz oder des Eintritts von Komplikationen bei einer bereits manifesten Erkrankung. Sie dient dazu bei der manifesten Krankheit eines chronisch erkrankten Patienten	



Präventionsarten

Art	Definition	Beispiel
Primärprävention	Erhalt der Gesundheit bzw. Vorbeugung von Krankheiten Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen	Schwangerengymnastik Ernährungsmedizin, Mikronährstoffmedizin, Sportmedizin; Stress-Coping, Impfung
Sekundärprävention	Früherkennung bzw. Verhinderung der Progredienz einer Erkrankung. Sie dient dazu eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten frühzeitig zu erkennen bzw. dafür zu sorgen, dass der Verlauf einer Krankheit sich nicht verschlimmert bzw. chronifiziert wird.	Screening- oder Vorsorgeuntersuchungen z. B. Neugeborenen-Screening, Krebsvorsorge
Tertiärprävention	Verhinderung der Progredienz oder des Eintritts von Komplikationen bei einer bereits manifesten Erkrankung. Sie dient dazu bei der manifesten Krankheit eines chronisch erkrankten Patienten	Reha, Ernährungsmedizin



Gesundheitsförderung

Maßnahmen und Programme, die Menschen unterstützen, ihre Gesundheit zu verbessern

„auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ (Ottawa-Charta, WHO, 1986)

Im Unterschied zur Prävention befasst sich die Gesundheitsförderung nicht mit konkreten Krankheitsrisiken, sondern mit den allgemeinen Voraussetzungen für die Erhaltung der Gesundheit.



Präventionsansätze

Salutogenese & Resilienz

Was verstehen Sie unter den Begriffen ?

Verwenden Sie die
Begriffe in Ihrem
Beruflichen Alltag ?

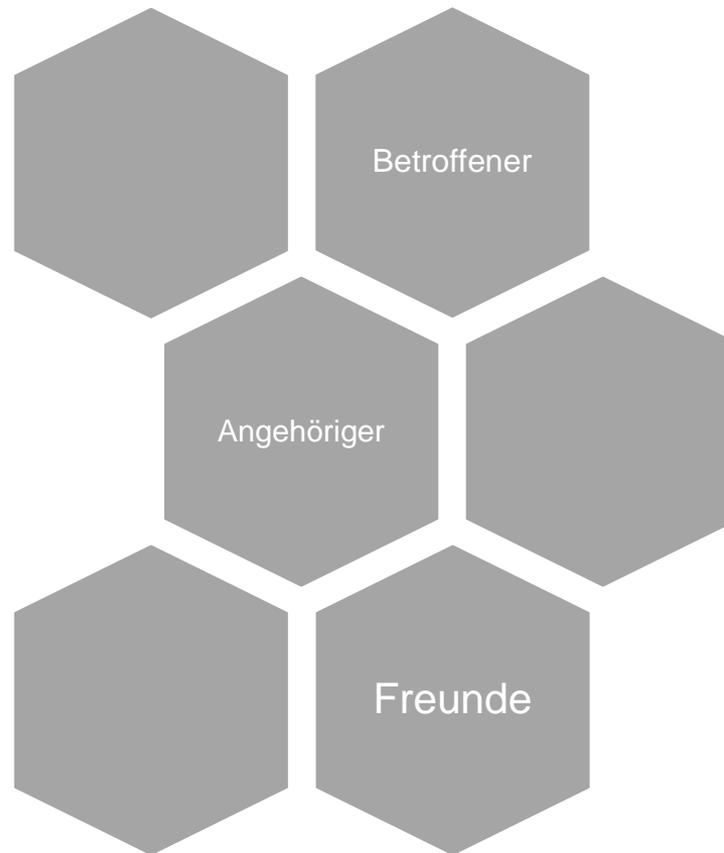
Wie definieren Sie für
sich diese Begriffe ?



Präventionsansätze

Wieso gibt es so etwas?

Für wen sind diese Ansätze relevant ?



Typische Herausforderungen für Angehörige

1. Änderung der Rollenverhältnisse
2. Stress und Überforderung
3. Umgang mit Medikamenten und Alkohol
4. Körperliche Beschwerden
5. Depression
6. Wut und Aggression
7. Schuldgefühle und schlechtes Gewissen
8. Ängste
9. Verlust und Trauer und Alleinsein





Modelle

Was sind Modelle und wofür sind sie gut ?

ICF

Salutogenese

Resilienz



Salutogenese

- Modell
 - von Aaron Antonovsky Gegenteil zur Pathogenese
 - zur Erklärung von Gesundheit
- Inhalt
 - wie Gesundheit entsteht
 - wie Menschen trotz Risiken gesund bleiben können
 - wie in der Praxis ihre Gesundheit gefördert werden kann

➔ Das Modell basiert auf einem Verständnis von Gesundheit und Krankheit als Kontinuum, es soll Bewegungen auf diesem Kontinuum erklären.



Salutogenese – Kohärenz



Salutogenese Modell

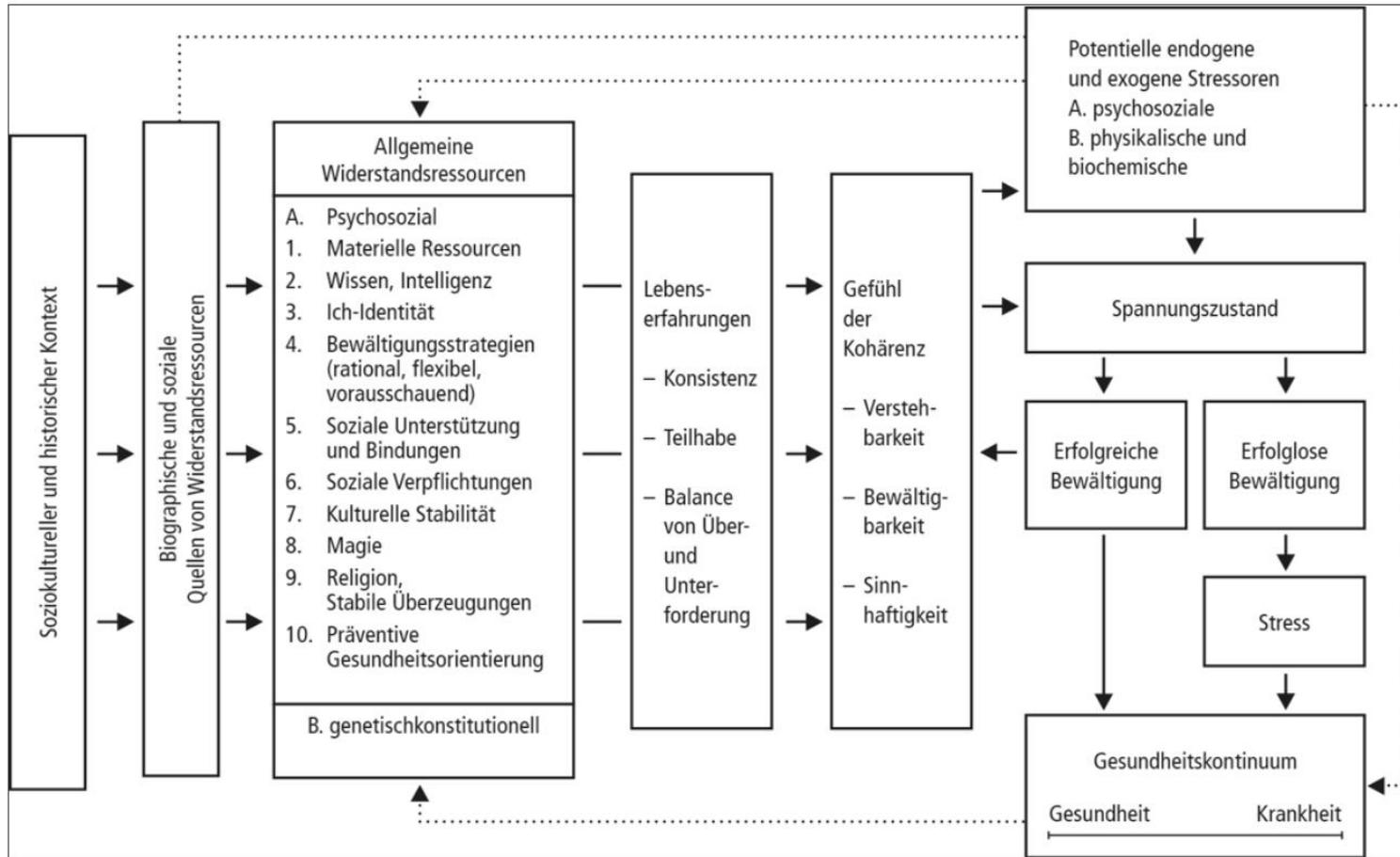


Abb. 1. Das Modell der Salutogenese von Antonovsky (nach Antonovsky, 1979, S, 184 f.; aus Faltermaier, 2017, S. 7)



Resilienz und Schutzfaktoren

- psychische Widerstandskraft gegen Überbelastungen
- Zusammenschluss von biologischen, psychologischen und sozialen Komponenten
- ist nur im Kontext bestimmbar und nicht auf einzelne Merkmale einer Persönlichkeit zu reduzieren
- Der Kontext zeigt sich in einer Interaktion zwischen Stressor, Kontext und Persönlichkeitsmerkmalen



Schutzfaktoren Resilienz

Schutzfaktoren (zit. nach Bengel et al., 2012, S.45)

- | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|
| - positive Emotionen | - Selbstwirksamkeit | - Kohärenzgefühl |
| - Optimismus | - Selbstwertgefühl | - Hardiness |
| - Hoffnung | - Kontrollüberzeugung | - Religion und Spiritualität |
| - Coping | - soziale Unterstützung | |
-



Schutzfaktoren deutliche Ähnlichkeiten zur Stressbewältigung und zu den Widerstandsressourcen in der Salutogenese



Salutogenese & Resilienz

Was nehmen
Sie mit ?

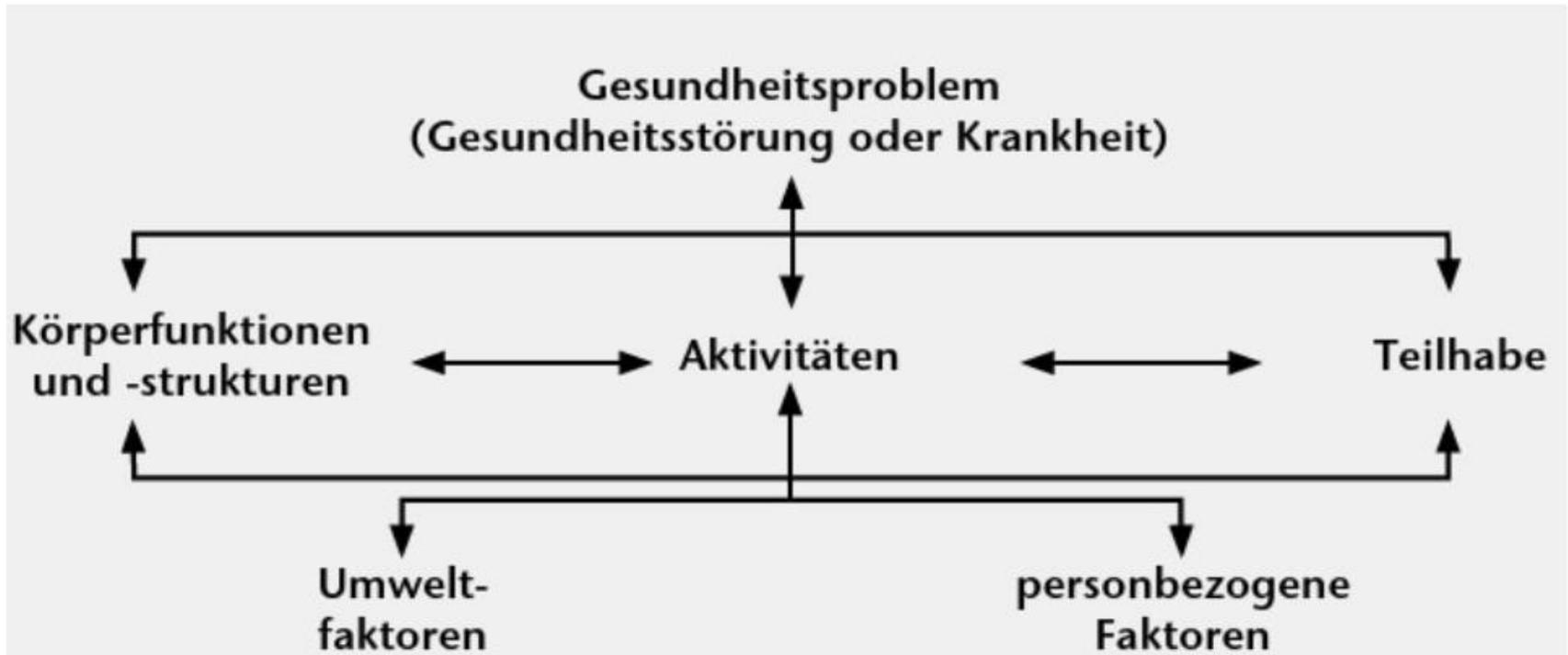
Was hat das mit
Angehörigenarbeit
zu tun ?

Wie können Sie das
auf Ihren Alltag
übertragen ?

Was hat das mit
unserem Thema
zu tun ?



ICF – Bio-psycho-soziales Modell



Angehörigentlastung & Bewältigungsstrategien

Was verstehen Sie unter den Begriffen ?

Welche Ideen haben Sie ?

Verwenden Sie die Begriffe in Ihrem Beruflichen Alltag ?

Wie definieren Sie für sich diese Begriffe ?

Was setzen Sie schon um ?



Menschen verstehen & Wahrnehmen

„Kenntnissnahme von sinnlichen Gegebenheiten unserer Welt, der Umwelt und des eigenleiblichen Bereiches“

(Scharfetter, C., 2002)

(Sereno et al, 1995, in: Schwarzer & Degé, 2014)

- komplexer Prozess
- besteht aus vielen Verarbeitungsschritten
- beschäftigt mehr als 50 % des Gehirns



Begriffserklärung

- **Sensorik**
Datenaufnahme über die Rezeptoren der Sinnesorgane
- **Perzeption**
unbewusster aktiver Prozess des Erfassens von Informationen aus den aufgenommenen Daten
- **Plastizität**
Veränderung / Anpassung des Gehirns



Terminologie

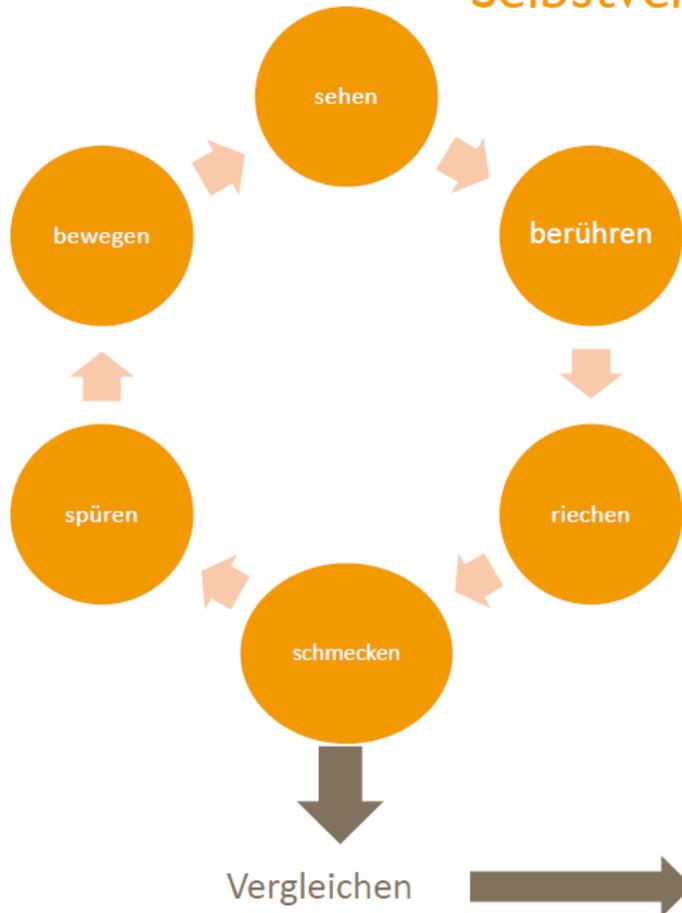
Sensorik	Perzeption
Optisch	Visuell
Akustisch	Auditiv
Taktil	Taktil (Wahrnehmung der Beschaffenheit von Oberflächen)
Propriozeptiv	Propriozeptiv (Wahrnehmung der Körperhaltung, der Art der Bewegungsabläufe sowie der Kraftdosierung)
Vestibulär	Vestibulär (Wahrnehmung der Lage, Stellung, Bewegung und Geschwindigkeit des eigenen Körpers im Raum)
Olfaktorisch	Olfaktorisch (Geruchswahrnehmung)
Gustatorisch	Gustatorisch (Geschmackswahrnehmung)



Selbstversuch



Selbstversuch Wahrnehmung über Sinnesorgane



Was machen Sie?



Wahrnehmungssystem – visuell



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungs ebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Auge • Fotosensoren	Visuelles System	Sehen	Kortex Feld	• Orientierung • Sicherheit



Wahrnehmungssystem – auditiv



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungs ebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Ohr • Akustische Sensoren • Haarzellen	Auditives System	Hören	Kortex, Feld 41 (voll bewusst)	<ul style="list-style-type: none">• Kontakt• Orientierung• Assoziationen (positiv/ negativ)



Wahrnehmungssystem – taktil



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungs ebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Haut • Thermosensoren • Mechanosensoren • Nozisenoren	Taktil- protopatisches System	<ul style="list-style-type: none">• Oberflächen- sensibilität• Berührungs- und Vibrations- empfindung (passiv)	unbewusst	<ul style="list-style-type: none">• Geborgenheit• Kontakt• Angst• Flucht• Abgrenzung
Haut • Thermosensoren • Mechanosensoren	taktil-epikritisches System	<ul style="list-style-type: none">• Tasten (aktiv)	Kortex (voll bewusst)	<ul style="list-style-type: none">• Warm-Kalt- Orientierung



Wahrnehmungssystem – propriozeptiv



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungs ebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Muskeln Sehnen Gelenke • Muskelspindeln • Golgi-Organ	Propriozeptives System	<ul style="list-style-type: none">• Schwerkraftsicherheit• Stellungssinn• Tonusregulation• Kinästhesie• Kraftdosierung	Pons Kleinhirn	Bewegungs <ul style="list-style-type: none">• Lust• Unlust• Sicherheit• Unsicherheit
Innere Organe • Enterosensoren	Viszerales System	<ul style="list-style-type: none">• Vegetative Regulierung	Hypothalamus (unbewusst)	Befindlichkeit Wohlbehagen Missbehagen



Wahrnehmungssystem – vestibulär



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungsebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Innenohr • Vestibular- sensoren	Vestibularsystem	• Stellung des Kopfes im Raum	Meist unbewusst	Gleichgewichts • Sicherheit • Unsicherheit



Wahrnehmungssystem – olfaktorisch



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungsebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Nase • Olfaktorische Sensoren	Olfaktorisches System	Riechen	Allo cortex (weniger bewusst)	<ul style="list-style-type: none">• Appetit• Aufmerksamkeit• Wohlbefinden• Ablehnung



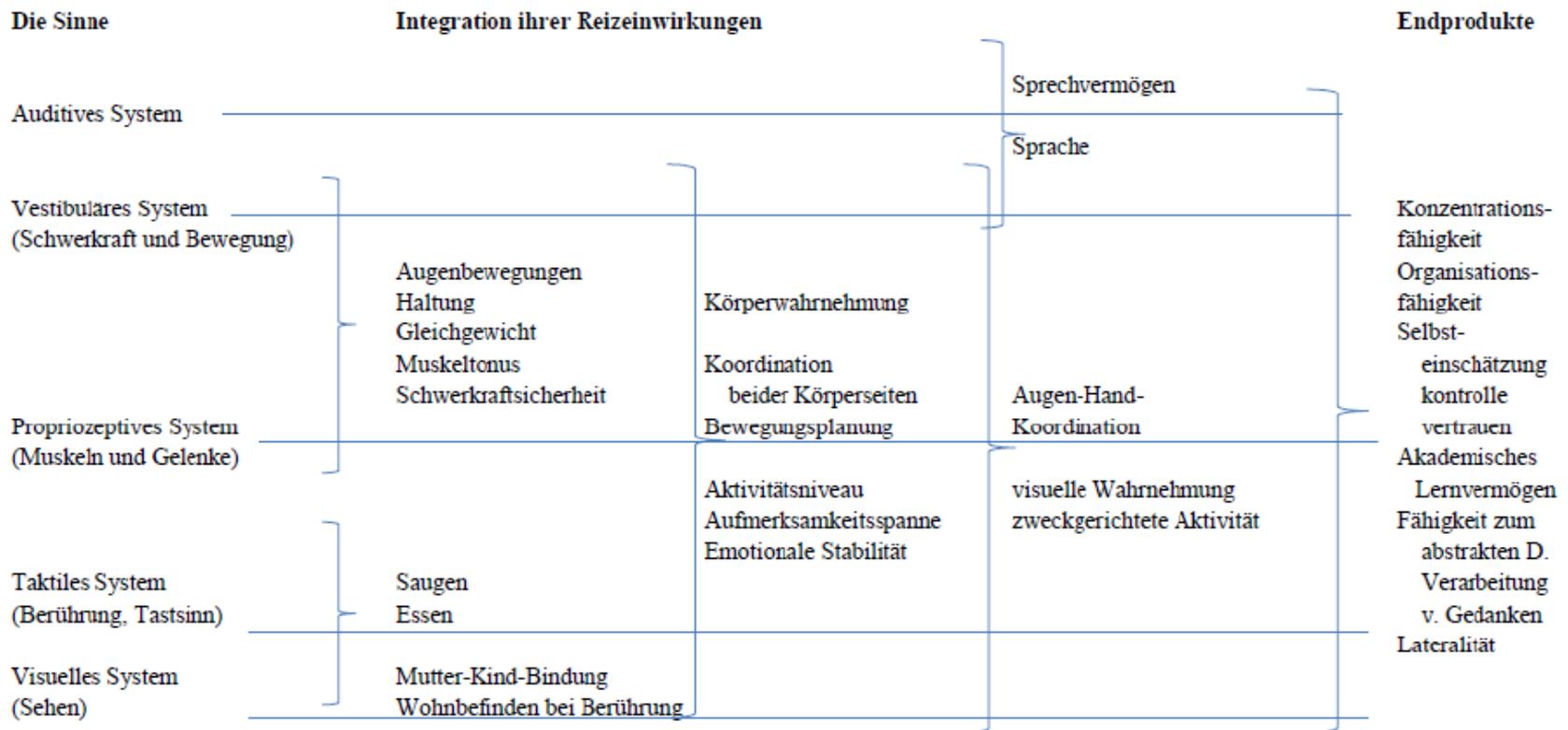
Wahrnehmungssystem – gustatorisch



Sinnesorgan/ Sensor	Sensorisches System	Perzeption/ Funktion	Verarbeitungs ebene/ Bewusstsein	Psychische Wirkung
Zunge • Gaumen • Gustatorische Sensoren	Gustatorisches System	Schmecken	Rautenhirn (weniger bewusst)	<ul style="list-style-type: none">• Hunger• Ekel



Sensorische Integration (nach Ayres, 2007)



Angehörigentlastung & Bewältigungsstrategien

Was hatten die Folien mit dem Thema zu tun ?

Tauschen Sie sich mit Ihrem Nachbarn aus.



Was können Angehörige tun ?

1. Entlastung finden und sich selbst pflegen
2. Kontakt zu anderen Menschen suchen
3. Herausfinden, was der eigenen Seele gut tut
4. Unterstützung durch Angehörigengruppen
5. Probleme von der Seele schreiben
6. Notfallplan für akute Krise vorbereiten
7. Angebot der Psychotherapie nutzen
8. Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen



Literaturverzeichnis

- Ayres, J. (2013). Bausteine der kindlichen Entwicklung. 5. Aufl. Heidelberg: Springer Verlag.
- Ayres, J. (2002). Bausteine der kindlichen Entwicklung. 4. Aufl. Heidelberg: Springer Verlag.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2016). Resilienz und Schutzfaktoren. Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). (2013). Entlastung für die Seele - Ein Ratgeber für pflegende Angehörige. Verfügbar unter: https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/fileadmin/user_upload/ratgeber_entlastung_fuer_die_seele.pdf
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2018). Gesundheitsförderung und Prävention in der Pflege. Verfügbar unter <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/>
- Carter, R. (2010). Das Gehirn. Anatomie, Sinneswahrnehmung, Gedächtnis, Bewusstsein, Störungen. München: Dorling Kindersley Verlag GmbH.
- Jovanovic, B. & Schwarzer, G. (2011). Entwicklung der Wahrnehmung. In: Keller, H. (Hrsg.). Handbuch der Kleinkindforschung. 4. vollständig überarbeitete Aufl. Bern: Hans Huber. S. 518-544.
- Nieuwesteeg-Gutzwiller, M.-T. & Somazzi, M. (2010). Handlungsorientierte Ergotherapie. Das Bieler Modell als Grundlage für Ausbildung und Praxis. Bern: Hans Huber.
- Rauh, H. (2002). Vorgeburtliche Entwicklung und Frühe Kindheit. In: Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). Entwicklungspsychologie. 5. vollständig überarbeitete Aufl.. Weinheim: Beltz Verlage. S. 131-208.
- Schaeffgen, R. (2007). Praxis der Sensorischen Integrationstherapie. Erfahrungen mit einem ergotherapeutischen Konzept. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Schwarzer, G. & Degé, F. (2014). Theorien der Wahrnehmungsentwicklung. In: Ahnert, L. (Hrsg.). Theorien der Entwicklungspsychologie. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag. S. 94-121.
- Schwarzer, G. (2011). Entwicklung von Wahrnehmung und Motorik. In: Pinquart, M., Schwarzer, G. & Zimmermann, P. (Hrsg.). Entwicklungspsychologie – Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. S. 63-82.



