

## SELBSTFÜRSORGE

**Achten Sie auch auf Ihr eigenes Wohlergehen.** Schaffen Sie Auszeiten und Freiräume für sich selbst.

Sollten Sie merken, dass Sie selbst nicht mehr mit der Situation umgehen können, suchen Sie sich Hilfe.

## EIN AUSBLICK

**In der Regel klingt ein Delir innerhalb von Tagen oder Wochen vollständig ab.** In einigen Fällen zeigen sich jedoch noch bis zu einem halben Jahr Symptome.

Sollten nach dieser Zeit noch immer Veränderungen bestehen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, der entsprechende Untersuchungen veranlassen kann.

## HILFREICHE KONTAKTE

- Wichtige Ansprechpartner sind immer Ihr **Hausarzt** und Ihre **Krankenkasse** und **Pflegekasse**
- **Alzheimer Gesellschaft Osnabrück e.V.**, Holtstraße 43, 49074 Osnabrück
- **Malteser Stadt und Diözese Osnabrück**
- **Paritätische Demenzberatung**, Heinrichstraße 27b, 49080 Osnabrück
- **Senioren- und Pflegestützpunkt** der Stadt und des Landkreises Osnabrück



## IHRE ANSPRECHPARTNER

### **Dr. Anja Kwetkat**

Chefärztin der Klinik für Geriatrie und Palliativmedizin

### **Sekretariat**

Telefon 0541 405-7201

**kl**inikum<sup>+</sup>  
OSNABRÜCK

**Klinikum Osnabrück GmbH**

Am Finkenhügel 1  
49076 Osnabrück  
Telefon 0541 405-0  
info@klinikum-os.de  
www.klinikum-os.de



OSNABRÜCK<sup>®</sup>

DIE | FRIEDENSTADT

**kl**inikum<sup>+</sup>  
OSNABRÜCK

**Infolyer  
für Zu- und  
Angehörige**

**ENTLASSUNG  
MIT REST-DELIR**





### **Sehr geehrte An- und Zugehörige,**

*der Aufenthalt Ihres An-/Zugehörigen in unserem Klinikum endet bald.*

*Zur Unterstützung möchten wir Ihnen aus unserer Erfahrung im stationären Umgang mit Delirpatienten Tipps vermitteln, die sich zuhause, im gewohnten Umfeld oder auch bei Neuaufnahme in ein Pflegeheim gut umsetzen lassen.*

*Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sich die Delirsymptomatik Ihres Angehörigen zuhause bzw. im gewohnten Umfeld zunehmend bessert. Sollte Ihr Angehöriger nach Entlassung neu in ein Pflegeheim ziehen, ist es jedoch auch möglich, dass sich das Delir aufgrund der neuen Situation zunächst verschlechtert.*

*Je besser Sie informiert sind, desto besser können Sie Ihren An-/Zugehörigen in dieser schwierigen Phase unterstützen.*

## HAND IN HAND MIT DEM BEHANDLERTEAM

Die Entlassung steht an und wir beurteilen, ob der/die Patient/in dazu in der Verfassung ist. Schauen Sie zuhause, ob die Delirsymptomatik sich verbessert oder verschlechtert und bleiben Sie in Kontakt mit dem Hausarzt.

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme.
- Eine bedürfnisgerechte Ernährung.

## STRESSREDUKTION

Die Entlassung aus dem Krankenhaus ist eine aufregende Situation. Es können Angst, Wut und Scham auftreten. Diesen Emotionen können Sie entgegenwirken.

- Seien Sie präsent, denn vertraute Personen geben Sicherheit und reduzieren Ängste und Stress.
- Geben Sie einen geregelten Tagesablauf vor und nehmen Sie gewohnte Rituale wieder auf.
- Die Rückkehr zu Vertrautem und der altbekannten Routine ist besonders wichtig, um sich wieder im Alltag zurechtzufinden.
- Sorgen Sie für eine ruhige, angenehme Atmosphäre.
- Hilfsmittel wie Brille und Hörgeräte unterstützen die Orientierung.

## SCHLAFSTÖRUNGEN

Ein häufiges Symptom des Delirs ist ein **gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus**.

- Sorgen Sie dafür, dass die übliche Schlafenszeit eingehalten wird. Tagsüber sollte der Betroffene weitgehend wachgehalten werden, sodass er gegen Abend ausreichend müde zu Bett geht.
- Ein Mittagsschlaf sollte maximal 30 Min. dauern.
- Entspannende Musik, Einschlaftee, warme Milch mit Honig, Einreibungen mit einem Aromaöl können das Einschlafen erleichtern. Auch hier können Sie auf altbewährte Rituale oder Gewohnheiten zurückgreifen.

## KÖRPERLICHE UND GEISTIGE AKTIVIERUNG UND ORIENTIERUNGSFÖRDERUNG

Wichtig ist, die **erreichte Mobilität zu erhalten** und **weiter zu fördern**.

- Sorgen Sie für körperliche Bewegung wie kleine Spaziergänge, Mithilfe in der Küche oder Ähnlichem.
- Gleichzeitig ist auch die geistige Aktivierung wichtig. Gespräche, gemeinsames Betrachten von Fotos, Zeitung lesen/vorlesen, gemeinsames Singen, je nach Belieben des Betroffenen. Achten Sie darauf, nicht zu viel auf einmal zu fordern.
- Sollte die Orientierung noch Probleme machen, helfen gut lesbare Kalender und Uhren. Das Zeitgefühl ist bei Delirpatienten oft schlecht ausgeprägt. Vermeiden Sie Angaben wie: „Ich bin in 2 Stunden wieder da“. Das kann zu Stress und Angst führen.