



Informationen für Angehörige

# Delir

Universitärer Geriatrie-Verbund Zürich



Universität  
Zürich<sup>TM</sup>

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich



Stadtspital Zürich



Stadt Zürich  
Gesundheitszentren für das Alter

# Inhalt

<b>Was ist ein Delir?</b>	<b>4</b>
<b>Symptome</b>	<b>5</b>
<b>Ursachen</b>	<b>6</b>
<b>Behandlung</b>	<b>7</b>
<b>Ihre Unterstützung ist wichtig</b>	<b>8</b>
<b>Kommunikation</b>	<b>9</b>
<b>Vorbeugende Massnahmen</b>	<b>10</b>

Erarbeitet von einer Arbeitsgruppe des Universitären Geriatrie-Verbundes Zürich mit Vertretern aus dem Universitätsspital Zürich, der Klinik für Altersmedizin USZ, der Universitären Klinik für Altersmedizin Stadtpital Zürich, der Klinik für Alterspsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und den Gesundheitszentren für das Alter der Stadt Zürich.

Erstellt Oktober 2020

# Liebe Angehörige

Diese Broschüre richtet sich an Angehörige von Personen mit Delir.

Die Broschüre enthält neben Informationen zu den Merkmalen des Delirs auch Empfehlungen, die im Umgang mit der betroffenen Person helfen können.



# Was ist ein Delir?

**Ein Delir ist eine Stoffwechselstörung des Gehirns und zeigt sich in einer plötzlich auftretenden Veränderung des Bewusstseins, der Orientierung und der Aufmerksamkeit mit einem nicht vorhersehbaren Wechsel zwischen Unruhe und Passivität (Hyper- und Hypoaktivität).**

**Ein Delir lässt sich behandeln und kann (unbehandelt) Wochen bis Monate andauern. Die betroffene Person kann sich im Nachhinein teilweise an die Erlebnisse während des Delirs erinnern.**

Der Begriff «Delir» (lateinisch «Delirium») bedeutet wörtlich «aus der Spur geraten» und steht für eine akute, vorübergehende Verwirrtheit.

Bei einem Delir zeigen sich plötzliche Veränderungen im Verhalten. Der Zustand schwankt während des Tages. Der Wechsel zwischen klaren und verwirrten Phasen ist typisch. Die betroffene Person kann während eines Besuchs wach und klar sein. Bereits beim nächsten Besuch kann sie hingegen verwirrt und unruhig sein. Eine Person mit Delir weiss nicht, wo sie ist. Auf Fragen kann sie keine passende Antwort geben. An den letzten Besuch erinnert sie sich nicht. Manchmal ist sie aufgebracht. Gespräche strengen sie an. Sobald sie etwas Anderes hört oder sieht, verliert sie den Faden. Sie sieht Dinge, die andere nicht sehen. Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist häufig beeinträchtigt. Schlaflosigkeit verstärkt das Delir.

Das Delir kann Angehörige verunsichern und Angst bzw. Sorgen auslösen. Durch eine frühe Erkennung und entsprechende Massnahmen können Spätfolgen verhindert werden. Von einem Delir betroffene Personen können sich im Nachhinein teilweise an ihre Verwirrtheit erinnern und schämen sich für ihr ungewohntes Verhalten. Das Gespräch mit einer Fachperson kann für Angehörige wie Betroffene hilfreich sein, das Erlebte zu verarbeiten.

# Welche Symptome bestehen bei einem Delir?

## 1

### **Hypoaktives Delir**

Bei einem Delir mit verminderter Aktivität bewegt sich die betroffene Person langsam und zögerlich. Sie spricht kaum. Häufig nickt sie tagsüber ein – manchmal auch mitten im Gespräch.

## 2

### **Hyperaktives Delir**

Bei einem Delir mit erhöhter Aktivität ist die betroffene Person unruhig und erregt. Häufig wehrt sie sich.

Die Formen können sich auch abwechseln.

### **Personen mit Delir**

- haben Mühe, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren. Sie sind leicht ablenkbar.
- wissen häufig nicht, wie viel Zeit bereits vergangen ist. Ihr Zeitgefühl ist beeinträchtigt.
- wissen nicht, wo sie sind oder weshalb sie z.B. im Spital sind.
- vergessen selbst persönlich wichtige Dinge (z.B. den eigenen Namen).
- können ihre Bedürfnisse nicht oder nur ungenau mitteilen.
- haben eine veränderte Sprache.
- bewegen sich anders – je nach Ausprägung des Delirs auffallend langsam oder schnell und hektisch.
- spüren, dass etwas nicht stimmt. Dieser Zustand erfüllt sie mit Angst.
- empfinden ihren Alltag als bedrohlich und sind verunsichert. Manchmal fühlen sie sich überfordert. Deshalb reagieren sie oft aufgebracht und aggressiv.
- leben in ihrer eigenen Welt. Sie sehen, hören und spüren Dinge, die Aussenstehende nicht nachvollziehen können.

Die Symptome eines Delirs ähneln oft denjenigen einer Demenz. Ein Delir tritt jedoch plötzlich auf und ist in der Regel nur vorübergehend, während bei einer Demenz die geistige Leistungsfähigkeit fortlaufend abnimmt.

# Was sind die Ursachen eines Delirs?

**Es gibt verschiedene Auslöser für ein Delir, beispielsweise eine Entzündung, eine Operation, Flüssigkeitsmangel, Schmerzen oder auch ein Umgebungswechsel. Meistens handelt es sich um eine Kombination mehrerer Faktoren.**

**Ältere Personen oder Menschen mit vorbestehender Demenz sind besonders gefährdet für ein Delir.**

## **Folgende Situationen können ein Delir auslösen:**

- Entzündungen, Infektionen, Verletzungen
- Schwere akute Erkrankungen
- Operation und Bewegungsmangel
- Schmerzen
- Nahrungs- und Flüssigkeitsmangel
- Entzug (z. B. Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmittel)
- Gewisse Medikamente
- Krankenhausumgebung und zahlreiche Untersuchungen
- Verminderte Darmtätigkeit, gestörte Blasen­tätigkeit
- Schlafentzug
- Zu wenige oder zu viele Reize (z. B. Licht, Lärm, Besuch).

Alle diese Auslöser bewirken Stress. Stress kann den Gehirnstoffwechsel verändern und zur Entstehung eines Delirs beitragen.

## **Personen mit folgenden Voraussetzungen haben ein erhöhtes Risiko für ein Delir:**

- Demenz (auch im Frühstadium)
- Schwere chronische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Parkinson)
- Alter: ein Delir kann in allen Lebensphasen auftreten. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko.
- Depression
- Seh- und Hörschwäche
- Vorbestehende Mangelernährung

# Wie wird ein Delir behandelt?

**Um die Symptome eines Delirs abzuschwächen bzw. dessen Dauer zu verkürzen, werden die auslösenden Faktoren behoben. Das Ziel besteht darin, die betroffene Person vor Reizen zu schützen und ihr Orientierung zu vermitteln. Ergänzend können bestimmte Medikamente ein Delir mildern und/oder verkürzen.**

**Die Therapie des Delirs beinhaltet folgende Punkte und wird täglich neu überprüft und bei Bedarf angepasst:**

- Ausreichende Schmerztherapie
- Behandlung der Infektion
- Verabreichung von genügend Flüssigkeit, Nährstoffen und Sauerstoff
- Medikamentöse Korrektur der Blutsalze und des Blutzuckers
- Regulation der Harn- und Stuhlausscheidung
- Überprüfung der Medikamente: Delir-begünstigende Medikamente weglassen wie z. B. bestimmte Medikamente zur Beruhigung oder für die Blasenfunktion
- Schläuche und Katheter nach Möglichkeit entfernen
- Sicherheit vermitteln z. B. mittels Umgestaltung des Zimmers (vgl. auch Abschnitt «Kommunikation»).
- Auf einen ungestörten Tag-Nacht-Rhythmus achten
- Orientierung unterstützen durch Uhr und Kalender
- Regelmässige Mobilisation aus dem Bett

Hält ein Delir trotz dieser Massnahmen an, kann der Einsatz von Psychopharmaka sinnvoll sein. Solche Medikamente können die Symptome lindern. Die Ursachen des Delirs können sie jedoch nicht beeinflussen. Psychopharmaka werden so tief wie möglich dosiert und nur für kurze Zeit verabreicht.

# Wie können Angehörige bei einem Delir unterstützen?

**Personen mit Delir nehmen den Besuch von Angehörigen wahr. Manchmal können sie dies jedoch nicht zeigen. Vertraute Personen geben ihnen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Sie können mithelfen, eine entspannte und angstfreie Umgebung zu schaffen. Nähe und Wertschätzung vermitteln Sicherheit und Geborgenheit. Wenn Angehörige anhand des Verhaltens des Betroffenen bemerken, dass etwas nicht stimmt, sollten sie dies den Fachpersonen mitteilen.**

- Die Aufnahmefähigkeit von Personen mit Delir ist begrenzt. Deshalb sollten sich nicht mehr als zwei Besucherinnen oder Besucher bei der betroffenen Person aufhalten.
- Hilfsmittel wie Brille, Hörgerät und Zahnprothese sollten verfügbar sein.
- Häufig verstärkt sich das Delir in den Abendstunden. Angehörige können dann Sicherheit und Vertrauen vermitteln. Deshalb ist es sinnvoll, die Besuchszeiten mit den Pflegefachpersonen abzusprechen.
- Es ist besser, der Person mit Delir einen Besuch nicht anzukündigen, da das Zeitgefühl während eines Delirs beeinträchtigt ist. Ankündigungen können verunsichern.

## **Folgendes kann wohltuend sein:**

- Ruhe und Sicherheit vermitteln.
- Vertraute Gegenstände oder Fotos mitbringen.
- Bei Mahlzeiten dabei sein und die betroffene Person unterstützen (nach Absprache mit den Pflegefachpersonen).
- Spaziergänge an der frischen Luft (nach Absprache mit den Pflegefachpersonen).
- Auch Berührungen und gemeinsames Schweigen können das Wohlbefühl steigern.

# Was ist bei der Kommunikation zu beachten?

**Im Gespräch ruhig zu bleiben und in kurzen, klaren Sätzen zu sprechen, vermittelt Sicherheit. Es sollte jeweils nur eine Person sprechen. Es ist hilfreich, die betroffene Person mit ihrem Namen anzusprechen und Blickkontakt herzustellen.**

- Blickkontakt herstellen und auf Augenhöhe sprechen.
- Klar und langsam sprechen. Kurze und einfache Sätze bilden.
- Ja/Nein-Fragen stellen, zum Beispiel: Soll ich dir etwas vorlesen?
- Geduldig bleiben und Aussagen wiederholen.
- Menschen mit Delir brauchen Zeit.
- Belastende Themen vermeiden. Diese können zu Stress führen.
- Nicht argumentieren, sondern die Gefühle der erkrankten Person anerkennen.



# Wie kann ich als Angehörige/r mir selbst Sorge tragen?

**Ein Delir kann bei Angehörigen Hilflosigkeit und Angst auslösen. Das ist normal. Oftmals ist es hilfreich, kurz den Raum zu verlassen und durchzuatmen.**

**Gespräche mit den Pflegefachpersonen, den behandelnden Ärztinnen und Ärzten, dem psychologischen Dienst, der Seelsorge oder der Familie können entlasten.**

Aggressives Verhalten und Ungeduld sind nicht gegen bestimmte Personen gerichtet. Sie entstehen, weil eine Person mit Delir Bedürfnisse nicht mitteilen kann und/oder Angst hat und sind Ausdruck der Überforderung. Ruhiges Verhalten und Ablenkung können hilfreich sein. Gönnen Sie sich Erholungszeit. Suchen Sie Entlastung im Familien- und Freundeskreis, um selbst gesund zu bleiben.



# Welche vorbeugenden Massnahmen sind hilfreich, um das Delirrisiko zu senken?

**Ein Delir lässt sich nicht in jedem Fall vermeiden. Es ist jedoch möglich, insbesondere vor einem Spitalaufenthalt Massnahmen zu treffen, um das Risiko eines Delirs zu senken.**

## **Informieren Sie die Pflegefachpersonen, Betreuenden und/oder die behandelnden Ärztinnen und Ärzte über:**

- eine Demenzerkrankung oder einen bestehenden Verdacht
  - psychiatrische Erkrankungen
  - regelmässige Einnahme von Alkohol, Schlaf- und/oder Beruhigungsmitteln
  - ein früheres Delir
- 
- Bringen Sie Hilfsmittel wie Hörgeräte, Brille und Zahnprothese mit.
  - Teilen Sie den Fachpersonen die Vorlieben der erkrankten Person mit wie z. B. Aktivitäten, Getränke, Speisen oder Musik.
  - Eine Begleitung zu Untersuchungen kann Sicherheit geben. Klären Sie mit dem Betreuungsteam ab, was möglich ist.

Angehörige kennen Betroffene besser als das Betreuungsteam. Falls Ihnen etwas im Verhalten Ihres Familienmitgliedes auffällt, teilen Sie Ihre Beobachtungen den Pflegefachpersonen, den Betreuenden, bzw. der Ärztin oder dem Arzt mit.

Grundsätzlich ist vor jeder geplanten medizinischen Intervention sorgfältig abzuwägen, ob der Nutzen des Eingriffs gegenüber dem Risiko eines Delirs überwiegt.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das zuständige  
Behandlungsteam.**

**Universitärer Geriatrie-Verbund Zürich**



**Universität  
Zürich**<sup>uzh</sup>

**USZ** Universitäts  
Spital Zürich



**Stadtspital Zürich**



**Stadt Zürich**  
Gesundheitszentren für das Alter