



Interview mit unseren Darmexpertinnen zum Thema „Pflege“ und „Darmgesundheit“

Das Thema Darmgesundheit bei Querschnittlähmung ist zu oft leider noch eine große Unbekannte. Eine funktionierende Darmtätigkeit führt zu einem deutlichen Mehrwert im Leben querschnittgelähmter Menschen bzw. zu empfindlichen Einschränkungen bei eingeschränkter Funktion. Wir sprachen mit Michaela England und Luisa Hartmann aus dem Zentrum für Tetra- und Paraplegie in Hessisch Lichtenau, die sich erst kürzlich zu Darmexpertinnen fortbilden ließen über Pflege allgemein und natürlich über die Wichtigkeit eines funktionierenden Darms bei Patienten mit einer Querschnittlähmung.

1. Was sind die Herausforderungen beim Pflegen von Menschen? Für wen ist der Beruf Krankenpflegerin oder Krankenpfleger geeignet und für wen nicht?

Eine der wesentlichen Herausforderungen ist, dass man Vertrauensperson sein muss und gleichzeitig Professionalität zu bewahren hat. Anders geht es nicht. Geeignet für den Beruf sind Personen die über Empathie und Flexibilität verfügen, geduldig und kontaktfreudig sind. Schwierig wird es dagegen, wenn man selbst körperliche Beeinträchtigungen hat und daher die fordernden Aufgaben nicht schaffen kann.

2. Wird die Arbeit der pflegenden Kräfte unterschätzt? Gibt es dabei Unterschiede, etwa am und außerhalb des Arbeitsplatzes?

Pflege wird aktuell mehr geschätzt und in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Am Arbeitsplatz merkt man das und auch im privaten Umfeld. Immer häufiger höre ich zuletzt: „Respekt, aber ich könnte das ja nicht...“ Das ist schon ein anderes Bewusstsein als früher und wir hoffen, das hält an.

3. Pflegt man eigene Angehörige ist es für alle Beteiligten meist unangenehm, wenn etwa Windeln gewechselt und der Po bzw. der Genitalbereich gereinigt werden müssen. Wie kann man die Belastung für die Betroffenen reduzieren? Worin sehen Sie wesentliche Unterschiede zwischen beruflichen Pflegekräften und Verwandten?

Wichtig ist aus unserer Sicht, die Belastung für einen selbst zu reduzieren. Das geht durch professionelle Hilfe, etwa durch Pflegedienste, Assistenten oder Assistentinnen, Unterstützung in der Kurzzeitpflege oder durch eine langfristige Betreuung in einer qualifizierten Pflegeeinrichtung. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen für pflegende Angehörige oder Pflegebedürftige können ebenfalls eine wichtige Stütze sein, die viele Informationen bereithalten.

Die Unterschiede zwischen beruflichen Pflegekräften und pflegenden Angehörigen sind groß. Pflegekräfte haben eine mehrjährige Ausbildung absolviert, wodurch bessere Kenntnisse in der Krankenbeobachtung vorhanden sind und insgesamt über mehr Erfahrung verfügt wird. Außerdem stehen professionellen Kräften andere, bessere und einfach mehr materielle Ressourcen zur Verfügung. Verwandte stehen allerdings in einem persönlichen und vertrauten Bezug zu den zu Pflegenden. Der persönliche Bezug, gemeinsame Erinnerungen und eine sehr individuelle Pflege sind nicht zu unterschätzen. Allerdings kann es auch ein höheres Konfliktpotenzial bieten. Eine sehr große Verantwortung lastet auf mitunter nur einer Person – das kann sehr belastend sein.

4. Ab wann sollte man spätestens als Privatperson Hilfe für die Pflege holen?

Umgehend, wenn eine Verschlechterung des Gesundheits- oder Allgemeinzustandes der pflegebedürftigen Person bemerkt wird. Aber auch bei Zeitmangel, einer psychischen Überlastung oder bei körperlichen Problemen des Pflegenden, die eine Weiterversorgung nicht möglich machen.

5. Das Thema Stuhlgang bzw. Darm ist etwas, worüber man in der Regel nicht spricht - und doch ist die Verdauung eine besonders wichtige Körperfunktion. Wie kann man das Thema salonfähig machen oder überhaupt ansprechen?

Wichtig ist, dass ein Bewusstsein dafür geschaffen wird, dass das Thema alle Menschen betrifft – zum Beispiel durch eine Berichterstattung wie diese. Aber auch durch Veranstaltungen, wie die Patientenedukationen, die wir durchführen. Außerdem gibt es eine echte Besonderheit: In der Gesellschaft herrscht die Annahme, das größte Problem Querschnittgelähmter sei, nicht laufen zu





können. Was viele nicht wissen: Betroffene empfinden es meist noch belastender, dass massive Störungen der Blasen- oder Darmfunktion vorliegen. Bei uns im Zentrum für Tetra- und Paraplegie (ZfTP) werden Betroffene von Anfang an auch in einem geregelten, individuellen Darmmanagement geschult, beraten und betreut. Dadurch soll nicht nur das Wissen in dieser Thematik vertieft, sondern das Schamgefühl gemindert werden.

6. Warum haben Sie sich zu Darmexpertinnen weiterbilden lassen und was genau ist und macht eine Darmexpertin?

Verdauung ist allgemein, aber vor allem bei Querschnittgelähmten, ein sensibles, aber umso relevanteres Thema. Durch die Weiterbildung verfügen wir über noch mehr Knowhow, um Patientinnen und Patienten Hilfe beim Erlangen einer deutlich höheren Lebensqualität anbieten zu können. Gelernt wurden fachübergreifende theoretische Grundlagen, aufbauend auf vorhandenem Praxiswissen: Über Anatomie, Komplikationen, Assessment, Behandlungsmöglichkeiten, Darmmanagement und Entleerungstechniken, Ernährung usw. Durch die Weiterbildung wurden unsere Handlungskompetenzen erweitert, vorhandene Kenntnisse vertieft und neues Wissen erarbeitet. Dadurch können wir uns der Thematik im Klinikalltag besser und gezielter widmen – zum Wohle der Patientinnen und Patienten, die direkt davon profitieren.

7. Warum muss man bei bettlägerigen Personen bzw. Personen mit Querschnittlähmungen auf die Ernährung achten?

Durch Schädigung der zuständigen Nerven kann die Verdauung oft nicht mehr so stattfinden, wie zuvor bzw. bei Nicht-Betroffenen. Eine korrekte Ernährung kann enorme Vorteile in der Lebensqualität bringen und auch vor Folgeschäden bewahren.

8. Was sollte man als pflegende Person zuhause beachten, wenn es um die Ernährung und den Stuhlgang der betroffenen Person geht? Wie sollte die Ernährung aussehen bzw. gestaltet werden?

Grundsätzlich ist - außer bei wenigen Krankheitsbildern – eine ausreichende Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern am Tag wichtig. Nur so trocknet der Darm nicht aus und kann richtig arbeiten. Außerdem sollte auf regelmäßigen Stuhlgang geachtet werden, da sonst die Gefahr eines Darmverschlusses besteht. Farbe, Geruch und Konsistenz können Hinweise auf mögliche Krankheiten geben.

9. Wo kann man tiefgehende Antworten und Beratung zum Thema „Darm“ in Zusammenhang mit der Pflege von Menschen erhalten?

Erste Anlaufstellen sollten die Hausärztin oder der Hausarzt und/oder ein Gastroenterologe sein. Dazu kommen viele Online-Beratungsstellen, zum Beispiel die Website der Manfred-Sauer-Stiftung (manfred-sauer-stiftung.de). Da das Thema immer mehr in die Öffentlichkeit drängt, gibt es auch eine Vielzahl an Büchern, Kolumnen, Artikeln und mehr. Auf Youtube findet man eine Reihe seriöser Videos, in denen Betroffene ihre Erfahrungen teilen. Und im Falle einer vorliegenden Querschnittlähmung können Betroffene oder Angehörige auch einen Termin bei der Chefärztin unseres ZfTP, Dr. Marion Saur, bekommen.

10. Welche Themen sollten erörtert werden, die hier noch nicht angesprochen wurden in Bezug auf die Pflege von Menschen?

Ganz wichtig ist die psychische Gesundheit sowohl bei pflegenden Angehörigen, aber auch bei professionellen Pflegekräften. Wie das Thema „Darmprobleme“ ist auch psychische Gesundheit leider noch ein zu oft von der Gesellschaft tabuisiertes Thema. Daher trauen sich viele Menschen nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das muss sich ändern.

