Update „Pflege bei MS“

DGKP Karl Komaz

Salzkammergutklinikum Bad Ischl

MS Station

Symposium der MS Gesellschaft,19.9.2026

Leitfaden für die Betreuung von Menschen mit Multipler Sklerose

Ausrichtung des Leitfadens:

Selbständigkeit erhalten (Selbstfürsorge)

Symptome früh erkennen

Für Sicherheit sorgen

Therapieunterstützung

Entlastung der Angehörigen

1. Das Wichtigste zuerst -

MS zeigt sich bei jedem Menschen unterschiedlich

Mögliche Einschränkungen:

Gehen	Kraft
Koordination	Sehen
Blase/Darm	Sprache
Schlucken	Denken

Grundregel:

Nicht automatisch alles abnehmen!

So viel Hilfe wie nötig –
so viel Selbständigkeit wie möglich

2. Fatique erkennen

Fatique – eine krankhafte Erschöpfbarkeit – gehört zu den häufigsten und belastendsten MS-Symptomen.

- Die Leistungsfähigkeit nimmt im Tagesverlauf deutlich ab
- **Dosiertes** Ausdauertraining kann hilfreich sein
- Physiotherapie und gegebenenfalls eine Verhaltensmusteränderung können Bestandteil der Behandlung sein

3. Wärme und Überhitzung beachten

Hitze kann bei MS vorübergehend bestehende Beschwerden verstärken, beispielsweise Müdigkeit, Schwäche oder Sehstörungen.

Besonders an heißen Tagen achten auf:

- **ausreichend trinken**
- **direkte Hitze vermeiden**
- **Räume möglichst kühl halten**
- **körperliche Anstrengung bei großer Hitze reduzieren**
- **leichte Kleidung, Verwendung von Kühlelementen**
- **Pausen einplanen**

4. Sturzgefahr ernst nehmen

Bei Gangunsicherheit, Spastik, Gleichgewichts-störungen oder Muskelschwäche steigt die Sturzgefahr.

Auf Sicherheit im Umfeld achten!

Beispiele: Stolperfallen entfernen, gute Beleuchtung, rutschfeste Schuhe, geeignete Gehhilfe, Haltegriffe im Bad, evtl. Duschstuhl,
Teppiche sichern oder entfernen

Durch eine physiotherapeutische Einschätzung sollte geprüft werden, in welchem Ausmaß die betroffene Person sicher gehen und sich selbstständig umsetzen kann.

5. Blase und Darm

Blasenstörungen sind bei MS häufig und können im Alltag sehr belastend sein.

Achten auf:

- **Häufigen Harndrang**
- **Ungewollter Harnverlust**
- **Schwierigkeiten beim Wasserlassen**
- **Wiederkehrende Harnwegsinfekte**
- **Verstopfung**

Blasen- und Darmprobleme sollten ärztlich abgeklärt werden.

6. Schlucken und Ernährung beobachten

Bei manchen Menschen können im Verlauf der Erkrankung Schluckstörungen auftreten

Warnzeichen:
häufiges Verschlucken
Husten beim Essen oder Trinken
deutlich verlangsamte Nahrungsaufnahme
Gewichtsverlust
wiederkehrende Atemwegsinfekte

Bei solchen Problemen sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen; gegebenenfalls ist eine Logopädie sinnvoll.

7. Kognitive und psychische Veränderungen

MS kann auch Konzentration, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit beeinflussen.

Hilfreich:

- Wichtige Informationen schriftlich festhalten
- Kalender und Erinnerungen verwenden
- Mehrere Aufgaben nicht gleichzeitig erledigen
- Ausreichend Zeit für Antworten geben
- Gespräche in ruhiger Umgebung führen

7. Kognitive und psychische Veränderungen

Auch Depressionen, Angst oder soziale Rückzugstendenzen sollten nicht einfach als „Teil der Krankheit“ hingenommen werden.

Bei kognitiven Beschwerden kann eine neuropsychologische Diagnostik sinnvoll sein.

8. Medikamentöse Therapie

Nicht eigenmächtig die Therapie verändern

Bei MS können verschiedene Medikamente eingesetzt werden – **zur Einflussnahme auf den Krankheitsverlauf und zur Behandlung einzelner Symptome.**

8. Medikamentöse Therapie

Hilfestellung durch:

- Medikamentenplan
- Erinnerungen
- Angehöre können unterstützen (Medikamente ausreichend vorhanden, Medikamenteneinnahme)
- Auf Nebenwirkungen achten
- Kontrollterminen wahrnehmen (ggf. mit Begleitung)

Medikamente niemals selbständig absetzen, pausieren oder verändern!

9. Hilfsmittel sind kein Zeichen von Schwäche

Ein häufiger Fehler ist, Hilfsmittel möglichst lange hinauszuzögern.

Rollator, Duschsessel, Haltegriff, Rollstuhl oder andere Hilfsmittel können **Selbständigkeit** erhalten/erweitern und Stürze verhindern.

Physio- und Ergotherapie können helfen, die richtigen Hilfsmittel auszuwählen und deren Gebrauch richtig anzuwenden.

10. Die Rolle der pflegenden Angehörigen

Angehörige sollten möglichst Partner:inn, Unterstützer:inn und Beobachter:inn bleiben – nicht zum alleinigen „Pflegepersonal“ werden.

Hilfreiche Fragen:

„Was möchtest du selbst machen?“

„Wobei brauchst du tatsächlich Hilfe?“

„Soll ich dir helfen oder möchtest du es zuerst selbst versuchen?“

Das erhält die Würde und Selbstbestimmtheit (Selbstfürsorge).

11. Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Eine Pause ist keine Vernachlässigung!

Das österreichische Gesundheitsportal empfiehlt pflegenden Angehörigen ausdrücklich, rechtzeitig Unterstützung und Entlastung zu organisieren.

Dazu gehören beispielsweise mobile Dienste, Sozialarbeiter:innen, Selbsthilfegruppen (MS-Gesellschaft/Regionalclub) und andere professionelle Unterstützungsangebote.

11. Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Warnzeichen für Überlastung:

- Dauerhafte Erschöpfung
- Schlafprobleme
- Gereiztheit
- Rückzug von Freunden
- Schuldgefühle bei Pausen
- Gefühl, ständig „funktionieren“ zu müssen
- eigene gesundheitliche Probleme

Ein guter Grundsatz für Pflegende und Angehörige

Nicht fragen:

„Was kann ich dem Menschen mit MS abnehmen?“

sondern

„Wie kann ich die Person mit MS darin stärken, alltägliche Tätigkeiten so selbständig und sicher wie möglich auszuführen?

Das entspricht auch dem modernen Ansatz der Pflege:

Vorhandene Fähigkeiten unterstützen und ausbauen, ohne die Selbstständigkeit durch übermäßige Hilfe zu mindern.

Danke für die Aufmerksamkeit!