

# Internetseiten demenzgerecht gestalten

Was erleichtert Menschen mit Demenz den Zugang zu Information im Internet? Die Studie «InDemNet» des Instituts für Angewandte Pflegewissenschaft der Ostschweizer Fachhochschule liefert Antworten.

Text: Angela Schnellli, Julian Hirt, Adelheid Zeller

Der Trend, sich im Internet über gesundheitsbezogene Themen zu informieren, nimmt zu. Auch für Personen mit Demenz kann das Internet eine Informationsquelle sein. Aufgrund demenzspezifischer Veränderungen (Konzentrationsfähigkeit, Sprachverständnis, Abstraktionsvermögen u.a.) ist es naheliegend, dass Personen mit Demenz spezifische Bedürfnisse hinsichtlich der inhaltlichen und optischen Gestaltung gesundheitsbezogener Internetseiten haben. Umso erstaunlicher ist es, dass es hierzu bisher kaum Untersuchungen gibt.

## Bedürfnis nach Information und Vernetzung

In unserem aktuellen Projekt «InDemNet» befragten wir Personen mit Demenz zu ihren Wünschen und Bedürfnissen hinsichtlich

der Gestaltung und des Inhalts von Internetseiten. Wir führten Interviews mit fünf mehrheitlich jüngeren Personen mit Demenz im Alter von 53 bis 80 Jahren.

In den Interviews zeigte sich, dass vor allem am Anfang bzw. während des Prozesses der Diagnosestellung das Bedürfnis nach demenzbezogenen Informationen gross ist: «Am Anfang hat man sehr viele Fragen an die Krankheit. Und ich glaube, nachher, wenn man dann alles gelesen hat, legt man das weg und denkt: Was mache ich jetzt? Ich bin jetzt da drin und kann nicht mehr raus». Die Teilnehmenden berichteten, dass Informationen zu Demenz im Internet häufig sehr verlustbetont und medizinisch sind. Das erleben sie als frustrierend: «Ich weiss einfach, dass kaum Hoffnung besteht. Aber ich kann mich nicht dauernd

damit auseinandersetzen. Das habe ich beim Lesen gemerkt. Zum Teil hat mich das belastet, wenn ich es einfach so für mich allein gelesen habe. Man erfährt dann: Das geht nicht mehr, das geht nicht mehr». Positiv nehmen Personen mit Demenz die Möglichkeit wahr, sich mit anderen Betroffenen via Internet zu vernetzen. Sie schätzen diesen Austausch als sehr hilfreich ein.

## Übersichtliche Gestaltung und Transparenz

In Bezug auf die Gestaltung ist es unterstützend, wenn die Internetseite möglichst übersichtlich ist. Dies ist wichtig, um sich stets rasch orientieren zu können, wo man sich gerade befindet und wie man wieder zur Ausgangslage zurückkehren kann: «Ich habe es auch schon erlebt, dass ich gar

## Adressatengerechte Gestaltung von Internetseiten für Menschen mit Demenz

✓ Dos	Inhalte		✗ Don'ts
 Informationen zu Alltagsaktivitäten	 Informationen zu Veranstaltungen und Möglichkeiten für Peeraustausch	 Ausschliesslich krankheitsbezogene Fakten nennen	 Zu viele Informationen
 Informationen zur Prozessbewältigung im Verlauf der Demenz	 Informationen zu Möglichkeiten für Menschen mit Demenz	 Fokus auf negative Erfahrungen, Leid und Verlust	
 Informationen zur Alltagsbewältigung	 Informationen zum Verlauf der Demenz und zur Therapie		
✓ Dos	Aufbereitung		✗ Don'ts
 Gut sichtbare und klare Navigationsmöglichkeiten	 Verlinkte Überschriften zur Vertiefung der Thematik	 Unterschiedliche Menüs	 Textlastige Gestaltung
 Offensichtliche Möglichkeiten zur Vorwärts- und Rückwärtsnavigation	 Tools zur Verbesserung der Lesbarkeit	 Viele verschiedene Farben	 Bildlastige Gestaltung
 Klar strukturiertes Layout	 Druckfreundliche Version der Internetseite bereitstellen	 Verzierte und unterschiedliche Schriftarten	 Mehrere Fenster öffnen sich innerhalb einer Internetseite
 Übersichtliche Textstruktur			
✓ Dos	Transparenz		✗ Don'ts
 Angaben zu den Herausgebenden	 Angaben, woher die Informationen stammen	 Fehlender Quellenachweis	
 Ausgewiesene Ziele der Herausgebenden			



Das Internet ist auch für Menschen mit Demenz eine wichtige Informationsquelle.

Foto: Adobe Stock

nicht mehr gewusst habe, wo ich eigentlich hinwollte. Es gibt ja so viele Wahlmöglichkeiten. Das ist manchmal zu viel». Zu viele Bilder, unterschiedliche Schriften oder unterschiedliche Farben erleben Menschen mit Demenz als mühsam. Text sollte sparsam dosiert sein. Medizinische Fachbegriffe, zu viele Zahlen und schwer verständliche Erklärungen gilt es zu vermeiden. Zum Beispiel kann es für Personen mit Demenz hilfreich sein, Überschriften anzuwählen, um interessensgeleitet und fokussiert weiterzulesen. Informationen auszudrucken ist hilfreich, da das Lesen am Bildschirm mit der Zeit ermüdet. Unsere Interviewpartner\*innen legten zudem grossen Wert darauf, dass die Informationsquellen, die Herausgebenden und deren Ziele auf den Internetseiten transparent und sofort ersichtlich sind.

Die Ergebnisse unserer Studie können Fachgesellschaften, Netzwerken und weiteren Ansprech-

partner\*innen für Personen mit Demenz wichtige Hinweise bieten, um Internetseiten adressatengerecht zu gestalten. Zukünftig wäre es sinnvoll, Personen mit Demenz in die Entwicklung von Internetseiten einzubeziehen. ■



#### Mehr wissen:

Hirt, J. & Zeller, A. (2019). Adressatengerechte Aufbereitung von Informationen für Personen mit Demenz: ein Scoping Review. *HeilberufeScience*, 10(1-2), 28–36. <https://doi.org/10.1007/s16024-019-0322-1>

Schnelli, A., Hirt, J. & Zeller, A. (2020). Persons with dementia as internet users: what are their needs? A qualitative study. *Journal of Clinical Nursing*, Article in Press. <https://doi.org/10.1111/JOCN.15629>



**Angela Schnellli**

MScN, arbeitet als Dozentin im Kompetenzzentrum Demenz des Instituts für Angewandte Pflegewissenschaft der OST – Ostschweizer Fachhochschule (ehemals FHS St.Gallen).

✉ [angela.schnelli@ost.ch](mailto:angela.schnelli@ost.ch)



**Julian Hirt**

MSc, arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Kompetenzzentrum Demenz des Instituts für Angewandte Pflegewissenschaft der OST – Ostschweizer Fachhochschule (ehemals FHS St.Gallen).

✉ [julian.hirt@ost.ch](mailto:julian.hirt@ost.ch)



**Adelheid Zeller**

Prof. Dr., leitet das Kompetenzzentrum Demenz des Instituts für Angewandte Pflegewissenschaft der OST – Ostschweizer Fachhochschule (ehemals FHS St.Gallen).

✉ [heidi.zeller@ost.ch](mailto:heidi.zeller@ost.ch)



## Publireportage

# TABUTHEMA BLASENSCHWÄCHE – JEDER FÜNFTE IST DAVON BETROFFEN

### Schon wieder auf die Toilette?

Darüber zu sprechen erfordert Mut: Den wiederholten Gang zur Toilette, weil die Blase ständig drückt. Das fällt doch auf! Was denken die Leute? Der Besuch? Die Gastgeber? Die Begleitung? Einfach nur peinlich...

### Jeder Fünfte ist betroffen

Eine überaktive Blase ist nicht nur unangenehm, sie kann auch sehr belastend sein – und sie ist bei Menschen über vierzig weit verbreitet. Fast jeder Fünfte ist davon betroffen. Frauen wie Männer. Damit nicht genug: Mit zunehmendem Alter verstärken sich die Symptome, der Leidensdruck steigt. Durch eine Fehlsteuerung des Nervensystems empfängt das Gehirn den Befehl zum Wasserlassen, obwohl die Blase gar nicht voll ist. Das kann zu typischen Beschwerden führen wie:

- Häufiges Wasserlassen (mehr als acht Toilettengänge in 24 Stunden)
- Plötzlicher Harndrang
- Mehrere nächtliche Toilettengänge
- Unfreiwilliger Urinverlust (Inkontinenz)

Bei Männern werden die Symptome, bedingt durch eine gutartige Vergrösserung der Prostata, oft ergänzt durch einen schwachen oder unterbrochenen Urinstrahl, eine verzögerte Blasenentleerung, Nachtröpfeln oder nur unter Anstrengung mögliches Wasserlassen.

### Der Arzt kann helfen

Keine Frage: Solche Beschwerden müssen ernst genommen werden. Die gute Nachricht ist, dass nur selten eine gefährliche Krankheit dahintersteckt. Es ist sogar möglich, die Probleme auf nichtmedikamentöse Weise in den Griff zu bekommen oder deutlich zu lindern. Dazu ist in jedem Fall ein Besuch beim Hausarzt oder Urologen nötig. In einem Anamnesegespräch erfasst er das Beschwerdebild, um dem Problem auf den Grund zu gehen. Er schliesst Infektionen, Blasensteine oder Tumore aus. Weiter können Untersuchungen der Harnwege und Prostata mittels Ultraschall sowie eine Urindiagnostik Klarheit schaffen.

### Therapie

Bestätigt der Arzt die Diagnose einer überaktiven Blase oder Vergrösserung der Prostata, erfolgt das beratende Gespräch mit dem Patienten. In vielen Fällen kann bereits eine Veränderung der Trink- und Essgewohnheiten, etwa die Reduktion harntreibender Getränke wie Kaffee oder Tee, die Symptome lindern. Unter Umständen wirken sich pflanzliche Medikamente oder ein Blasen- und Beckenbodentraining positiv aus. Zur symptomatischen Behandlung können auch verschreibungspflichtige Medikamente mit chemischen Wirkstoffen eingesetzt werden.

### Fühlen Sie sich angesprochen? Reden Sie mit Ihrem Arzt!

Je früher der Gang zu einer medizinischen Fachperson erfolgt, umso aussichtsreicher sind die Chancen, den Beschwerden mit sanften und nichtmedikamentösen Behandlungen entgegenzuwirken. Sollten Sie sich angesprochen fühlen, finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Blasenschwäche weitere Informationen: [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch). Bitte wenden Sie sich ausserdem direkt an Ihren Hausarzt.



Dieser Informationsbeitrag wurde vom Arzneimittelunternehmen Astellas Pharma AG in Auftrag gegeben: [www.astellas.ch](http://www.astellas.ch)