



Gesundheit im Alter

Demenz-Info

Rat und Hilfe für pflegende Angehörige

Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

mit meiner Demenzstrategie Rheinland-Pfalz möchte ich auch für eine gute Aufklärung über das Krankheitsbild „Demenz“ Sorge tragen. Ein wertschätzender Umgang mit betroffenen Menschen ist mir ein Herzensanliegen.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. unterstützt dieses Anliegen im Auftrag und mit Förderung der Landesregierung Rheinland-Pfalz schon seit mehr als

zehn Jahren mit der Demenzkampagne und dem Landes-Netz-Werk Demenz.

Die hier vorliegende Broschüre enthält wichtige Hinweise und Informationen, die Ihnen dabei helfen sollen, die Ursachen und Symptome der Krankheit Demenz besser zu verstehen. Gleichzeitig gibt sie Ihnen praktische Tipps zur Unterstützung Ihrer von Demenz betroffenen Angehörigen.

Die Broschüre orientiert sich beispielhaft am Tagesablauf einer Tochter, die ihre an Demenz erkrankte Mutter unterstützt. Jedes Kapitel beginnt mit einem kurzen Tagebucheintrag der Tochter. Diese sehr persönliche Vorgehensweise wurde gewählt, um die Situationen in der Pflege von Menschen mit Demenz so alltagsnah wie möglich darzustellen.

Vermutlich werden Ihnen einige Situationen aus Ihren persönlichen Erlebnissen bekannt sein und Sie werden feststellen, dass andere Familien ähnliche Schwierigkeiten zu bewältigen haben. Zu jedem Kapitel gibt es die so genannten Demenz-Infos. Diese Hintergrundinformationen können Ihnen dabei helfen, die im Tagebucheintrag geschilderten Situationen besser zu verstehen.

Schließlich sollen Ihnen die Praxis-Tipps am Ende eines jeden Kapitels eine konkrete und leicht umsetzbare Hilfestellung in Ihrer Situation geben – im Sinne von „Was kann ich praktisch tun, um die Situation mit meinem von Demenz betroffenen Angehörigen abzumildern und wie kann ich bestimmten Problemen vorbeugen?“

Ich hoffe, dass Sie mit dieser Broschüre gute Hinweise und praxisnahe Ratschläge zum besseren Verständnis des Krankheitsbildes erhalten. Menschen mit Demenz sind auf unsere Wertschätzung besonders angewiesen, denn Wertschätzung bedeutet ein positives Lebensgefühl.

Ihre

Sabine Bätzing-Lichtenthäler

Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

* Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Nennung der pflegenden Angehörigen in dieser Broschüre in der Regel die weibliche Form verwendet. Der Grund: Rund 80 Prozent der Personen, die einen Menschen mit Demenz pflegen, sind Frauen. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter, also auch auf pflegende Männer. In Bezug auf die Betroffenen wird die männliche Form verwendet. Natürlich gelten auch hier die Angaben für beide Geschlechter.

Inhalt

Vorgeschichte

Was ist Demenz? Was Sie wissen sollten	4
--	---

Der Arztbesuch

Wie Sie die Krankheit erkennen und annehmen	6
Allgemeine Tipps – Was grundsätzlich helfen kann	7

Den Alltag leben mit Demenz

Tagebuch und Stundenplan einer pflegenden Tochter	8
---	---

Der Tag

Zu spät?! Der richtige Umgang mit der Intimsphäre – Inkontinenz

07.00 Uhr – Im Schlafzimmer	10
-----------------------------------	----

Eine saubere Sache – Die richtige Körperpflege

07.15 Uhr – Im Bad	12
--------------------------	----

Anziehend – Die perfekte Kleiderfrage

07.45 Uhr – Beim Anziehen	14
---------------------------------	----

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!

08.00 Uhr – Frühstück & Grundsätzliches zum Thema Essen	16
---	----

Bewegung und Beschäftigung für Körper und Seele

11.00 Uhr – Mittagessen & Grundsätzliches zum Thema Beschäftigung	18
---	----

Wo geht's lang?

15.00 Uhr – Im Wohnzimmer & Grundsätzliches zum Thema Orientierung	20
--	----

Die Nacht

Immer dasselbe! Wie wichtig Rituale sind

20.30 Uhr – Zeit zum Schlafen gehen	22
---	----

Aber sicher doch! Die Wohnung sicher machen

23.00 Uhr – Ich liege endlich im Bett	24
---	----

Halt mich fest – lass mich los! Die Unruhe und das Weglaufen

03.00 Uhr – Ich höre Geräusche	26
--------------------------------------	----

Die Pflegenden – Wer ist Mutter, Vater, wer das Kind?

Vom anstrengenden Rollentausch und seiner Bewältigung

10.00 Uhr – Letzte Woche	28
--------------------------------	----

Besondere Hilfen für das Leben mit Menschen mit Demenz

Biografiearbeit	30
Technische Hilfssysteme zur Unterstützung von Menschen mit Demenz	31
Literatur – Adressen – Links – Telefonnummern	32
Unterstützung im Überblick – das Landes-Netz-Werk Demenz	33
Die Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz und weitere Unterstützung	33
Impressum	34

Vorgeschichte

Was ist Demenz?

Was Sie wissen sollten

Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern eine Krankheit, die typischerweise im Alter auftritt. In Deutschland leben bis zu 1,6 Millionen Menschen mit Demenz. Und da die Menschen immer älter werden, der Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft damit zunimmt, werden nicht nur künftig immer mehr Menschen von Demenz betroffen sein, sondern sich auch alle Menschen mit diesem Thema auseinandersetzen müssen.

Mit Demenz wird eine krankheitsbedingte, umfassende Störung der höheren Hirnfunktionen bezeichnet. Das bedeutet: Im Laufe der Erkrankung sterben im Gehirn die Nervenzellen und ihre Verbindungen ab, die für das Gedächtnis und die Informationsverarbeitung verantwortlich sind. Durch diesen Nervenzellenverlust können neue Sinneseindrücke nicht richtig verarbeitet und mit dem Erlernten nicht richtig verknüpft werden. Das heißt: Wer an Demenz leidet hat zunehmende Schwierigkeiten, Informationen aufzunehmen, zu speichern und abzurufen. Menschen mit Demenz können im Verlauf der Krankheit daher irgendwann auch einfachste alltägliche Aufgaben – sich waschen, sich anziehen, essen – nicht mehr ausführen und sind mehr und mehr auf Hilfe anderer angewiesen.

Es gibt verschiedene Formen von Demenz, bei denen der Krankheitsprozess direkt im Gehirn beginnt. Alle sind nach heutigem Kenntnisstand nicht heilbar, jedoch können spezielle Medikamente und unterstützende nicht-medikamentöse Therapieformen den Krankheitsverlauf bei einigen Patienten verlangsamen. Die meisten Erkrankungen lassen sich dem Typ Alzheimer-Demenz zuordnen (über 60 Prozent). Daneben gibt es noch die vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz, die der Alzheimer Demenz sehr ähnelt und die frontotemporale Demenz, bei der zunächst die Nervenzellen im Stirn- und Schläfenbereich absterben, von wo aus unter anderem Emotionen und Sozialverhalten kontrolliert werden.

Woran erkennen Sie eine mögliche Demenz?

Meist entwickeln sich die typischen Symptome einer Demenzerkrankung langsam und allmählich und sind anfangs nur leicht und oft nicht erkennbar vorhanden.

Das häufigste und auffälligste Zeichen, an dem Sie eine Demenz erkennen können, sind die Gedächtnisstörungen, die über das übliche „schon mal etwas vergessen“ hinausgehen. Gleichzeitig zeigen Menschen mit Demenz häufig Verhaltensauffälligkeiten. Wenn diese Störungen beginnen, können die Menschen ihre alltäglichen Aufgaben nicht mehr wie gewohnt ausführen und sind zunehmend auf Hilfe angewiesen. Das wird Ihnen im alltäglichen Umgang miteinander schnell auffallen. Dies ist der Zeitpunkt, zu dem Sie auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen sollten. Denn um den von Demenz betroffenen Menschen künftig betreuen zu können, brauchen Sie Informationen, Hilfe und Unterstützung.

Hier die häufigsten Gedächtnis- und Verhaltensstörungen:

Gedächtnisstörungen zeigen sich dadurch, dass Menschen mit Demenz ...

- ... Schwierigkeiten haben, sich ein Urteil zu bilden oder Probleme zu lösen.
- ... oft nicht die richtigen Worte finden oder ihren Satzbau merkwürdig verändern.
- ... schnell ermüden.
- ... Informationen nur langsam verarbeiten.
- ... nur schwer rechnen oder schreiben können.
- ... Bewegungsabläufe nicht mehr sicher steuern können, obwohl sie motorisch gesund sind.
- ... sich schon nach kurzer Zeit nicht mehr daran erinnern können, was sie gesehen oder gehört haben.
- ... Handhabungen verlernen (zum Beispiel wie man ein Hemd zuknöpfet oder wie man mit Messer und Gabel isst).
- ... die Bedeutung von ihnen eigentlich bekannten Gegenstände vergessen haben.
- ... ihre eigenen und andere Namen vergessen und Dinge verlegen.
- ... eine gestörte Orientierung, ein gestörtes Zeitgefühl und Sprachstörungen haben.
- ... Angehörige und Freunde nicht mehr erkennen.

Verhaltensstörungen machen sich bemerkbar in Form von ...

- ... Angst, Unruhe, Ruhelosigkeit und Umherlaufen.
- ... Schlafstörungen und nächtlichem Herumlaufen.
- ... Aggression und Wut, Überreaktion, Wahn und Halluzination.
- ... Depression, Rückzug, Apathie, Niedergeschlagenheit und Stimmungsschwankungen.
- ... Misstrauen, Anklammern, Nach- und Weglaufen.

Die Demenz verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich, meist aber in drei Stadien:

Im **Frühstadium** sind sich die Betroffenen ihrer Veränderungen und Leistungseinschränkungen noch bewusst, was für sie natürlich besonders schmerzhaft ist. Oft aus Scham versuchen sie diese vor sich und anderen zu verbergen. Die Bewältigung des Alltags wird zunehmend schwieriger. Besonders die Erledigung sehr komplexer Tätigkeiten (zum Beispiel Bankgeschäfte, Kaufentscheidungen oder Reisepläne) oder die Aufnahme neuer Informationen bereiten Probleme.

Im **mittleren Stadium** benötigen die Menschen mit Demenz zunehmend Hilfe bei der Durchführung von ganz alltäglichen Dingen, den so genannten Basisaktivitäten (Essen, Trinken, Anziehen, zur Toilette gehen). In diesem Stadium konzentriert sich die Aktivierung auf den Erhalt oder den Aufbau dieser einfachen Fähigkeiten. Besonders die bereits erwähnten Verhaltensprobleme treten in diesem Stadium gehäuft auf.

Im **späten Stadium** der Demenz und mit dem Fortschreiten der Erkrankung sind zusätzlich zu den oben genannten Basisaktivitäten auch das Sprechen und Verstehen eingeschränkt. Oft befinden sich die Menschen dann in einem in sich zurückgezogenen Zustand, der Außenstehenden als „Dämmerzustand“ erscheint.



Die Gefühle gehen nicht verloren...

Wenn enge Bezugspersonen der Person mit Demenz in die Betreuung und Pflege einbezogen werden können, kann dies sehr unterstützend sein. So helfen Kenntnisse über die Biografie, Vorlieben und Abneigungen dabei, schwierige Situationen im Umgang zu reduzieren. Denn mindestens ebenso wichtig wie die Hilfe beim Essen oder Ankleiden sind die sensiblen menschlichen Kontakte, die dem Betroffenen Geborgenheit, Wertschätzung und das Gefühl angenommen zu sein vermitteln.

Selbst wenn alle Anzeichen einer Demenz auftauchen, sollten Sie im Umgang mit Menschen mit Demenz nicht vergessen: Gefühle werden durch eine Demenz nicht beeinträchtigt!

Der Arztbesuch



Wie Sie die Krankheit erkennen und annehmen

Auf die Frage „Wie geht es Ihnen?“ antworten Menschen mit Demenz oft mit Bestimmtheit: „Mir geht es sehr gut!“. Diese Reaktion zeigt den Wunsch die Krankheit ignorieren zu wollen, die viele anfangs als Schande empfinden und unter der sie zweifellos leiden. Vor anderen und vor sich selbst zuzugeben, dass etwas nicht stimmt, ist verständlicherweise sehr schwer.

„Was soll denn das, ich bin doch fit!“

Die Untersuchung durch den Arzt, besonders durch den Neurologen und den Psychiater, lehnen viele Menschen mit Demenz und manchmal auch ihre Angehörigen im Anfangsstadium ab. Dies häufig mit Argumenten wie:

- „Ich bin doch fit, ich bin kerngesund!“
- „Was soll ich denn beim Doktor, der soll sich um die Kranken kümmern...“
- „Wie kommen Sie dazu zu sagen: Gehen Sie zum Arzt! Das geht Sie gar nichts an!“
- „Ich bin doch nicht verrückt, wollen Sie mich etwa in die Klapsmühle bringen?“
- „Das hab ich nicht nötig!“
- „Was soll ich beim Nervenarzt?“
- „Was sollen die Leute denken...“

Gerontopsychiatrien

Auch von Gerontopsychiatrien (Abteilungen für die psychiatrische Behandlung älterer Patienten) haben viele Menschen falsche Vorstellungen, weil sie davon ausgehen, dass die Person mit Demenz nach dem Besuch wieder gesund sein könnte.

In die Gerontopsychiatrie kommen Menschen mit Demenz meist erst dann, wenn

- Verhaltensstörungen wie aggressives Verhalten für alle Beteiligten allzu belastend werden.
- der Tag-Nacht-Rhythmus total durcheinandergelassen ist.
- eine schwere Depression vorliegt, die auf eine Suizidgefahr hindeuten kann.
- Wahn und Halluzinationen erkennbar werden.

Was tun?

Grundsätzlich sollte zunächst einmal die Hausärztin oder der Hausarzt für den zu Hause lebenden Menschen mit Demenz und seine Familie erster ärztlicher Ratgeber und Behandelnder sein. Nicht nur, weil der Betroffene ihn gut kennt, sondern auch, weil er mit den Lebensumständen des Kranken seit Jahren vertraut ist und dadurch Veränderungen erkennen und einordnen kann. Bei den meisten Hausärzten sind nach Vereinbarung auch Hausbesuche möglich.

Zudem gibt es zahlreiche andere Anlaufstellen, die Sie unterstützen und Ihnen helfen können: Viele Krankenhäuser haben Gedächtnisambulanzen. Die Pflegestützpunkte haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die alle Unterstützungsangebote in Ihrer Region kennen. Und natürlich können auch Fachärztinnen und Fachärzte (für Neurologie oder für Neurologie/Psychiatrie) zu Rate gezogen werden.

Ganz gleich, für welchen Weg Sie sich entscheiden – nehmen Sie die Krankheit Demenz vor allem als solche an. Und ignorieren Sie sie nicht einfach, auch wenn es schwer ist. Werden Sie aktiv, holen Sie sich Rat und Unterstützung. Das nützt Ihrem betroffenen Angehörigen und auch Ihnen.

Was hinter den Dingen steckt

- **Sehstörungen:** Sie führen dazu, dass Menschen mit Demenz das Schild an der Tür oder eine Nachricht von der Bank nicht mehr lesen können. Hier muss abgeklärt werden, ob eine Kurzsichtigkeit, ein grauer Star oder ein anderes Krankheitsbild vorliegt.
- **Schwerhörigkeit:** Oft reagieren Menschen mit Demenz nicht auf Geräusche (lautes Radio, auf Fragen ...). Bei älteren Menschen ist Schwerhörigkeit nicht selten und muss beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt abgeklärt werden.
- **Medikamente:** Medikamente können Nebenwirkungen haben und zum Beispiel Aggressionen oder Wahnvorstellungen auslösen. Auch Störungen in den Bewegungsabläufen können eine Nebenwirkung von Medikamenten sein. Sprechen Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt auf diese Möglichkeit an.
- **Schmerzzustände:** Menschen mit Demenz haben vielleicht Kopfschmerzen, wenn sie rufen oder schreien, eine Beinverletzung, wenn sie sich nicht bewegen können oder eine starke Halsentzündung, wenn sie nicht essen oder trinken wollen oder können. Seien Sie aufmerksam, ob eine solche Ursache vorliegen könnte und klären Sie dies mit der Ärztin oder dem Arzt ab.

Allgemeine Tipps

Was grundsätzlich helfen kann ...

Der Mensch bleibt Mensch

- Wahren Sie die Würde der Person mit Demenz.
- Verwenden Sie vorhandene Titel (Dr., Prof. o. ä.).
- Unterstützen Sie das gewohnte Erscheinungsbild (Kleidung, Frisur, Accessoires).
- Sprechen Sie mit dem Betroffenen über sein / ihr Leben und schauen Sie sich gemeinsam Fotos an.
- Pflegen Sie Kontakt zu den Angehörigen und Freunden.
- Händigen Sie die persönliche Post auch immer persönlich aus (selbst wenn es sich nur um Werbesendungen handelt!).
- Wenn Sie immer dasselbe Parfum oder Duftwasser tragen, sprechen Sie den Geruchssinn des Menschen mit Demenz an und er erkennt Sie schnell. Vor allem, wenn er vielleicht nicht mehr gut sehen, sprechen oder hören kann.
- Gehen Sie stets ruhig auf die Person mit Demenz zu, sprechen Sie langsam, deutlich und ohne zu viel Worte und Erklärungen.
- Überlassen Sie den Betroffenen solange wie möglich ihre gewohnten Aufgaben oder suchen Sie neue, die deren Interessen entsprechen.
- Versuchen Sie größere Veränderungen zu vermeiden oder behutsam umzusetzen. Menschen mit Demenz reagieren auf Veränderungen oft verunsichert und verwirrt.

Viele nützliche Adressen finden Sie über die „Online-Suche Rheinland-Pfalz“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie: www.onlinesuche.rlp.de oder das Sozialportal Rheinland-Pfalz: www.sozialportal.rlp.de.

Den Alltag leben mit Demenz

Tagebuch und Stundenplan einer pflegenden Tochter

Die in diesem Kapitel folgenden Tagebuchaufzeichnungen lehnen sich stark an die erlebte Realität einer gerontopsychiatrischen Fachkraft an, die nicht nur viele Jahre in ihrer Arbeit als Altenpflegerin Erfahrungen mit Menschen mit Demenz sammeln konnte. Sie kennt die vielschichtigen Probleme der Krankheit – gerade in der Alltagsbewältigung – auch aus der Pflege ihrer eigenen Mutter. Am Beispiel ihrer Tagebuchaufzeichnungen möchten wir deutlich machen, wie wichtig der „geregelte“ Tagesablauf besonders für Menschen mit einer fortgeschritteneren Demenz ist.

Jeden Tag dasselbe?

Menschen mit Demenz lieben Rituale, sie mögen meist keine Abwechslung oder Veränderungen. Am liebsten bleiben sie zu Hause, wo ihnen jeder Winkel vertraut ist und wo sie sich mühelos zurechtfinden. Alles Neue vermittelt schnell ein Gefühl der Orientierungslosigkeit und kann Angst auslösen. Außerdem gehört die Wohnung mit ihren vertrauten Zimmern und Möbeln zu den Dingen, die aus der Vergangenheit bekannt sind und dieser fühlt sich der Mensch mit Demenz aufgrund der Krankheit mehr verbunden als der Gegenwart. Ein geregelter Tagesablauf mit einer gleichmäßigen, wiederkehrenden Struktur in einer gewohnten Umgebung sowie vertraute Rituale verleihen Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit. Sie stützen das Identitätsgefühl, das durch die Erkrankung ja zunehmend verloren geht.

Jeder Mensch ist anders

Tagesstrukturierende Maßnahmen können zudem Unruhe, Angst und Aggression abbauen und die soziale Einbindung fördern, beispielsweise in einer Kaffeeklatschrunde, beim Kochen oder Gärtnern. Orientieren Sie sich bei den tagesstrukturierenden Maßnahmen an den Vorlieben, Talenten und Stärken und an der Biografie der Person mit Demenz. Eine ehemalige Gärtnerin, die immer gern draußen war, möchte wahrscheinlich nicht immer im Haus sitzen und basteln.

Tagesplanung – auch mit anderen

Berücksichtigen Sie bei Ihrer Tagesplanung auch die Schlafens- und Essenszeiten sowie die Zeit, die Sie zum Einkaufen, für die Hausarbeit und Ihre Berufstätigkeit brauchen. Planen Sie auch Stunden für Besuche bei Ihrer Familie, bei Nachbarn und im Freundeskreis und für Ihre eigenen Freizeitaktivitäten ein. Und vor allem – entlasten Sie sich rechtzeitig, indem Sie Hilfe und Unterstützung von außen in Ihren Tagesablauf integrieren: Nutzen Sie die Angebote der Demenzcafés, HelferInnenkreise und der Tagespflege, buchen Sie den ambulanten Pflegedienst und/oder beziehen Sie auch Enkelkinder oder andere Verwandte und Freundinnen und Freunde in die Betreuung mit ein, soweit das möglich ist. Beratung zu sämtlichen Unterstützungsangeboten erhalten Sie bei allen Pflegestützpunkten und bei Selbsthilfegruppen in Ihrem Ort (Adressen finden Sie ab Seite 32).

Stundenplan einer pflegenden Tochter

Damit Sie sich ein Bild machen können – so können viele Tage der Pflege eines von Demenz betroffenen Angehörigen aussehen:

07.00 Uhr	Aufstehen, falls nötig Bett neu beziehen wegen Bettnässen
07.15 Uhr	Körperpflege, Waschen, Hilfe beim Ankleiden
08.00 Uhr	Frühstück, Hilfe beim Essen, wiederholtes Auffordern zum Essen und Trinken
08.40 Uhr	Geschirr abwaschen, Lebensmittel wegräumen
09.00 Uhr	Hilfe beim Anziehen der Schuhe und Jacke, Spaziergang
09.25 Uhr	Waschen, Staubsaugen, übrige Hausarbeit
11.00 Uhr	Vorbereitung Mittagessen, Kartoffeln schälen, Gemüse putzen, Kochen, Tisch decken
12.00 Uhr	Mittagessen, Hilfe beim Essen, wiederholtes Auffordern zum Essen und Trinken
12.45 Uhr	Tisch abräumen, Geschirr spülen
13.15 Uhr	Mittagsruhe
14.00 Uhr	Bügeln, Wäsche aufhängen oder falten (eventuell mit dem Angehörigen gemeinsam)
14.45 Uhr	Kaffee / Tee kochen (Vielleicht kann die Person mit Demenz schon mal die Tassen auf den Tisch stellen oder die Kekse auspacken?)
14.50 Uhr	Kuchen / Obst servieren, sich mit an den Tisch setzen, wiederholtes Auffordern zum Essen und Trinken
15.00 Uhr	Einkaufen, Besuch bei Freunden (Wenn möglich, den Betroffenen mitnehmen oder für eine Betreuung sorgen, zum Beispiel durch einen ehrenamtlichen Besuchsdienst oder ähnliches)
17.50 Uhr	Abendessen richten, Tee kochen, Brot schneiden, gemeinsam Tisch decken
18.00 Uhr	Hilfe beim Essen, Tee einschenken, Brot streichen, Nahrung mundgerecht zerkleinern, immer wieder zum Essen und Trinken auffordern
18.30 Uhr	Tisch abräumen, Geschirr spülen
19.00 Uhr	Fernsehen, Musik hören, Biografiearbeit: Geschichten erzählen (lassen)
20.30 Uhr	Hilfe beim Auskleiden, Waschen, Zahnpflege, Schlafanzug / Nachthemd anziehen, ins Bett bringen

Zusätzlich:

7 bis 8 Mal täglich (einschließlich 1 bis 2 Mal nachts) Hilfen beim Gang zur Toilette, Hose öffnen / schließen, zum Händewaschen anleiten.

1 bis 2 Mal pro Nacht beruhigen, wieder ins Bett bringen.

Jede Woche Begleitung zum Arzt und zur Demenz-Tagesgruppe, was bedeutet: Mantel und Schuhe jeweils an- und ausziehen, Treppe hinunter ins Auto begleiten, aus dem Auto in die Praxis oder in die Tagesgruppe und danach derselbe Weg wieder zurück in die Wohnung.

Generell gilt:

Beziehen Sie den Menschen mit Demenz in Ihre täglichen Arbeiten mit ein, soweit das möglich ist. Geben Sie ihm kleine Beschäftigungen (siehe auch Seite 19) oder aber organisieren Sie eine Betreuung, wenn Sie Dinge im oder außer Haus allein machen möchten / müssen.

Der Tag

Zu spät?! Der richtige Umgang mit der Intimsphäre Inkontinenz



07.00 Uhr – Im Schlafzimmer

Ich finde meine Mutter noch angezogen vom Vortag im Bett vor und reagiere völlig aufgeregt:

„Wieso bist du noch nicht angezogen? Das gibt’s doch gar nicht – wenn jemand kommt ...“

Ich lege die Decke weg und sehe, dass alles nass ist.

„Und das Bett und deine Kleider sind auch nass, sag nur du hast ins Bett gemacht ...“

Mutter weint.

Demenz-Info

Wenn ein Mensch Darm oder Blase nicht mehr vollständig kontrollieren kann, sagt man, dass er unter Inkontinenz leidet. Um die normale Kontrolle über Wasserlassen und Stuhlgang zu behalten, muss man einiges können: Man muss zunächst einmal wissen, wo die Toilette ist, sie als solche erkennen, beziehungsweise finden und sich entsprechend aus- und anziehen können. Man muss körperlich spüren können, dass „man muss“ – und manchmal ist es nötig, einzuhalten, bis man die Möglichkeit hat, auszutreten. Auch die Planung spielt manchmal eine Rolle: So sollte man zum Beispiel vorsorglich noch einmal die Toilette aufsuchen, wenn man weiß, dass das für eine gewisse Zeit nicht möglich sein wird.

All dies können Menschen mit Demenz nicht mehr gut bis gar nicht mehr. Ursachen können Gedächtnisstörungen, Desorientiertheit, Verständigungsschwierigkeiten oder Medikamente sein. Inkontinenz tritt nicht plötzlich auf. Dass die Menschen mit Demenz die Toilette nicht finden, ist nicht das eigentliche Problem. Schwierig wird es dann, wenn sie den Toilettengang deshalb immer mehr aufschieben und dann so einen starken Harn- und Stuhldrang haben, dass schon mal ein „Malheur“ passiert.

Die Mutter in unserem Tagebuch ist durch ihre Demenz nicht mehr in der Lage zu beurteilen, was richtig oder falsch ist. Sie kann die Situation nicht mehr einordnen und steht auch nicht auf, sondern fühlt sich „ertappt“, schämt sich, beschimpft ihre Tochter sogar, die sie vielleicht gar nicht mehr erkennt. Schließlich schreit sie vielleicht um Hilfe. Für sie ist jede Form der Inkontinenz äußerst unangenehm, sie fühlt sich gedemütigt. In die Enge getrieben, reagiert sie mit einem Wutausbruch.

Die Tochter ist schockiert durch den Vorgang, will das alles nicht wahrhaben. Sie versucht, die Einsicht bei der Mutter zu erzwingen. Sie wird zudem wütend, weil sie zuerst annimmt, ihre Mutter wolle sie ärgern.

Praxis-Tipps

Innere Haltung und Kommunikation

Ermutigen Sie den Menschen mit Demenz aufzustehen, lenken Sie ihn von der unangenehmen Situation ab, zum Beispiel mit dem Frühstück, das auf ihn wartet.

Helfen Sie ihm aus dem Bett und gehen Sie gemeinsam ins Bad.

Ist Ihr von Demenz betroffener Angehöriger nicht inkontinent – was spricht dagegen, dass er in seinen Kleidern schläft? Vielleicht war er froh, das Bett gefunden zu haben oder er hat vergessen sich umzuziehen oder er war müde.

Vielleicht haben Sie Probleme damit, mit Inkontinenz umzugehen. Das geht vielen Menschen so. Versuchen Sie sachlich zu sein und Ihrem Angehörigen zu signalisieren, dass er sich nicht zu schämen braucht, wenn ein Missgeschick passiert ist.

So können Sie vorbeugen:

- Erinnern Sie den Menschen mit Demenz regelmäßig daran, zur Toilette zu gehen.
- Machen Sie sich Notizen, wann er zur Toilette geht und wann er inkontinent ist.
- Üben Sie keinen Leistungsdruck aus!
- Sie müssen gar nicht immer etwas sagen – gehen Sie einfach mit ins Bad und heben Sie den Toilettendeckel, das allein reicht oft schon.
- Achten Sie auf Anzeichen wie Unruhe, Hochheben des Rockes, Nesteln am Hosenverschluss, Auf-und-ab-Gehen vor der Toilettentür.
- Sorgen Sie dafür, dass die Toilette leicht erkennbar ist (Tür in einer besonderen Farbe streichen, Toilettensymbol anbringen, Tür offen lassen, Licht brennen lassen, einfacher Türgriff).
- Sorgen Sie dafür, dass es in der Toilette warm und angenehm und dass der Toilettensitz leicht erhöht ist.
- Wenn der Betroffene es nachts nicht bis zur Toilette schafft, versuchen Sie einen alten Nachtopf bereitzustellen, wenn er einen Nachtstuhl nicht als solchen erkennt.

Eine Erleichterung für alle: Kontinenzhilfen

- Freuen Sie sich mit dem Gedanken von Kontinenzhilfen (Einlagen und Windeln) an. Sie erleichtern Ihnen und auch dem Betroffenen den Alltag enorm!
- Sprechen Sie dieses Thema sensibel an, um den Menschen mit Demenz nicht zu verletzen. Rechnen Sie mit Reaktionen wie „Ich bin doch kein Baby ...“, „So etwas brauche ich nicht ...“.
- Trotz aller Bemühungen wird es bestimmt von Zeit zu Zeit zu Missgeschicken kommen. Deswegen ist es empfehlenswert, die Möbel zu schützen. Sorgen Sie für Plastikabdeckungen unter Kissen, wasserdichte Abdeckungen für Matratzen, Feuchtigkeit aufsaugende Unterlagen.
- Wenn Inkontinenz ein Dauerproblem ist, sollten Sie Teppichböden und Teppiche durch Kunststoffböden oder Linoleum ersetzen, denn sie sind leichter zu reinigen und verringern das Geruchsproblem.

Der Tag

Eine saubere Sache Die richtige Körperpflege



07.15 Uhr – Im Bad

Nachdem ich es geschafft habe, Mutter aus dem Bett ins Bad zu bringen, beginnt mal wieder das Drama mit dem Waschen. Mutter weigert sich. Ich werde sauer:

„Mutter, das geht so nicht. Du riechst schon ganz streng, schmutzige Nägel und fettige Haare hast du auch. Und dein Gebiss hat länger keine Zahnbürste mehr gesehen, so wie das aussieht.“

Mutter ist beleidigt. Ich werde ungeduldig.

„Okay, hier sind Waschlappen, Handtuch, Seife, Shampoo, Nagelschere, Kamm, Fön, Zahnpasta. Mach du das selbst, ich bleibe hier im Bad und werde das gleich überprüfen.“

Mutter fängt an zu weinen. Sie will allein sein. Und sie will nicht tun, was ich ihr gesagt habe.

Demenz-Info

Körperpflege ist etwas sehr Intimes. Wenn Menschen mit Demenz anfangs merken, dass sie Schwierigkeiten damit haben, sich zu waschen, ist ihnen das verständlicherweise – selbst gegenüber dem eigenen Kind (oder gerade ihm gegenüber) – sehr unangenehm. Die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren, bedeutet auch immer ein Stück Selbstständigkeit zu verlieren.

Menschen mit Demenz haben außerdem mit der Zeit zunehmend weniger Sinn für Sauberkeit und vergessen, dass sie sich vielleicht schon tagelang nicht mehr gewaschen haben. Körperpflege ist eine ganz persönliche Handlung, dabei sollte auf jeden Fall die Biografie berücksichtigt werden. Wer zum Beispiel ein Leben lang nur „Katzenwäsche“ am Waschbecken gewohnt war, für den ist vielleicht die tägliche Benutzung einer Dusche eine Zumutung. Sich selbst pflegen ist ein Zeichen der Unabhängigkeit und ein sehr individueller Prozess und muss den Bedürfnissen des jeweiligen Menschen entsprechen.

Zur Tagebuchsituation

Die Mutter fühlt sich bevormundet und bloßgestellt. Sie ist überfordert. Viele Dinge erkennt sie nicht mehr oder weiß nicht mehr, was man damit macht. Sie kann das Wasser nicht mehr aufdrehen, sie hat vergessen wie der Wasserhahn funktioniert. Waschlappen und Handtuch verwechselt sie. Ihre Zähne nimmt sie nicht gern aus dem Mund, weil sie Angst hat, dass sie dann verschwinden. Den Vorgang „Haare waschen“ kennt sie nicht mehr. Der Fön macht ihr Angst, weil er Geräusche von sich gibt, die für sie ungewohnt sind.

Praxis-Tipps

Grundsätzliches zur Körperpflege

- Leiten Sie Ihren von Demenz betroffenen Angehörigen mit einfachen und wenigen Worten an.
- Machen Sie im Bad jeden Schritt vor, den er tun soll.
- Unterteilen Sie das Waschen in einzelne Schritte.
- Bewahren Sie Ruhe und Geduld (auch wenn das nicht leicht ist).
- Halten Sie die Nägel kurz (Verletzungsgefahr).

Bei allen pflegerischen Tätigkeiten, die Sie alleine nur schwer bewältigen oder die Sie belasten, können Sie sich an ambulante Pflegedienste wenden. Über die Finanzierung und Organisation der Hilfen berät Sie der Pflegestützpunkt Ihrer Region. Sprechen Sie mit dem Pflegedienst detailliert ab, wobei Sie Hilfe benötigen und wie der Tag mit Ihrem von Demenz betroffenen Angehörigen aussehen soll.

Haare waschen

- Drehen Sie das Wasser gemeinsam auf.
- Waschen Sie die Haare über dem Waschbecken (mit Schlauchansatz).
- Geben Sie das Shampoo direkt in die Hand und lassen Sie es selbst auftragen – der Duft kann positiv stimmen!
- Schalten Sie den Fön gemeinsam ein und fönen Sie zuerst über die Hand des Betroffenen, damit er sich nicht erschreckt.
- Lassen Sie ihn es dann – wenn möglich – selbst tun.
- Haare kämmen kann ein schönes Ritual sein, der eine nimmt den Kamm, der andere die Bürste.

Zähne putzen

- Geben Sie dem Menschen mit Demenz die Zahnbürste und tragen Sie die Zahnpasta auf. Wenn möglich sollte er die Zähne noch selbst putzen. Wenn das nicht mehr geht, helfen Sie ihm dabei.

Prothese putzen

- Lassen Sie ihn die Zahnprothese selbst aus dem Mund nehmen (sonst besteht die Gefahr, dass er unbeabsichtigt zubeißt).
- Geben Sie die Zahnbürste in die Hand, tragen Sie Zahnpasta auf.
- Geben Sie die Zahnprothese in die andere Hand.
- Lassen Sie die Zahnprothese dann in ein durchsichtiges Wasserglas zur Reinigung legen, so dass man sehen kann, dass sie noch da ist – das beruhigt.

Baden

- Berücksichtigen Sie möglichst viele alte Gewohnheiten wie „Samstags baden“, organisieren Sie das Baden aber auf jeden Fall regelmäßig, am besten abends.
- Versuchen Sie, beim Baden ein Ritual ablaufen zu lassen, dass der Angehörige mit Demenz gewohnt ist und gerne mag.
- Legen Sie vor dem Baden Kleidung und Handtücher zurecht.
- Lassen Sie den Menschen mit Demenz selbst das Wasser einlaufen, kontrollieren Sie aber die Temperatur (das Empfinden kalt-heiß lässt bei ihm nach).
- Benutzen Sie als Zusatz Duft-Tabs – mit einem Duft, den Ihr Angehöriger mag.
- Legen Sie Gummimatten in die Wanne / Dusche (Rutschgefahr).
- Sorgen Sie für Haltegriffe an der Wand und einen Bade- oder Duschsitz.
- Lassen Sie Ihren Angehörigen nicht unbeaufsichtigt baden oder duschen.

Der Tag

Anziehend

Die perfekte Kleiderfrage



07.45 Uhr – Beim Anziehen

Wir stehen im Schlafzimmer vor dem geöffneten Kleiderschrank.

„Mutter, was möchtest du heute anziehen?“

Keine Antwort.

„Das rote, das blaue oder das geblümete Kleid? Oder vielleicht lieber Hose und Bluse?“

Keine Antwort.

Sie macht mich wahnsinnig! Kann sie sich denn nicht einmal für ein Kleidungsstück entscheiden?

Demenz-Info

Entscheidungen zu treffen, ist eine der schwierigsten Aufgaben für einen Menschen mit Demenz. Und Kleider aussuchen oder wechseln beinhaltet gleich eine ganze Reihe von Entscheidungen: Er muss verschiedene Kleidungsstücke wählen, die zueinander passen und dem Wetter und der Zeit angemessen sind. Dazu soll er oft auch noch zwischen verschiedenen Vorschlägen aussuchen, was überfordernd sein kann und so die Kleiderfrage oft zum unlösbaren Problem macht. Wenn seine Krankheit weiter fortgeschritten ist, kann er oft rechts und links nicht mehr richtig zuordnen, hat Probleme, einen Gürtel zu schließen oder Schuhbänder oder Schleifen zu binden. Außerdem empfindet er häufig schmutzige Hosen, Röcke und Kleider nicht als schmutzig. Achten Sie aus diesem Grund auf den Kauf pflegeleichter Kleidung.



Praxis-Tipps

- Grundsätzlich: Ermutigen und beruhigen Sie den Menschen mit Demenz, geben Sie ihm ausreichend Zeit, um sich anzuziehen.
- Überfordern Sie ihn nicht mit mehreren Auswahlmöglichkeiten. Fragen Sie: „Möchtest du heute die schwarze Hose anziehen?“ Wenn er einverstanden ist – okay. Wenn nicht, respektieren Sie seine Entscheidung und versuchen Sie es mit einem anderen Kleidungsstück.
- Legen Sie ihm die Kleidung in der Reihenfolge hin, wie sie angezogen wird. Helfen Sie, wenn nötig, ohne ihm aber alles abzunehmen (vielleicht nur beim Zuknöpfen, Reißverschluss schließen usw.).
- Tun Sie schmutzige Kleidung in die Wäsche. Seien Sie taktvoll im Fall von Inkontinenz oder wenn er verschmutzte Kleidung nicht von selbst wechselt.
- Kaufen Sie Schuhe mit Klettverschluss, Slipper (festes Schuhwerk), T-Shirts, Hosen und Röcke mit Gummizug, Wickelröcke, Überziehblusen, nicht zu enge Kleidung.
- Kaufen Sie keine zu bunte Kleidung (Gefahr der Irritation), Strümpfe statt Strumpfhosen und Socken ohne Ferse (leichteres Anziehen).
- Loben, bestätigen Sie und machen Sie der Person mit Demenz Komplimente zu ihrem Aussehen!



Der Tag

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!

08.00 Uhr –
Frühstück & Grundsätzliches
zum Thema Essen



Wir sind in der Küche und wollen frühstücken.
Ich sage zu Mutter:

„Könntest du bitte den Tisch decken?“

Sie macht alle möglichen Türen auf, zieht an den Schubladen, ist verwirrt, weil sie nicht weiß, womit sie anfangen soll.

„Ach komm, setz dich einfach hin.“

Ich decke den Tisch für uns beide. Sie will sich die Butter nehmen, dabei wirft sie ihre Tasse mit Kaffee um. Das ganze Tischtuch ist nass.

„Kannst du denn nicht aufpassen!“ entfährt es mir, als ich aufstehe, um ein Handtuch zu holen.

Sie starrt auf das Tischtuch mit den großen bunten Blumen und beginnt zu weinen. Ich mache ihr ein Wurstbrot fertig. Nachdem sie einmal abgebissen hat, wird sie so unruhig, dass sie kaum noch stillsitzen und fertig essen kann.

Ich gebe ihr das Brot in die Hand. „Steh ruhig auf, Mutter!“

Glücklich isst sie ihr Brot im Gehen.

Später am Vormittag frage ich sie: „Mutter hast du Hunger?“
Mutter sehr spontan: „Nein – leider!“

Demenz-Info

Für die Mahlzeiten mit Menschen mit Demenz gilt das, was für jede Mahlzeit in der Familie gilt: Essen heißt Begegnung und Kommunikation. Richten Sie die Mahlzeiten nach den Bedürfnissen des Betroffenen aus. Dabei sollte das Frühstück reichlich und das Mittagessen nicht zu umfangreich sein. Der Nachmittagskaffee ist ein schönes Ritual und das Abendessen sollte nicht zu früh bereitet werden. So können Sie eine ausreichende Ernährung sicherstellen und Fixpunkte schaffen, an die sich die Person mit Demenz gern erinnert. Denken Sie daran, ausreichend und wohltemperierte Flüssigkeit anzubieten (mindestens 1 Liter am Tag), um Austrocknung, Verstopfung und Verwirrtheitszustände zu vermeiden. Getränke sollten Sie nicht zu kalt, aber auch nicht zu heiß servieren, weil der Betroffene das oft nicht mehr wahrnimmt und sich dann schnell verbrüht oder Bauchschmerzen bekommt.

„Aufgabenteilung“

Damit sich der Mensch mit Demenz beim Essen nicht wie ein Kind fühlt und sich schämt, regen Sie ihn an, so viel wie möglich selbst zu machen. Wenn Sie ihn ständig unterfordern, verletzt das seine Würde, er fühlt sich bevormundet und kränker als er tatsächlich ist. Wenn Sie Mahlzeiten zubereiten oder wenn Sie beim Essen sitzen, denken Sie daran, dass ein von Demenz betroffener Mensch mit gleichzeitigen und zu vielen Aufgaben überfordert ist. Teilen Sie deswegen alles in einzelne Arbeitsschritte mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auf. Menschen mit Demenz haben zunehmend Mühe, eine Tätigkeit zu beginnen und sie auch zu beenden – das ist beim Essen nicht anders. Machen Sie deshalb am besten alle Arbeitsschritte mit! Hierdurch besteht für den betroffenen Angehörigen die Möglichkeit, sich an Ihnen zu orientieren, was ihm ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit vermittelt.

Nicht oder zu viel essen

Wenn eine Person mit Demenz nicht essen möchte, kann das mehrere Gründe haben. Vielleicht mag sie das Angebotene einfach nicht und kann es nicht mehr äußern. Es kann auch sein, dass sie gerade eine schlechte Tagesform hat oder noch vor kurzem etwas gegessen hat. Oder der Appetit ist durch Störfaktoren wie Radio, laute Geräusche oder zu viele anwesende Personen beeinträchtigt. Solche Situationen lösen oft Verwirrtheit,

Angst, Hilflosigkeit und Unruhe aus. Es kann auch sein, dass das Zimmer zu dunkel ist, es zu viele Schatten gibt oder der Tisch zu unübersichtlich gedeckt ist. Oft haben Menschen mit Demenz eine gestörte Wahrnehmung und sagen beispielsweise „Ich bekomme hier nie etwas zu essen, ihr lasst mich verhungern.“ Ignorieren Sie das am besten. Es gibt auch den umgekehrten Fall: Die Betroffenen essen und trinken ohne Maß, sogar Reste von anderen Tellern. Hier verhindert die Demenz, dass ein Sättigungsgefühl eintritt.

Praxis-Tipps

Grundsätzliches

- Essen Sie mit oder setzen Sie sich zumindest dazu, falls Sie selbst erst später essen.
- Sorgen Sie für eine gute Atmosphäre am Tisch: Gehen Sie bei Nahrungsablehnung respektvoll mit dem Menschen mit Demenz um. Auch wenn während des Essens etwas schief geht, sollte ein einfühlsamer Umgangston herrschen, also möglichst keine maßregelnden Bemerkungen über „gute Manieren“ und Reinlichkeit machen.
- Leiten Sie Ihren Angehörigen grundsätzlich geduldig Schritt für Schritt beim Essen an: „Nimm dir ein Brot!“, „Hier, dein Messer!“, „Möchtest du Butter?“, „Eine Tasse Kaffee?“, „Milch?“, „Zucker?“.
- Geben Sie ihm Zeit, sich dafür oder dagegen zu entscheiden.
- Bieten Sie ihm kleine Portionen und häufigere Mahlzeiten an. Sehr zu empfehlen ist Fingerfood, also Speisen, die mit der Hand gegessen werden können.
- Da Menschen mit Demenz häufig vormittags mit größerem Appetit essen, bieten Sie ein erstes und zweites Frühstück an.
- Bereiten Sie das Essen liebevoll zu, achten Sie darauf, dass es möglichst in seinen Bestandteilen erkennbar ist.
- Servieren Sie zur Hauptmahlzeit häufiger ein süßes Gericht, da mit Zucker oft positive Empfindungen verknüpft werden. Dagegen wird sauer, bitter und salzig oft verzerrt wahrgenommen.

Der gedeckte Tisch

- Benutzen Sie unzerbrechliche Teller, rutschfeste Sets und Gläser / Tassen, die man nicht umstoßen kann.
- Füllen Sie nicht nur Getränke, sondern auch Kompott oder Suppe in einen Becher, denn die Fähigkeit, einen Becher in die Hand zu nehmen, bleibt oft länger erhalten als der Umgang mit Besteck.
- Schaffen Sie sich Spezialbestecke mit verstärktem Griff an, achten Sie auf einen gut erkennbaren Farbkontrast zwischen Teller und Tisch. Benutzen Sie Geschirr und Tischdecke ohne auffällige Muster – sie könnten zu Irritationen führen.

Beim Essen helfen

- Helfen Sie Ihrem von Demenz betroffenen Angehörigen beim Essen, unterstützen Sie seinen Gebrauch von Messer und Gabel oder schneiden Sie Gemüse, Fleisch oder Brot in mundgerechte Stückchen.
- Fordern Sie auch durch Gesten immer wieder zum Trinken auf.
- Wenn der Mensch mit Demenz nicht mehr alleine essen kann, müssen Sie ihm das Essen anreichen – aber nicht, wenn er müde oder unruhig ist, weil er sich dann verschlucken könnte.
- Stellen Sie sicher, dass er aufrecht sitzt, wechseln Sie zwischen Essen und Trinken ab, lassen Sie bei jedem Bissen zweimal schlucken, damit die Nahrung nicht aus dem Mund läuft (halten Sie gegebenenfalls einen Löffel unter den Mund).
- In der letzten Demenzphase zeigen Menschen oftmals primäre Saugreflexe, wie ein Säugling. Bieten Sie Ihrem Angehörigen dann das Essen in der richtigen Konsistenz über eine Saugflasche an.

Der Tag

Bewegung und Beschäftigung für Körper und Seele

11.00 Uhr –

Mittagessen & Grundsätzliches
zum Thema Beschäftigung



Ich gehe in die Küche, um Kartoffeln zu schälen.

Mutter kommt hinterher.

„Setz dich doch einfach an den Küchentisch und schau mir zu, Mutter.“

Ich habe einfach keine Lust, dass sie mir „hilft“, weil dann alles doppelt so lange dauert.

Aber Mutter will mir mal wieder unbedingt helfen.

„Ich lasse mich nicht von meiner Arbeit verdrängen, das ist mein Arbeitsplatz!“ ruft sie. Dann rennt sie aus der Küche.

Ich schäle die Kartoffeln zu Ende, dann laufe ich ihr nach, finde sie im Garten beim Gemüseernten.

Letzte Woche fand ich einen ganzen Wassereimer voll mit Gemüse, das schon verfault war. Mutter hatte wahrscheinlich geglaubt, sie müsse mir wieder helfen und hat vorgearbeitet.

Demenz-Info

Es ist für Menschen mit Demenz gerade im Anfangsstadium der Erkrankung sehr schmerzlich festzustellen, dass sie ihre Aufgaben nicht mehr wie gewohnt erfüllen können, obwohl der Wunsch nach einer vertrauten sinnvollen Beschäftigung oft besteht. Zum anderen machen sie dann aber oft für uns unverständliche und scheinbar unsinnige Dinge. Außerdem verlieren Menschen mit Demenz im Laufe der Krankheit immer mehr ihre motorischen Fähigkeiten. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig der Erkrankung entsprechend sinnvolle Beschäftigungs- und Bewegungsangebote zu machen.

Die Beschäftigung mit bestimmten Aufgaben

- erhält die Selbstständigkeit.
- mobilisiert die vorhandenen Fähigkeiten.
- unterstützt die Gedächtnisfunktion.
- fördert Wertschätzung und Sozialisation.
- bringt Ordnung in den Tag, schafft Möglichkeiten der Begegnung.
- lässt Menschen mit Demenz spüren, wer sie sind.
- kann viel Freude bereiten.
- kann das Gefühl vermitteln, nützlich und wichtig zu sein.

Bewegung

- wirkt gegen Unruhe, Desorientierung und Aggression.
- fördert (übrigens nicht nur für Menschen mit Demenz!) Hirndurchblutung, Gleichgewicht, Entspannung und Schlaf, Kraft, Geschicklichkeit, Kommunikation und Kontakte.
- verhindert das Wundliegen im Bett (Dekubitus), Thrombose, Verstopfung und Inkontinenz, Schmerzen.

Praxis-Tipps

Aufgrund des Krankheitsbildes Demenz ist bei der Bewegung und Beschäftigung auf folgende Zusammenhänge zu achten:

- Alltagssituationen sind die besten Übungen.
- Erklären Sie Aufgabenstellung und Lerninhalte einfach und verständlich und teilen Sie sie in kleine Schritte ein.
- Leisten Sie bei Bewegungsübungen – nur falls nötig! – Hilfestellung.
- Führen Sie am besten alle Bewegungsübungen gemeinsam durch.
- Überfordern Sie nicht!
- Achten Sie bei allen Tätigkeiten darauf, dass sich wesentliche Elemente immer wiederholen, und dass genug Zeit bleibt, sie durchzuführen.
- Fragen Sie immer mal nach, ob Ihr Gegenüber auch alles richtig verstanden hat – lassen Sie die Aufgabe zur Sicherheit wiederholen.
- Wenn eine Tätigkeit sinnvoll und verständlich ist, kann der Mensch mit Demenz besser nachvollziehen, wozu welche Schritte dienen – Transparenz ist eine wesentliche Bedingung für einen wertschätzenden Umgang.
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit nicht auf das, was der Betroffene nicht mehr kann, sondern betonen Sie die noch vorhandenen Fähigkeiten.

Beispiele für Bewegung und Beschäftigung

A: Spezielle Trainingsmöglichkeiten

- Spezielles Krafttraining, das die Fähigkeit zum Beispiel zum Treppensteigen, zum Anheben von Gegenständen oder zum Ein- und Aussteigen in Auto, Bus oder Bahn erhält und /oder steigert.
- Balance- und Funktionstraining: Zum einen wird mit Balanceübungen Gang- und Gleichgewichtsdefiziten, den Hauptursachen für Stürze im Alter, vorgebeugt. Zum anderen werden Alltagsbewegungen wie „Aufstehen von einem Stuhl“ oder Treppensteigen gezielt geschult.
- Training von aufmerksamkeitsabhängigen Leistungen (Dual-Task Training): Gezieltes Üben von Mehrfachhandlungen, etwa sicheres Gehen und Erzählen oder Gehen und eine Tasse Kaffee tragen. Hiermit soll die Aufmerksamkeitsleistung der Betroffenen geschult und verbessert werden.

B: Allgemeine Bewegungs- und Beschäftigungsformen

- Tanzen
- Spazieren gehen im Freien
- Ballspiel
- Schaukeln im Schaukelstuhl
- Staubwischen
- Hof fegen
- Gartenarbeit
- Fahrrad fahren
- Auto waschen
- Tisch abwischen
- Staub wischen
- Bettlaken oder Handtücher aufhängen oder zusammenlegen
- Geschirr spülen
- Blumen gießen
- Stricken oder häkeln
- Blätter zusammenkehren
- Kinderbücher, Tageszeitung, Gemeindeblatt oder alte Briefe und Postkarten lesen
- Bildbände, Kinderbücher, Kochbücher, Zeitschriften, Kindersendungen im TV, Musiksendungen, Heimatfilme oder Dokumentationen ansehen
- Mensch ärgere dich nicht, Memory, Halma oder Karten spielen
- Mit bunten Stiften oder dicken Pinseln auf großem Papier / Leinwand malen
- Gemeinsam kochen
- Schubladen aufräumen
- Knöpfe, Nägel oder Schrauben sortieren
- Strümpfe stopfen und Knöpfe annähen
- Wolle oder Mullbinden aufwickeln
- Papier lochen und abheften
- Kirchen, Museen oder den Zoo besuchen
- Ins Kino oder in den Baumarkt gehen
- An Angeboten von Vereinen in der Region teilnehmen (Wandern, Singen,...)

Der Tag

Wo geht's lang?

15.00 Uhr –

Im Wohnzimmer & Grundsätzliches
zum Thema Orientierung



Ständig sucht Mutter eine ihrer vier Brillen und sagt dann immer: „Hätte ich jetzt nur eine, würde ich die anderen besser finden.“ Eine Brillenkette will sie nicht haben, die sei lästig. Wahrscheinlich ist es eher das Eingeständnis ihrer hoffnungslosen Suchaktionen.

Oft sitzt sie in ihrem Zimmer in einem Meer von Zetteln mit Hinweisen, die sie sich selbst zur Orientierung geschrieben hat.

Mutter vergisst jetzt immer häufiger, wo sie sich befindet. Selbst in der eigenen Wohnung weiß sie oftmals nicht wo sich die Toilette, ihr Bett oder Geschirr befinden. Auf der Suche nach der Toilette öffnet sie dann oft die Wohnungstür und versucht, raus zu gehen. Einmal konnten wir das nicht verhindern und haben sie dann im Garten gefunden.

Lichtschalter und Telefonhörer sucht sie dagegen schon seit längerer Zeit nicht mehr, denn deren Funktionen hat sie vergessen.

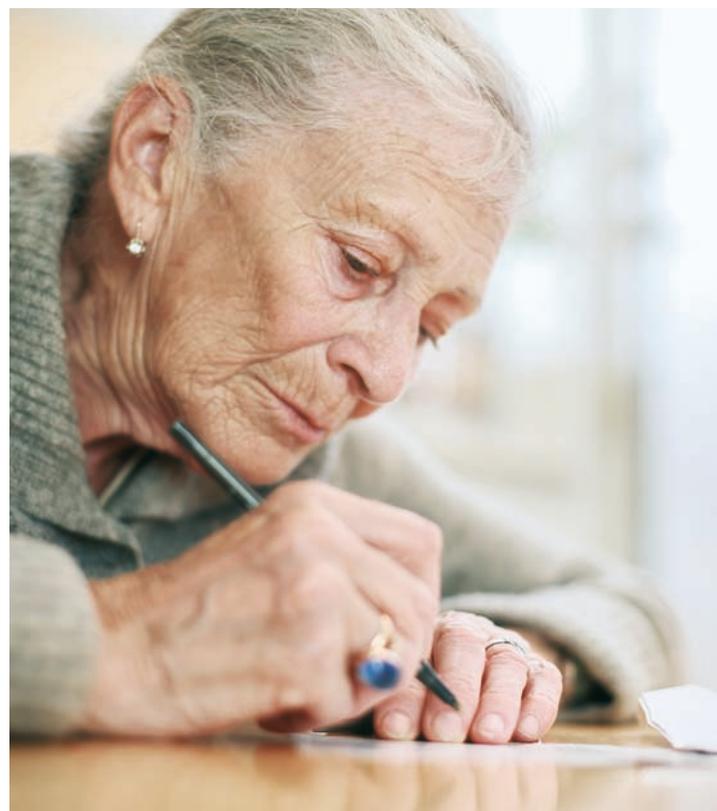
Nicht selten kann sie die Tageszeit nicht mehr richtig einordnen. Dann zieht sie sich mittags ein Nachthemd an und will ins Bett. Oder sie verlangt am Abend ein Marmeladenbrot und Kaffee, weil sie denkt, dass sie gerade erst aufgestanden ist.

Demenz-Info

Menschen mit Demenz verlieren oft die Orientierung in ihrer Umgebung und auch in der eigenen Wohnung. In zunehmendem Maße finden sie sich in den eigenen vier Wänden nicht mehr zurecht, wissen nicht, wo das Bad ist, in welchem Schrank die Handtücher liegen oder welche Funktion der Kühlschrank hat.

Den Betroffenen geht auch die Orientierung zur eigenen Person verloren. Sie wissen dann nicht mehr, wer sie sind und was sie ihr Leben lang getan haben. Sie erkennen Angehörige oder Bekannte nicht mehr. Nicht nur eine Demenz, auch psychiatrische Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme können dazu führen, dass die Betroffenen nicht mehr wissen, wo sie sich gerade befinden oder weshalb sie da sind. Diese Erscheinungen können durch räumliche Veränderungen oder veränderte Lebenssituationen (Umzug in eine Einrichtung der stationären Pflege, Krankenhaus, Urlaub) verstärkt werden.

Menschen mit Demenz leiden zunehmend auch unter zeitlichen Orientierungsstörungen. Sie können ihr Leben nicht mehr gut strukturieren, da ihnen die Tages- und Jahreszeiten oft keine Anhaltspunkte mehr sind. Auch ihr Zeitgefühl ist gestört und sie können mit der Angabe „noch fünf Minuten“ oft nichts mehr anfangen. Die gedankliche Orientierung geht verloren, sie werden vergesslicher und es können sich Gefühle von Bedrohung, Angst oder auch Aggressionen entwickeln. Eine neue Umgebung, ein Medikament oder Alkohol können die Symptome verstärken.



Praxis-Tipps

Um einem Menschen mit Demenz die Orientierung zu erleichtern, können Sie zunächst folgendes tun:

- Klären Sie beim Arzt die genauen Ursachen der Desorientiertheit.
- Suchen Sie bei Bedarf eine Beratungsstelle auf, die Ihnen hilft, die Wohnung auf die Erfordernisse für das Leben eines Menschen mit Demenz einzurichten.

A: Räumliche Orientierung:

- Die beste Orientierungshilfe zu Hause ist das Beibehalten der gewohnten Einrichtung. Es sollte aber auch genügend Bewegungsfreiheit gegeben und wenn möglich ein kontrastfreier Bodenbelag verlegt sein.
- Zieht ein Mensch mit Demenz in eine neue Wohnung um, ist es wichtig, für klar gegliederte Räume zu sorgen.
- „Tabu-Türen“, wie etwa Wohnungs- oder Kellertüren können in der sonst verwendeten Wandfarbe gestrichen oder tapeziert werden.
- Vermeiden Sie Schatten durch helle indirekte Beleuchtung.
- An Schränken, Schubläden und Zimmertüren sollten Bilder der Inhalte angebracht werden. Wenn möglich, kann man die Türen auch rausnehmen.

B: Zeitliche Orientierung:

- Vermitteln Sie Ruhe, „überholen“ Sie den Betroffenen nicht.
- Strukturieren Sie einen gleich bleibenden Tages- und Wochenablauf und achten Sie auf feste Zeiten bei wiederkehrenden Verrichtungen.
- Hängen Sie große Abreißkalender und große Uhren auf.
- Lesen Sie aktuelle Tageszeitungen vor.
- Benennen Sie die Tageszeiten durch den „Guten Morgen“- „Guten Mittag“- und „Guten Abend“-Gruß. Weisen Sie auf das veränderte Tageslicht hin (Sonnenaufgang und -untergang, Dämmerung, Dunkelheit etc.).
- Erleichtern Sie die zeitliche Orientierung, indem Sie zum Beispiel die Eieruhr stellen und sagen: „Wenn der Sand unten ist, bin ich wieder hier“ oder stellen Sie einen Wecker, der nach einer bestimmten Zeit klingelt.
- Bereiten Sie gemeinsam Feste wie Ostern, Weihnachten oder Karneval vor.
- Pflegen Sie gewohnte Rituale (Beten, Mittagsschlaf, Kaffee trinken ...).
- Gehen Sie auf die Gewohnheiten des Betroffenen ein, um eine Unterscheidung zwischen Wochentag und Sonntag herzustellen (zum Beispiel zur Kirche gehen).
- Unterstützen Sie dies durch die Kleiderwahl (Sonntagskleidung).
- Dekorieren Sie die Wohnung oder das Haus je nach Jahreszeit und Anlass.

Die Nacht

Immer dasselbe!

Wie wichtig Rituale sind



20.30 Uhr – Zeit zum Schlafen gehen

„Lotte kommt auch mit!“

Lotte ist eine weiche, kuschelige Stoffpuppe, die Mutter vor Jahren von ihrer Enkelin Suse zum Muttertag bekam. Lotte hat einen besonderen Platz in Mutters Bett eingenommen und abends lege ich sie in ihren Arm und singe mit ihr Kinderlieder oder lese eine Geschichte vor. Tagsüber spricht Mutter auch mit der Puppe, setzt sie auf die Fensterbank oder trägt sie auf dem Arm.

„Lotte geht es heute gar nicht gut!“

Ich habe gemerkt, dass sie über die Puppe ihre eigene Stimmung ausdrückt. Lotte muss aber auch für Aggression und Schuldgefühle herhalten:

„Heute ist sie richtig ungezogen, schäm dich Lotte, wie kannst du nur!“

Dann findet sie Lotte abscheulich. Für Mutter ist Lotte Halt und Beruhigung, die Brücke zu ihrer verlorenen Welt.

Demenz-Info

Wie an vorangegangener Stelle schon beschrieben, ist ein geregelter Tagesablauf, bestimmt von Ritualen, für Menschen mit Demenz eine Grundlage ihres Wohlbefindens. Das gilt natürlich auch für die bekanntermaßen sensible Zeit vor dem Schlafen gehen. Ein sinnvolles Ritual kann es etwa sein, wenn eine von dem Menschen mit Demenz geliebte Puppe oder ein Schmusetier in die Vorbereitungen des Zubettgehens mit einbezogen wird. So können Sie mit Ihrem Familienangehörigen die Puppe oder das Kuscheltier gemeinsam zu Bett bringen. Auf diese Weise kann dem Menschen mit Demenz schon verdeutlicht werden, dass der Tag schon vorbei ist und auch für ihn die Nacht beginnt.

Um die Bedeutung dieser kleinen Begleiter verstehen zu können, sollten Sie sich erinnern, wie wichtig Puppen oder Stofftiere für Kleinkinder sind. Wie sehr sie darauf

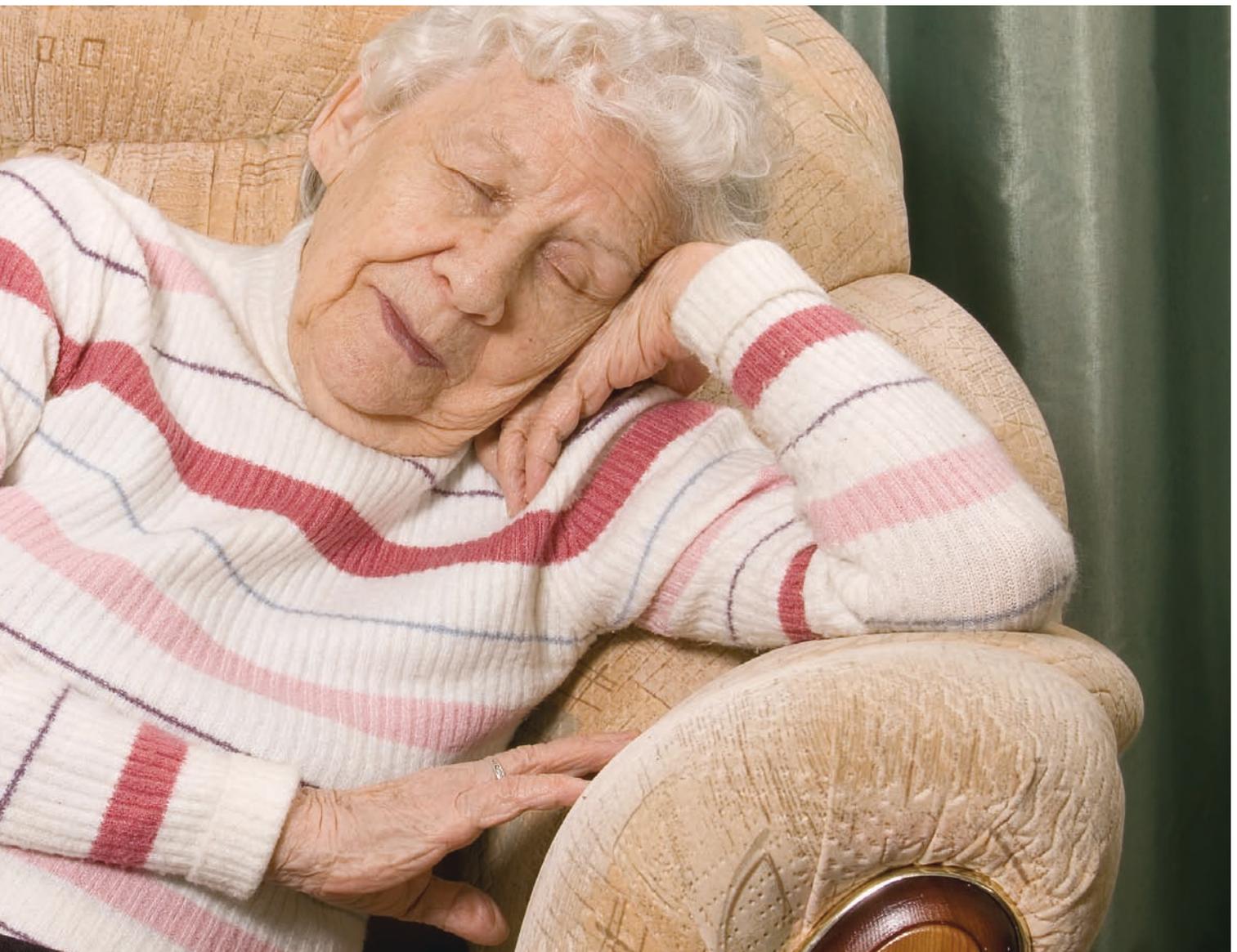


achten, dass die kleinen „Heiligtümer“ unversehrt bleiben und möglichst immer zur Stelle sind. Viele Eltern haben schon erfahren, welche Panik und Verlassenheitsgefühle Kinder ergreifen, wenn ihr Teddy verschwunden ist und umgekehrt, wie schnell sich ein unruhiges Kind wieder beruhigen lässt, wenn man ihm das geliebte Etwas in den Arm drückt. Die Puppe als sogenanntes Übergangsobjekt des Kleinkindes scheint bei manchen Menschen mit Demenz eine ähnliche Rolle zu spielen. Wenn die sprachlich-abstrakten Verständigungsmöglichkeiten verloren gehen, wird der spielende Mensch wieder lebendig – das scheint jedenfalls bei vielen Betroffenen so zu sein. Selbstverständlich ist es wichtig zu sehen, dass es sich bei dem Menschen mit Demenz nicht um ein Kind, sondern um eine erwachsene Person handelt.

Praxis-Tipps

Weitere Rituale, die die Nacht einläuten und mit denen sich die Person mit Demenz geborgen und sicher fühlt:

- Bereiten Sie ein Entspannungsbad vor.
- Singen Sie bekannte Lieder vor.
- Lesen Sie Geschichten vor.
- Bringen Sie Ihren Angehörigen nicht zu früh ins Bett.
- Servieren Sie ihm einen Kräutertee vor dem Schlafen gehen.
- Bereiten Sie zum Abendessen keine schwere Kost.
- Legen Sie eine Wärmflasche ins Bett.
- Ein Gläschen Bier oder Wein am Abend ist erlaubt.
- Beten Sie vor dem Schlafen gehen, wenn das früher üblich war.



Die Nacht

Aber sicher doch! Die Wohnung sicher machen



23.00 Uhr – Ich liege endlich im Bett

Aber ich kann nicht schlafen. Ich grüble. Ich mache mir große Sorgen um Mutter.

Gestern ging sie in die Küche, um Tee zu machen und kam ohne Tee zurück, hatte aber den Herd eingeschaltet.

Glücklicherweise habe ich es gleich gemerkt und den Herd abgestellt.

Letzte Woche hatte sie eine Flasche Putzmittel aus dem Küchenschrank genommen und goss sich etwas in ein Trinkglas.

Zum Glück bin ich rechtzeitig in die Küche gekommen, um es ihr wegzunehmen.

Demenz-Info

Sicher sein...

Viele Menschen mit Demenz leiden nicht nur an den typischen Symptomen der Erkrankung wie Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, sondern auch an körperlichen Problemen: Sie können schlecht sehen, haben einen unsicheren Gang und sind schwerhörig. Als Folge davon sind sie vielen Gefahren ausgesetzt. Zum Beispiel verbrühen und schneiden sie sich leicht, stürzen schneller mal, sind gefährdeter, einen elektrischen Schlag abzubekommen oder sich zu vergiften. Auch die Gefahr, eine Überdosis Medikamente einzunehmen, einen Brand oder eine Gasexplosion zu verursachen, steigt bei Menschen mit Demenz.

Natürlich kann man nicht jedes Unfallrisiko ausschalten. Das würde die Freiheit der betroffenen Menschen erheblich einschränken und es nötig machen, sie rund um die Uhr zu bewachen. Wägen Sie daher immer ab zwischen Unabhängigkeit und Freiheit einerseits und Sicherheit andererseits.

...und sich sicher fühlen

Es geht bei dem Thema Sicherheit auch nicht nur um die Vermeidung von Gefahren, sondern auch um das Gefühl der Sicherheit, das „sich aufgehoben-Fühlen“. Für Menschen mit Demenz ist alles sonderbar – vertraute Personen werden allmählich zu Fremden. Versuchen Sie daher zu verstehen, wie sich die Betroffenen fühlen und vermitteln Sie viel Beruhigung, damit diese merken, dass sie sich keine Sorgen machen müssen. Oft ist die Nähe einer vertrauten Person die einzige Sicherheit und Konstanz in ihrer bedrohlichen Welt und lindert die tiefe Angst vor dem Verlassenwerden. Menschen mit Demenz brauchen die Sicherheit, dass das vertraute Gegenüber wiederkommt. Und diese Sicherheit muss man dem Angehörigen mit Demenz immer wieder vermitteln. Stellen Sie sich vor, Sie würden ständig alles vergessen. Wo Sie sind, was vor fünf Minuten geschehen ist, was Sie mit den Schuhen in der Hand vor hatten... Dann werden Sie besser verstehen, wie unsicher, fremdartig und beängstigend die Welt einem Menschen mit Demenz erscheinen muss.



Praxis-Tipps

Schon ein paar Vorsorgemaßnahmen können die Sicherheit Ihres von Demenz betroffenen Angehörigen enorm erhöhen:

- Versuchen Sie, das Umfeld mit seinen Augen zu sehen.
- Schließen Sie alle gefährlichen Gegenstände weg (Küchengeräte, Medikamente, Putzmittel).
- Stellen Sie die Möbel so auf, dass man sich in der Wohnung ungehindert bewegen kann (Handläufe).
- Befestigen Sie Bodenbeläge (Teppiche).
- Bringen Sie Verschluss-Systeme an Türen und Fenstern an.
- Sorgen Sie für helle Beleuchtung aller Räume und Korridore.
- Prüfen Sie Elektrogeräte und beseitigen Sie herumhängende Kabel.
- Bringen Sie Sicherheitsgitter an der Treppe an, wenn das Schlafzimmer im oberen Stockwerk liegt und der Betroffene nachts aufsteht.
- Schließen Sie die Küche ab, wenn Sie mal kurz draußen sind, sie ist ein sehr gefährlicher Ort für Menschen mit Demenz. Lassen Sie an den Herd eine Herdsicherung anbringen, die dafür sorgt, dass sich das Gerät nach Ablauf einer einstellbaren Kochzeit selbständig abschaltet.
- Bringen Sie gegebenenfalls Bewegungsmelder in dem Bereich an, in dem sich Ihr Angehöriger aufhält.

Die Nacht

**Halt mich fest –
lass mich los!**

**Die Unruhe und
das Weglaufen**



03.00 Uhr – Ich höre Geräusche

Mutter geistert mal wieder im Haus herum.

Jetzt scheint sie im Bad zu sein.

Ich höre sie ein Fenster öffnen. Sie will wahrscheinlich hinausklettern und weglaufen, wie sie das schon öfter versucht hat.

„Hilfe! Hilfe!“ ruft Mutter.

Ich renne ins Bad, schließe das Fenster und nehme sie an die Hand.

„Mutter, um Himmels Willen, was machst du denn da? Komm, ich bring dich wieder ins Bett!“

Demenz-Info

Schlafstörungen gehören bei fast allen Menschen mit Demenz zum Krankheitsbild. Sie werden bei beginnender Dämmerung häufig nervös und suchen früh das Bett auf. Einschlafstörungen verstärken dann die Unruhe. Der Schlaf von Menschen mit Demenz ist in der Regel nicht tief und wird dann in der Nacht oft unterbrochen. Gerade wenn der Tag nicht sehr abwechslungsreich war und es keine Möglichkeit zur Bewegung gab, hat das negative Auswirkungen auf den Nachtschlaf. Menschen mit Demenz stehen dann alle paar Minuten auf, suchen irgendwelche Dinge und wollen unterhalten werden, weil ihnen langweilig ist. Den Schlaf holen sie am nächsten Tag tagsüber nach.

Das ist für Sie als Pflegende natürlich eine starke Belastung, die bis zur Erschöpfung gehen kann. Nicht selten sind Schlafstörungen die Ursache dafür, dass Familien ihre von Demenz betroffenen Angehörigen in ein Pflegeheim einweisen lassen. Damit es nicht soweit kommen muss, könnten die folgenden Tipps hilfreich sein.



Praxis-Tipps

- Halten Sie den Menschen mit Demenz tagsüber aktiv. Besonders Spaziergänge am Nachmittag in der Sonne oder am frühen Abend können die Unruhe in der Dämmerung und den Drang, früh zu Bett zu gehen lindern.
- Versuchen Sie, Nickerchen am Tag zu verringern. Mehr als eine halbe Stunde Schlaf – etwa nach dem Mittagessen – sollten Sie versuchen zu verhindern.
- Klären Sie mögliche Ursachen der Umtriebigkeit ab (zu viel Licht, Verwechslung von Tag und Nacht, zu viel Schlafen am Tag, Unbequemlichkeit, Reizüberflutung durch Musik, Fernsehen ...).
- Wechseln Sie Einlagen in der Nacht möglichst nicht.
- Beachten Sie die Biografie des Menschen mit Demenz und seinen gewohnten Lebensrhythmus (Wie hat er früher gearbeitet? Schichtarbeiter, Bäcker oder Beamter?).
- Beachten Sie die Wetterlage (Vollmond oder Wetterwechsel).
- Sorgen Sie dafür, dass es im Schlafzimmer weder zu dunkel noch zu kalt oder zu warm ist. Auch die Wahl der Matratze ist wichtig.
- Legen Sie die Kleider vom Tag weg (in den Schrank).
- Da bei Menschen mit Demenz die „innere Uhr“ und die natürliche Einteilung des Tages in Schlaf- und Wachphasen gestört ist, kann es sinnvoll sein, eine Lichttherapie anzuwenden. Diese Bestrahlung mit hellem Licht kann helfen, die „innere Uhr“ wieder in Takt zu bringen und den normalen Schlaf / Wach-Rhythmus zu reaktivieren.
- Bringen Sie statt der Klinke einen Drehknopf, ein kleines Glöckchen, ein Schrankensystem mit Piepser oder ein Babyphon an der Haustür an.



Die Pflegenden

Wer ist Mutter, Vater, wer das Kind?

Vom anstrengenden Rollentausch und seiner Bewältigung



10.00 Uhr – Letzte Woche

Neulich waren wir wieder einmal in Eile und Mutter wollte sich nicht anziehen – das Übliche. Wir sahen uns zornig an und dann sagte Mutter plötzlich:

„Wie kann man sein Kind nur so schlecht behandeln!“

Im ersten Moment wusste ich nicht, was das sollte und wen sie meinte. Es konnte ein Selbstvorwurf sein und sich auf sie selbst als Mutter beziehen, die ihre Tochter so „schlecht“ behandelte.

Es war aber offenbar umgekehrt gemeint. Das wurde durch den vorwurfsvollen Blick der Mutter deutlich. Sie erlebte sich in der Kindrolle und delegierte damit die Mutterrolle an ihre Tochter, an mich.

Ich war sehr verblüfft, dann lachte ich trotz meines Zorns und später dachte ich fast beschämt, wie „richtig“ Mutter die Situation erfasst hatte.

So klar wie in dieser Situation war mir der Rollentausch noch nie bewusst gewesen.

Ja, ich hatte unerwartet und ungewollt (wieder) ein Kind bekommen, ein „aus dem Rahmen fallendes“, seltsam widersprüchliches, eigensinniges, manchmal „liebes“ und oft hilfloses, unvernünftiges Kind.

Demenz-Info

Als Erwachsener kann man Mutter oder Vater der eigenen Kinder und gleichzeitig Tochter oder Sohn seiner eigenen Eltern sein. Den Kindern gegenüber gibt es meist ein klar definiertes Verhältnis, auch wenn es mit der Zeit eher partnerschaftlich wird und die erwachsenen Kinder einem gelegentlich auf die Schulter klopfen und die Eltern über technische und sonstige Neuheiten „belehren“.

In der Pflege eines von Demenz betroffenen Elternteils müssen Sie als Tochter oder Sohn eine weitere Elternrolle übernehmen, auf die Sie wahrscheinlich nicht vorbereitet waren und gegen die Sie sich vielleicht sogar innerlich wehren. Schieben Sie diese neue Rolle nicht weg, sondern versuchen Sie, sich in ihr zurechtzufinden.

Viele Situationen mit Ihrem von Demenz betroffenen Elternteil werden Sie an Situationen mit Ihren Kindern erinnern. Das Badetag-Ritual mit Haare waschen, Nägel schneiden und Erzählen, der Duft der frischen Wäsche, die Gute-Nacht-Geschichte am Bett. Oder das Essen anreichen und das Windelwechseln. Alles war bei den Kindern selbstverständlich, bei den eigenen Eltern aber neu, gewöhnungsbedürftig und manchmal auch unangenehm.

Praxis-Tipps

Nicht nur die ungewohnte neue Rolle zum Beispiel als „Mutter“ Ihrer Mutter ist schwierig und Kräfte zehrend. Dazu kommt häufig, dass bei der Pflege eines Menschen mit Demenz die eigene Berufstätigkeit eingeschränkt oder aufgegeben werden muss. Als pflegende Angehörige haben Sie vielleicht kaum noch Zeit für die eigene Familie, wenig Zeit für Hobbys, besuchen Bekannten- oder Freundeskreis nur noch selten. Das zehrt nicht nur an Ihrer Kraft und an Ihren Nerven, sondern auf Dauer auch an Ihrer Gesundheit. Daher sollten Sie unbedingt etwas für sich tun!

Dringende Empfehlungen:

Nehmen Sie sich Auszeiten! Gehen Sie bummeln, einen Kaffee trinken oder setzen Sie sich in eine Ecke und lesen Sie. Bringen Sie in dieser Auszeit Ihren von Demenz betroffenen Angehörigen zum Beispiel in eine Tagespflegeeinrichtung oder engagieren Sie eine qualifizierte Betreuungsperson über einen ambulanten Pflegedienst, der sich stundenweise um ihn kümmert. Sollten Sie eine längere Auszeit brauchen (Kur oder Krankheit), gibt es die Möglichkeit über die sogenannte Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege in einer stationären Altenpflegeeinrichtung von der Pflege entlastet zu werden. Auch hierüber informiert Sie der Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe. Pflegen Sie Ihre Freundschaften – sie geben Ihnen den emotionalen Halt, den Sie gerade jetzt so dringend brauchen und holen Sie aus Ihrer Isolation. Überlegen Sie, ob Sie einen Gesprächskreis von Angehörigen von Menschen mit Demenz besuchen, um sich auszutauschen.

Nehmen Sie Rat und Hilfe an, und bitten Sie um Unterstützung bei Familienmitgliedern, Freunden oder ehrenamtlichen und professionellen Diensten, wie etwa beim Pflegestützpunkt in Ihrer Region.

Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen. Nehmen Sie gesundheitliche Warnzeichen Ihres Körpers ernst und denken Sie an Ihre eigenen Vorsorgetermine beim Arzt! Nutzen Sie Strategien wie Entspannungsmethoden oder Sport, um mit Stress umzugehen. Versuchen Sie, Ehrenamtliche in die Betreuung einzubeziehen – Kontakte erhalten Sie über die Pflegestützpunkte. Nutzen Sie gegebenenfalls die Möglichkeit einer Pflegeauszeit für Berufstätige. In einem akuten Pflegefall besteht für Beschäftigte die Möglichkeit, sich bis zu zehn Arbeitstage freistellen zu lassen und das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld zu beantragen. Bei länger andauernden Pflegesituationen kann man eine Pflegezeit für maximal sechs oder eine Familienpflege-

zeit für bis zu 24 Monate in Anspruch nehmen. Detaillierte Informationen zur „Pflegezeit“ erhalten Sie beim Bundesministerium für Gesundheit unter www.bundesgesundheitsministerium.de. Auch Ihr regionaler Pflegestützpunkt informiert Sie gerne.

Und wenn es zu Hause gar nicht mehr geht? Spätestens, wenn bei Ihnen typische Symptome einer Überforderung auftreten, ist es höchste Zeit zu handeln.

Erschöpfungssymptome können sein:

- dauernde Müdigkeit
- höhere Anfälligkeit für Erkältungen
- häufige Kopf- und Magenschmerzen
- Durchfall
- Muskelkrämpfe
- Gelenkschmerzen
- depressive Phasen

Wenn selbst Ruhe und Schlaf keine Verbesserung mehr bringen, sollten Sie sich dringend eine Auszeit gönnen, indem Sie Urlaub machen und Ihren zu pflegenden Angehörigen in die Kurzzeitpflege geben.

Vielleicht ist dies auch ein Zeitpunkt, an dem Sie sich mit der Möglichkeit auseinandersetzen, Ihren Angehörigen in einer stationären Pflegeeinrichtung dauerhaft betreuen zu lassen. Auch wenn Ihr Angehöriger mit Demenz in einer Pflegeeinrichtung lebt, können Sie sich weiter regelmäßig und liebevoll um ihn kümmern. Sie haben dann aber nicht mehr die Hauptverantwortung, was Sie sehr entlasten kann. Sicher fällt Ihnen die Entscheidung nicht leicht. Es ist jedoch auch verantwortungsvoll, die eigenen Belastungsgrenzen anzuerkennen und professionelle Unterstützung bei der Pflege anzunehmen. Auf der Suche nach einer geeigneten Einrichtung kann Sie der Pflegestützpunkt beraten. Wenn es Ihnen möglich ist, besuchen Sie verschiedene Einrichtungen.

Besondere Hilfen für das Leben mit Menschen mit Demenz

1. Biografiearbeit

Biografiearbeit ist ein Schlüssel

„Nur wer sich erinnern kann, weiß, wer er ist!“

Erinnerungen sind meist etwas Schönes. Wir erinnern uns gern an einen besonderen Urlaub, an eine behütete Kindheit oder an Ereignisse wie unsere Hochzeit oder die Geburt unserer Kinder. Menschen mit Demenz verlieren mit dem Fortschreiten ihrer Krankheit auch ein Stück ihrer Erinnerung. Sie erinnern sich nicht mehr, dass dies ihre Tochter ist, die sie da besucht. Sie erinnern sich nicht mehr, was es zum Frühstück gab. Sie erinnern sich nicht mehr daran, wie man eine Bluse zuknöpf.

Die menschlichen Sinne jedoch können zum Schlüssel zu längst vergessen geglaubten Erinnerungen werden. Daher ist eine sinnliche Erinnerungs- oder Biografiearbeit einer der wichtigsten Türöffner im Umgang mit Menschen mit Demenz. Biografiearbeit stellt für alle Beteiligten eine wichtige Grundlage und eine elementare Umgangsform für die Pflege und Aktivierung von Menschen mit Demenz dar. Durch Erinnerung wird im Pflegealltag „lustvoll Zeit gestaltet“, verbliebene Fähigkeiten werden angesprochen, die Sinne angeregt, Interesse geweckt und verlorene Fähigkeiten gefördert.

Wenn Angehörige oder Mitarbeiter einer ambulanten oder stationären Altenpflegeeinrichtung nichts über den Lebenslauf des erkrankten Menschen wissen, können sie viele seiner Äußerungen oder Verhaltensweisen nicht richtig deuten. Mit biografischer Kenntnis dagegen können Pflegenden individuell auf die von Demenz betroffene Person eingehen.

Die wichtigsten Ziele der Biografiearbeit

- Bedürfnisse und Wünsche werden schneller verstanden.
- Der Zugang zum Menschen mit Demenz wird erleichtert und dadurch die Beziehung verbessert.
- Kenntnisse über die Lebensgeschichte helfen, den Respekt vor dem Betroffenen zu bewahren.
- Sicherheit und Geborgenheit werden geschaffen, wenn alte Gewohnheiten beibehalten werden.
- Die Identität und Eigenständigkeit der Person mit Demenz wird gestärkt.

Biografiearbeit – aber wie?

Biografiearbeit ist im Grunde einfach, denn Erinnerungen können täglich mit den unterschiedlichsten Materialien wachgerufen werden:

- Lassen Sie den Menschen mit Demenz zum Beispiel einfach erzählen, während Sie spazieren gehen, gemeinsam kochen oder sich zusammen alte Fotos anschauen.
- Hören Sie alte Schlager oder die Musik, die der Betroffene früher gerne gehört hat oder schauen Sie sich alte Illustrierte an, falls Sie welche aufbewahrt haben.
- Stöbern Sie in einem „Erinnerungskoffer“ (dieser sollte wichtige Dinge aus dem Leben der Person mit Demenz enthalten).
- Singen Sie gemeinsam bekannte Lieder oder lesen Sie etwas vor.
- Knüpfen Sie über Gerüche (Kernseife, Wachspolitur, 4711...) an alte Zeiten an. Backen oder kochen Sie gemeinsam Rezepte, die Ihr Gegenüber von früher kennt. Der Duft von frischen Waffeln oder Grünkohl löst bei vielen Menschen Erinnerungen an alte Zeiten aus.

Wenn Sie Biografiearbeit machen, ...

- ... achten Sie darauf, dass sie auf Freiwilligkeit beruht. Halten Sie nur das schriftlich fest und geben Sie nur das weiter, was die betroffene Person selbst bereitwillig erzählt.
- ... achten Sie darauf, ob es dem Menschen mit Demenz unangenehm ist, dass Sie bestimmte Dinge seines Privatlebens wissen.
- ... denken Sie daran, dass nicht jede Erinnerung positiv ist. Das Gespräch über tabuisierte und belastende Ereignisse kann den Betroffenen überfordern! Denken Sie daran, wenn Sie sensible Themen wie eine unglückliche Ehe, Missbrauch oder Ähnliches ansprechen.
- ... orientieren Sie sich bei der Einrichtung der Räume, privat wie stationär, immer an der Biografie des Menschen, damit er sich wohlfühlen kann und sich nicht an alles neu gewöhnen muss.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) hat neben anderen Veröffentlichungen zum Thema Demenz ein Heft mit Anregungen für das biografische Arbeiten mit Menschen mit Demenz herausgegeben – das Biografieheft.



2. Technische Hilfssysteme zur Unterstützung von Menschen mit Demenz

Bislang sind Menschen mit Demenz in der Regel alleine auf ihre Angehörigen und die Hilfe durch ambulante und stationäre Pflegedienste angewiesen. Schon heute – und in der Zukunft noch stärker – kann das Leben von Menschen mit Demenz und ihren Familien durch technische Hilfssysteme unterstützt werden. Zum einen soll es vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der sich verändernden Pflegesituation trotzdem möglich sein, dass Menschen mit Demenz so lange wie möglich und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben können. Zum anderen gilt es, alle Hilfen auszuschöpfen, um pflegende Angehörige zu entlasten. Dabei ist immer zu beachten: Bevor es zum Einsatz technischer Hilfsmittel kommt, ist ein individuelles Pflege- und Versorgungskonzept zu erstellen.

Sicherheit:

- Mit Sensoren ausgestattete Matten oder Teppiche können Stürze und lange Inaktivität erkennen und diese Informationen an Notdienste und das Pflegepersonal übermitteln.
- Die automatischen Hilfssysteme können auch Herd und Licht bei Abwesenheit abschalten; Wasserüberlaufsensoren warnen vor Überschwemmungen.
- GPS-Systeme, z. B. Sender in Uhren, ermöglichen es, Menschen mit Demenz, die unbemerkt das Haus verlassen haben, schnell zu orten.
- Eine sensorgesteuerte Beleuchtung kann Sicht und Orientierung verbessern und die Sturzgefahr in der Nacht senken.

Gesundheit:

- Mit Hilfe von Sensortechnik können ständig die Vitalparameter des Menschen mit Demenz, etwa Blutdruck, Puls, Temperatur etc. aber auch Bewegungen erfragt und auf einem Bildschirm oder mobilen Endgeräten dargestellt werden. Aus den Messdaten können der Gemüts- und Gesundheitszustand des Nutzers ermittelt werden. Bei negativen Auffälligkeiten der erhobenen Daten werden automatisch Ärzte, Notdienste, Pflegepersonal etc. per SMS informiert.

Mobilität:

- Auch Rollstühle und Rollatoren können mit neuester Sensortechnik ausgerüstet werden, die unterstützend bei der Mobilität und örtlichen Orientierung wirkt. Laserscanner ertasten und speichern die Umgebung und können, wenn notwendig, in das Fahr- oder Gehverhalten des Menschen mit Demenz durch Abbremsen oder Ausweichen eingreifen.
- Durch Sprachcomputer bzw. Bilddarstellung ist es möglich, anzuzeigen, wo sich der Betroffene gerade befindet und somit eine Orientierungshilfe zu bieten.

Eine Übersicht über Hilfssysteme und nützliche Links finden Sie unter:
www.deutsche-alzheimer.de > Angehörige > Technische Hilfen

Vorschläge zum Weiterlesen

Daniela Flemming

Demenz und Alzheimer. Mutbuch für pflegende Angehörige und professionell Pflegende altersverwirrter Menschen.

Beltz Verlag, Weinheim, Basel (Neuaufgabe 2007)
ISBN-13: 978-3407228949

Inga Tönnies

Abschied zu Lebzeiten. Wie Angehörige mit Demenzkranken leben.

Psychiatrieverlag Bonn, Edition Balance
(3. Auflage 2009)
ISBN-13: 978-3867390071

Sabine Kieslich

Demenz: Der Angehörigenratgeber.

Südwest-Verlag (2. Auflage 2008)
ISBN-13: 978-3517083513

Gabriela Zander-Schneider

Sind Sie meine Tochter? Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter.

rororo (3. Auflage 2006)
ISBN-13: 9783499621895

Huub Buijssen

Demenz und Alzheimer verstehen: Erleben – Hilfe – Pflege: Ein praktischer Ratgeber.

Beltz (7. Auflage 2013)
ISBN-13:978-3407858620

Bowlby Sifton, C.

Das Demenz-Buch. Ein „Wegbegleiter“ für Angehörige und Pflegende.

Hans-Huber Verlag (2. Auflage 2011)
ISBN 978-3456849287

Unterstützung ist wichtig

Adressen – Links – Telefonnummern

Beratung finden Sie bei:

- den regionalen Pflegestützpunkten (www.sozialportal.rlp.de/aeltere-menschen/pflegestuetzpunkte/)
- den Gesundheitsämtern
- den Psychiatriekoordinatorinnen und Psychiatriekoordinatoren Ihrer Kommune
- den Regionalstellen der Alzheimer Gesellschaft (zu finden unter: www.deutsche-alzheimer.de > Unser Service > Alzheimer-Gesellschaften und Anlaufstellen)
- den kommunalen oder kirchlichen Sozialstationen
- den ambulanten Pflegediensten
- Tagespflegeeinrichtungen
- stationären Pflegeeinrichtungen (Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege oder vollstationäre Pflege)
- den unterschiedlichsten Wohnformen für Menschen mit Demenz
- vielen Selbsthilfegruppen und Nachbarschaftshilfen
- den zahlreichen Angeboten und Projekten Ihrer Region

Informationen dazu erhalten Sie auch bei den Ansprechpartnern der regionalen Demenznetzwerke (zu finden unter www.lzg-rlp.de/de/landes-netzwerk-demenz.html)

Unterstützung im Überblick – das Landes-Netz-Werk Demenz

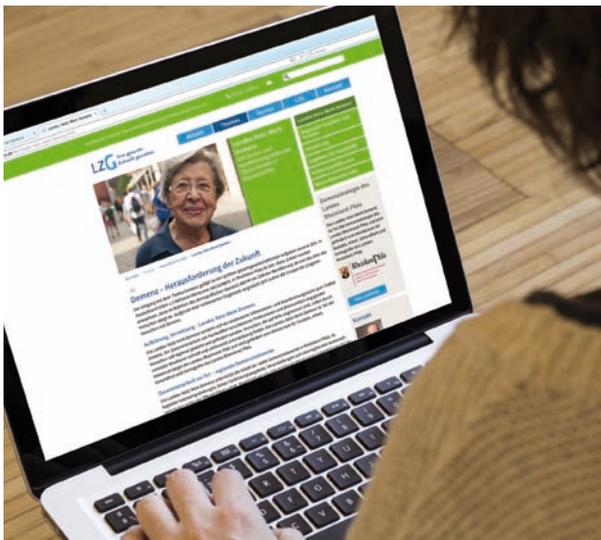
Seit 2004 setzt sich die Demenzkampagne Rheinland-Pfalz im Rahmen der Initiative „Menschen pflegen“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie für mehr Öffentlichkeit und Akzeptanz von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen ein. Mit dem 2009 gegründeten Landes-Netz-Werk Demenz, das bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V. (LZG) angesiedelt ist, wird das vielfältige Engagement der Landesregierung und der vielen Partnerinnen und Partner im Land weiter gebündelt.

Das Landes-Netz-Werk Demenz fördert und stärkt die regionale Zusammenarbeit von Fachkräften verschiedener Professionen und ehrenamtlich engagierter Menschen. Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, sollen durch vernetzte Strukturen vor Ort schnell und umfassend Unterstützung finden. Für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Betroffene und Angehörige bietet es eine Vielzahl an Informationsbroschüren an.

Das Landes-Netz-Werk Demenz sieht sich darüber hinaus als Servicestelle für die vielen Demenznetzwerke im ganzen Land.

Weitere Informationen zum Landes-Netz-Werk-Demenz finden Sie hier:

www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html



Die Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz

Ein Ziel des Landes-Netz-Werks Demenz ist es, alle demenzspezifischen Angebote in Rheinland-Pfalz zu erfassen und auf der Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz übersichtlich darzustellen. Diese dient als landesweites

Informationsportal zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten, Veranstaltungs- und Weiterbildungsterminen zum Thema Demenz für Angehörige, Betroffene, Fachkräfte und alle weiteren Interessierten.

Die Demenzlandkarte finden Sie hier:

www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html

Der Pflegeratgeber

Eine Übersicht zu allen Fragen rund um die Pflege in Rheinland-Pfalz finden Sie im Pflegeratgeber der Landesregierung.

Sie können den Pflegeratgeber auf der Homepage des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz unter

www.msagd.rlp.de oder

www.menschen-pflegen.de

unter dem Stichwort „Pflegeratgeber“ downloaden oder schriftlich bestellen bei:

Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz
Bauhofstraße 9
55116 Mainz

Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden Sie über die:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Friedrichstraße 236
10969 Berlin-Kreuzberg
Telefon 030 2593795-0
E-Mail info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de

Informationen zu Veranstaltungen und aktuellen Projekten erhalten Sie auch bei der:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de

Aktuelle Informationen für pflegende Angehörige finden Sie im Internet unter:

www.menschen-pflegen.de und

www.lzg-rlp.de/de/landes-netz-werk-demenz.html

Impressum

Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2060-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert, LZG

Redaktion

Annika Welz, LZG

Autorinnen

Eine externe gerontopsychiatrische Fachkraft und
pflegende Angehörige;
Martina Peters, Düsseldorf, www.martina-peters.de

Gestaltung

Ulrike Speyer, www.ulispeyer-grafikdesign.de

Druck

Druckstudio Gallé, Klein-Winternheim
4. überarbeitete Auflage: 7.500 Stück

Bildnachweis

S. 1 absolut/Fotolia.com
S. 5 Melpomene/Fotolia.com
S. 6 SilviaJansen/istockphoto.com
S. 14/15 SilviaJansen/istockphoto.com
S. 20 logoboom/istockphoto.com
S. 22/23 Vladimir Voronin/Fotolia.com
S. 25 Instants/istockphoto.com
S. 26/27 vossphotography/istockphoto.com
S. 33 georgejmlittle/Fotolia.com (modifiziert)

Gefördert durch das Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit und
Demografie (MSAGD)
im Rahmen der Demenzstrategie
des Landes Rheinland-Pfalz.
www.msagd.rlp.de
www.demenzstrategie.rlp.de



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.