

Demenz - Tipps für den Alltag

Sehr geehrte Betroffene, sehr geehrte Angehörige!

Mit vorliegender Information wird für Angehörige eine Hilfestellung bei der Alltagsbewältigung im Umgang mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen (Menschen mit Demenz) angeboten.

Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen sind vielfach mit neuen, manchmal auch belastenden Situationen im Alltag konfrontiert und reagieren oft sehr unterschiedlich auf Verhaltensweisen und Angebote.

Es ist wichtig zu beobachten, was gut angenommen wird bzw. zur Entspannung beiträgt und welche Abneigungen bzw. Auslöser es für herausforderndes Verhalten gibt. Für alltägliche Situationen haben wir einige allgemeingültige Tipps und Empfehlungen zusammengefasst, die helfen, den Alltag zuhause zu erleichtern.

1. Kommunikation

Empfehlungen für eine gelingende Kommunikation:

- >> Nähern Sie sich immer von vorne, nehmen Sie Blickkontakt auf und sprechen und begegnen Sie sich auf Augenhöhe! <<**
- >> Sprechen Sie Menschen mit Demenz immer im Gesichtsfeld an und bleiben Sie im Blickfeld! <<**
- >> Strahlen Sie Ruhe aus! <<**
- >> Sprechen Sie langsam, deutlich und nicht zu laut! <<**
- >> Formulieren Sie kurze, einfache Sätze und legen Sie Pausen ein! <<**
- >> Stellen Sie Fragen am besten so, dass sie mit Ja oder Nein beantwortet werden können! <<**
- >> Warten Sie kurz auf eine Antwort - Helfen Sie, fehlende Wörter zu ergänzen! <<**
- >> Widersprechen Sie nicht bei unverständlichen Aussagen oder Geschichten! <<**
- >> Geben Sie zeitnahe Informationen in der Gegenwart! <<**
- >> Verzichten Sie auf Fragen, (die das Kurzzeitgedächtnis betreffen)!**
- >> Machen Sie nicht zwei Dinge gleichzeitig (z. B. Fragen stellen und Essen anreichen)! <<**
- >> Oft ist es hilfreich die Angehörigen nicht darauf hinzuweisen, dass über etwas vor kurzem bereits gesprochen wurde; Betroffene**

- können sich nicht mehr daran erinnern; dieser Umstand kann Konflikte und eventuell Ärger auslösen. <<
- >> Sprechen Sie über Dinge, bei denen die/der Angehörige viel erzählen kann. Dies vermittelt Wertschätzung. Sie werden sehen, es führt sichtlich zur Entspannung! <<
- >> Oft werden auch Vergangenheit und Gegenwart vermischt oder Generationen durcheinandergebracht – Korrekturen belasten oft mehr als sie helfen (z. B.: Ist es wirklich wichtig, wer wann geboren ist?). <<
- >> Es ist wichtig, Gefühle und Äußerungen Ihrer/s Angehörigen ernst zu nehmen. In ihrer/seiner Realität ist dieses Gefühl oder das Bedürfnis gerade sehr real. <<
- >> Versuchen Sie Anschuldigungen nicht persönlich zu nehmen, diese sind oft das Zeichen von Frustration und Überforderung Ihrer/s Angehörigen. Nehmen Sie sich Zeit, atmen Sie tief durch und zählen innerlich bis zehn. Auch, wenn das nicht immer leicht ist. <<

2. Alltag

- >> Behalten Sie Ihre gewohnten Abläufe bei. Dies führt zu einem geregelten Tagesablauf, der vielen Betroffenen eine große Stütze sein kann. <<
- >> Übernehmen Sie nicht den gesamten Alltag Ihrer/s Angehörigen; manchmal dauern Dinge etwas länger. <<
- >> Sollten Sie merken, dass ihr/e Angehörige/r in einer Situation nicht weiterkommt, können Sie Ihre Unterstützung anbieten und Handlungen vormachen. <<
- >> Lassen Sie sich im Gegenzug von Ihrer/m Angehörigen unterstützen, z.B. beim Kochen oder Wäsche zusammenlegen, dies fördert das Selbstbewusstsein. <<
- >> Halten Sie den Haushalt möglichst übersichtlich. Dann werden Sie und Ihr/e Angehörige/r weniger Zeit mit „Suchen“ verbringen. <<
- >> Legen Sie Alltagsgegenstände z. B. Schlüssel, Handy immer an denselben Platz. Wenn Sie diese Dinge woanders finden, legen Sie sie bitte zurück (z. B.: Ihr/e Angehörige/r hat nichts davon, wegen dem Autoschlüssel im Tiefkühlfach konfrontiert zu werden). <<
- >> Gehen Sie nach Möglichkeit und nach Gewohnheiten Ihres Angehörigen viel an die frische Luft und machen Sie Spaziergänge; das fördert das Wohlbefinden und den Appetit <<
- >> Achten Sie darauf, dass Ihr/e Angehörige/r genug trinkt.

„Austrocknung“ kann die Gedächtnisleistung zusätzlich beeinträchtigen. <<

- >> Auch das Zuprosten und Anstoßen kann Betroffene zum Trinken animieren. Das Essen-/Trinkangebot im Blickfeld anbieten. <<
- >> Ab einem gewissen Stadium der Demenz kopieren Betroffene ihr Gegenüber. Setzen Sie sich beim Essen deshalb am besten gegenüber und essen Sie mit, dann wird Ihr/e Angehörige/r viel eher etwas zu sich nehmen. <<

3. Gemeinsam in Erinnerungen „schwelgen“

Es ist bekannt, dass Erinnerungen, die schon länger zurückliegen von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, besser abgerufen werden können.

- >> Orientierungs-/Erinnerungshilfen anbieten (große Uhr, Türschild, Kalender, Nachtbeleuchtung, Hinweistafeln...) <<
- >> Betroffene sprechen gerne über „die gute alte Zeit“. <<
- >> Musik aus der Jugend kann schöne Erinnerungen wecken. <<
- >> Altbekannte Gerüche können ebenfalls zu einer Reise in die Vergangenheit anregen. <<
- >> Das gemeinsame Ansehen von Fotoalben kann Freude bereiten. <<

4. Konfliktsituationen

Falls es doch einmal zu Konflikten kommt, ist das meist Ausdruck einer Überforderung. Manchmal lässt sich das schon im Vorfeld vermeiden.

Was war der Auslöser?

- >> Oft kann es hilfreich sein, Uhrzeit und Ort des Konfliktes aufzuschreiben, um Regelmäßigkeiten erkennen zu können. <<
- >> Versuchen Sie sich in Ihre/n Angehörige/n hineinzusetzen. Wie würden Sie reagieren, wenn Sie plötzlich „die Welt nicht mehr verstehen“? <<
- >> Lassen Sie sich nicht auf sinnlose Konfliktgespräche/Diskussionen ein – wichtiger als Recht zu haben, ist der Auslöser des Konflikts/der Diskussion – wäre es vermeidbar gewesen bzw. kann es in Zukunft vermieden werden? <<
- >> Versuchen Sie abzulenken, z. B. ein anderes Thema anzuschneiden, ein Bild zu zeigen, die Situation zu verändern. <<
- >> Versuchen Sie zu erkennen, was hinter aufgebrachtem oder aggressivem Verhalten steht. Bewahren Sie in der Konfliktsituation

Ruhe und verlassen Sie langsam das Zimmer. Geben Sie Ihrer/m Angehörigen Zeit sich zu beruhigen und atmen Sie selbst tief durch.
>> Nehmen Sie unfreundliche, taktlose oder boshafte Bemerkungen nicht persönlich. <<

5. Selbstfürsorge

Füreinander da zu sein, ist etwas Wunderbares. Jedoch sollten Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen. Die Betreuung einer/s Demenzkranken stellt für alle eine große Herausforderung dar. Sollten Sie Unterstützung brauchen können Sie sich z. B. in Ihrem Sozialsprengel über die Angebote in Ihrer Umgebung informieren. Sie sind nicht alleine. Lassen Sie sich unterstützen, denn nur wer selbst gesund ist, kann auch auf andere gut achten!

Weitere Informationen erhalten Sie:

- im Gesundheits- und Sozialsprengel;
- bei der Hauskrankenpflege und Hauspflege;
- in den Alters- und Pflegeheimen;
- ASAA – Alzheimer Südtirol/Alto Adige,
Sorgetelefon 0471-051 951; Grüne Nummer: 800 660561
Montag, Mittwoch, Freitag von 17,00 bis 19,00 Uhr

Quellenangabe:

- www.demenz.tirol-kliniken.at.
- Angelika Missberger – autorisierte Trainerin IVA (Integrative Validation nach Richard®)
- Weitere Informationen und Tipps finden Sie auf der Webseite der
- Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.,
- Alzheimer Austria,
- Alzheimer Gesellschaft Schweiz.

Autoren: Mitglieder der Kerngruppe „Demenzfreundlicher Vinschgau“: Alzheimer Südtirol/Alto Adige, KVV- Bezirk Vinschgau, Bezirksgemeinschaft Vinschgau, Südtiroler Sanitätsbetrieb, Seniorenwohnheim Annenberg Latsch, Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe Schlanders, Wohn- und Pflegeheim St. Sisinius Laas, Alten- und Pflegeheim Schluderns, Martinsheim Mals

Dieses Dokument kann nie das Gespräch ersetzen, sondern nur unterstützen!

Das Dokument wurde ausgegeben	
-------------------------------	--