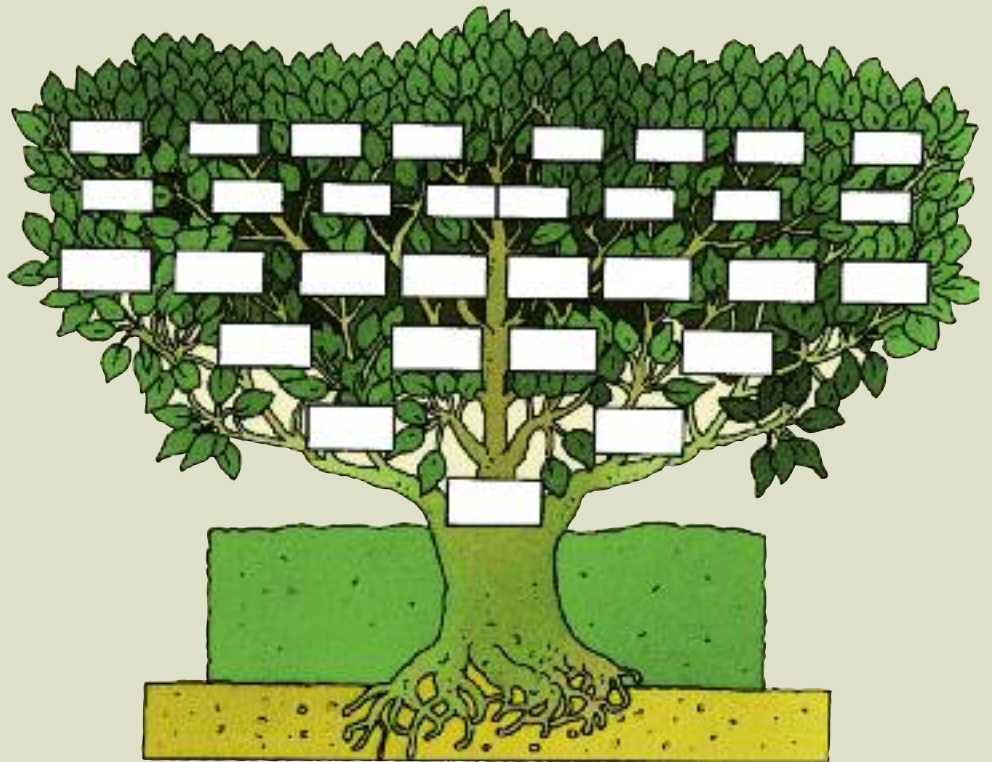


DEMENTZ-INFO



RAT UND HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



VORWORT

Liebe Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen!

Diese **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 zum Pflegealltag mit Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen.

Die Broschüre orientiert sich beispielhaft am Tagesablauf einer Tochter*, die ihre an Demenz erkrankte Mutter pflegt. Jedes Kapitel beginnt mit einem kurzen **Tagebucheintrag** der Tochter. Wir haben diese sehr persönliche Vorgehensweise gewählt, um die Situationen in der Pflege von an Demenz erkrankten Menschen so alltagsnah wie möglich darzustellen. Der Tagebucheintrag soll Ihnen helfen, sich in der Situation wiederzufinden im Sinne von „Genau, das kenne ich auch“ oder „Ja, so ähnlich läuft das bei mir ebenfalls ab“. Ich hoffe, dass Sie sich dadurch in Ihrer Pflegesituation nicht mehr ganz so allein fühlen und erkennen, dass andere Familien ähnliche Schwierigkeiten und Probleme zu bewältigen haben.

Zu jedem Kapitel gibt es einen kurzen Theorieteil zum Thema Demenz, die so genannten **Demenz-Infos**. Hier stellen wir wichtige Aspekte zum Thema Demenz in gut lesbarer und leicht verständlicher Weise vor. Diese Hintergrundinformationen können Ihnen helfen, die im Tagebucheintrag geschilderten Situationen besser zu verstehen, da sie aus dem Krankheitsbild heraus erklärt werden – im Sinne von „Warum reagiert ein demenzkranker Mensch so und welches sind die Gründe?“

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 dem an Demenz Erkrankten zu „entschärfen“, das Problem vielleicht abmildern? Wie kann ich bestimmten Problemen vorbeugen?“

Diese Broschüre hat in Rheinland-Pfalz, aber auch über die Landesgrenzen hinaus, viel Zuspruch erfahren. Ich freue mich, dass sie anderen Ländern auch als Vorlage für eigene Veröffentlichungen gedient hat. Ich hoffe, dass diese Broschüre möglichst viele Menschen in ihrer Pflegesituation unterstützen kann.

Ihre



Malu Dreyer



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 an Demenz erkrankten Menschen pflegen, sind Frauen. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter, also auch auf pflegende Männer.

INHALT

Vorgeschichte

Was ist Demenz? Gut zu wissen Seite 4

Der Arztbesuch

Wie Sie die Krankheit erkennen und annehmen Seite 6

Allgemeine Tipps

Was grundsätzlich helfen kann Seite 7

Den Alltag leben mit der Krankheit

Tagebuch und Stundenplan einer pflegenden Tochter Seite 8

DER TAG...

Kleine Schritte in der Körperpflege

Im Schlafzimmer Seite 10

Im Bad Seite 12

Beim Anziehen Seite 14

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!

Frühstück & Grundsätzliches zum Thema Essen Seite 16

Mittagessen & Grundsätzliches zum Thema Beschäftigung Seite 18

Wo geht's lang?

Im Wohnzimmer & Grundsätzliches zum Thema Orientierung Seite 20

DIE NACHT...

Immer dasselbe! Wie wichtig Rituale sind

Zeit zum Schlafen gehen Seite 22

Aber sicher doch! Die Wohnung sicher machen

Ich liege endlich im Bett Seite 24

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

Ich höre Geräusche Seite 26

DIE PFLEGENDE...

Wer ist die Mutter, wer das Kind

Vom anstrengenden Rollentausch und seiner Bewältigung Seite 28

UNTERSTÜTZUNG UND HILFEN

Biografiearbeit Seite 30

Unterstützung ist wichtig

Adressen – Links – Telefonnummern Seite 32

Impressum Seite 34

VORGESCHICHTE

Was ist Demenz? Gut zu wissen...

Demenz ist immer noch ein Tabu-Thema. Anstatt die Krankheit konkret beim Namen zu nennen, heißt es oft: „Er ist verwirrt“ oder „Im Alter ist man halt vergesslich“. Was Sie wissen sollten: Demenz ist keine normale Alterserscheinung, sondern eine Krankheit, die typischerweise im Alter auftritt. In Deutschland leiden ca. 1,2 Millionen Menschen an Demenz. Und da die Menschen immer älter werden, der Anteil der Älteren in unserer Gesellschaft damit zunimmt, werden nicht nur künftig immer mehr Menschen an Demenz leiden, sondern sich auch alle Menschen mit diesem Thema auseinandersetzen müssen.

Demenz kommt aus dem Lateinischen und lässt sich aus den Wortteilen **de** = weg und **mens** = Denkvermögen, Verstand ableiten. 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 Gedächtnisstörungen, sein Gehirn hat zunehmende Schwierigkeiten, Informationen aufzunehmen, zu speichern und abzurufen. An Demenz erkrankte Menschen können im Verlauf der Krankheit daher irgendwann auch einfachste alltägliche Aufgaben – sich waschen, sich anziehen, essen – nicht mehr ohne Schwierigkeiten ausführen und sind auf die Hilfe anderer angewiesen.

Es gibt verschiedene Formen von Demenz, bei denen der Krankheitsprozess direkt im Gehirn beginnt. Alle sind nach heutigem Kenntnisstand nicht heilbar, es gibt jedoch mittlerweile gute Medikamente, die den Krankheitsverlauf bei einigen Patienten verlangsamen können. Die meisten Erkrankungen lassen sich dem Typ Alzheimer-Demenz zuordnen (über 60 Prozent

aller Fälle), daneben gibt es noch die vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz, Frontotemporale Demenz, von wo aus u.a. Emotionen und Sozialverhalten kontrolliert werden.

Woran erkennen Sie eine mögliche Demenz?

Das alles ist natürlich für Angehörige schwer zu erkennen. Dazu kommt, dass viele Menschen nicht früh genug zum Arzt gehen, um eine Demenz diagnostizieren oder ausschließen zu lassen. Das liegt hauptsächlich daran, dass die typischen Symptome sich meist langsam und allmählich entwickeln und anfangs nur leicht und oft nicht erkennbar vorhanden sind. Entsprechend wird dann auch nicht gehandelt – das heißt, die Angehörigen nehmen keine Hilfe in Anspruch, sind aber durch die Anforderungen, die der Krankheitsverlauf mit sich bringt, schnell überlastet.

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 an Demenz erkrankte Menschen 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. Und dies ist auch der Zeitpunkt, an dem Sie auf jeden Fall einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen sollten. Denn um den an Demenz erkrankten Menschen künftig betreuen zu können, brauchen Sie Informationen, Hilfe und Unterstützung.

Hier die häufigsten Gedächtnis- und Verhaltensstörungen:

Gedächtnisstörungen zeigen sich dadurch, dass an Demenz erkrankte Menschen...

- ... sich schon nach kurzer Zeit nicht mehr daran erinnern können, was sie gesehen oder gehört haben
- ... Schwierigkeiten haben, sich ein Urteil zu bilden oder Probleme zu lösen
- ... oft nicht die richtigen Worte finden oder

- ihren Satzbau merkwürdig verändern
- ... Dinge verlernen (zum Beispiel, wie man ein Hemd zuknöpft oder wie man mit Messer und Gabel isst)
- ... die Bedeutung von ihnen eigentlich bekannten Gegenständen vergessen haben
- ... ihren eigenen und andere Namen vergessen und Dinge verlegen
- ... eine gestörte Orientierung, ein gestörtes Zeitgefühl und Sprachstörungen haben
- ... Angehörige und Freunde nicht mehr erkennen
- ... schnell ermüden
- ... Informationen nur langsam verarbeiten
- ... nur schwer rechnen oder schreiben können
- ... Bewegungsabläufe nicht mehr gut steuern können, obwohl sie motorisch gesund sind

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, fast immer aber in drei Stadien:

Im **Frühstadium** sind sich die an Demenz erkrankten Menschen der Veränderungen und Leistungseinschränkungen noch bewusst, was für sie natürlich besonders schmerzhaft ist.

Oft versuchen sie diese vor sich und anderen zu ver-

bergen. Die Bewältigung des Alltags wird zunehmend schwieriger. Besonders die Erledigung sehr komplexer Tätigkeiten (z.B. Bankgeschäfte, Kaufentscheidungen oder Reisepläne) oder die Aufnahme neuer Informationen bereiten Probleme.

Im **mittleren Stadium** benötigen die Patienten 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 oben genannten Verhaltensprobleme treten in diesem Stadium gehäuft auf.

Im **späten Stadium** der Demenz und 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...

Schön ist es, wenn enge Bezugspersonen des an Demenz erkrankten Menschen mit in die Betreuung und Pflege einbezogen werden können. Denn: Mindestens ebenso wichtig wie die Hilfe beim Essen oder Ankleiden sind die sensiblen menschlichen Kontakte, die dem an Demenz erkrankten Menschen Geborgenheit, Wertschätzung und das Gefühl angenommen zu sein vermitteln. Selbst wenn alle Anzeichen einer Demenz auftauchen, sollten Sie im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen 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 an Demenz erkrankte Menschen oft mit Bestimmtheit: „Mir geht es sehr gut!“. Mit dieser Reaktion ignorieren sie ihre Krankheit, die sie anfangs als Schande empfinden und unter der sie zweifellos leiden. Vor anderen und vor sich selbst zuzugeben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, ist für an Demenz erkrankte Menschen verständlicherweise sehr schwer.

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

Die Untersuchung durch den Arzt, besonders durch den Neurologen und Psychiater lehnen viele an Demenz erkrankte Menschen – und manchmal auch ihre Angehörigen! – im Anfangsstadium der Demenz oft ab – 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 der an Demenz erkrankte Mensch nach dem Besuch wieder gesund sein könnte.

In die Gerontopsychiatrie kommen an Demenz erkrankte Menschen meist erst dann, wenn

- Verhaltensstörungen, wie aggressives Verhalten, für alle Beteiligten nicht mehr auszuhalten sind
- der Tag-Nacht-Rhythmus total durcheinander geraten ist
- eine schwere Depression vorliegt, die auf eine Suizidgefahr hindeuten kann
- Wahn und Halluzinationen erkennbar werden.

Was tun?

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

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

Ganz gleich, für welchen Weg Sie sich entscheiden – versuchen Sie die Krankheit Demenz vor allem als solche anzunehmen, auch wenn es schwer ist. Werden Sie aktiv, holen Sie sich Rat und Unterstützung. Das nützt nicht nur Ihrem erkrankten Angehörigen, sondern vor allem auch Ihnen.

ALLGEMEINE TIPPS

Was grundsätzlich helfen kann...

Der Mensch bleibt Mensch

- Wahren Sie die Würde des erkrankten Menschen.
- Verwenden Sie vorhandene Titel (Dr., Prof., o.ä.).
- Unterstützen Sie das gewohnte Erscheinungsbild (Kleidung, Frisur, Accessoires).
- Sprechen Sie mit dem erkrankten Menschen 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 Parfüm oder Duftwasser tragen, sprechen Sie den Geruchssinn des erkrankten Menschen an und er erkennt sie schnell. Vor allem, wenn er vielleicht nicht mehr gut sehen, sprechen oder hören kann.
- Gehen Sie stets ruhig auf den an Demenz erkrankten Menschen zu, sprechen Sie langsam, deutlich und ohne zu viel Worte und Erklärungen.
- Versuchen Sie für den an Demenz erkrankten Menschen eine Beschäftigung zu finden, die seinen Interessen entspricht.
- Versuchen Sie größere Veränderungen zu vermeiden oder behutsam umzusetzen. Menschen mit Demenz reagieren auf Veränderungen oft verunsichert und verwirrt.

Was hinter den Dingen steckt

- **Sehstörungen:** Sie führen dazu, dass an Demenz erkrankte Menschen 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 an Demenz erkrankte Menschen nicht auf Geräusche, (lautes Radio, auf Fragen...). Bei älteren Menschen ist Schwerhörigkeit nicht selten und muss beim Hals-Nasen-Ohrenarzt abgeklärt werden.
- **Medikamente:** Medikamente können Nebenwirkungen haben und z.B. Aggressionen oder Wahnvorstellungen auslösen. Auch Störungen in den Bewegungsabläufen können eine Nebenwirkung von Medikamenten sein. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt auf diese Möglichkeit an.
- **Schmerzzustände:** An Demenz erkrankte Menschen haben vielleicht Kopfschmerzen, wenn sie rufen oder schreien, ein gebrochenes Bein, wenn sie sich nicht bewegen können oder eine starke Halsentzündung, wenn sie nicht essen oder trinken wollen. Klären Sie das durch den Arzt oder die Ärztin ab.

DEN ALLTAG LEBEN MIT DER KRANKHEIT

Tagebuch und Stundenplan einer pflegenden Tochter...

Die in diesem Kapitel folgenden Tagebuch-Aufzeichnungen lehnen sich stark an die Erfahrungen von Monika Bittmann an. Sie ist eine erfahrene gerontopsychiatrische Fachkraft und weiß nicht nur aus der langjährigen Erfahrung ihrer Arbeit als Altenpflegerin viel über Demenz, sondern 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 „geregelter“ Tagesablauf für den an Demenz erkrankten Menschen ist.

Jeden Tag dasselbe?

Der an Demenz erkrankte Mensch würde antworten: Ja bitte! Denn die Kranken lieben Rituale, sie mögen keine Abwechslung und keine Veränderungen. Am liebsten bleiben sie zuhause, wo ihnen jeder Winkel vertraut ist und wo sie sich mühelos zurechtfinden. Alles Neue kann bei demenziell erkrankten Menschen zu einem Gefühl der Orientierungslosigkeit führen und Angst auslösen. Außerdem gehört die Wohnung mit ihren vertrauten Zimmern und Möbeln zu den Dingen, die sie aus der Vergangenheit schon kennen und dieser fühlen sie sich aufgrund ihrer Krankheit mehr verbunden als der Gegenwart. Ein geregelter Tagesablauf mit einer gleichmäßigen, wiederkehrenden Struktur in einer gewohnten Umgebung sowie vertraute Rituale verleihen einem an Demenz erkrankten Menschen damit Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit und stützen damit auch sein Identitätsgefühl, das er durch sein Leiden ja zunehmend verliert.

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 des an Demenz erkrankten Menschen. Eine alte 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 möglicherweise für 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 und der Tagespflege, buchen Sie den ambulanten Pflegedienst und/oder beziehen Sie auch Enkelkinder oder andere Verwandte und Freundinnen und Freunde mit ein, soweit das möglich ist. Beratung erhalten Sie bei allen Pflegestützpunkten und bei Selbsthilfegruppen in Ihrem Ort.

Stundenplan einer pflegenden Tochter

Damit Sie sich ein Bild machen können, zeigen wir Ihnen hier einen beispielhaften Tagesablauf in der Betreuung eines demenziell erkrankten Menschen. Wichtig ist, dass Sie sich bei der Tagesgestaltung an den aktuellen Bedürfnissen des erkrankten Menschen orientieren.

7.00 Uhr	Aufstehen, Bett neu beziehen wegen Bettnässen
7.15 Uhr	Körperpflege, Waschen, Hilfe beim Ankleiden
8.00 Uhr	Frühstück, Hilfe beim Essen, wiederholtes Auffordern zum Essen und Trinken
8.40 Uhr	Geschirr abwaschen, Lebensmittel wegräumen
9.00 Uhr	Hilfe beim Anziehen der Schuhe und Jacke, Spaziergang
9.25 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 (dabei z.B. den an Demenz erkrankten Menschen Wäsche falten lassen)
14.45 Uhr	Kaffee/Tee kochen (vielleicht kann der an Demenz erkrankte Mensch schon mal die Tassen auf den Tisch räumen 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 an Demenz erkrankten Menschen mitnehmen oder für eine Betreuung sorgen, z.B. ehrenamtlicher Besuchsdienst o.ä.)
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 – 8mal täglich (einschließlich 1 – 2mal nachts) Hilfen beim Gang zur Toilette, Hosenkнопf öffnen/schließen, zum Hände waschen anleiten, 1 – 2mal 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 an Demenz erkrankten Menschen mit in Ihre täglichen Arbeiten mit ein, soweit das möglich ist. Geben Sie ihm kleine Beschäftigungen (siehe auch Seite 18) oder aber organisieren Sie eine Betreuung, wenn Sie Dinge im oder außer Haus allein machen möchten/müssen.

DER TAG

KLEINE SCHRITTE IN DER KÖRPERPFLEGE



7:00 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, steh’ sofort auf, ich muss mich ja schämen, wenn jemand kommt..“

Ich ziehe ihr Deckbett weg und sehe, dass alles nass ist.

„Und das Bett und deine Kleider sind auch nass, sag nur du hast wieder 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 behalten zu können, 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 an Demenz erkrankte Menschen nicht mehr gut oder gar nicht mehr. Ursachen können Gedächtnisstörungen, Desorientiertheit, Verständigungsschwierigkeiten oder Medikamente sein. Inkontinenz tritt nicht plötzlich auf. Dass die Kranken 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 recht wahrhaben. Sie versucht, die Einsicht bei der Mutter mit Argumenten zu erzwingen. Sie wird zudem wütend, weil sie zuerst annimmt, ihre Mutter wolle sie ärgern.

PRAXIS-TIPPS

Innere Haltung und Kommunikation

Ermutigen Sie den an Demenz erkrankten Menschen 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 der an Demenz erkrankte Mensch 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 dem erkrankten Menschen zu signalisieren, dass er sich nicht zu schämen braucht, wenn ein Missgeschick passiert ist.

So können Sie vorbeugen:

Erinnern Sie den erkrankten Menschen 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 an dem Hosenverschluss, auf und ab gehen vor der Toilettentür.
- Sorgen Sie dafür, dass die Toilette leicht erkennbar ist (Tür in einer besonderen Farbe streichen, 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 an Demenz erkrankte Mensch es nachts nicht bis zur Toilette schafft, stellen Sie einen alten Nachtopf oder Blech-Eimer auf, denn einen Nachtstuhl erkennt er oft nicht als solchen.

Eine Erleichterung für alle: Kontinenzhilfen

- Freuden Sie sich mit dem Gedanken von Kontinenzhilfen (Einlagen und Windeln) an. Sie erleichtern Ihnen und auch den erkrankten Menschen den Alltag enorm!
- Sprechen Sie dieses Thema sensibel an, um den an Demenz erkrankten Menschen 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



7:15 Uhr – Im Bad

Nachdem ich es geschafft habe, Mutter aus dem Bett ins Bad zu holen, 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, Nagel-
schere, 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 an Demenz erkrankte Menschen 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 Kontrolle über sich selbst zu verlieren.

An Demenz erkrankte Menschen haben außerdem mit der Zeit zunehmend weniger Sinn für Sauberkeit und vergessen, dass sie sich 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 Menschen entsprechen.

Zur Tagebuch-Situation von links:

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 neue 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 den an Demenz erkrankten Menschen mit einfachen und wenige 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 einfach ist).
- Halten Sie die Nägel kurz (Verletzungsgefahr).

Grundsätzliches zur Körperpflege eines an Demenz erkrankten Menschen:

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 durch, wobei Sie Hilfe brauchen und wie der Tag mit dem an Demenz erkrankten Menschen 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 Kranken, 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/Prothese putzen

- Lassen Sie den an Demenz erkrankten Menschen seine Zahnprothese selbst aus dem Mund nehmen (sonst besteht die Gefahr, dass er unbeabsichtigt zubeißt).
- Geben Sie ihm die Zahnbürste in die Hand, tragen Sie Zahnpaste auf.
- Geben Sie ihm die Zahnprothese in die andere Hand.
- Lassen Sie ihn die Zahnprothese dann in ein durchsichtiges Wasserglas zur Reinigung tun, 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 an Demenz erkrankte Mensch gewohnt ist und gern hat.
- Legen Sie vor dem Baden Kleidung und Handtücher zurecht.
- Lassen Sie den demenzkranken Menschen selbst das Wasser einlaufen, kontrollieren Sie aber die Temperatur (das Empfinden kalt-heiß lässt bei ihm nach).
- Benutzen Sie als Zusatz Fichtennadel-Tabs – dieser Duft weckt schöne Erinnerungen.
- Legen Sie Gummimatten in die Wanne/Dusche (Rutschgefahr).
- Sorgen Sie für Haltegriffe an der Wand und einen Bade- oder Duschsitz.
- Lassen Sie den an Demenz erkrankten Menschen nicht unbeaufsichtigt baden oder duschen.

DER TAG

ANZIEHEND DIE PERFEKTE KLEIDERFRAGE



7:45 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
geblünte 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 Handlungen für einen an Demenz erkrankten Menschen. 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. Damit ist ein an Demenz erkrankter Mensch eindeutig überfordert und die Kleiderfrage wird so oft zum unlösbaren Problem. 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 an Demenz erkrankten Menschen, geben Sie ihm ausreichend Zeit, um sich anzuziehen.
- Überfordern Sie ihn nicht mit einer Auswahl. 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 (Röhrensocken).
- Loben, bestätigen Sie und machen Sie dem an Demenz erkrankten Menschen Komplimente über sein Aussehen!



DER TAG

DER MENSCH LEBT NICHT VOM BROT ALLEIN...



**8:00 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 an-
fangen 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.**

**„Herrgott noch mal, 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 sitsitzen 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

Grundsätzlich...

Für die Mahlzeiten mit an Demenz erkrankten Menschen gilt das, was für jede Mahlzeit in der Familie gilt: Essen heißt Begegnung und Kommunikation. Richten Sie die Mahlzeiten nach den Bedürfnissen des erkrankten Menschen 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 an Demenz erkrankten Menschen gern erinnern. Denken Sie daran, dass der an Demenz erkrankte Mensch ausreichend viel trinkt (mindestens 1 Liter am Tag), um Austrocknung, Verstopfung und Verwirrheitszustände zu vermeiden. Getränke sollten Sie nicht zu kalt, aber auch nicht zu heiß servieren, weil der Kranke das oft nicht mehr wahrnimmt und sich dann schnell verbrüht oder Bauchschmerzen bekommt.

„Aufgabenteilung“

Damit sich der an Demenz erkrankte Mensch 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 an Demenz erkrankter Mensch mit zu vielen gleichzeitigen Aufgaben überfordert ist. Teilen Sie deswegen alles in einzelne Arbeitsschritte mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden auf. An Demenz erkrankte Menschen haben große Mühe, eine Tätigkeit zu beginnen und sie auch zu beenden – das ist beim Essen nicht anders. Machen Sie deshalb am besten alle Arbeitsschritte mit, dadurch haben die erkrankten Menschen die Möglichkeit, sich an Ihnen zu orientieren, wenn sie unsicher werden. Das gibt ihnen ein Gefühl der Geborgen- und Sicherheit.

Nicht oder zuviel essen

Wenn an Demenz erkrankte Menschen nicht essen wollen, kann das mehrere Gründe haben. Vielleicht mögen sie etwas einfach nicht. Das können sie aber oft nicht mehr äußern. Es kann auch sein, dass sie gerade eine schlechte Tagesform oder noch vor kurzem etwas gegessen haben. Oder der Appetit ist durch Störfaktoren wie Radio, laute Geräusche oder zu viele anwesende Personen beeinträchtigt. Diese Dinge 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 an Demenz erkrankte Menschen auch eine gestörte Wahrnehmung und sagen Dinge wie „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 alles ohne Maß, sogar Reste von anderen Tellern, aus dem Abfalleimer oder vom Fußboden. Der Grund: Die Demenz verhindert, dass ein Sättigungsgefühl eintritt.

PRAXIS-TIPPS

Grundsätzliches

- Essen Sie mit oder setzen Sie sich zumindest dazu, falls Sie selbst erst später essen.
- Leiten Sie den an Demenz erkrankten Menschen 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. Da an Demenz erkrankte Menschen meist am Vormittag mit größerem Appetit essen, machen Sie ein erstes und zweites Frühstück.
- 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, denn mit Zucker verknüpfen an

Demenz erkrankte Menschen oft positive Empfindungen. Dagegen nehmen sie die Geschmacksrichtungen sauer, bitter und salzig oft verzerrt wahr.

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 Messer und Gabel.
- 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 Verwirrung führen.

Beim Essen helfen

- Helfen Sie Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen beim Essen, unterstützen Sie seinen Gebrauch von Messer und Gabel oder schneiden Sie Gemüse, Fleisch oder Brot in mundgerechte Stückchen.
- Fordern Sie immer wieder zum Trinken auf.
- Wenn der an Demenz erkrankte Mensch 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 der erkrankte Mensch 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 einen Löffel unter den Mund).
- In der letzten Demenzphase zeigen Menschen oftmals primäre Saugreflexe, wie ein Säugling. Bieten Sie Ihrem Angehörigen dann das Essen über eine Saugflasche an. Uns mag das ungewöhnlich erscheinen, für den erkrankten Menschen aber ist das durchaus eine angenehme Art der Nahrungsaufnahme.

DER TAG

BEWEGUNG UND BESCHÄFTIGUNG FÜR KÖRPER UND SEELE



**11:00 Uhr – Mittagsessen
& 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 Gemüse ernten.**

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

DEMENZ-INFO

Es ist gerade im Anfangsstadium der Demenz für die erkrankten Menschen sehr schmerzlich, wenn sie merken, dass sie ihre Aufgaben nicht mehr wie gewohnt erfüllen können. Zum einen möchten sie unbedingt etwas tun, können nicht einfach so dasitzen, zum anderen machen sie dann aber oft für uns unverständliche und unsinnige Dinge. Aus diesen Gründen ist es wichtig, an Demenz erkrankte Menschen regelmäßig ihrer Erkrankung entsprechend sinnvoll zu beschäftigen und für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Bewegung

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

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 an Demenz erkrankte Menschen spüren, wer sie sind.
- kann viel Freude bereiten.
- kann das Gefühl vermitteln, nützlich und wichtig zu sein.

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 wieder wiederholen und dass genug Zeit bleibt, sie durchzuführen.
- Fragen Sie immer mal nach, ob der an Demenz erkrankte Mensch auch alles richtig verstanden hat – lassen Sie ihn die Aufgabe zur Sicherheit wiederholen.
- Wenn eine Tätigkeit sinnvoll und verständlich ist, kann der an Demenz erkrankte Mensch besser nachvollziehen, wozu welche Schritte dienen – Transparenz ist eine wesentliche Bedingung für einen wertschätzenden Umgang mit ihm.
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit nicht auf das, was die an Demenz erkrankten Menschen nicht mehr können, sondern betonen Sie ihre noch vorhandenen Fähigkeiten.

Beispiele für Bewegung und Beschäftigung

- Tanzen
- Spazieren gehen im Freien
- Ballspiel
- Schaukeln im Schaukelstuhl
- 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, 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 oder alten Tapeten 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

DER TAG

WO GEHT'S LANG?



**15:00 Uhr – Im Wohnzimmer
& Grundsätzliches zum
Thema Orientierung**

Eine ihrer vier Brillen sucht Mutter ständig 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 finde ich sie in ihrem Zimmer mit einem Meer von Zetteln mit Hinweisen, die sie sich selbst zur Orientierung geschrieben hat.

Manchmal testet sie sich selbst, indem sie ganz vorsichtig und langsam den Schlüssel am Schrank herauszieht und wieder hineinsteckt.

Lichtschalter, Telefonhörer und Türklinken findet sie schon seit längerer Zeit nicht mehr und deren Funktionen kennt sie nicht mehr.

Beim Fernsehen macht sie gerade eine merkwürdige Entwicklung durch. Plötzlich verliert sie dann das Interesse an dem, was sich auf dem Bildschirm abspielt, steht auf, stellt sich vor den Fernseher, fängt an, mich zu beschimpfen und ist weder mit guten noch mit ärgerlichen Worten zu vertreiben.

Eher zum Schmunzeln war es gestern, als in einem Fernsehfilm jemand an die Tür klopfte und meine Mutter sich zur Wohnzimmertür umdrehte und „Herein!“ sagte.

DEMENZ-INFO

An Demenz erkrankte Menschen verlieren oft neben der Orientierung in ihrer Umgebung auch die Orientierung zur eigenen Person. Sie wissen dann nicht mehr, wer sie sind und was sie ihr Leben lang getan haben. Sie erkennen häufig auch ihre Angehörigen oder Bekannte nicht mehr. Nicht nur eine Demenz, auch psychiatrische Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder zu wenig trinken können dazu führen, dass die Betroffenen nicht mehr wissen, wo sie sind und warum sie da sind, wo sie sich gerade befinden. Diese Erscheinungen können durch neue räumliche und die Situation betreffende Gegebenheiten (Umzug ins Heim, Krankenhaus, Urlaub) verstärkt werden.

An Demenz erkrankte Menschen leiden zunehmend auch unter einer zeitlichen Orientierungsschwäche. Sie können ihr Leben nicht mehr gut strukturieren, da sie mit Tages- und Jahreszeiten oft nicht mehr viel anfangen können. Auch ihr Zeitgefühl ist gestört und sie können mit dem Begriff „Fünf Minuten“ gar nichts anfangen. Die gedankliche Orientierung geht verloren, sie werden vergesslicher. Sie fühlen sich bedroht, haben Angst und leiden unter Aggression. Eine neue Umgebung, ein Medikament oder Alkohol können die Symptome verstärken.

PRAXIS-TIPPS

Um einem an Demenz erkrankten Menschen die Orientierung zu erleichtern, können Sie folgendes tun:

- Klären Sie beim Arzt die genauen Ursachen der Desorientiertheit.
- Vermitteln Sie Ruhe, „überholen“ Sie den erkrankten Menschen nicht.
- Bereiten Sie gemeinsam Feste wie Ostern, Weihnachten oder Karneval vor.
- Pflegen Sie gewohnte Rituale (Beten, Mittagsschlaf, Kaffee trinken...).
- Gehen Sie auf die Gewohnheiten der Kranken ein, um eine Verbindung 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.
- Strukturieren Sie einen gleich bleibenden Tages- und Wochenablauf und achten Sie auf feste Zeiten bei wiederkehrenden Verrichtungen.
- Hängen Sie Abreißkalender und Uhren in der Nähe der Erkrankten auf.
- Lesen Sie aktuelle Tageszeitungen vor.
- 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.



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 aus-
drückt.**

**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

Eltern wissen, wie wichtig Schmusetiere für Kleinkinder sind und sie achten sehr darauf, dass die kleinen „Heiligtümer“ unversehrt bleiben und möglichst immer zur Stelle sind. Viele Eltern haben schon erfahren, welche Panik und Verlassensgefühle Kinder ergreift, 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 so genanntes Übergangsobjekt der Kleinkinder kann bei an Demenz erkrankten Menschen eine ähnliche Rolle spielen. Wenn die sprachlich-abstrakten Verständigungsmöglichkeiten verloren gehen, wird der spielende Mensch wieder lebendig – das scheint jedenfalls bei vielen an Demenz erkrankten Menschen so zu sein.

DIE NACHT

ABER SICHER DOCH! DIE WOHNUNG SICHER MACHEN



23.00 Uhr – Ich liege endlich im Bett

**Aber ich kann nicht schlafen.
Ich grübele.**

**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 an Demenz erkrankte Menschen 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 an Demenz erkrankten Menschen.

Natürlich kann man nicht jedes Unfallrisiko ausschalten. Das würde die Freiheit der erkrankten Menschen erheblich einschränken und es nötig machen, ihn 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 die an Demenz erkrankten Menschen ist alles sonderbar – vertraute Personen werden allmählich zu Fremden. Versuchen Sie daher zu verstehen, wie sich die erkrankten Menschen fühlen und vermitteln Sie viel Beruhigung, damit sie merken, dass sie sich keine Sorgen zu machen brauchen. Oft ist die Nähe einer vertrauten Person die einzige Sicherheit und Konstanz in ihrer bedrohlichen Welt und lindert ihre tiefe Angst vor dem Verlassenwerden. An Demenz erkrankte Menschen brauchen die Sicherheit, dass die vertraute Person immer wiederkommt, und eine verständliche Information, wann das sein wird. 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 vorhatten...

DIE NACHT

HALT MICH FEST – LASS MICH LOS! DIE UNRUHE UND DAS WEGLAUFEN



**3:00 Uhr – Ich höre
Geräusche**

**Mutter geistert mal
wieder im Haus herum.**

**Jetzt scheint sie
im Bad zu sein.**

**Jetzt höre ich 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!“**

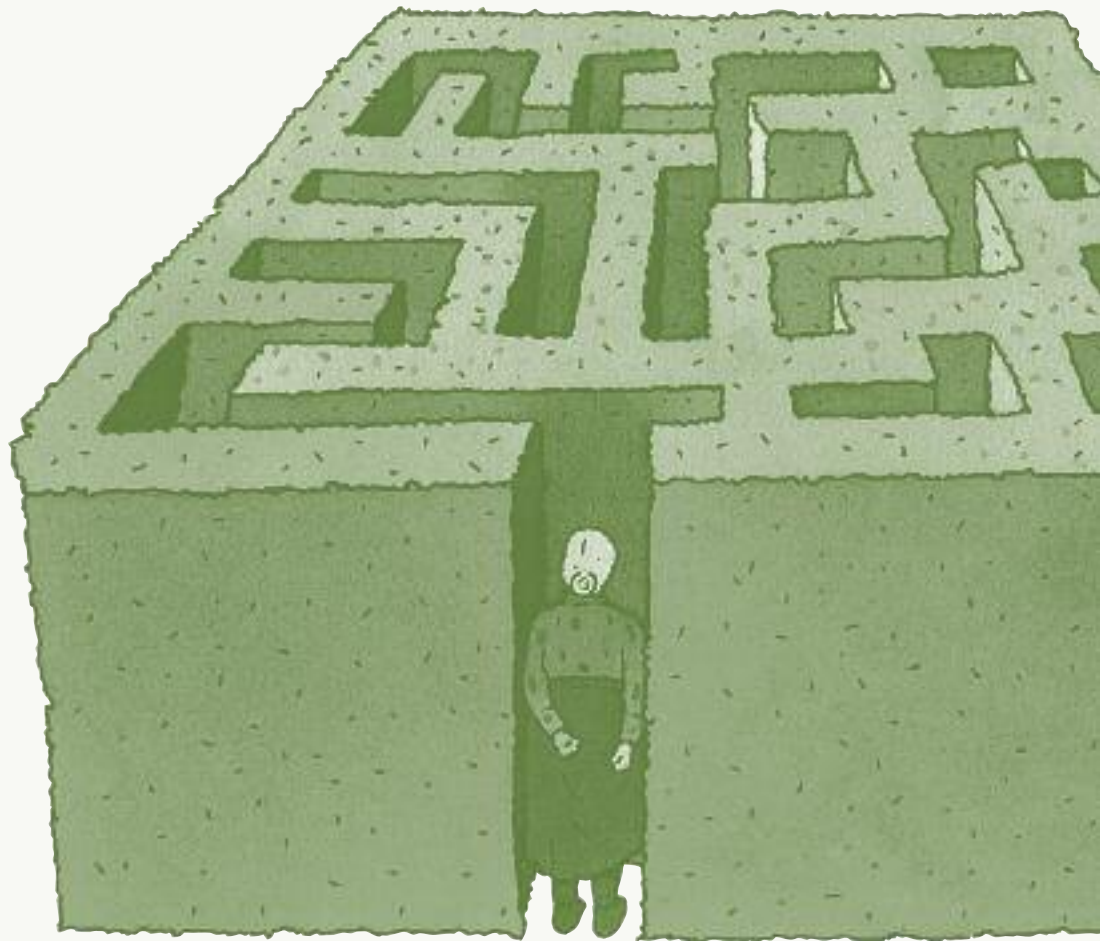
DEMENZ-INFO

Gerade wenn der Tag nicht sehr abwechslungsreich war und es keine Möglichkeit zur Bewegung gab, werden an Demenz erkrankte Menschen abends aktiv.

Sie stehen 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 alles andere als angenehm.

PRAXIS-TIPPS

- Halten Sie den an Demenz erkrankten Menschen tagsüber aktiv, versuchen Sie, seine Nickerchen am Tag zu verringern.
- Klären Sie mögliche Ursachen der Umtriebigkeit (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 an Demenz erkrankten Menschen 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).
- Bringen Sie statt der Klinke einen Drehknopf, ein kleines Glöckchen, ein Schrankensystem mit Piepser oder ein Babyphon an der Haustür an.



DIE PFLEGENDE

WER IST DIE MUTTER, 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 ihre Mutter beziehen, die ihre
Tochter so „schlecht“ behandelte.***

***Es war aber offenbar umgekehrt
gemeint. Das wurde durch den vor-
wurfsvollen Blick der Mutter deutlich.
Sie erlebte sich in der Kind-Rolle
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 Ihnen die erwachsenen Kinder gelegentlich auf die Schulter klopfen und die Eltern über technische und sonstige Neuheiten „belehren“.

In der Pflege eines an Demenz erkrankten 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 an Demenz erkrankten Elternteil werden Sie an Situationen mit Ihren Kindern erinnern. Das Badetag-Ritual mit Haare waschen, Nägelschneiden und Erzählen, der Duft der frischen Wäsche danach, die Gute-Nacht-Geschichte am Bett. Oder das Füttern, das Trocken legen. Alles ist bei den Kindern selbstverständlich gewesen, bei den eigenen Eltern aber neu, gewöhnungsbedürftig und manchmal auch unangenehm.

PRAXIS-TIPPS

Nicht nur die ungewohnte neue Rolle z.B. als „Mutter“ Ihrer Mutter ist schwierig und Kräfte zehrend. Dazu kommt häufig, dass bei der Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen die eigene Berufstätigkeit eingeschränkt oder aufgegeben werden muss. Als pflegende Angehörige/pflegender Angehöriger haben Sie vielleicht kaum noch Zeit für die eigene Familie, wenig Zeit für Hobbys, besuchen Ihren 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 an Demenz erkrankten Angehörigen z.B. in eine Tagespflegeeinrichtung oder engagieren Sie jemanden über eine Sozialstation oder einen Pflegedienst, der stundenweise die Betreuung übernimmt. 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 an Demenz erkrankter Menschen besuchen, um sich auszutauschen. Nehmen Sie Hilfe an und bitten Sie um Unterstützung bei Familienmitgliedern, Freunden oder ehrenamtlichen und professionellen Diensten. ... Erkennen Sie ihre eigenen Grenzen. ... Nehmen Sie gesundheitliche Warnzeichen ihres Körpers ernst und denken Sie an Ihre eigenen Vorsorgetermine beim Arzt! ... Holen Sie sich Informationen und Rat z.B. bei den Pflegestützpunkten in Ihrer Nähe. ... Nutzen Sie Strategien wie Entspannungsmethoden oder Sport, um mit Stress umzugehen.

Wenn Sie eine längere Auszeit brauchen oder aus anderen Gründen (z.B. eigene Erkrankung oder Kur) die Pflege nicht leisten können, gibt es die Möglichkeit, über die sogenannte Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege entlastet zu werden. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie auch bei Ihrem regionalen Pflegestützpunkt oder in stationären Altenpflegeeinrichtungen. Versuchen Sie, Ehrenamtliche in die Betreuung einzubeziehen – Kontakte von Interessierten erhalten Sie bei den Wohlfahrtsverbänden Ihrer Region (Diakonie, Caritas usw.). Machen Sie sich eine Liste mit dem Motto „Was ich schon immer mal tun wollte“ oder eine „Liste der schönen Dinge in meinem Leben“ – auch wenn Sie nicht alles auf der Liste realisieren können, so vergessen Sie sich doch selbst nicht ganz und sorgen somit gut für sich vor.

Nutzen Sie ggf. die Möglichkeit einer Pflegezeit für Berufstätige. In einem akuten Pflegefall besteht für Beschäftigte die Möglichkeit, sich bis zu zehn Arbeitstage freistellen zu lassen. Bei längeren Pflegefällen kann eine Freistellung für maximal sechs Monate erfolgen.

Detaillierte Informationen zur Pflegezeit erhalten Sie beim Bundesministerium für Gesundheit unter www.bmg.bund.de. Auch Ihr regionaler Pflegestützpunkt informiert Sie gerne.

Und wenn es zuhause 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
- oder depressive Phasen

Und 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 betreuen zu lassen. Auch wenn der an Demenz erkrankte Mensch 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 sich professionelle Unterstützung bei der Pflege zu suchen. Auf der Suche nach einer geeigneten Einrichtung kann Sie der Pflegestützpunkt beraten. Wenn es Ihnen möglich ist, besuchen Sie verschiedene Einrichtungen. Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung Rheinland-Pfalz hat einen Leitfaden entwickelt, der Ihnen bei Ihrer Entscheidung weiterhelfen kann. Sie finden diesen Leitfaden unter www.mdk-rlp.de.

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.

An Demenz erkrankte Menschen verlieren mit dem Fortschreiten ihrer Krankheit auch ein Stück ihrer Erinnerung. Sie erinnern sich nicht mehr, dass das 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 an Demenz erkrankter Menschen 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 z. B. Mitarbeiter einer ambulanten oder stationären Altenpflege-Einrichtung nichts über den Lebenslauf der erkrankten Menschen wissen, können sie viele Äußerungen oder Verhaltensweisen des erkrankten Menschen nicht richtig deuten. Mit biografischer Kenntnis dagegen können Pflegenden individuell auf die an Demenz erkrankten Menschen eingehen.

Die wichtigsten Aufgaben der Biografiearbeit

- Bedürfnisse und Wünsche werden schneller verstanden.
- Der Zugang zum an Demenz erkrankten Menschen wird erleichtert und dadurch die Beziehung verbessert.
- Kenntnisse über die Lebensgeschichte helfen den Respekt vor den Kranken zu bewahren.
- Sicherheit und Geborgenheit werden geschaffen, wenn alte Gewohnheiten beibehalten werden.
- Die Identität des Patienten wird gestärkt.

Biografiearbeit – aber wie?

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

- Lassen Sie den an Demenz erkrankten Menschen 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 erkrankte Mensch 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 des an Demenz erkrankten Menschen enthalten).
- Singen Sie gemeinsam bekannte Lieder oder lesen Sie aus vertrauten Büchern vor.
- Knüpfen Sie über Gerüche (Kernseife, Wachspolitur, 4711...) an alte Zeiten an.
- Backen oder kochen Sie gemeinsam Rezepte, die die Betroffenen von früher kennen. Der Duft von frischen Waffeln oder Grünkohl löst bei vielen Menschen Erinnerungen an alte Zeiten aus.

Wenn Sie Biografiearbeit machen...

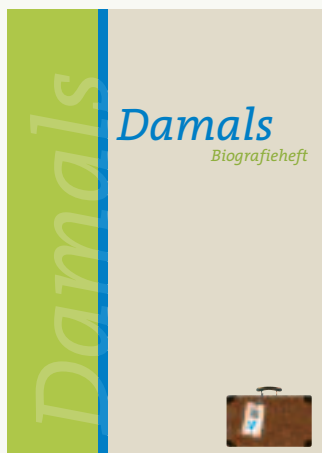
...achten Sie darauf, dass sie auf Freiwilligkeit beruht. Halten Sie nur das schriftlich fest und geben Sie nur das weiter, was die erkrankte Person selbst bereitwillig erzählt.

Achten Sie darauf, ob es den Betroffenen unangenehm ist, dass Sie bestimmte Dinge ihres Privatlebens wissen.

Denken Sie daran, dass nicht jede Erinnerung positiv ist. Das Gespräch über tabuisierte und belastende Ereignisse kann den Erkrankten 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 wohl fühlen 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 demenziell erkrankten Menschen herausgegeben. Sie können dieses Heft bei der LZG bestellen. Die Adresse finden Sie im Impressum (Seite 34).



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: 978-3 407 228 949

Inga Tönnies

Abschied zu Lebzeiten

Wie Angehörige mit Demenzkranken leben

Psychiatrieverlag Bonn,
Edition Balance
(2009)

ISBN-13: 978-3 867 390 071

Sabine Kieslich

Demenz:

Der Angehörigenratgeber

Südwest-Verlag
(2. Auflage 2008)

ISBN-13: 978-3 517 083 513

Gabriela Zander-Schneider

Sind Sie meine Tochter?

Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter

rororo

(2. Auflage 2006)

ISBN-13: 9 783 499 621 895

Huub Buijssen

Demenz und Alzheimer verstehen:

Erleben – Hilfe – Pflege: ein praktischer Ratgeber

Beltz

(5. Auflage 2009)

ISBN-13: 978-3 407 858 620

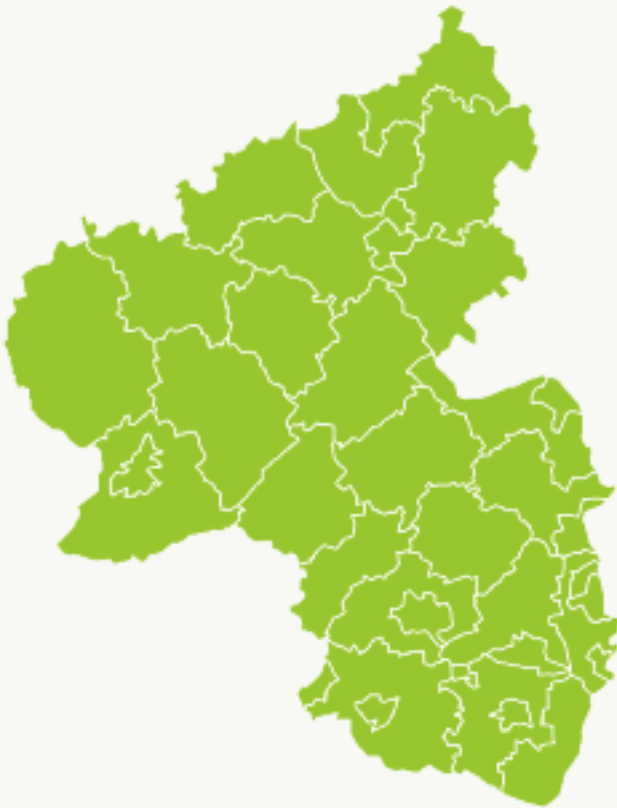
UNTERSTÜTZUNG IST WICHTIG

Adressen – Links – Telefonnummern

Unterstützung im Überblick – die Demenzlandkarte RLP

Die Demenzlandkarte Rheinland-Pfalz ist ein landesweites Informationsportal zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten, Veranstaltungs- und Weiterbildungsterminen zum Thema Demenz. Sie erfasst alle demenzspezifischen Angebote in Rheinland-Pfalz im Bereich Beratung, Betreuung und Versorgung von an Demenz erkrankten Menschen und stellt sie übersichtlich dar. Die Demenzlandkarte finden Sie hier:

www.demenz-rlp.de



Beratung finden Sie bei

- den regionalen Pflegestützpunkten
- den kommunalen oder kirchlichen Sozialstationen
- den Regionalstellen der Alzheimer Gesellschaft
- den ambulanten Pflegediensten
- Tagespflegeeinrichtungen
- stationären Pflegeeinrichtungen (Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege oder vollstationäre Pflege)
- den unterschiedlichsten Wohnformen für Menschen mit Demenz
- vielen Selbsthilfegruppen und Nachbarschaftshilfen
- den Gesundheitsämtern
- den Psychiatriekoordinatorinnen und Psychiatriekoordinatoren
- den zahlreichen Angeboten und Projekten der Region

Eine Übersicht zu allen Fragen rund um die Pflege in Rheinland-Pfalz finden Sie im neuen Familienpflegeratgeber

Sie können den Familienpflegeratgeber über das Broschürentelefon des MASGFF (Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie) unter der Telefon-Nr.: 06131/16 20 16 bestellen oder über die Homepage des Ministeriums

www.menschen-pflegen.de

und dort unter dem Stichwort „Zu Hause pflegen“ downloaden oder schriftlich bestellen bei:
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz,
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz

IMPRESSUM:

Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz

Telefon: 06131/2069-0
Fax: 06131/2069-69
Internet: www.lzg-rlp.de
E-Mail: info@lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt
Geschäftsführer der LZG

Koordination:

Teresa Gerstein
Susanne Hilgert, shilgert@lzg-rlp.de

Autorinnen:

Monika Bittmann, LZG
Martina Peters, Düsseldorf
info@martina-peters.de

Gestaltung:

André Zander
www.andre-zander.de

Druck:

Görres-Druckerei GmbH, Koblenz
www.goerres-druckerei.de
4. völlig überarbeitete Auflage / 5.000 Stück

Mit finanzieller Förderung des Ministeriums für
Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
Rheinland-Pfalz

Copyright:

Nachdruck und Vervielfältigungen der
Abbildungen und Texte – auch auszugsweise –
sind nur nach Freigabe durch die LZG als
Herausgeberin möglich.

Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe 124
Art.-Nr.: GSE3001





RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

