Bleiben Sie gesund!

Mission Leben – Ambulant

Leben mit einem demenziell erkrankten Menschen

Informationsbroschüre für Klienten, Angehörige und Interessenten

Gut miteinander leben – trotz Demenz

Sie haben einen Angehörigen, der an Demenz erkrankt ist. Die Pflege eines Menschen mit Demenz kostet viel Geduld und Kraft, manche Situationen sind schmerzlich. Hier erhalten Sie einige Tipps und Vorschläge, die den Umgang mit einem Demenzkranken erleichtern und ihnen gemeinsam eine gute Zeit schenken können.

Den Alltag unterstützen

Selber machen lassen

Nehmen Sie einem an Demenz Erkrankten nicht alles ab. So bleibt er länger fit. Fühlt er sich „entmündigt“, reagiert er mit Traurigkeit oder Trotz. Lassen Sie ihm Zeit, bleiben Sie aber nicht ungeduldig neben ihm stehen, bis etwas erledigt ist. Schauen Sie lieber von Zeit zu Zeit nach.

Übertragen Sie einfache Hausarbeiten an den Betroffenen. Etwa Wäsche zusammen legen oder Gemüse putzen. Haben Sie keine Angst, dass derjenige sich verletzen könnte; Tätigkeiten, die in jungen Jahren geübt und erlernt wurden, können im Alter abgerufen werden. Viele Tätigkeiten können wieder übernommen werden, wenn wir uns Gedanken machen, mit welchen Hilfsmitteln diese verrichtet wurden. So ist eine Kaffeemaschine für einen demenziell Erkrankten evtl. ein nicht zu bedienendes elektrisches Gerät, während das Filtern von Kaffee gut von der Hand geht.

Vergesslichkeit

- Konfrontieren Sie den Betroffenen so wenig wie möglich mit Dingen, die er vergessen könnte.
- Unterstützen Sie ihn: Einkaufsliste, Termine gut lesbar in den Kalender eintragen, wichtige Telefonnummern gut sichtbar hinterlegen etc.
- Hilfreich sind kleine Zettel mit Informationen zum Tagesablauf, mit Antworten auf häufige Fragen. Kleben Sie sie ins Bad, an den Kühlschrank, an die Haustür etc.
- Ein Familienposter mit Bildern aller Haushaltsmitglieder, wichtiger Bezugspersonen (Pflegekräfte, Haushaltshilfen u. a.) – auch Haustiere. Dazu ein paar kurze Informationen schreiben.

Ständige Fragen („Wo sind wir?“)

- Schaffen Sie einen strukturierten Tagesablauf. Das gibt Sicherheit.
- Die Wohnumgebung sollte hell sein und eindeutige Orientierung ermöglichen. Ggf. können Sie Räume kennzeichnen.
- Besuche am besten nur in kleineren Runden.

Weglaufen und Bewegungsdrang

- Schaffen Sie im Haus eine gleichbleibende, vertraute Umgebung.
- Lenken Sie den an Demenz Erkrankten ab, beziehen Sie ihn in Alltagsabläufe ein.

- Verwickeln Sie ihn in ein Gespräch, wenn er die Wohnung bzw. das Haus verlassen will.
- Bringen Sie Adressetiketten in der Kleidung an oder stecken Sie ihm Adresszettel in die Jackentaschen.
- Informieren Sie die Nachbarschaft über die Erkrankung.
- Evtl. sind Schmerzen oder Unwohlsein der Grund für die Rastlosigkeit. Klären Sie das mit dem Arzt.
- Geraten Sie nicht in Panik, wenn ein demenzkranker Angehöriger unbemerkt das Haus verlassen hat. Suchen Sie in der Nachbarschaft. Ggf. verständigen Sie die Polizei.

Gefährliche Situationen (Anlassen der Herdplatte etc.)

Entwickeln Sie ein Gespür für potenzielle Gefahren und beseitigen Sie sie (Reinigungsmittel wegschließen, Elektroherde können mit einer Zeitschaltuhr ausgerüstet werden u. a.).

Suchen, Kramen und Sammeln

- Reduzieren Sie Verstecke.
- Legen Sie Gesammeltes kommentarlos an seinen Platz zurück.
- Kopieren Sie wichtige Ausweise.
- Verschließen Sie Schränke, an die der Betroffene nicht gehen soll.
- Füllen Sie Kästen mit Dingen, die der Betroffene gerne mag, mit denen er Erinnerungen verknüpft und in denen er „gefahrlos“ kramen kann. Stellen Sie sie an eine zentrale, leicht zugängliche Stelle.

Beschuldigungen („Du willst nur mein Geld“)

Dabei handelt es sich um eine Begleiterscheinung der Krankheit. Nehmen Sie sie dennoch ernst.

- Gehen Sie auf den Betreffenden ein, beruhigen Sie ihn, lenken Sie ihn ab.
- Auch wenn es schwer fällt: Reagieren Sie nicht wütend oder gekränkt.

Essen und Trinken

- Suchen Sie die Ursachen, wenn der Betroffene nicht essen mag. Passen Sie die Nahrung an die Bedürfnisse an (z. B. Fleisch klein schneiden).
- Viele Demenzerkrankte mögen Speisen, die entweder stark gewürzt oder sehr süß sind. Das liegt daran, dass der Geschmackssinn nachlässt.
- Bestecke können irgendwann nicht mehr gehandhabt werden, dann könnte Fingerfood eine Alternative sein.
- Wenn der Betroffene zu viel isst: Reichen Sie die Speisen nacheinander.
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (1,5 Liter pro Tag).

Kleidung

- Der Kleiderschrank sollte übersichtlich geordnet und aufgeräumt sein.
- Achten Sie auf einfach zu verschließende Kleidungsstücke (Klett- oder Reißverschlüsse statt Knöpfe).

- Lassen Sie Kleidungsstücke möglichst selbst auswählen und anziehen.
- Eine Auswahl identischer Kleidungsstücke ist hilfreich; viele mögen nur dieses eine Kleid u. ä. anziehen, weil sie damit etwas verbinden.

Körperpflege

- Gestalten Sie das Badezimmer übersichtlich.
- Schaffen Sie Rituale. Verändern Sie die Reihenfolge nicht. Selbst kleine Details können die Versorgung erschweren – ist der zu Pflegende zum Beispiel immer mit dem rechten Bein zuerst in die Badewanne eingestiegen, dann wird ihn der Einstieg mit links völlig verwirren.
- Geben Sie kleine Hilfestellungen und einfache Anweisungen.
- Kündigen Sie nächste Schritte freundlich an.
- Berücksichtigen Sie die Intimsphäre.
- Bringen Sie ein schlüsselloses Schloss (Drehknopf) an der Badezimmertür an. Es ist einfacher zu bedienen und von außen gut zu öffnen.

Inkontinenz

- Führen Sie den Betroffenen mehrmals am Tag auf die Toilette.
- Die Toilette sollte leicht zu finden sein (Symbol an die Tür hängen, ausreichende Beleuchtung auf dem Weg).
- Einfach zu handhabende Kleidung (z. B. Hosen mit Gummizug).

Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus

- Beziehen Sie den Betroffenen in den Tagesablauf mit ein, sorgen Sie für ausreichend Tagesaktivitäten.
- Ermöglichen Sie es dem Betroffenen, sich möglichst täglich an der frischen Luft zu bewegen.
- Unterbinden Sie Dösen am Tag.
- Keinen Kaffee oder schwarzen Tee ab dem Nachmittag.
- Vermeiden Sie gegen Abend Aufregung, etwa durch spannende Fernsehsendungen oder laute Musik.
- Nutzen Sie getrennte Schlafräume, wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin nachts umherlaufen möchte.
- Machen Sie die Wege sicher (Treppengitter?), sperren Sie Türen ab, vor allem die Küche.
- Nimmt der Betroffene Medikamente, die den Tag-Nacht-Rhythmus stören? Sprechen Sie mit dem Arzt.

Unangemessenes Verhalten in der Öffentlichkeit

Informieren Sie Gäste und ggf. Umgebung über die Erkrankung und schaffen Sie so Verständnis.

Behalten Sie den an Demenz Erkrankten insbesondere in Gesellschaften im Auge. Platzieren Sie den Betroffenen, sofern möglich, in die Nähe der Tür, damit Sie ihn im Fall des Falles schnell herausführen können.

Überfordern Sie den Betroffenen nicht: nicht zu viele Personen, nicht zu lange in Gesellschaft, keine komplizierten Aufgaben.

Niedergeschlagenheit
Geäußerte Mutlosigkeit, gar Selbstmordgedanken, Appetit- und Schlaflosigkeit können Anzeichen einer Depression sein. Sprechen Sie mit dem Arzt. Eine Musik- oder Kunsttherapie kann helfen.

Richtig kommunizieren

Menschen mit demenzieller Erkrankung verlieren zunehmend die Fähigkeit zu kommunizieren. Stellen Sie sich darauf ein, der Betroffene ist dazu nicht in der Lage. Wenn Gespräche schwierig oder irgendwann unmöglich werden, können sich andere Formen der Kommunikation finden.

- Bleiben Sie geduldig, auch wenn Sie eine Frage wiederholt gestellt bekommen.
- Demenzkranke brauchen – wie wir alle – Bestätigung. Sprechen Sie über Dinge, die gut geklappt haben.
- Kritisieren Sie nicht.
- Demenziell Erkrankte brauchen mehr Zeit, um Fragen zu beantworten. Stellen Sie sich darauf ein.
- Sie können Gegenwart und Vergangenheit nicht mehr auseinanderhalten. Verzichten Sie auf „gutes Zureden“ oder Argumentieren („Tante Erna kommt bestimmt nicht zum Kaffeetrinken, sie ist schon vor 20 Jahren gestorben“), Sie verstärken nur Gefühle wie Wut, Frustration oder Trauer. Nehmen Sie die Gefühle des Betroffenen ernst und begeben sich auf die Ebene, auf der er sich gerade befindet („Tante Erna hat leider abgesagt.“).
- Körperliche Zuwendung kann viel Positives bewirken: in den Arm genommen werden, streicheln, die Hand halten, eine kleine Massage.

Konflikte bewältigen

Menschen mit Demenz erscheinen oft unfreundlich und aggressiv. Das liegt oft daran, dass sie sich weniger gut verständigen können und sich nicht mehr zurechtfinden. Auslöser sind zumeist Angst oder Zorn über die eigene Hilflosigkeit oder das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Als Anlass reichen Nichtigkeiten. Dieses Verhalten ist für an Demenz Erkrankte nicht kontrollierbar. Das ist sehr anstrengend für Angehörige. Vermeiden Sie deshalb Konflikte:

- Fühlen Sie sich in den Kranken ein, der sich oft verloren fühlt. Gerade dann, wenn Sie kurz davor sind, die Geduld zu verlieren.
- Bewahren Sie Ruhe, auch wenn es schwer fällt.

- Achten Sie auf Ihre Sicherheit und unterschätzen Sie nicht die körperliche Kraft eines an Demenz erkrankten Menschen.
- Lenken Sie den Betroffenen ab.
- Korrigieren Sie den Betroffenen nicht, lachen Sie ihn nicht aus.
- Halten Sie ihn nicht fest.
- Bestrafen Sie ihn nicht.
- Stärken Sie sein Selbstvertrauen, vermitteln Sie ihm das Gefühl, ernst genommen zu werden.
- Wenn ein plötzlicher Wutausbruch Sie überfordert, verlassen Sie für einige Minuten den Raum. Der Betroffene beruhigt sich in der Regel schnell.
- Bei sich häufenden Aggressionen können evtl. Medikamente helfen. Sprechen Sie den Arzt an.

Schönes erleben

Die Erinnerungen an Kindheit und Jugend sind bei an Demenz Erkrankten sehr gut. Nutzen Sie Ihr Wissen, um gemeinsam Schönes zu erleben und die gemeinsame Zeit positiv zu gestalten:

- Legen Sie Musik auf, die der Betroffene früher gerne mochte.
- Aktivitäten, denen der Betroffene früher gerne nachging, bedeuten Ablenkung, Bestätigung und Sicherheit: Das kann Gartenarbeit oder Kuchenbacken sein. Auch Ausflüge zu altbekannten Zielen können viel Freude bereiten.
- An Demenz Erkrankte reagieren stark auf Düfte und Gerüche, die sie von früher kennen: Kaffee, frisch gebackener Kuchen, Parfüms etc. Nutzen Sie dieses Wissen.
- Kennen Sie das Gefühl, ein Bonbon zu lutschen, das Sie als Kind so geliebt haben? Oder altvertraute Dinge nach langer Zeit wieder in die Hand zu nehmen? An Demenz Erkrankte reagieren stark darauf. Probieren Sie es aus: Geben Sie ihnen Stoffe oder Leder zu tasten, Knöpfe, einst handwerklich engagierte Männer mögen es vielleicht, Schrauben und Muttern in den Fingern zu halten.
- Legen Sie ein Erinnerungsalbum an, am besten mit dem Betroffenen. Rufen Sie Stationen seines Lebens und Erlebnisse mit Fotos u. a. in Erinnerung. Kleben Sie Bilder von Menschen ein, die eine Bedeutung für ihn haben, Urlaubsfotos, Briefe etc. Fotos sind sehr wichtig in der Biografiearbeit mit an Demenz Erkrankten.

Sie sehen: *Sie können einiges tun, um den Alltag mit einem Menschen mit Demenz einfacher zu gestalten und gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen.*

Bitte denken Sie dabei auch an sich: *Sie benötigen ausreichend Raum für Ihre Bedürfnisse und Ihre Erholung! Verteilen Sie Aufgaben in der Familie und/oder holen Sie professionelle Hilfe. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder eine Beratung wünschen. Dafür sind wir da.*

Weitere Informationen und Adressen von Selbsthilfegruppen erhalten Sie von der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Selbsthilfe Demenz
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin
Tel.: 030 25 93 79 5-0
Fax: 030 25 93 79 5-29
www.deutsche-alzheimer.de

Mission Leben auf einen Blick

Das diakonische und gemeinnützige Unternehmen Mission Leben bietet Menschen Unterstützung an, die durch Alter, Krankheit, Behinderung oder soziale Notlagen Hilfe benötigen. Unsere Dienstleistungen haben zum Ziel, ihnen ein Leben in größtmöglicher Selbstbestimmung, Geborgenheit und Würde zu ermöglichen.

An 17 Standorten in Hessen und Rheinland-Pfalz arbeiten 1.400 Mitarbeitende in 30 Einrichtungen. Rund 5.600 Menschen werden von uns im Jahr stationär und ambulant betreut. In unseren Bildungseinrichtungen bereiten sich rund 900 Menschen im Jahr auf Pflegeberufe vor.

Mission Leben – Ambulant gGmbH
Schöfferstraße 12 | 64295 Darmstadt
Telefon: 06151 4090-0
info@mission-leben.de | www.mission-leben.de/ambulant

Stand 01/13

Mission Leben ist ein Unternehmen der Stiftung Innere Mission Darmstadt. Beide sind der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau zugeordnet und Mitglieder im Diakonischen Werk.

STIFTUNG INNERE MISSION DARMSTADT