

Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

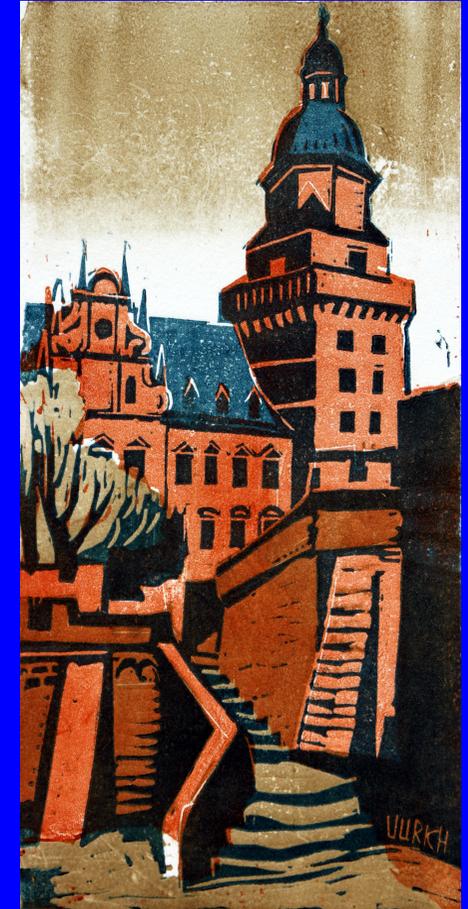
Demenz – den Alltag gestalten

Wissenswertes für Betroffene

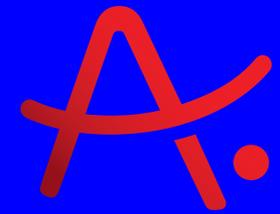
„Die geistigen und körperlichen Fähigkeiten mögen
schwinden. Aber unsere Seele hingegen bleibt aufnahmefähig.
Sie braucht Licht und Wärme zum Leben!“

Friederike Platzek

1. Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V. Selbsthilfe Demenz



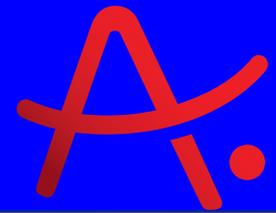
Was ist Demenz?



- Wenn es schwerfällt, sich an den Namen von Bekannten zu erinnern?
- In den Keller zu gehen und nicht mehr zu wissen, was man holen wollte?
- Sich an bekannten Orten nicht mehr zurecht zu finden?
- Zu vergessen, dass am Nachmittag die Tochter zu Besuch da war?
- Nachts zur Arbeit gehen zu wollen?



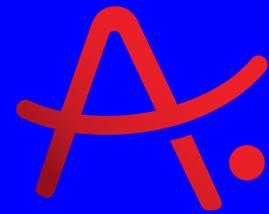
Medizinische Definition



- Eine Demenz liegt vor, wenn folgende Beeinträchtigungen länger als 6 Monate vorliegen:
 - Abnahme des Gedächtnisses
 - Beeinträchtigung des Denkvermögens
 - Eine damit verbundene alltagsrelevante Einschränkung der Lebensführung



Wie äußert sich eine Demenz?



- **Gedächtnisstörungen:**

Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse, z.B. was es zum Mittagessen gab

- **Störungen des Denkens:**

Schwierigkeit, Situationen richtig einzuschätzen,
z.B. Auswahl der für die Jahreszeit richtigen Kleidung

- **Störungen der Orientierung:**

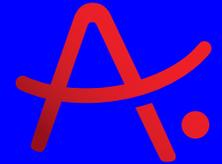
Nicht mehr zu recht finden an vertrauten Orten

- **Störungen der Sprache:**

Wortfindungsstörungen



Wie äußert sich Demenz?



- **Störungen des Erkennens:**

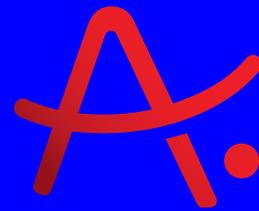
Unfähigkeit, bekannte Gegenstände zu erkennen, bzw. zu benennen, z.B. einen Kochtopf, einen Kugelschreiber

- **Störungen des Handelns:**

Unfähigkeit bestimmte Tätigkeiten auszuführen, z.B. einen Schlüssel ins Schlüsselloch zu stecken, Gang zur Toilette



Nach der Diagnosestellung



- **Sprechen Sie in und mit Ihrer Familie**

offen über diese schicksalhafte Erkrankung.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie den Alltag und Ihr Leben weiterhin gestalten möchten.

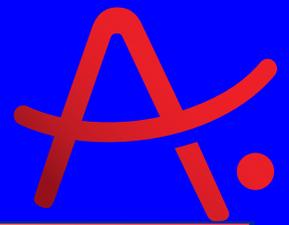
- **Eignen Sie sich ein umfassendes, intensives Wissen an**

Machen Sie sich vertraut mit allen notwendigen Informationen über das Krankheitsbild, den möglichen Verlauf und die Unterstützungsmöglichkeiten.

Hilfreich sind Bücher, Broschüren, Internetrecherche, öffentliche Vorträge, Schulungen ("Hilfe beim Helfen").



Nach der Diagnosestellung



- **Regeln Sie Ihren Alltag und Ihre Verpflichtungen**

Hier gibt die „Checkliste“ der Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V. einen guten Überblick



- **Informieren Sie sich rechtzeitig über Betreuungsmöglichkeiten**

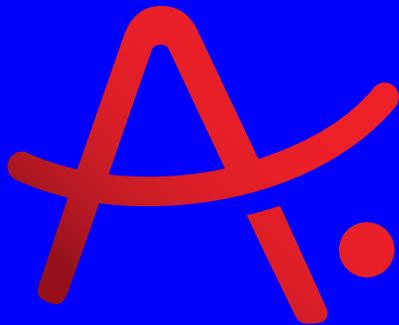
Betreuungsgruppen, Nachbarschaftshilfen, Tages- und Kurzzeitpflege. Überlassen Sie die Grundpflege einem Pflegedienst.

Machen Sie sich Gedanken, in welchem Pflegeheim Sie oder Ihr Angehöriger später eventuell leben möchten

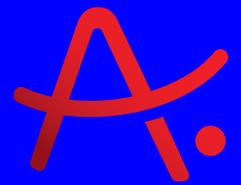
Problematische Verhaltensweisen

und der

liebe Alltag...



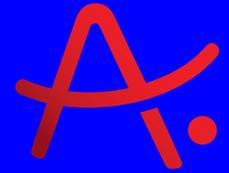
1 Problematische Verhaltensweisen



- ständiges Wiederholen der gleichen Frage (eingeschränktes Kurzzeitgedächtnis)
- ständiges Suchen
- Niedergeschlagenheit / Antriebslosigkeit
- Reizbarkeit, Aggressivität (herausforderndes Verhalten)



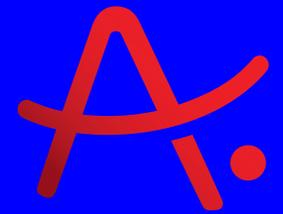
2 Problematische Verhaltensweisen



- Orientierungslosigkeit
nicht mehr zurechtfinden in der
gewohnten Umgebung
 - ➔ Die Betroffenen erleben große Angst
und Verunsicherung
- ziellose Unruhe, Umherirren, Rastlosigkeit,
großer Bewegungsdrang



3 Problematische Verhaltensweisen

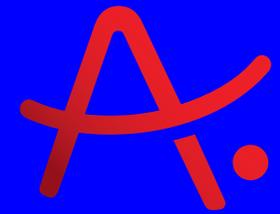


- Probleme bei der Durchführung von gewohnten Handlungen (Körperpflege)
- wirklichkeitsferne Überzeugungen: „Man hat mich bestohlen...“
- Personenverkennung: „Du bist nicht meine Tochter“
- Enthemmung

Schlafstörungen, z.B. Umkehrung des Schlaf-Wach-Rhythmus

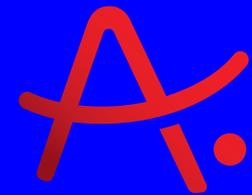


Demenz



**Demenz -
Was können wir tun?
Tipps für den Alltag**

Was können wir tun?

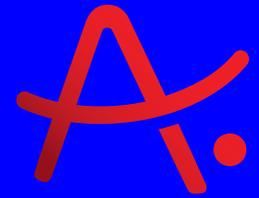


Die erste und richtige Antwort ist immer die eine:

**„Sprechen Sie darüber
und verstecken Sie die
Krankheit nicht“**



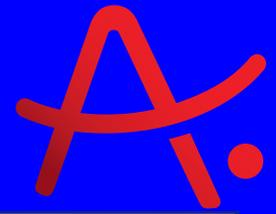
1 Tipps für den Alltag



- Sorgen Sie für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf
 - ➔ geben Sie dadurch Orientierung
- Einfache Regeln und feste Gewohnheiten helfen dabei (feste Bettgehzeiten, gemeinsames Essen)
- Veränderungen (Wechsel der Pflege- oder Bezugsperson, Umzug) so langsam wie möglich vornehmen



2 Tipps für den Alltag



- Loben Sie den Erkrankten für Tätigkeiten, die er eigenständig verrichten kann
- Stärken Sie sein Selbstwertgefühl, indem Sie ihn in die täglichen Abläufe einbinden (Haushalt, Garten)
- Scheuen Sie sich nicht, körperliche Nähe (Umarmung) und Emotionen zu zeigen



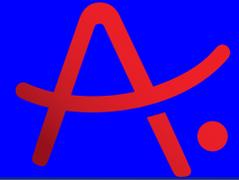
3 Tipps für den Alltag



- Vermeiden Sie Überforderung durch Unruhe, Lärm, Gedränge, zu straffes Tagesprogramm → führt zu Aggression und Ablehnung
- Fördern Sie körperliche Aktivitäten (gemeinsamer Spaziergang)
- Wählen Sie bequeme, einfach anzuziehende Bekleidung, gut sitzendes Schuhwerk



4 Tipps für den Alltag

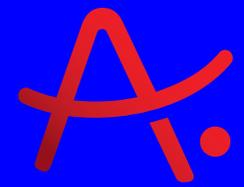


- Behalten Sie Ihre Gewohnheiten bei. Nehmen Sie so lange wie möglich am gesellschaftlichen Leben mit Familie und Freunden teil.

Dies gibt den Betroffenen ein Stück Vertrauen und Sicherheit .



5 Tipps für den Alltag



- **Weisen Sie den Kranken nicht auf seine Defizite hin!**

Dies ist für ihn in der Regel schmerzlich und kränkend.

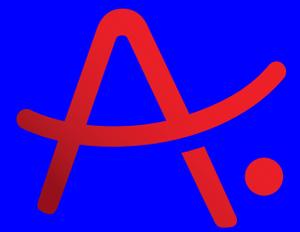
Demenzkranke merken oft selbst, dass sie Fehler machen und sind dadurch traurig, ratlos und verunsichert

Räumen Sie falsch abgelegte Dinge stillschweigend an ihren richtigen Platz

– der Erkrankte hat nichts davon, mit der Brille im Kühlschrank konfrontiert zu werden



6 Tipps für den Alltag



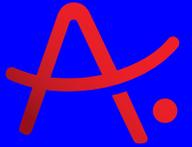
- Achten Sie auf ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr
- geregelte Mahlzeiten
- Achten Sie auf Krankheitszeichen (Unwohlsein, Schmerzen)

Wichtig:

Kontrollieren Sie die Medikamente!



7 Tipps für den Alltag – Wohnraum

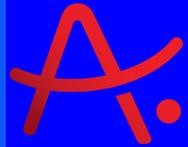


- übersichtliche und klar strukturierte Umgebung (Wohnung)
Reduzierung von Reizen – Ordnung statt Chaos
- gut sichtbare Uhren mit großen Zeigern,
Kalender, der hilft die Wochentage zu ordnen
Türschilder – erleichtern die Orientierung
- zur Jahreszeit passende Dekoration
- genügend Beleuchtung (Bewegungsmelder)



Bedenken Sie: zur Demenz kommen oft auch die typischen Erscheinungen des Altern hinzu. Verminderte Sehkraft, schlechteres Hörvermögen, Sturzgefahr





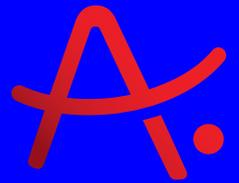
Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Wegweiser

**Kommunikation
mit Menschen
mit Demenz**



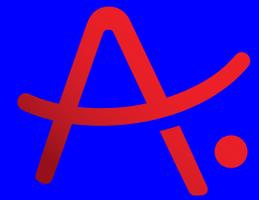
1 Kommunikation



- Stellen Sie zum Erkrankten Blickkontakt her und sprechen Sie ihn namentlich an.
- Formulieren Sie kurze, klare und einfache Sätze.
- Sprechen Sie langsam, deutlich und anschaulich.
- Versuchen Sie die Sätze durch Gestik oder Zeigen auf bestimmte Gegenstände verständlicher und anschaulicher zu machen.



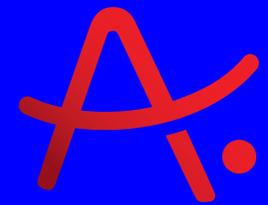
2 Kommunikation



- Wichtige Informationen wiederholen.
Verwenden Sie dabei immer dieselbe Formulierung; bitte nicht variieren.
- Stellen Sie einfache Fragen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können.
„Geht es Dir gut?“ statt „Wie geht es Dir?“
- Verwenden Sie „Ich“- statt „Man“-Aussagen.



3 Kommunikation

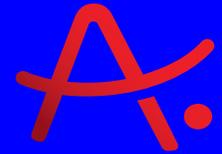


- Stellen Sie nicht mehr als zwei Angebote zur Auswahl. Fragen Sie nicht: „Welchen Saft möchtest Du?“ sondern: „Möchtest Du Apfel- oder Orangensaft?“



- Geben Sie dem Erkrankten Zeit und Ruhe, damit er über seine Antwort nachdenken kann

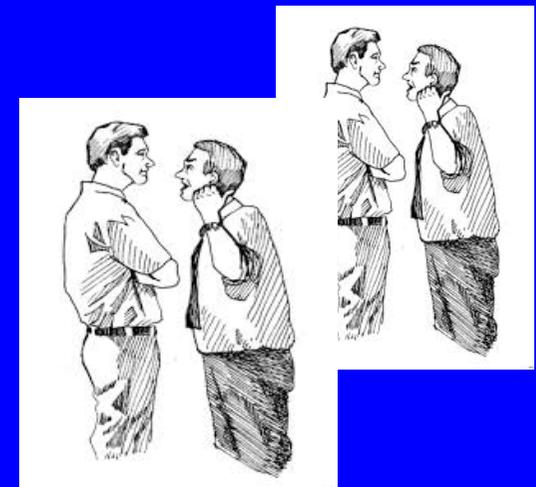
4 Kommunikation



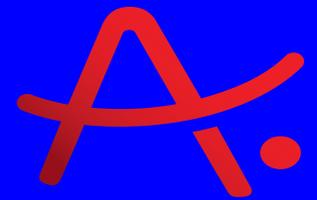
- Stellen Sie keine Fragen mit „W“: Warum, weshalb, wieso ...
- Sprechen Sie immer langsam und deutlich
- Geben Sie dem Erkrankten Zeit zum Verstehen und Reagieren
- Wiederholen Sie bei Bedarf wichtige Informationen

Diskutieren Sie nicht mit dem Erkrankten!

DENN...



5 Kommunikation



Der Kranke hat immer Recht!

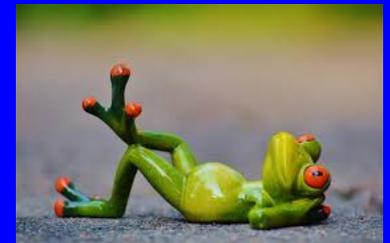
Menschen mit Demenz folgen einer anderen Logik und sind in der Regel mit Argumenten nicht zu überzeugen.

Vermeiden Sie deshalb unnütze Wortgefechte und Diskussionen. Versuchen Sie, Konflikte z.B. durch Ablenkung aufzulösen.

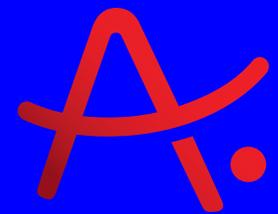
Bleiben Sie gelassen!

Nehmen Sie Gefühlsschwankungen und Aggressionen nicht persönlich.

Sie können sehr belastend sein, aber sie sind typische Symptome und Ausdruck der Erkrankung.



6 Kommunikation



- **Überhören Sie Anschuldigungen!**

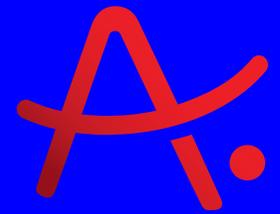
Diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit, Überforderung oder Angst und *richten sich nicht gegen Sie persönlich!*

Lassen Sie in dieser Situation einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.

- Überprüfen Sie Kommunikationshilfen wie Hörgerät oder Brille auf Funktionsfähigkeit.



Unser Fazit:



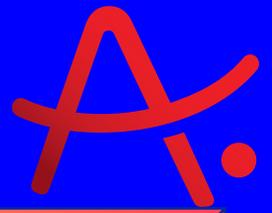
**Bei allen Schwierigkeiten,
Problemen und Konflikten in der
Kommunikation und im Umgang
mit einem Menschen mit Demenz,
vermeiden Sie Streit und Diskussionen.**

Vergessen Sie nie:

Der Kranke hat immer Recht!



Was wir besser vermeiden sollten

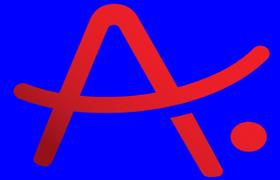


- Hektik, Nervosität, Zeitdruck
- Den Erkrankten belehren, argumentieren, diskutieren
- Reizwörter wie: Geld, Krankenhaus, Pflegeheim, nein, trotzdem, warum, weshalb, wieso etc.
- Verbote, Babysprache, Ironie
- Wörter mit doppelter Bedeutung (Ball, Bank, Fliege, Platte, Kapelle...)
- Sätze wie: „Jetzt hast du das auch noch vergessen. Kannst du dir denn gar nichts mehr merken?“





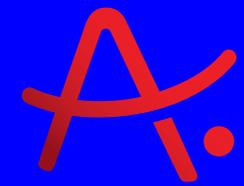
Denken Sie an sich selbst!



- Die Betreuung und Pflege von Demenzkranken ist eine große Herausforderung
 - ➔ Gönnen Sie sich Auszeiten, um neue Energie aufzutanken!
- Nutzen Sie Hilfs- und Unterstützungsangebote und sprechen Sie mit Ihrer Familien und Freunden über Ihre Sorgen und Nöte
- Lassen Sie sich selbst im Haushalt helfen

Akzeptieren Sie die Erkrankung mit all ihren Herausforderungen.





Bitte nicht vergessen:

- Erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Auffälligkeiten ist immer der Hausarzt!

➔ *Er koordiniert die medizinische Versorgung!*

- Sprechen Sie mit Ihrer Familie
- Eignen sie sich ein umfassendes intensives Wissen rund um das Krankheitsbild der Demenz und den Verlauf der Erkrankung an
- Regeln Sie Ihren Alltag
- Informieren Sie sich *rechtzeitig* über Betreuungsmöglichkeiten und nehmen Sie diese auch in Anspruch
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Alzheimer Gesellschaft und einer Selbsthilfegruppe auf

www.alzheimer-aschaffenburg.de



Vielen Dank für Ihr Interesse

