

Demenz – Tipps für den Alltag zuhause

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige!

In den **tirol kliniken** erhalten Sie im Rahmen Ihres Krankenhausaufenthaltes für bestimmte gesundheitsrelevante Fragestellungen Informationen und Beratungen durch speziell geschulte Pflegekräfte. Dieses Informationsblatt bietet Ihnen ergänzend dazu weitere hilfreiche Hinweise. Die vorliegende Information soll PatientInnen mit kognitiven Beeinträchtigungen (Demenz) und deren Angehörigen Hilfestellungen zur Alltagsbewältigung aufzeigen.

Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen sind vielfach mit neuen, manchmal auch belastenden Situationen im Alltag konfrontiert. Menschen mit Demenz reagieren oft sehr unterschiedlich auf Verhaltensweisen und Angebote. Es wichtig zu beobachten was gut angenommen wird bzw. zur Entspannung beiträgt und welche Abneigungen bzw. Auslöser für aggressives Verhalten bestehen. Für alltägliche Situationen haben wir einige allgemeingültige Tipps und Empfehlungen zusammengefasst, die den Alltag zuhause erleichtern könnten.

1. Kommunikation

Empfehlungen für eine gelingende Kommunikation:

- » Sprechen Sie langsam und deutlich.
- » Stellen Sie Fragen am besten so, dass sie mit Ja oder Nein beantwortet werden können.
- » Warten Sie etwas auf eine Antwort (manchmal dauert es, bis die Frage verarbeitet wird).
- » Oft ist es hilfreich Ihre/n Angehörige/n nicht darauf hinzuweisen, dass über etwas vor kurzem bereits schon gesprochen wurde. Betroffene werden sich nicht daran erinnern können. Dieser Umstand kann Konflikte und eventuell Ärger auslösen.
- » Sprechen Sie über Dinge, bei denen die/der Angehörige viel erzählen kann. Dies vermittelt Wertschätzung. Sie werden sehen, es führt sichtlich zur Entspannung.
- » Oft werden auch Vergangenheit und Gegenwart vermischt oder Generationen durcheinandergebracht – Korrekturen belasten oft mehr als sie helfen (z. B.: Ist es wirklich wichtig, wer wann geboren ist?).
- » Es ist wichtig, Gefühle und Äußerungen Ihrer/s Angehörigen ernst zu nehmen. In ihrer/seiner Realität ist dieses Gefühl oder das Bedürfnis gerade sehr real.
- » Versuchen Sie Anschuldigungen nicht persönlich zu nehmen, diese sind oft das Zeichen von Frustration und Überforderung Ihrer/s Angehörigen. Nehmen Sie sich Zeit, atmen Sie tief durch und zählen innerlich bis zehn. Auch, wenn das nicht immer leicht ist.

2. Alltag

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

- » Gehen Sie nach Möglichkeit und nach Gewohnheiten Ihrer/s Angehörigen viel an die frische Luft und machen Sie Spaziergänge. Das fördert das Wohlbefinden und den Appetit.
- » Achten Sie darauf, dass Ihr/e Angehörige/r genug trinkt. „Austrocknung“ kann die Gedächtnisleistung zusätzlich beeinträchtigen. Auch das Zutropfen und Anstoßen kann Betroffene zum Trinken animieren.
- » Ab einem gewissen Stadium der Demenz kopieren Betroffene ihr Gegenüber. Setzen Sie sich beim Essen deshalb am besten gegenüber und essen mit, dann wird Ihr/e Angehörige/r viel eher etwas zu sich nehmen.

3. Gemeinsam in Erinnerungen „schwelgen“

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

- » Betroffene sprechen gerne über „die gute alte Zeit“.
- » Musik aus der Jugend kann schöne Erinnerungen wecken.
- » Altbekannte Gerüche können ebenfalls zu einer Reise in die Vergangenheit anregen.
- » Das gemeinsame Ansehen von Fotoalben kann Freude bereiten.

4. Konfliktsituationen

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

Was war der Auslöser?

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

5. Selbstfürsorge

Füreinander da zu sein, ist etwas Wunderbares. Jedoch sollten Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen. Die Betreuung einer/s Demenzkranken stellt für alle eine große Herausforderung dar. Sollten Sie Unterstützung brauchen können Sie sich z. B. in Ihrem Sozialsprengel über die Angebote in Ihrer Umgebung informieren.

Sie sind nicht alleine. Lassen Sie sich unterstützen, denn nur wer selbst gesund ist, kann auch auf andere gut achten!

Weitere Informationen erhalten Sie unter demenz.tirol-kliniken.at.

Quellenangabe: www.wegweiser-demenz.de

Impressum

Autorin: Verena Friedrich, Memory Nurse am A.ö. Landeskrankenhaus - Universitätskliniken Innsbruck (Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit spezieller Weiterbildung zum Thema Demenz)