

Einander begegnen

Demenz – Tipps für den Alltag

Lasse nie zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.

Mutter Teresa

Wie Menschen sich begegnen prägt entscheidend das Miteinander. Gerade ältere Menschen – und Menschen im Besonderen – achten besonders darauf, wie und ob mit ihnen respektvoll umgegangen wird.

Die Begegnung mit einem Menschen mit Demenz erfordert deshalb spezielle Kenntnisse und Wissen.

Es braucht:

- Die Bereitschaft, die Welt zu verstehen, in der Menschen mit Demenz leben.
- Herz und Verstand, um entdecken zu können, was für sie nicht immer „hörbar oder sichtbar“ ist.
- Phantasie und Körpersprache, wenn Worte und Sprache als Mittel der Verständigung nicht mehr eingesetzt werden können.
- Verständnis dafür, dass Menschen mit Demenz auch Gefühle wie Trauer, Freude, Angst, Unruhe, Scham und Stolz empfinden.
- Und das Wissen darum, dass schlechte Laune oder offensichtliche Irritationen auch ein Zeichen für Vertrauen sein können.

Was kann eine gute Begegnung fördern und unterstützen?

- Zu wissen, was der Mensch mit Demenz mag und nicht mag.
- Zu wissen, was er noch kann und was nicht mehr.
- Die Beachtung seiner Umgebung und seiner Einschränkungen.

Wichtig für eine gute Begegnung sind:

- Eine freundliche Grundhaltung.
- Blickkontakt.
- Begegnung auf Augenhöhe.
- Eine deutliche Körpersprache.
- Eine einfache Sprache mit kurzen Sätzen.
- Stets nur eine Frage auf einmal.
- Zeit, um die Reaktion abzuwarten.
- Respekt vor gefühlsmäßigen Reaktionen, die aufkommen können.



Bedenken Sie:

Ein Gesichtsausdruck sagt mehr als tausend Worte!

Eine gute Umgebung

Demenz – Tipps für den Alltag

Ein Zuhause ist, wohin man geht, wenn einem die Orte ausgegangen sind.

Barbara Stanwyck

Sich in den eigenen vier Wänden geborgen, aufgehoben und sicher fühlen: für Menschen mit Demenz ist das ganz besonders wichtig, gerade dann, wenn sie bei fortschreitendem Krankheitsbild Unterstützung und Fürsorge durch ihre Angehörigen oder die sie Pflegenden benötigen.

Oft sind es gerade die kleinen Dinge, die ihnen helfen, sich besser zu orientieren und sicher im Raum zu bewegen.

Was können Sie tun?

- Achten Sie darauf, dass es hell genug ist und alles, auch Treppen und Ecken, gut ausgeleuchtet sind. Teppiche, Matten, Schwellen oder Kabel sind Stolperfallen!
- Markieren Sie die Lichtschalter mit kontrastierender Farbe, z.B. Rot, damit sie gut zu finden sind.
- Heben Sie wichtige Gegenstände und Bereiche durch farbliche Markierungen hervor.



Was können Sie sonst noch tun?

- Geben Sie Türen und Wänden unterschiedliche Farben. Soll eine Tür besonders hervorgehoben werden, geben Sie ihr einen kontrastreichen Türrahmen.
- Erleichtern Sie durch Farben die Orientierung im Raum. Achtung: Zwischen Rot und Gelb ist leichter zu unterscheiden als zwischen Blau und Grün.
- Tarnen Sie weniger wichtige Bereiche z.B. dadurch, dass Türen die gleiche Farbe wie die Wand erhalten.
- Nutzen Sie bekannte, leicht verständliche Symbole, z.B. ein Herz auf der Toilettentür, um die Orientierung zu erleichtern.
- Meiden Sie dunkle Flächen und Muster. Sie können als Hindernis gedeutet werden.
- Achten Sie darauf, dass Spiegel und Fenster keine beunruhigende Wirkung erzeugen.
- Denken Sie daran: Reinigungsmittel und Medikamente sollten verschlossen und nicht zugänglich gelagert werden.

Gewalt

Demenz – Tipps für den Alltag

*Was wir alle einen Anfang nennen ist oft das Ende. Und etwas beenden, ist etwas anfangen.
Das Ende befindet sich dort, wo wir beginnen. T.S. Eliot*

Gewalt hat viele Gesichter, von Vernachlässigung, Gleichgültigkeit und Ignoranz über Mobbing und Schikane bis hin zu körperlichen Attacken wie Schlägen.

In der Versorgung von Menschen mit Demenz wird Gewalt heute noch vielfach tabuisiert, obwohl nicht selten sehr belastende Situationen im Miteinander entstehen, die zu Gewalt führen können. Ob von Seiten der Angehörigen oder Pflegenden, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen und ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, oder von Seiten der Menschen mit Demenz, die ebenfalls in schwierigen Situationen zu Aggressivität und Gewalttätigkeit neigen können.

Ursachen für Gewalt können sein:

- Armut, finanzielle Sorgen, Vereinsamung.
- Überlastung, Müdigkeit, Schlafdefizite, Hilflosigkeit.
- Beschimpfungen, Beleidigungen.
- Konflikthafte Beziehungen.
- Revierverletzung.
- Unzureichendes Wissen über das Krankheitsbild und mangelndes Verständnis für Menschen mit Demenz.

**Gewalt ist ein sehr ernst zu nehmendes Signal:
Sie brauchen dringend Unterstützung und Entlastung!**

Was gibt es für Möglichkeiten?

- Entlastung, z.B. durch Besuchs- und Begleitdienste, ambulante Pflegedienste, Kurzzeit- oder Tagespflege.
- Technische Hilfsmittel, wie Bewegungsmelder, Sensormatten, Sicherheitssysteme.
- Teilnahme an Angehörigenkursen oder an einer Angehörigengruppe bzw. an einem Beratungsangebot.
- Alzheimer Telefon/Krisentelefon.

Denken Sie aber auch daran:

Konflikte bewältigen sich am besten mit Humor.

Humor fördert:

- Die Lösung von Angst und innerer Verspannung.
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
- Kommunikation.

Humor entlastet bei:

- Eingengtheit, Hilflosigkeit, Gefühlsstarre.
- Niedergeschlagenheit, Ängsten, Isolation.
- Scham und Schuldgefühlen.

Mit Humor kann so manche schwierige Situation entschärft werden.

Aber: Lachen Sie nicht über den Menschen mit Demenz, sondern mit ihm!

Aggressivität

Demenz – Tipps für den Alltag

... ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte, in der betäubt ein großer Wille steht.

Rainer Maria Rilke

Treten bei Menschen mit Demenz Symptome wie Aggressivität, Wahnvorstellungen oder Angstgefühle auf, reagiert die Umwelt vielfach mit Hilflosigkeit und manchmal auch mit Resignation.

Ursachen für aggressives Verhalten können sein:

- Missverständnisse zwischen dem Erkrankten und seiner Umgebung.
- Unbeabsichtigte Kränkungen.
- Revierverletzungen.
- Freiheitseinschränkungen.
- Angst.
- Ein niedriger Blutzuckerspiegel – besonders abends und in den Nachtstunden.
- Probleme mit dem Hören.
- Probleme mit dem Sehen.
- Persönliche Vorlieben und Abneigungen, die nicht akzeptiert werden.
- Über- und Unterforderung.
- Nebenwirkungen von Medikamenten.
- Nicht erkannte Schmerzen.

Was können Sie tun?

- Nichts geschieht ohne Grund. Deshalb sollten Sie auf jeden Fall als erstes die zugrunde liegende Ursache für das Verhalten aufdecken. Je nachdem ist Hilfe dann schon greifbar nah.
- Wichtig ist, dass Sie dem aggressiv reagierenden Menschen mit Respekt begegnen und dabei sein „Revier“ respektieren.
- Dabei heißt Respekt Zusammengehörigkeit und Nähe bei gleichzeitiger Distanz.
- Denken Sie daran, dass Wut manchmal auch ein Zeichen des Vertrauens sein kann. Der betroffene Mensch zeigt mit „anderen Worten“ seine Gefühle und wagt es, er selbst zu sein.

Was sollten Sie sonst noch tun?

- Sorgen Sie für ein Umfeld, in dem sich der Mensch mit Demenz wohl fühlt!
- Schalten Sie die Ursache nachhaltig aus!



Inkontinenz

Demenz – Tipps für den Alltag

Aber es braucht die Barmherzigkeit...

Karl Lehmann

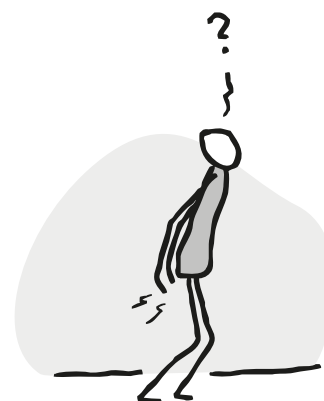
Harn- und auch Stuhlinkontinenz sind etwas sehr Unangenehmes. Viele Menschen schämen sich dafür oder haben sogar Angst vor Strafe. Nicht selten trinken die Betroffenen deshalb zu wenig, was die Situation eher noch verschlimmert.

Inkontinenz tritt im Verlauf der Demenzerkrankung häufiger auf. Viele Angehörige, die lange ihre Lieben versorgt haben, geraten an ihre Grenzen, wenn eine Inkontinenz hinzukommt. Sie können mit den damit verbundenen Malheurs – häufiges Wäschewechseln, permanenter Uringeruch usw. – nur schwer umgehen.

Oft sind die Menschen zunächst noch in der Lage, ihre Ausscheidung zu kontrollieren, finden aber nicht mehr rechtzeitig zur Toilette, vergessen vor dem Hinsetzen die Kleider herunter zu ziehen oder verwechseln einen Stuhl mit der Toilette.

So können Sie gut unterstützen:

- Halten Sie den Weg zur Toilette frei und sorgen Sie dafür, dass er gut beleuchtet ist.
- Kennzeichnen Sie die Toilettentür mit einem Symbol oder Bild (z.B. Bild einer Toilette).
- Wählen Sie für den Toilettensitz eine Farbe, die sich von der Farbe der Toilette abhebt und so besser wahrgenommen wird, am besten Rot oder Orange.
- Begleiten Sie ihren Menschen mit Demenz regelmäßig zur Toilette (alle zwei bis drei Stunden).
- Sorgen Sie für Kleidung, die sich schnell und leicht ausziehen lässt.
- Verwenden Sie Inkontinenz-Slips anstelle von Vorlagen. Sie werden meist besser toleriert. Die Höschen erinnern eher an Unterwäsche und lassen sich bequemer herunter- und hochziehen.
- Stellen Sie einen Trinkplan mit ausreichender Trinkmenge auf. Diese sollte zum größten Teil bis zum späten Nachmittag getrunken werden, um das nächtliche Wasserlassen möglichst zu vermeiden.
- Ein sogenannter Miktionsplan, z.B. zweistündliches, geplantes Wasserlassen, verhindert oftmals ein Einnässen.



Bleiben Sie ruhig, wenn doch etwas daneben geht.

Mahlzeiten

Demenz – Tipps für den Alltag

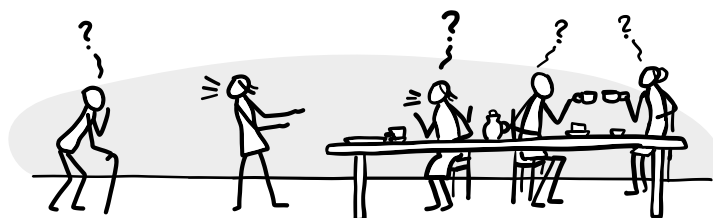
Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Avila

Mahlzeiten machen nicht einfach nur satt, sondern sind wichtige Orientierungspunkte im Tagesablauf, lassen Gemeinschaft erleben, Genuss und Wohlbefinden erfahren und rufen zahlreiche Erinnerungen wach. Im Verlauf der Demenzerkrankung kann es für die Betroffenen schwierig werden, selbstständig zu essen. Vielleicht, weil sie den Teller oder das Besteck sehen, aber nicht erkennen, vielleicht aber auch, weil sie das Essen als solches nicht erkennen. Manche können auch nur noch mit den Fingern essen oder sind auf das Anreichen von Essen angewiesen.

Was können Sie tun?

- Decken Sie bei den Mahlzeiten einfach ein, also nur mit dem, was nötig ist.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre.
- Lassen Sie das Radio aus oder spielen Sie höchstens leise Hintergrundmusik.
- Benutzen Sie die Farbe Rot: Gläser und Geschirr mit rotem Rand, rote Tischsets, rote/rot dekorierte Speisen. Rot regt an, stimuliert und wird von allen Farben am längsten wahrgenommen.
- Denken Sie daran: Gewohnte Rituale und stets gleiche Abläufe geben Sicherheit.



Tipps:

- Kochen Sie Bekanntes.
- Bringen Sie Geschmack ans Essen (Gewürze, Süßes).
- Denken Sie daran, dass Farben den Appetit anregen (Rot).
- Laden Sie zum Essen ein. („Bitte sehr, jetzt essen wir.“)
- Prüfen Sie die Temperatur.
- Beginnen Sie auch einmal mit dem Nachtisch. Süße Speisen regen den Appetit an.
- Bieten Sie das Essen an und legen es nicht einfach auf den Teller.
- Servieren Sie stets nur einen Gang und kleine Portionen mit passendem Besteck.
- Essen Sie gemeinsam, das regt zum Nachahmen an.
- Machen Sie die Bewegung vor oder führen Sie die Hand, wenn der Erkrankte Probleme mit dem Besteck hat.
- Reichen Sie die Mahlzeiten als „Fingerfood“, wenn das Besteck nicht mehr benutzt werden kann.
- Reichen Sie „Fingerfood“ während des Laufens (eating by walking), wenn der Erkrankte ständig herumwandert.

Und vor allem: Lassen Sie den Menschen mit Demenz stets das tun, was er noch kann.

Mund- und Zahnpflege

Demenz – Tipps für den Alltag

Mitunter ist des Menschen Seele gefangen in eines Zahnes dunkler Höhle.

Wilhelm Busch

Durch die besseren Prophylaxemöglichkeiten haben immer mehr Menschen bis ins hohe Alter noch eigene Zähne, die gepflegt werden müssen.

Doch selbst wenn Voll- oder Teilprothesen getragen werden, muss eine gründliche Pflege erfolgen, um die noch vorhanden eigenen Zähne zu erhalten und den künstlichen Zahnersatz sauber zu halten. Das kann sich allerdings schwierig gestalten, wenn Mund- und Zahnpflege abgelehnt oder verweigert werden.

Im Verlauf der Demenz verändern sich die Wahrnehmung und auch die motorischen Fähigkeiten. Alltägliche Routinetätigkeiten wie Zähne putzen oder Zahnpflege geraten in Vergessenheit oder können alleine nicht mehr bewältigt werden. Hier ist Ihre Unterstützung gefragt!

Wichtig:

- Bleiben Sie bei der gewohnten Zahnpflege. Erzwingen Sie keine komplett neue Zahnputztechnik.
- Unterstützen Sie, indem Sie helfen, durch „Auf und Ab“ oder kleine kreisende Bewegungen der Zahnbürste die Zähne zu reinigen.
- Ein gutes Hilfsmittel für die Zahnpflege ist eine elektrische Zahnbürste.

Wenn es schwierig wird:

- Falls Putzen nicht mehr möglich ist, reinigen Sie zweimal täglich die Zähne und die Mundhöhle mit einem mit Wasser oder einer Mundspüllösung getränkten Gazetupfer.
- Benetzen Sie die Schleimhäute nach der Reinigung mit milden ätherischen Tinkturen wie Salbei, Myrrhe oder Pfefferminz und fetten Sie die Lippen ein.

Und noch etwas:

Im Alter verringert sich das Durstgefühl. Dadurch nimmt die Mundtrockenheit zu. Das kann zu Infektionen im Mundbereich führen. Also: Bieten Sie immer wieder zu trinken an!

Bei folgenden Veränderungen der Mundschleimhaut sollte unbedingt ein Zahnarzt aufgesucht werden:

- Weißliche, schmerzhaft Druckstellen auf Schleimhäuten und Zahnfleisch durch die Zahnprothese.
- Weiße, blaue, schwarze oder braune Verfärbungen an Schleimhäuten, Zahnfleisch oder Wangenhaut.
- Glatte, rot glänzende Zunge.

Lassen Sie sich unterstützen:

In vielen Praxen bieten Prophylaxehelferinnen oder Zahnärzte Unterstützung bei der Zahnreinigung an. Achten Sie darauf, dass immer die gleiche Bezugsperson, z. B. ein- und dieselbe Zahnarzhelferin, die Zahnreinigung durchführt.

Vermeiden von Stürzen

Demenz – Tipps für den Alltag

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch die Vernachlässigung kleiner Dinge.
Wilhelm Busch

Da im Verlauf der Demenz das Körpergefühl schwindet und die Wahrnehmung der Umgebung sich verändert, verlieren Menschen mit Demenz oft auch das räumliche Anpassungsvermögen. Dadurch kommt es häufiger zu Stürzen, die nicht selten mit Komplikationen wie Prellungen und auch Knochenbrüchen verbunden sind.

Was können Sie tun?

Die Wohnungsumgebung muss an die besonderen Bedürfnissen angepasst werden!

- Vermeiden Sie Stolperfallen in der Wohnung (hochstehende Teppichkanten, rutschende Läufer, lose Kabel...).
- Passen Sie die Beleuchtung an (hell und ohne Schatten), auch die Nachtbeleuchtung (evtl. auch über Bewegungsmelder).
- Räumen Sie störende Möbelstücke aus dem Weg, wenn es zu eng wird.
- Vermeiden Sie dunkle Fußböden und Teppiche. Sie werden als Loch oder Hindernis empfunden.
- Sorgen Sie für ein angepasstes höhenverstellbares Bett.
- Stellen Sie nachts einen Toilettenstuhl neben das Bett.
- Legen Sie ggf. eine Sensormatte als Bewegungsmelder vor das Bett, damit Sie alarmiert werden, wenn der Betroffene aufsteht.

Welche Hilfsmittel gibt es außerdem?

- Passendes Schuhwerk.
- Gehilfen wie Rollatoren.
- Toilettensitzerhöhung.

Weitere wichtige Maßnahmen sind:

- Vitamin-D-Einnahme.
- Regelmäßiges muskuläres Krafttraining.

Lassen Sie sich beraten:

- Vom Hausarzt.
- Im Sanitätshaus.
- Vom Ergo- und Physiotherapeuten.
- Vom Sozialdienst im Krankenhaus.
- Von Ihrer Krankenkasse.



Tiere

Demenz – Tipps für den Alltag

Tiere sind die besten Freunde. Sie stellen keine Fragen und kritisieren nicht.

Mark Twain

Auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen, speziell Menschen mit Demenz, haben Tiere einen positiven Einfluss.

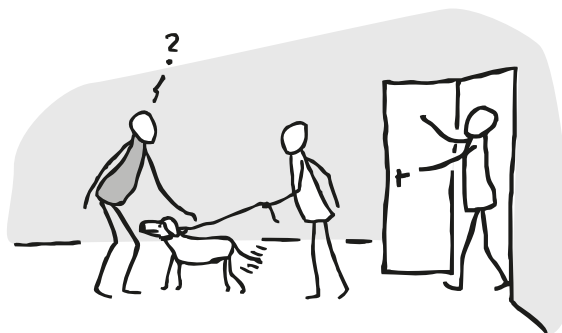
Nicht wenige ältere Menschen leben deshalb in häuslicher Gemeinschaft mit einem Hund, einer Katze, einem Wellensittich oder auch mit Fischen.

Wenn für einen Menschen mit Demenz ein Haustier angeschafft werden soll, gibt es einiges zu bedenken.

Oft bieten bereits kleinere Tiere wie Wellensittiche oder Meerschweinchen einen Anreiz für Menschen mit Demenz, sich um diese Tiere zu kümmern und mit ihnen eine Beziehung aufzubauen.

Je nachdem können auch „künstliche Tiere“ in der Pflege eingesetzt werden. Hier gibt es viele verschiedene Varianten, von nahezu lebensechten Tieren über Stofftiere mit Wärmflaschen bis hin zu einfachen Stofftieren.

Diese Stofftiere reichen oft schon aus, um Geborgenheit zu vermitteln. Sie können zu einem ständigen Begleiter werden. Aber egal, ob lebende Tiere oder Stofftiere, sie werden niemals zwischenmenschliche Beziehungen ersetzen.



Bitte bedenken Sie:

- Ehe Sie ein Tier anschaffen, klären Sie zunächst, welches Tier geeignet ist, und dann, wer das Tier zuverlässig versorgen kann
- Das Halten und die Pflege eines Tieres kann zu Überforderungen führen, vor allem dann, wenn das Tier für den Menschen zu groß und/oder zu stark ist.
- Der Versorgungsaufwand kann zum Problem werden. In solchen Fällen ist die Unterstützung der Angehörigen mehr als gefragt.

Schluckbeschwerden

Demenz – Tipps für den Alltag

Jedes Leben hat sein Maß an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.

Buddha

Bei Menschen mit Demenz entwickeln sich im Krankheitsverlauf häufig Schluckstörungen. Dünnflüssige Getränke führen am häufigsten zum Verschlucken! Auch krümelige oder grobkörnige Speisen können zum Verschlucken führen.

Nehmen Sie deshalb Husten, Räuspern und gurgelnde Stimmen vor, während oder nach der Nahrungsaufnahme (Essen/Trinken) sehr ernst! Das können Symptome für Schluckstörungen sein, die zum Verschlucken und gelegentlich bis zu einer lebensbedrohlichen Lungenentzündung führen können.

Bitten Sie auf jeden Fall den Hausarzt um Abklärung. Bei Schluckbeschwerden sollte unbedingt eine Anpassung der Kostform erfolgen!

Was empfiehlt sich?

- Weiche oder passierte Kost oder dicke Cremesuppen.
- Zu delikaten Speisen eher Fruchtpüree oder pikante Cremesuppen kombinieren.
- Keine Mischkonsistenzen wie Brühe mit Einlage, keine krümeligen Speisen!
- Bei häufigem Verschlucken sollten die Getränke nektarartig angedickt oder sämige Säfte angeboten werden.
- Tabletten ggfs. mit Apfelmus oder Joghurt zu Beginn der Mahlzeit anreichern, nach Bedarf auch mörsern und untermischen.

Was können Sie sonst noch tun?

- Aufrechte Sitzhaltung, Kinn leicht nach vorne geneigt.
- Während des Essens nicht sprechen.
- Kleine Schlucke/Bissen anbieten (Teelöffel voll).
- Jegliche, auch weiche und breiige Nahrung gut kauen lassen.
- Nachschlucken lassen bis der Mund ganz leer ist, erst dann die nächste Portion anbieten.
- Feste von flüssiger Nahrung trennen. Erst feste Nahrung schlucken lassen, dann Trinken anbieten.
- Nie versuchen, Nahrung mit dünner Flüssigkeit herunterspülen zu lassen!
- **Auf alle Fälle:** Mundpflege nach jedem Essen und alle Speisereste entfernen.
- **Auch bei Müdigkeit:** Nach dem Essen den Erkrankten etwa 20 Minuten aufrecht sitzen lassen.



Was tun bei Verschlucken?

- Ruhe bewahren, Kopf und Oberkörper nach vorne beugen, kräftig abhusten lassen bis der Hustenreiz vorbei ist.
- Nicht auf den Rücken klopfen, sondern bei jedem Hustenstoß die Hand in der Brustbeingegend auflegen und dann nach oben zum Hals ausstreichen.