

# Caritas

Leben mit  
dementen Angehörigen  
**Hilfestellungen für den Alltag**





Die vorliegende Broschüre soll allen Angehörigen und Betreuungspersonen wertvolle Kontakte, Tipps und Hilfestellungen im Umgang mit der Krankheit liefern. Für darüber hinausführende Fragen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

# Entlastung bei Demenz

## Ein Projekt der Caritas

Betreuende Angehörige von Demenzkranken sind tagtäglich - oft rund um die Uhr - im Einsatz und mit ihrer Situation häufig alleingelassen.

Menschen, die ihre Angehörigen über Jahre hinweg betreuen, kommen oft an ihre Grenzen - sie vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse, eigene soziale Kontakte und brennen in der Folge aus.

Um Angehörige zu entlasten, Bewusstsein für diese Situation zu schaffen und das Umfeld der betroffenen Familien in Bezug auf die auftretenden Probleme zu sensibilisieren, hat die Caritas in den Regionen Weiz, Leibnitz, Deutschlandsberg, Graz-Umgebung und Murau das Projekt „Entlastung bei Demenz“ ins Leben gerufen. Dazu gehören u.a. Informationsveranstaltungen, Beratung und Schulung betroffener Angehöriger im Umgang mit Demenzkranken und der Aufbau eines Netzwerkes von Freiwilligen, die betroffene Familien stundenweise entlasten.

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
<b>Was bedeutet Demenz?</b> .....	<b>4</b>
<b>Das Krankheitsbild Demenz</b> .....	<b>5</b>
<b>Leben mit dementen Angehörigen</b> .....	<b>7</b>
<b>Orientierung geben</b> .....	<b>8</b>
<b>Ein sicheres Umfeld schaffen</b> .....	<b>9</b>
<b>Den Alltag meistern</b> .....	<b>11</b>
<b>Körperpflege</b> .....	<b>13</b>
<b>Blasenschwäche</b> .....	<b>14</b>
<b>Ankleiden</b> .....	<b>14</b>
<b>Essen und Trinken</b> .....	<b>15</b>
<b>Nachtruhe</b> .....	<b>15</b>
<b>Zusammen leben</b> .....	<b>16</b>
<b>Gespräche führen</b> .....	<b>16</b>
<b>Aggression</b> .....	<b>18</b>
<b>Angst</b> .....	<b>19</b>
<b>Beschuldigungen</b> .....	<b>19</b>
<b>Weglaufen</b> .....	<b>21</b>
<b>Die Belastung für Angehörige</b> .....	<b>22</b>
<b>Wie geht es weiter?</b> .....	<b>23</b>

# Was bedeutet Demenz?

Die Zahl der Demenzerkrankungen steigt mit dem Alter an. Im Jahr 2000 litten in Österreich etwa 90.500 Personen unter einer demenziellen Erkrankung. Weil die Menschen in unserem Land immer älter werden, wird diese Zahl bis zum Jahr 2050 auf etwa 233.800 angestiegen sein. Das stellt nicht nur eine medizinische, sondern vor allem auch eine sozialpolitische Herausforderung dar, der nur sehr eingeschränkt Rechnung getragen wird.

Die Betreuung von DemenzpatientInnen übernehmen zum überwiegenden Teil die Angehörigen. Nur Betroffene können tatsächlich ermessen, was es heißt, 24 Stunden pro Tag verfügbar sein zu müssen, um zu beschäftigen und zu beaufsichtigen.

Wie groß diese Belastung ist, wird ersichtlich, wenn man den Gesundheitszustand der Betreuungspersonen betrachtet.

Mehr als ein Drittel von ihnen leidet an schweren Depressionen, und die Sterblichkeitsrate ist je nach Belastung gegenüber der Allgemeinbevölkerung um das 5- bis 7-fache erhöht.

Betrachtet man die Komplexität des Betreuungssystems von DemenzpatientInnen, welche Veränderungen würden einen Unterschied machen? Die automatische Antwort ist: Was immer diese sind, wir können sie uns nicht leisten. Viele Betreuungspersonen haben tatsächlich finanzielle Probleme, aber ein einfallloser Blick auf Geld lenkt vom tatsächlichen Bedarf ab.

In unserem derzeitigen Gesundheitssystem werden Angebote zur Entlastung der Angehörigen nahezu vollständig vernachlässigt. Grundvoraussetzung für Entlastung von Angehörigen ist Information.



**Reinhold Schmidt**  
Vizepräsident der Österreichischen Alzheimer Gesellschaft

Solche Informationen dürfen sich nicht nur auf rein medizinische, administrative und rechtliche Belange beschränken, sondern müssen den betreuenden Personen auch Hilfestellung zum Verständnis der Erkrankung und vor allem auch im praktischen Umgang mit Demenzkranken geben.

Dieser Folder leistet dazu einen wichtigen Beitrag und füllt damit eine Lücke, die viel zu oft unbeachtet bleibt.

# Das Krankheitsbild Demenz

## 1. Stadium (Leichte Demenz) --> Vergesslichkeit

Anfänglich ist meist das Kurzzeitgedächtnis geschädigt. Die Betroffenen vergessen Namen, verlieren im Gespräch den Faden, werden teilnahmsloser. Datum und Uhrzeit können nicht mehr genannt werden und bei Ortswechseln kommt es häufiger zu Orientierungsstörungen. Die Lebensqualität ist dadurch beeinträchtigt, die Betroffenen kommen jedoch im alltäglichen Leben noch gut zurecht. Auf ihren Zustand reagieren sie oft mit Verleugnung, Beschämung, Angst, Verzweiflung, Zurückgezogenheit aber auch mit Aggression.

## 2. Stadium (mäßiges Stadium) --> Verwirrtheit

Körperpflege, Anziehen und Essen bereiten immer größere Mühe und können schließlich nur noch mit fremder Hilfe ausgeführt werden. Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich. Anfängliche Teilnahmslosigkeit kann in Ratlosigkeit umschlagen. Es kommt zu

größeren Erinnerungslücken, Schwierigkeiten beim Sprechen und sich bewegen, Tag-Nacht-Umkehr, Orientierungsstörungen und bei Veränderungen kommt es zu Panikzuständen und Gefühlschwankungen. Häufige Stimmungswechsel machen den Umgang mit den Betroffenen manchmal sehr schwer.

## 3. Stadium (schwere Demenz) --> Hilflosigkeit

Die Betroffenen sind völlig auf fremde Hilfe angewiesen. Eine Kontaktaufnahme ist nur schwer möglich. Dennoch reagieren sie oft positiv auf Stimmen, Sinneseindrücke und Berührungen. Es kommt zu einem Denk- und Sprechzerfall, Situationen werden falsch gedeutet und es treten Orientierungsstörungen, Sinnestäuschungen, Wahn-

ideen, Schluck- und Gehstörungen, eine unkontrollierte Körperhaltung und Dämmerzustände auf. Der fortschreitende körperliche Verfall macht die Betroffenen bettlägrig.





# Leben mit dementen Angehörigen

An Demenz erkrankt zu sein bedeutet immer auch einen Verlust an Selbstständigkeit, Mobilität und Orientierung. Zuvor alltägliche Handgriffe, das Wohnen in den vertrauten vier Wänden und das Zusammenleben mit der eigenen Familie werden jeden Tag zur Herausforderung. Nicht nur für Betroffene selbst, sondern auch für ihre Angehörigen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, den Alltag mit Ihren dementen Angehörigen zu gestalten. Dem demenzkranken Menschen durch Gedächtnisstützen und Gespräche Orientierung zu geben und seinen Wohnraum sicher und heimelig zu gestalten sind erste und wichtige Schritte, die das Zusammenleben erleichtern.

Was Sie dabei beachten sollten, erfahren Sie in den Kapiteln „Orientierung geben“ und „Ein sicheres Umfeld schaffen“. Das Kapitel „Den Alltag meistern“ bietet praktische Hilfestellungen für den Alltag. Selbstverständliche Handlungen wie Kommunikation, Körperpflege und Nahrungsaufnahme können so stressfreier geschehen. Im Kapitel „Zusammen leben“ erhalten Sie Tipps für den Umgang mit Aggression, Angst, Beschuldigungen und Weglaufen. Die Belastung, der Sie als Angehörige eines demenzkranken Menschen jeden Tag ausgesetzt sind, und die Frage „Wo bekomme ich Unterstützung?“ sind ebenfalls Inhalt dieser Broschüre.

# Orientierung geben

Demenzkranke leben oft in einer längst vergangenen Zeit, an einem anderen Ort. Sie verlieren Orientierung in zeitlicher und räumlicher Hinsicht, Veränderungen machen ihnen Angst. Eine vertraute Atmosphäre, ein immer wiederkehrender Tagesablauf und Wochenrhythmus und das Gefühl, in Entscheidungen eingebunden und über Ereignisse informiert zu sein, geben Sicherheit und Orientierung.

- Sorgen Sie durch vertraute Bilder, Gegenstände und Musik für eine entspannte, heimelige Atmosphäre.
- Geben Sie Sicherheit durch Rituale, feste Schlafens- und Essenszeiten.
- Gedächtnisstützen wie Schilder und Symbole, ein großer Kalender für alle Termine, gut sichtbare Abreißkalender, Uhren und Merkzettel für wichtige Telefonnummern erleichtern das Zurechtfinden.
- Das Eingehen auf Gewohnheiten der Betroffenen bei der Strukturierung des Tages- und Wochenablaufs hilft bei der zeitlichen Orientierung. Gehen Sie mit Ihren Angehörigen zum Beispiel sonntags in die Kirche, besuchen Sie in Sonntagskleidung Bekannte oder Verwandte.
- Vermeiden Sie Neuerungen in der Wohnung (Einrichtung, Vorhänge, Fernseher) und Ortswechsel.
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ereignisse in der Familie und in der Nachbarschaft, erinnern Sie öfter an bevorstehende Termine, lesen Sie aktuelle Zeitungen vor. Erklären Sie, was Sie gerade tun und wohin Sie gehen.
- Im späteren Stadium der Krankheit an aktuelle Termine (am Tag des Termins) erinnern, um Unsicherheiten und Ängste zu vermeiden. (z.B. „Heute begleite ich dich zu deinem Termin“).



Eine Demenz bedeutet das Abnehmen geistiger Fähigkeiten. Zu Orientierungs- und Kontrollverlust aufgrund der Krankheit kommen im Alter häufig auch körperliche Gebrechen, die Sturzgefahr steigt. Reaktionsfähigkeit und Urteilsvermögen nehmen ab. Das alles macht Sicherheitsvorkehrungen nötig.

Trotzdem sollte versucht werden, die Eigenständigkeit von Demenzkranken so weit wie möglich zu wahren: Gut Gemeintes kann sehr schnell als Überwachung, Einsperren oder Bevormundung empfunden werden.

# Ein sicheres Umfeld schaffen

- Böden sollten nicht zu glatt sein. Entfernen Sie rutschende Läufer und Teppiche, bringen Sie auf Treppen Rutschbremsen an.
- Treppenabgänge, Fenster und Balkone sollten absturzsicher sein.
- Im Badezimmer sorgen Haltegriffe und rutschfeste Matten für mehr Sicherheit.
- Beseitigen Sie spitze Kanten und Ecken an Möbelstücken oder bringen Sie Schutzkanten an. Glastüren sollten gut erkennbar sein.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Nutzen Sie die Kindersicherung an Steckdosen und Haushaltsgeräten; kleine Elektrogeräte sollten sich nicht in Reichweite von Demenzkranken befinden.
- Bewahren Sie Putzmittel und Medikamente sicher auf.
- Lassen Sie Feuerzeuge oder Streichhölzer nicht offen herumliegen; Demenzkranke sollten nicht alleine rauchen.
- Bewahren Sie wichtige Dokumente, Geld und Schmuck sicher auf, lassen Sie, wenn nötig, Duplikate anfertigen.
- Bewahren Sie Schlüssel sicher auf, bzw. montieren Sie Schlösser, die von beiden Seiten sperren. Einen Schlüssel zu besitzen, ist für Demenzkranke sehr wichtig, sie fühlen sich sonst bevormundet.
- Die Fähigkeit, ein Fahrzeug zu lenken, nimmt mit Fortschreiten der Erkrankung ab. Bieten Sie Alternativen an, verstecken Sie, wenn nötig, die Autoschlüssel und parken Sie das Fahrzeug außer Sichtweite.



# Den Alltag meistern

Den Alltag mit einem dementen Menschen zu verbringen, bringt ständig neue Herausforderungen und stellt Sie vor unerwartete Situationen. Die Handlungen und Reaktionen Demenzkranker werden für Sie oft nicht nachvollziehbar und kaum zu verstehen sein. Egal ob in Gesprächen, bei alltäglichen Handgriffen oder beim Essen - versuchen Sie, geduldig zu bleiben. Haben Sie Verständnis für die Situation Ihres/Ihrer Angehörigen, die ihn/sie mindestens genauso sehr verunsichert wie Sie. Und: Bewahren Sie Ihren Humor.

- **Geduld:** Geben Sie dem Demenzkranken die Zeit, die er braucht, um etwas selbst zu tun. Nehmen Sie ihm Tätigkeiten nicht ab, weil es bei Ihnen schneller geht, weil es Ihnen besser gelingt oder weil es für Sie einfacher ist.
- **Verständnis:** Oft liegen die Gründe für das Tun und die Reaktionen eines Demenzkranken weit zurück in der Vergangenheit. Oft werden Sie auch keine Möglichkeit haben, Ursachen seines/ihres Handelns zu erfahren.
- **Humor:** Lachen Sie über kleine und größere Missgeschicke. Ihr/e Angehörige/r wird sich freuen, mit Ihnen lachen zu können!



## Körperpflege

Für Demenzkranke ist es trotz aller Pflegebedürftigkeit wichtig, die Körperpflege möglichst selbstständig durchführen zu können. Schaffen Sie dafür eine entsprechende Umgebung, unterstützen Sie dort, wo Hilfe nötig ist, und respektieren Sie die Intimsphäre. Gliedern Sie den Ablauf in einzelne kleine Schritte (warten Sie nach einer Aktion auf die Reaktion Ihres/Ihrer Angehörigen und setzen Sie dann erst den nächsten Schritt) und loben Sie ihn/sie. Helfen Sie dem/der Demenzkranken dabei, sich hübsch zu machen!

### Eine sichere und angenehme Atmosphäre schaffen:

- Haltegriffe, eine Sitzgelegenheit (z.B. ein Sessel in der Dusche, damit duschen statt baden möglich ist) und Antirutschläufer sorgen für Sicherheit im Badezimmer.
- Für wohlige Wärme sorgen.
- Im zunehmenden Stadium nur die Utensilien vorrichten, die tatsächlich benötigt werden (so wenig wie möglich).

## Den Alltag meistern

- Stellen Sie den Thermostat des Heißwasserboilers so ein, dass kein Verbrühen möglich ist.

### Auf Wünsche und Gewohnheiten eingehen:

- Duscht Ihr/e Angehörige/r gerne, bevorzugt er/sie ein ausgiebiges Schaumbad oder will er/sie es manchmal einfach bei einer Katzenwäsche belassen?
- Duscht er/sie lieber nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen?
- Schaffen Sie eine vertraute Umgebung: Gewohnte Waschutensilien auf den gewohnten Platz legen. Welche ist seine/ihre Lieblingsseife, die Lieblingszahnpaste, welches das Lieblingsshampoo?

### Die Körperpflege zum täglichen Ritual machen:

- Legen Sie fixe Zeiten dafür fest.

- Geben Sie Anleitungen immer in derselben Reihenfolge und mit denselben Worten.
- Machen Sie beim Zähneputzen, Kämmen, Händewaschen vor, wie es geht (im späteren Stadium).
- Verwenden Sie Gedichte, Reime, Redewendungen, die Ihrem/Ihrer Angehörigen bekannt sind (wie z.B.: Lied: „Wasser ist zum Waschen da“ oder „Eine Hand wäscht die andere“), dies hilft, sich auf die Körperpflege gut einzustimmen und sie zum täglichen Ritual zu machen.

### Die Intimsphäre respektieren:

- Geben Sie entkleideten Menschen zumindest ein Badetuch, um sich zu bedecken.
- Sorgen Sie dafür, dass er/sie während der Körperpflege ungestört bleibt.
- Sprechen Sie über Schamgefühle.

## Blasenschwäche

Blasenschwäche gehört zum Krankheitsbild von Demenz. Anfangs liegt die Ursache meist darin, dass Betroffene vergessen, auf die Toilette zu gehen oder diese einfach nicht finden. Im weiteren Krankheitsverlauf kann der Schließmuskel von Blase und Darm nicht mehr kontrolliert werden.

- Lassen Sie bei ersten Anzeichen einer Inkontinenz abklären, ob organische Störungen vorliegen.
- Die Toilettentür sollte gekennzeichnet und nachts einen Spalt breit offen, der Weg dorthin leicht zu finden und gut beleuchtet sein (z.B. Nachtlicht). Bei starker Verwirrtheit kann auch die Toilettentür ausgehängt werden.
- Fragen Sie Demenzkranke im Anfangsstadium öfter, ob sie auf die Toilette möchten. Regelmäßige Zeiten für den Toilettengang können helfen. Begleiten Sie im späteren Stadium ungefragt auf die Toilette. Machen Sie den Toilettengang zum Teil des Tagesrhythmus, rituell zur immer wiederkehrenden gleichen Zeit.

## Den Alltag meistern

- Achten Sie auf Zeichen wie unruhiges Sitzen, Zappeln oder Aufstehen.
- Schränken Sie abends (ab 17:00 Uhr) die Flüssigkeitszufuhr ein, achten Sie aber darauf, dass tagsüber genug getrunken wird.
- Verwenden Sie bei Bedarf Inkontinenzhilfen (Inkontinent-Pants, Einlagen). Das Umschreiben mit anderen Worten, zum Beispiel „Wegwerf-Slip“, kann helfen.

## Ankleiden

Demenzkranken tun sich mit der Auswahl der passenden Kleidung und mit dem Ankleiden oft schwer. Der Zweck, den ein bestimmtes Kleidungsstück zu erfüllen hat, wird vergessen, Demenzkranke tragen ihren Wintermantel im Juli oder die Unterwäsche über der Oberbekleidung. Trotzdem ist es für Demenzkranke wichtig, dass sie selbst entscheiden können und genügend Zeit haben, um sich selbst anzuziehen.

Greifen Sie nicht ein, solange es geht. Es muss ja nicht perfekt sein!

- Reiß- und Klettverschlüsse und große Halsausschnitte erleichtern das An- und Ausziehen, Schuhe mit rutschfesten Sohlen sorgen für mehr Trittsicherheit.
- Bilder oder Beschriftungen auf Laden und Schranktüren helfen, das richtige Kleidungsstück zu finden.
- Wenn möglich nur saisonale, aktuelle Kleidung im Kleiderschrank aufbewahren.
- Die Kleidungsstücke, wenn notwendig, in der Reihenfolge zurechtlegen, in der sie angezogen werden sollen, um das selbstständige Ankleiden zu erleichtern.
- Geben Sie Ihrem/Ihrer Angehörigen Kurzanleitungen beim Anziehen (z.B. beim Zuknöpfen der Kleidung), dadurch ist das selbstständige Anziehen relativ lange möglich.

## Essen und Trinken

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist gerade für alte Menschen wichtig. Da Demenzkranke dazu neigen, auf das Essen und Trinken zu vergessen oder auch ständig zu essen, sollten Sie immer ein Auge auf Ernährung und Flüssigkeitszufuhr haben. Generell gilt: Beim Essen geht Selbstständigkeit vor Sauberkeit. Bieten Sie Lieblingsspeisen an und geben Sie ihm/ihr genug Zeit zum Essen. Erinnern Sie ihn/sie ans Trinken, verteilen Sie Wasserflaschen in der Wohnung.

- Regelmäßige gemeinsame Essenszeiten sorgen für Struktur und Orientierung.
- Führen Sie gewohnte Rituale wieder ein, wie z.B. das Tischgebet (schreiben Sie es auf, damit Ihr/e Angehörige/r es ablesen kann) oder die Mittagsglocke.
- Demenzkranke sollten so lange wie möglich mit Messer und Gabel essen. Großes Besteck und das gewohnte Geschirr erleichtern die Handhabung. Legen Sie im fortgeschrittenen Stadium nur das Besteck auf, das aktuell benötigt wird (z.B. nur der Suppenlöffel, wenn die Suppe gegessen wird).

- Wenn nötig, schneiden Sie die Lebensmittel in mundgerechte Stücke, die mit den Fingern gegessen werden können.
- Zeigen und Fragen erleichtern das selbstständige Essen: „Möchtest du Butter?“, „Möchtest du Marmelade?“.
- Die Speisen nicht zu heiß reichen, das Temperaturempfinden kann gestört sein.
- Schluckbeschwerden mit dem Arzt abklären. Eindicken oder Pürieren der Speisen erleichtern das Schlucken.

## Nachtruhe

Demenzkranken verlieren neben der räumlichen auch die zeitliche Orientierung. Es fällt ihnen schwer, zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden. Dazu kommt, dass sie tagsüber oft zu viel schlafen und dadurch nachts nicht zur Ruhe kommen. Sie verlernen Handlungsabläufe und ziehen sich tagsüber in ihr Bett zurück, um keine Fehler zu machen. Nebenwirkungen von Medikamenten und Blasenschwäche tun das Übrige, um die Nacht ungewollt zum Tag werden zu lassen.

- Tagsüber sollten Demenzkranke aktiv sein, bieten Sie Beschäftigung an. Viel Bewegung an der frischen Luft und das Mithelfen bei der Hausarbeit sorgen für einen guten Schlaf.
- Halten Sie tagsüber alle Räume hell und überziehen Sie das Bett mit einer Tagesdecke.
- Pyjama oder Nachthemd sollten nicht am Tag getragen werden.
- Akzeptieren Sie es, wenn Ihr/e Angehörige/r lieber auf der Couch oder im Schaukelstuhl schläft oder nachts die Kleidung wechselt.
- Überlegen Sie sich ein Einschlafritual. Ein Schlummertrunk, ein warmes Bad oder entspannende Musik können beim Einschlafen helfen.
- Vermeiden Sie abends aktivierende Tätigkeiten und aufputschende Nahrungsmittel (wie Kaffee, Schwarztee).
- Beachten Sie, dass ältere Menschen weniger Schlaf benötigen, es kommt generell zu einer Reduktion des Schlafbedürfnisses.





## Gespräche führen

Demenzkranke vergessen, was man zu ihnen gesagt hat, was man erlebt hat und worüber man mit einer anderen Person gesprochen hat.

Oft erhält man keine oder eine nicht passende Antwort, wenn Zeichen und Worte nicht mehr verstanden werden. Die nonverbale Kommunikation und der emotionale Zugang sind von großer Bedeutung in der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen. Missinterpretation auf der einen Seite und die Unfähigkeit sich mitzuteilen auf der anderen führen zu Ungeduld, Verzweiflung oder Aggression und Resignation.

Wichtig ist viel Zeit zu lassen, damit sich die/der Betroffene ausdrücken kann. Um Brücken zu bauen und nicht ständig zu korrigieren oder auf die Fehler hinzuweisen. Es sollte eine einfache Sprache gewählt werden, in der logische und rationale Erklärungen vermieden werden, da sie nicht mehr verstanden werden. Im späteren Stadium sollen Tätigkeiten und Handlungsabläufe mit langsamen und erklärenden Worten sowie Gesten begleitet werden.

## Zusammen leben

Sicherheit und Geborgenheit sind die wichtigsten Eckpfeiler für Demenzkranke.

### Ratschläge zur Verbesserung der Kommunikation mit demenzkranken Menschen:

- Auf Seh- oder Hörprobleme achten, denn das Nicht-verstanden-Werden kann auch organische Ursachen haben.
- Begleiten Sie Tätigkeiten wie z.B. Körperpflege langsam und mit erklärenden Worten.
- Schauen Sie nicht auf Demenzkranke herab, sitzen Sie ihnen gegenüber und stellen Sie Augenkontakt her, um ihre Aufmerksamkeit zu erlangen, halten Sie eventuell ihre Hand oder berühren Sie sie leicht und sagen Sie ihren Namen.
- Gespräche sollten nicht vor Hintergrundgeräuschen geführt werden. Stellen Sie Radio und Fernseher leise oder schalten Sie sie aus, schließen Sie die Türen, vermeiden Sie Unterbrechungen durch andere Personen.
- Sprechen Sie langsam und deutlich mit einfachen Worten und in kurzen Sätzen. Jeder Satz sollte nur eine Botschaft enthalten. Vermeiden Sie ironische Bemerkungen und Witze.
- Diskutieren Sie nicht und vermeiden Sie Streitgespräche, Demenzkranke können nicht rational argumentieren. Sie leben in einer eigenen Wirklichkeit, in der man sie immer bestätigen muss.
- Stellen Sie nur einfache Fragen, vermeiden Sie die Worte „warum, wieso, wann, wer?“ und bleiben Sie bei einem Thema. Demenzkranke können keine Erklärungen abgeben oder Entscheidungen treffen.
- Achten Sie darauf, dass der Tonfall Ihrer Stimme, Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Gesten dem Inhalt Ihres Gespräches entsprechen.

- Geben Sie Demenzkranken Zeit zu antworten, fallen Sie nicht ins Wort, anerkennen sie ihre Bemühungen sich mitzuteilen, verstärken Sie ihre nonverbalen Antworten (z.B. Händedruck, auf etwas zeigen, direkte Blicke).
- Planen Sie Ihre Gespräche mit Demenzkranken für Zeiten ein, in denen sie gut ausgeruht sind und sich allgemein wohl fühlen.
- Fördern Sie Kommunikation und Aktivitäten mit anderen Menschen. Mangel an Kommunikation führt zu Isolation und geistigem Abbau.
- Sprechen Sie mit Demenzkranken nicht über sie oder über sie hinweg.
- Demenzkranke über die Vergangenheit erzählen zu lassen hilft, Wünsche und Bedürfnisse besser zu verstehen. Das Langzeitgedächtnis bleibt erhalten, und bis ins fortgeschrittene Stadium finden Sie so einen Zugang zu Betroffenen.

## Aggression

Aggression ist ein Verhaltensmuster zur Verteidigung und Gewinnung von Ressourcen oder zur Bewältigung von bedrohlichen Situationen - sie gehört zum menschlichen Verhalten. Aggression entsteht oft aus Überforderung und Frustration. Demenzerkrankte erleben ihren Alltag schneller bedrohlich und konfliktreich, sie befinden sich schneller in Situationen, in denen sie nicht mehr weiter wissen, sich ausgeliefert fühlen oder sich nicht mehr wie gewohnt mitteilen können.

Demenz baut Hemmungen und Selbstkontrolle ab, was vermehrt zur Impulsivität führen kann. Nehmen Sie Aggression nicht persönlich. Auslöser für Aggression können sein: Halluzinationen oder Wahnvorstellungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, Schmerzen, Reaktion auf Überforderung oder Frustration. Aggression kann normaler Bestandteil des Verhaltens sein und ist oft situationsabhängig.



### Wie können Sie auf Aggression reagieren:

- Bewahren Sie Ruhe, gehen Sie aus dem „Spannungsfeld“.
- Lassen Sie Demenzerkrankte Gefühle ausleben, sprechen Sie die Gefühle an und lassen Sie sie ihre Gefühle aussprechen („Ich bin wütend!“).
- Antworten Sie mit einem ruhigen Tonfall und geben Sie Demenzerkrankten Raum, vermeiden Sie Diskussionen.
- Achten Sie im Vorfeld auf erste Anzeichen (Gesichtsausdruck, Gestik, Mimik)
- Versuchen Sie Ängste bei Betroffenen zu minimieren und nicht zusätzlich zu provozieren.

## Zusammen leben

### Angst

Demenzkranke leben in einer Welt, in der sie sich nicht mehr orientieren können, die sie nicht verstehen können und in der sie nicht finden, was sie suchen. Diese Ungewissheit und Unsicherheit macht Betroffenen Angst. Einbildung, Halluzinationen und zunehmende Seheinschränkungen lassen sie Dinge oder Menschen sehen, die nicht (mehr) da sind.

- Versuchen Sie, die Ursache für die Angst zu eruieren und dann zu beseitigen.
- Demenzkranke dürfen ihre Angst ausdrücken, nehmen Sie sie in ihrer Angst wahr und versuchen Sie das Gespräch mit etwas Angenehmen abzuschließen.
- Sorgen Sie für ein angenehmes, sicheres Umfeld und Beleuchtung in dunkeln Ecken. Geben und vermitteln Sie Sicherheit.

- Hat Ihr/e Angehörige/r Wahnvorstellungen, sollten Sie diese weder bestätigen noch ausreden. Bieten Sie Ihre Hilfe an und fragen Sie nach, etwa: „Wie sieht er/sie/es aus?“, „Ist es immer noch da?“
- Lassen Sie Halluzinationen vom Arzt abklären.

### Beschuldigungen

Dinge zu verlegen und nicht wieder zu finden, gehört zum Alltag eines an Demenz erkrankten Menschen.

- Seien Sie sich bewusst, dass Beschuldigungen Teil des Krankheitsbildes sind. Nehmen Sie sie ernst, kränken Sie sich aber nicht.
- Gehen Sie auf Ihre Angehörigen ein, versuchen Sie, sie zu beruhigen und wenn möglich abzulenken, das Thema zu wechseln.

- Lassen Sie sich auf keinen Streit ein.
- Helfen Sie Demenzerkrankten, das „vermisste“ Objekt zu suchen.
- Merken Sie sich, wo Ihre Angehörigen die Sachen am liebsten verstecken.
- Erklären Sie auch anderen Familienmitgliedern und Nachbarn, dass Verdächtigungen und Anschuldigungen Teil der Demenzerkrankung sind.



# Zusammen leben

## Weglaufen

Demenzkranke neigen dazu, weglaufen zu wollen, oft mit der Begründung, „nach Hause“ zu gehen. Erkennen Betroffene ihr Zuhause nicht mehr, kann es hilfreich sein, eine vertraute, behagliche Umgebung zu schaffen, die sie an die Vergangenheit erinnert.

- Alte Fotos und liebevoll gewonnene Erinnerungsstücke geben das Gefühl, daheim zu sein, und reduzieren den Drang wegzulaufen. Gestalten Sie die Wohnung nach dem zu Hause aus der Kinder- und Jugendzeit.
- Bringen Sie Namen und Telefonnummer einer Kontaktperson an der Kleidung der Demenzkranke an oder lassen Sie sie ein Armband mit den Kontaktdaten tragen. Sollten sie alleine das Haus verlassen und nicht mehr zurückfinden, wissen andere, an wen sie sich wenden können.
- Reden Sie mit Nachbarn über die Krankheit Ihres/Ihrer Angehörigen, damit sie Bescheid wissen, wenn sie ihm/ihr alleine begegnen. Dabei sollte man Demenzkranke niemals zu laut oder von hinten, sondern immer von vorne und freundlich ansprechen.
- Lassen Sie Demenzkranke wenn möglich nach draußen gehen, wenn sie das wollen, aber begleiten Sie sie dabei.
- „Tarnen“ Sie die Haus- oder Wohnungstüre. Wenn sie nicht als Ausgang erkannt wird, ist der Reiz wegzulaufen geringer.
- Eine Glocke an der Eingangstür hilft zu hören, wenn jemand das Haus verlässt. Lassen Sie den Schlüssel nicht stecken.
- Die Weglauftendenz reduziert sich bei gut aktivierten und beschäftigten Demenzkranken.



## Die Belastung für Angehörige

Die Betreuung eines demenzkranken Menschen bedeutet für Sie als Angehörige eine große körperliche und emotionale Belastung. Hören Sie auf Ihren Körper, erkennen Sie Ihre Grenzen und überschätzen Sie Ihre eigene Belastbarkeit nicht. Nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie auch Ihren Angehörigen die beste Hilfe und Betreuung geben.

- Vernachlässigen Sie Ihre Kontakte zu Familie, Freunden und Bekannten nicht.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Bitten Sie Freunde oder Nachbarn, die Betreuung Ihrer Angehörigen hin und wieder für kurze Zeit zu übernehmen. Nehmen Sie Hilfe an!
- Reden Sie mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, über Ihre Gefühle, Sorgen und Ängste.

- Nehmen Sie zu Ihrer eigenen Entlastung Dienste wie Heimhilfe oder Hauskrankenpflege in Anspruch. Denken Sie an die Möglichkeit, Ihre Angehörigen in einem Demenz-Tageszentrum oder für einige Zeit in einem Pflegewohnhäuser unterzubringen, um sich selbst von der anstrengenden Pflege zu erholen.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Müdigkeit, Erschöpfung und Depressionen sollten von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin rechtzeitig abgeklärt werden.
- Seien Sie stolz auf sich und auf die Leistung, die Sie jeden Tag erbringen!

## Wie geht es weiter?

Selbstbestimmung in möglichst vielen Bereichen des täglichen Lebens sollte auch im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen oberstes Ziel sein.

Mit Fortschreiten der Erkrankung verlieren Betroffene jedoch die Fähigkeiten, rechtliche und finanzielle Angelegenheiten selbst zu regeln. Diese Dinge sollten Sie mit Ihren Angehörigen möglichst früh gemeinsam besprechen und auch Fragen, die ihre zukünftige Betreuung betreffen, klären.

- Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, als erste Anlaufstelle für Beratung. MitarbeiterInnen des Projekts „Entlastung bei Demenz“ und des Demenz-Tageszentrums ELISA stehen Ihnen zur Verfügung.
- Sprechen Sie mit dem Hausarzt oder Neurologen über den weiteren Krankheitsverlauf und seine Folgen. Nach

der Erstabklärung ist es wichtig, mit den ÄrztInnen in Kontakt zu bleiben, weil eine Medikamentenumstellung bei vielen störenden Verhaltensweisen gut helfen kann.

- Beantragen Sie Unterstützung durch mobile Dienste.
- Regen Sie eine Angehörigenvertretung oder eventuell Sachwalterschaft an.
- Erkundigen Sie sich nach finanziellen Ermäßigungen und Unterstützungen (Befreiung von Rezept- und Rundfunkgebühren, Pflegegeldantrag bzw. -erhöhung, Ausgleichszulage bei niedriger Pension). Die Caritas bietet vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, wenn Sie Hilfe und Entlastung bei der Betreuung und Pflege Ihrer Angehörigen brauchen:

- Diplomkrankenschwestern unterstützen mit medizinischen Fachkenntnissen und sozialer Erfahrung.
- FachsozialbetreuerInnen für Altenarbeit bieten Ihnen Betreuung, Pflege und Begleitung.
- HeimhelferInnen unterstützen Sie im Alltag.
- DiplomsozialbetreuerInnen für Familienhilfe (DSB/F) sind geschulte Fachkräfte, die in Krisensituationen kurzfristig Haushaltsführung und Kinderbetreuung übernehmen.

# Angebote der Caritas im Bereich Demenz

## **Entlastung bei Demenz zur Unterstützung Demenzkranker und ihrer Angehörigen**

Das Angebot umfasst unter anderem Beratungen, Informationsveranstaltungen, Gesprächsrunden, Vital- und Gedächtnistraining sowie Schulung von Angehörigen, freiwilligen MitarbeiterInnen und Schlüsselpersonen in den Regionen Weiz, Leibnitz, Deutschlandsberg, Graz-Umgebung und Murau.

## **Demenz-Tageszentrum ELISA**

Leiterin DPGKS Manuela Rutyna

Mobil 0676 88015 557

Elisabethnergasse 31, 8020 Graz

Individuelle Angebote zu Demenz in den

## **Senioren- und Pflegewohnhäusern**

der Caritas in der Steiermark.



## **Kontakt:**

Für nähere Informationen  
wenden Sie sich an die  
Caritas Diözese Graz-Seckau  
Senioren- und  
Angehörigenberatung  
Grabenstraße 39, 8010 Graz  
Tel 0316 8015-457  
Fax 0316 8015-480



# **Caritas**