

Caritas

Leben mit Demenz

Hilfestellungen und Tipps für Angehörige



Im Mittelpunkt steht der Mensch.



Leben mit Demenz

Hilfestellungen und Tipps für Angehörige

Überblick	5
Demenz – eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft?	6
Das Krankheitsbild Demenz	7
Orientierung geben	8
Ein sicheres Umfeld schaffen	9
Den Alltag meistern	11
Körperpflege	13
Blasenschwäche	14
Ankleiden	14
Essen und Trinken	15
Nachtruhe	15
Gespräche führen	16
Zusammen leben	17
Aggression	18
Angst	18
Beschuldigungen	19
Weglaufen	21
Die Belastung für Angehörige	22
Wie geht es weiter?	23



Überblick

An Demenz erkrankt zu sein bedeutet immer auch einen Verlust an Selbstständigkeit, Mobilität und Orientierung. 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 eine Stütze sein, um den Alltag mit ihrem von Demenz betroffenen Angehörigen etwas leichter zu machen und das Zusammenleben gut gestalten zu können.

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 das alltägliche Leben. 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 an Demenz erkrankten Menschen jeden Tag ausgesetzt sind, und die Frage „Wo bekomme ich Unterstützung?“ sind ebenfalls Inhalt dieser Broschüre.

Demenz – eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft?

Laut Österreichischem Demenzbericht 2015 gab es in Österreich im Jahr 2010 130.000 an Demenz erkrankte Menschen, diese Zahl wird sich bis zum Jahr 2050 aufgrund der steigenden Lebenserwartung verdoppeln.

Dies bedeutet, dass sich das Gesundheitssystem auf den damit einhergehenden Betreuungs- und Pflegebedarf vorbereiten muss.

Aber auch wir als Gesellschaft sind gefordert, insbesondere dann, wenn Menschen in der Frühphase der Erkrankung stehen. Die Betroffenen bemerken Veränderungen wie eine nachlassende Gedächtnisfunktion und beginnende Orientierungsstörungen. Zu diesem Zeitpunkt sind sie häufig noch in das Gemeinde-, Vereins- oder Pfarrleben integriert. Untersuchungen zeigen, dass sich an Demenz erkrankte Menschen wünschen, auch trotz Erkrankung ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein und weiter in das alltägliche Leben integriert zu bleiben.

In der täglichen Praxis gestaltet sich dies aber als problematisch, da Demenz immer noch ein Tabuthema darstellt und oft mit Scham und Unsicherheit verbunden ist. Dies führt oft dazu, dass sich Betroffene und Angehörige aus dem sozialen Leben zurückziehen. Um Teilhabe zu ermöglichen, bedarf es Verständnis und Aufklärung in der Gesellschaft über die im Zuge einer dementiellen Erkrankung auftretenden Symptome und Verhaltensauffälligkeiten.

Die Caritas versucht durch Vorträge und Information die Gesellschaft diesbezüglich zu sensibilisieren.

Mit Fortschreiten der Erkrankung kommt es zu einem vermehrten Betreuungs- und Pflegebedarf. Betreuung und Pflege wird derzeit zu 80% von Angehörigen erbracht. Angehörige sind besonders durch die mit dem Fortschreiten der Erkrankung einhergehende „Rund um die Uhr Zuwendung“ hohen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Sie benötigen neben Respekt und Anerkennung für ihre wertvolle und überaus anstrengende Arbeit auch Information, Beratung und Entlastung.

Ich freue mich sehr, als Mitarbeiterin der Caritas, die Angehörigen dabei unterstützen zu dürfen.

DGKP Andrea Schnedi, MSc

Pflegepädagogin, Geriatrische Pflegefachkraft, Mitarbeiterin „Entlastung bei Demenz“

Das Krankheitsbild Demenz

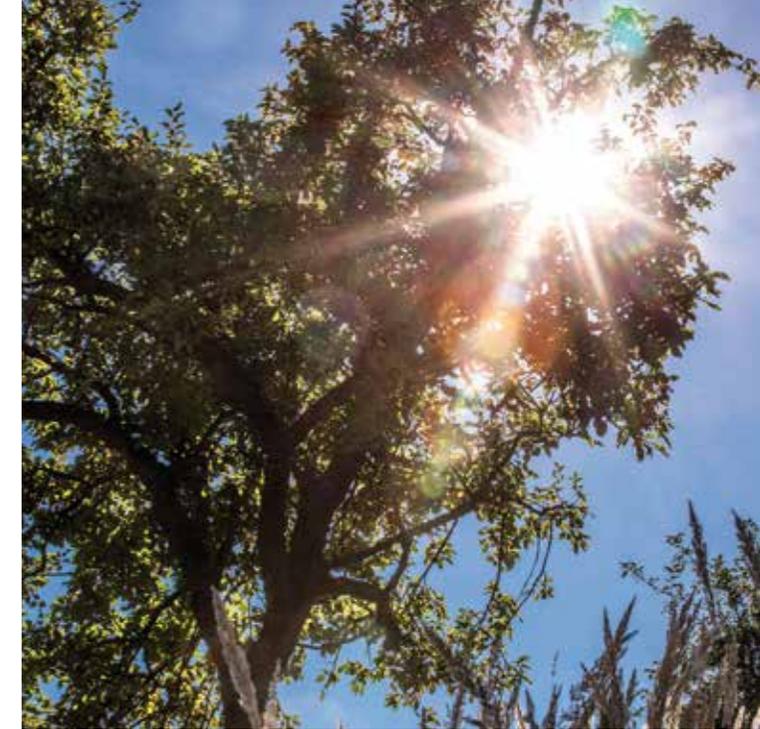
Der Verlauf einer demenziellen Erkrankung kann individuell sehr verschieden sein. Die Grenzen der drei Demenzstadien verlaufen ineinander übergreifend und zu Beginn meist schwankend. Es ist aber wichtig, zu wissen, was sich im Laufe der Zeit möglicherweise verändern wird.

1. Leichte Demenz

Anfänglich ist meist das Kurzzeitgedächtnis betroffen. Die Menschen vergessen Namen und Termine, verlieren im Gespräch den Faden, werden zunehmend 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. Mittelschwere Demenz

Einfache, tägliche Abläufe wie z.B. Körperpflege, An- und Ausziehen sowie Essen bereiten immer größere Mühe und können schließlich nur noch mit fremder Hilfe ausgeführt werden. Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich zunehmend. Anfängliche Teilnahmslosigkeit kann in Ratlosigkeit umschlagen. Es kommt zu größeren Erinnerungslücken, Schwierigkeiten beim Sprechen und sich bewegen, Tag-Nacht-Umkehr, Orientierungsstörungen.



Bei Veränderungen kann es zu starken Ängsten bis hin zu Panikzuständen und Gefühlsschwankungen kommen. Häufige Stimmungswechsel machen den Umgang mit den Betroffenen manchmal sehr schwer.

3. Schwere Demenz

Die Betroffenen sind völlig auf fremde Hilfe angewiesen. Eine Kontaktaufnahme ist oft 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, Wahnideen, Schluck- und Gehstörungen, eine unkontrollierte Körperhaltung und Dämmerzustände auf. Der fortschreitende körperliche Verfall macht die Betroffenen bettlägrig.

Orientierung geben

Menschen mit Demenz 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.“)



Ein sicheres Umfeld schaffen

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 demenziell beeinträchtigten Personen so weit wie möglich zu wahren: Gut Gemeintes kann sehr schnell als Überwachung, Einsperren oder Bevormundung empfunden werden.

- 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 mit einem Nachtlicht oder einem Bewegungsmelder zu jeder Zeit für gute Beleuchtung.
- Nutzen Sie die Kindersicherung an Steckdosen und Haushaltsgeräten; kleine Elektrogeräte sollten sich nicht in Reichweite von Menschen mit Demenz befinden.



- Bewahren Sie Putzmittel und Medikamente sicher auf.
- Lassen Sie Feuerzeuge oder Streichhölzer nicht offen herumliegen. An Demenz erkrankte Menschen 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 Menschen mit Demenz sehr wichtig, sie fühlen sich sonst bevormundet.
- Die Fähigkeit, ein Fahrzeug zu lenken, nimmt mit Fortschreiten der Erkrankung ab. Bieten Sie Alternativen an wie z.B. Taxifahrten, Fahrbereitschaften in der Familie und dergleichen. Wenn notwendig, verstecken Sie die Autoschlüssel und parken das Fahrzeug außer Sichtweite.



Den Alltag meistern

Den Alltag mit einem demenziell erkrankten Menschen zu verbringen, bringt ständig neue Herausforderungen und stellt Sie vor unerwartete Situationen. Die Handlungen und Reaktionen einer demenziell beeinträchtigten Person 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 an Demenz erkrankten Menschen 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 Ihres/Ihrer Angehörigen weit zurück in der Vergangenheit. Oft werden Sie auch keine Möglichkeit haben, Ursachen seines/ihrer Handelns zu erfahren.

Humor

Lachen Sie über kleine und größere Missgeschicke. Ihr/e Angehörige/r wird sich freuen, mit Ihnen lachen zu können!



Den Alltag meistern

Körperpflege

Für Menschen mit Demenz 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 Ihrer/Ihrem Verwandten 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).
- Das Thermostat des Heißwasserboilers so einstellen, dass kein Verbrühen möglich ist.

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.

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.

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 Ihre/Ihren Angehörige/n im Anfangsstadium öfter, ob sie/er auf die Toilette möchte. 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.
- 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

Demenziell beeinträchtigte Personen 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, so wird ein Wintermantel im Juli oder die Unterwäsche über der Oberbekleidung getragen. Trotzdem ist es für Ihre/Ihren Angehörige/n wichtig, dass sie/er selbst entscheiden kann und genügend Zeit hat, 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.
- Kurzanleitung beim Anziehen geben, wie z.B. beim Zuknöpfen der Kleidung, so ist das selbstständige Anziehen relativ lange möglich.

Essen und Trinken

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist gerade für alte Menschen wichtig. Da Menschen mit Demenz 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.
- Demenziell beeinträchtigte Menschen 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

Demenziell beeinträchtigte Menschen 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 Menschen mit Demenz 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

Demenziell beeinträchtigte Menschen vergessen, was man zu ihnen gesagt hat, was man vor wenigen Minuten 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.

Zusammen leben

Wichtig ist viel Zeit zu lassen, damit sich die/der Betroffene ausdrücken kann. Brücken zu bauen und nicht ständig zu korrigieren oder auf die Fehler hinzuweisen, ist besonders wichtig. 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. Sicherheit und Geborgenheit sind die wichtigsten Eckpfeiler für Menschen mit Demenz.

Ratschläge zur Verbesserung der Kommunikation mit an Demenz erkrankten 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 Ihre/Ihren Angehörige/n 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, Menschen mit Demenz 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. Demenziell eingeschränkte Personen 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 Ihrer/Ihrem Angehörigen 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 Gespräche mit demenziell beeinträchtigten Personen 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.
- Menschen mit Demenz 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. Menschen mit Demenz 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 Schmerzen, Überforderung, Frustration, Nebenwirkung von Medikamenten, Halluzinationen oder Wahnvorstellungen sein. 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 Ihre/Ihren Angehörige/n Gefühle ausleben, sprechen Sie die Gefühle an und lassen Sie sie ihre Gefühle aussprechen („Ich bin wütend!“).
- Antworten Sie mit einem ruhigen Tonfall, geben Sie Raum und 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.

Angst

Menschen mit Demenz 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.
- Demenziell beeinträchtigte Personen 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 dunklen 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 Facharzt 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/Ihren Angehörige/n ein, versuchen Sie, sie zu beruhigen und wenn möglich abzulenken, das Thema zu wechseln.

- Lassen Sie sich auf keinen Streit ein.
- Helfen Sie demenziell beeinträchtigten Menschen, das „vermisste“ Objekt zu suchen.
- Merken Sie sich, wo Ihr/e Angehörige/r die Sachen am liebsten verstecken.
- Erklären Sie auch anderen Familienmitgliedern und Nachbarn, dass Verdächtigungen und Anschuldigungen Teil der Demenzerkrankung sind.



Zusammen leben

Weglaufen

Menschen mit Demenz neigen dazu, wegzulaufen 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 liebgewonnene 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 Ihrer/Ihres Angehörigen 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 demenziell erkrankte Menschen niemals zu laut oder von hinten, sondern immer von vorne und freundlich ansprechen.
- Lassen Sie Menschen mit Demenz 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 demenziell beeinträchtigten Menschen, wenn sie gut aktiviert und beschäftigt sind.



Die Belastung für Angehörige

Die Betreuung eines Menschen mit Demenz 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 Ihrer/Ihrem 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/Ihres 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 mobile Dienste (Heimhilfe usw.) in Anspruch. Denken Sie an die Möglichkeit, Ihre Angehörigen in einem Demenz-Tageszentrum unterzubringen oder erkundigen Sie sich, welche Möglichkeiten der Entlastung es in Ihrer Region gibt, 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. Ein erster Schritt könnte die Erstellung einer Vorsorgevollmacht sein.

- 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.
- Lassen Sie sich bezüglich Patientenrechte und Vertretungsmöglichkeiten beraten und überlegen Sie, eine Vorsorgevollmacht zu erstellen oder eine Erwachsenenvertretung zu bestimmen, so lange Ihre/Ihr Angehörige/Angehöriger noch selbst Entscheidungen treffen kann.

- Erkundigen Sie sich nach finanziellen Ermäßigungen und Unterstützungen (Befreiung von Rezept- und Rundfunkgebühren, Pflegegeldantrag bzw. -erhöhung, Ausgleichszulage bei niedriger Pension und vieles mehr). Die Caritas bietet vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, wenn Sie Hilfe und Entlastung bei der Betreuung und Pflege Ihrer Angehörigen brauchen.

Wir beraten Sie gerne!

Angehörigenberatung der Caritas
Tel 0316 8015-457
betreuung.pflege@caritas-steiermark.at

Demenz & Caritas:

Individuelle Angebote zu Demenz in den
Lebensräume – Pflegewohnhäusern
der Caritas in der Steiermark

Über das Angebot als Pflegewohnhaus hinaus, dienen viele unserer Einrichtungen auch als regionale Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema Pflege, Demenz, Betreuungsmöglichkeiten für SeniorInnen uvm.

Bereich Betreuung & Pflege
Grabenstraße 39, 8010 Graz
betreuung.pflege@caritas-steiermark.at
Tel 0316 8015-416
www.caritas-pflege.at/steiermark

Demenz-Tageszentrum ELISA

ELISA ist ein Zentrum für Menschen mit demenziellen Erkrankungen. Rund 15 Frauen und Männer können hier tagsüber von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr betreut werden.

Elisabethinergasse 31, 8020 Graz
dtz.elisa@caritas-steiermark.at
Tel 0316 8015-745



Ihre regionale
Anlaufstelle
rund um
Betreuung
und Pflege