Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

15 Tipps für pflegende Angehörige

Den Alltag zusammen mit Menschen mit Demenz gestalten

Gesundheitsregion plus Hofer Land

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in dem Wegweiser darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angegeben sind, beziehen sie sich auf alle Personen in gleicher Weise.

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe pflegende Angehörige,

ein an Demenz erkranktes Familienmitglied zu betreuen, bringt große Verantwortung und auch Belastungen mit sich. Die Krankheit verändert das Leben sowohl der Betroffenen wie auch ihrer Familien. Die Gesundheitsregion plus Hofer Land möchte pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz helfend zur Seite stehen und hat zu diesem Zweck diese Broschüre neu aufgelegt. Das regionale Netzwerk der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land stellte wertvolle praxisnahe Anregungen zusammen, um den Alltag mit erkrankten Menschen besser gestalten zu können. Das Ziel ist dabei immer, die Lebenssituation von Pflegebedürftigen und Angehörigen zu verbessern. Für eine individuelle Beratung stehen zudem die Ansprechpersonen der Beratungsdienste bereit, die im Demenzwegweiser Hofer Land nachzulesen sind.

Zögern Sie nicht, Rat und Beistand in Anspruch zu nehmen. Denn wer Unterstützung erfährt, gewinnt Kraft, um einem Menschen mit Demenz selbst eine Hilfe zu sein.

Ihr
Dr. Oliver Bär
Landrat des Landkreises Hof

Ihre
Eva Döhla
Oberbürgermeisterin der Stadt Hof

Einleitung

Das Krankheitsbild der Demenz stellt pflegende Angehörige vor große Herausforderungen. Soziale Kontakte reduzieren sich oft und die Not der pflegenden Angehörigen, besonders von an Demenz erkrankten Menschen bleibt im Verborgenen.

Die Gesundheitsregion plus Hofer Land möchte gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen und –partnern der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land Mut machen und hilfreiche Anregungen für den Alltag zu Hause geben. Der beispielhafte Leitfaden unterstützt pflegende Angehörige, den Tagesablauf mit einer an Demenz erkrankten Person besser zu strukturieren und das Zusammenleben zu erleichtern.

Lesen Sie 15 praktische Tipps.

Haushaltstätigkeiten

Tätigkeiten aus dem Haushalt lassen sich gut in den Alltag integrieren. Beziehen Sie Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen z.B. beim Abtrocknen des Geschirrs ein. Achten Sie darauf, dass sich der Erkrankte nicht verletzen kann, beispielsweise mit Messern.

Bitte bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Angehöriger das Geschirr nicht in den entsprechenden Schrank einräumt. Zeigen Sie sich wertschätzend. Sortieren Sie bitte erst um, wenn Sie allein in der Küche sind.

Tipp 10 Spiele

Ein sehr wichtiger Faktor beim Angebot der Spiele ist es, dass diese nicht kindisch wirken, wobei für viele an Demenz Erkrankte Spiele aus der Kindheit sehr angenehm sein können. Vertreiben Sie sich die Zeit mit vertrauten Kartenspielen. Als Alternative macht auch ein spielerisches Gedächtnistraining wie zum Beispiel „Stadt-Land-Fluss“ Spaß. Lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit, Begriffe zu finden. Erzählen Sie auch über die Städte und Länder, die Sie gemeinsam besucht haben und in denen Sie einen wunderschönen Urlaub verbrachten. Allerlei weitere Anregungen finden Sie auch unter http://mal-alt-werden.de.

Tipp für pflegende Angehörige:

Helfen Sie Ihrem Angehörigen geschickt auf die Sprünge, wenn ihm durch Wortfindungsstörungen bestimmte Begriffe nicht einfallen.

Tipp 11 Sprichwörter raten

Sprichwörter sind ganz tief im Langzeitgedächtnis verankert. Für viele Menschen mit Demenz kann es eine schöne Beschäftigung sein, wenn Sie den ersten Teil eines Sprichwortes nennen und der Angehörige dies vervollständigt. Um leicht in dieses Spiel einzusteigen, können Sie zum Beispiel bei einer Tasse Kaffee am Nachmittag ein altes Sprichwort erwähnen und so in das Thema einsteigen. Achten Sie darauf, dass es nicht wie ein Abfragen wirkt.

Tipp für pflegende Angehörige:

Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Angehöriger gestern noch Sprichwörter kannte, die ihm heute nicht mehr einfallen. Die Tagesform ist nicht jeden Tag gleich.

Tipp 12 Biografische Gespräche

Jeder Mensch hat seine eigene Biografie, die Sie als Angehöriger gut kennen. Sie wissen, über welche Erlebnisse gerne gesprochen wird, welche Sie eher vermeiden sollten. Fördern Sie Ihren Angehörigen durch Einbindung in Gespräche zu seiner Lebensgeschichte, zu Prägungszeiten wie Schule, Beruf, Hochzeit, Urlaube, Kinder – Themen, die positiv besetzt sind und Freude bereiten. Beginnen Sie das Gespräch und lenken Sie geschickt zu bestimmten Themen.

Tipp für pflegende Angehörige:

Seien Sie nicht verletzt, wenn sich Ihr Angehöriger an für Sie emotional behaftete Themen nicht mehr erinnert. Lenken Sie das Gespräch um.

Tipp 13 Gemeinsam Fernsehen

Fernsehen sollte nicht den Tagesablauf bestimmen, doch bestimmte gemeinsame Zeiten vor dem Bildschirm schaffen eine schöne Atmosphäre. Achten Sie bewusst auf das Programmangebot. Je nach Prägung liebt Ihr Angehöriger eher Tierdokumentationen, die sehr beruhigend wirken können oder aber ein belebendes Fußballspiel oder die Lieblingsserie. Schauen Sie bitte keine belastenden Filme, besonders nicht vor der Nachtruhe.

Tipp für pflegende Angehörige:

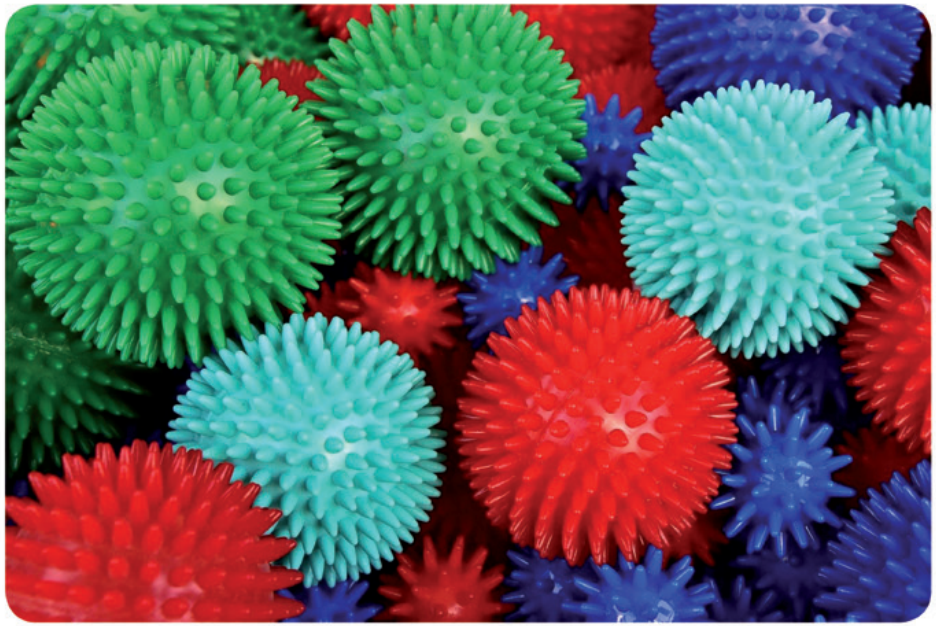
Bleiben Sie geduldig, wenn Sie Fragen zur Handlung wiederholt erklären müssen.

Tipp 14 Zeitung lesen

Oft gelingt es dem Menschen mit Demenz nicht mehr, die Zeitung selbst zu lesen. So kann eine gute Stunde gemeinsam damit verbracht werden. Die Zeitungsrunde bietet sich gut am Morgen an. Lesen Sie besonders die Themen vor, die Ihren Angehörigen besonders interessierten, sei es Politik oder Regionales, um das Heimatgefühl zu stärken. Sprechen Sie über aktuelle Geschehnisse. Suchen Sie kurze Texte aus. Sprechen Sie langsam und deutlich. Geben Sie Ihrem Angehörigen Zeit für Kommentare, lassen Sie ihn aussprechen.

Tipp für pflegende Angehörige:

Erklären Sie besonnen, wenn Sie Ihr Angehöriger fünf Minuten später etwas fragt, was Sie eben gelesen haben und versuchen Sie, Fragen zu beantworten.



Tipp 15 Entspannung anbieten

Häufig beobachtet man bei Menschen mit Demenz eine innere Unruhe. Um dem entgegenzuwirken, sind Sinneserfahrungen und Berührungen oft sehr hilfreich. Verwöhnen Sie Ihren Angehörigen mit Massagen, zum Beispiel mit einem Igelball. Entspannung muss auch nicht lange geplant werden. Legen Sie entspannende Musik auf, die Lieblingsmusik. Stellen Sie angenehm riechende Raumdüfte mit Lavendel auf. Führen Sie Abendrituale ein, beispielsweise gemeinsam einen warmen Tee trinken.

Tipp für pflegende Angehörige:

Motivieren Sie Ihren Angehörigen, auch Sie mit einer Igelballmassage zu entspannen und genießen Sie die Berührung.

11 Tipps zur besseren Verständigung

Lesen Sie auch gerne die 11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz, die die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. in mehreren Sprachen zusammengestellt hat (kostenfrei bestellbar unter www.deutsche-alzheimer.de/publikationen/faltblaetter-und-plakate).

Ansprechpartner

Ihre Ansprechperson der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land:

Ute Hopperdietzel
Landratsamt Hof
Gesundheitsregion plus Hofer Land
Schaumbergstraße 14, 95032 Hof
09281/57500
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de
www.landkreis-hof.de

Weitere Kooperationspartner der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land finden Sie auf der nächsten Seite.

Ansprechpartner

Die Partner der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land:

- Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.
- Angehörigenberatung der Diakonie Hochfranken
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz
- Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken
- Fachstelle für pflegende Angehörige der Rummelsberger Diakonie
- Fachstelle für pflegende Angehörige des ASD e.V. - Soziale Dienste
- Fachstelle für pflegende Angehörige des Caritas-verbandes Stadt und Landkreis Hof e.V.
- Gerontopsychiatrische Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken
- Kliniken Hochfranken
- Landkreis Hof
- Leitstelle Pflege Hofer Land
- Pflegestützpunkt Hofer Land
- Sana Klinikum Hof
- Stadt Hof
- VHS Hofer Land

Impressum

Landratsamt Hof
Gesundheitsregion plus Hofer Land
Schaumbergstraße 14, 95032 Hof
09281/57500
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de
www.landkreis-hof.de

Grafische Gestaltung:
Area54 Design
Sonja Wietzel-Winkler, Matthias Winkler
Hermann-Löns-Str. 54
95032 Hof

Druck:
Müller Fotosatz & Druck GmbH
Johannes-Gutenberg-Straße 1
95152 Selbitz

2. Auflage: 1300 Stück
Erscheinungsjahr: 2023

Beratung

Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land gibt pflegenden Angehörigen 15 Tipps an die Hand, um den Alltag besser zu gestalten. Dennoch ist es sehr empfehlenswert, als Angehöriger das persönliche entlastende Gespräch zur Beratung zu suchen, um Informationen einzuholen, aber auch um eigene Nöte kundzutun.

Ihre Ansprechpersonen finden Sie im Demenzwegweiser Hofer Land. Dieser ist abrufbar unter

www.leitstelle-pflege.de

Printexemplare können gerne in der **Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3, 95030 Hof** abgeholt werden. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter **09281 546994901** oder per E-Mail unter **info@leitstelle-pflege.de**

DEMENZ WEGWEISER HOFER LAND