



15 Tipps für pflegende Angehörige

Den Alltag mit dementen
Menschen gestalten



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} Stadt und Landkreis Hof steht pflegenden Angehörigen Demenzkranker helfend zur Seite. Zu diesem Zweck hat ein regionales Netzwerk seine Kräfte gebündelt und stellt ein vielfältiges Beratungsangebot zur Verfügung. Das Ziel ist dabei immer, die Lebenssituation von Pflegebedürftigen und Angehörigen zu verbessern. Ein Baustein dieser Unterstützung ist auch die vorliegende Broschüre. Sie gibt pflegenden Angehörigen wertvolle praxisnahe Anregungen und Tipps, auf die sie im Alltag mit an Demenz Erkrankten zurückgreifen können. Für individuelle Beratung stehen zudem die Ansprechpersonen der Beratungsdienste bereit.

Zögern Sie also 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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Oliver Bär'.

Einleitung

Das Krankheitsbild der Demenz stellt pflegende Angehörige vor große Herausforderungen. Zudem sind im Zuge der Corona-Pandemie Betreuungs- und Entlastungsmöglichkeiten nur eingeschränkt möglich, soziale Kontakte reduziert und oft bleibt die Not der pflegenden Angehörigen im Verborgenen.

Die Gesundheitsregion ^{plus} Stadt und Landkreis Hof möchte gemeinsam mit den Kooperationspartnern

- **AOK Bayern-Direktion Hof**
www.aok.de
- **Fachstelle für pflegende Angehörige des Caritasverbandes Stadt- und Landkreis Hof**
www.caritas-hof.de
- **Fachstelle für pflegende Angehörige der Rummelsberger Diakonie**
www.rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe
- **compass private pflegeberatung**
www.compass-pflegeberatung.de

Mut machen und hilfreiche Anregungen für den Alltag zu Hause geben, die auch unabhängig von der corona bedingten Ausnahmesituation das Zusammenleben erleichtern soll.

Lesen Sie 15 praktische Tipps.



Tipps 1 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.

Tipps für pflegende Angehörige:

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 2 Regelmäßige Spaziergänge

Bewegung ist wichtig. Regelmäßige Bewegung verbessert den Gesundheits- und Gemütszustand und macht müde für eine erholsame Nachtruhe. Achten Sie auf geschlossenes Schuhwerk, um Stürze zu vermeiden. Laufen Sie ruhig eine vertraute Route im Tempo Ihres Angehörigen. Sprechen Sie über die Eindrücke der Natur. Beleben Sie den Geruchssinn, indem Sie an Pflanzen riechen lassen.

Tipp für pflegende Angehörige:

Entdecken Sie jeden Tag etwas Neues, wenn Ihr Angehöriger den routinierten Weg nicht mehr als solchen wahrnimmt.

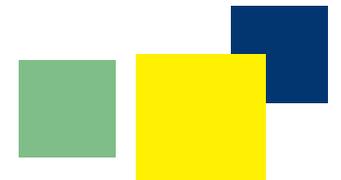


Tipp 3 Fotoalben anschauen

Es ist wichtig, Erinnerungen an das frühere Leben so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Schauen Sie gemeinsam Fotoalben an und kommen Sie ins Gespräch. Erzählen Sie einfach eine Geschichte dazu, um das Vergangene aufzuarbeiten. Bringen Sie heitere Begebenheiten ins Gedächtnis, um miteinander lachen zu können.

Tipp für pflegende Angehörige:

Sehen Sie darüber hinweg, wenn zum Beispiel vertraute Personen nicht mehr erkannt werden.



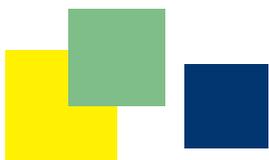


Tipp 4 Singen

Wählen Sie Lieder und Musikstücke, die positive Erinnerungen an die Vergangenheit wecken. Gemeinsam Lieder singen gefällt vielen an Demenz Erkrankten. Wählen Sie einfache Kinderlieder, altbekannte Volkslieder oder kirchliche Lieder, je nach Prägung. An die Texte können sich demente Menschen oft gut erinnern.

Tipp für pflegende Angehörige:

Bleiben Sie gelassen, auch wenn der Text falsch ist oder vergessen wurde.



Tipp 5 Gymnastik

Nicht nur geistige Fähigkeit muss trainiert werden, sondern auch körperliche. Bauen Sie einfache Gymnastikübungen in Ihren Alltag ein, zum Beispiel Frühsport. Zur Kräftigung der Arme führen Sie eine Gymnastikübung mit dem Ball durch. Führen Sie selbst den Ball mit ausgestreckten Armen von links nach rechts. Für die Beine heben Sie dieses langsam an, kurz halten, absetzen und Bein wechseln. Alles was Sie vormachen, darf Ihr Angehöriger nachahmen. Gehen Sie dazu auch gerne an die frische Luft. Unter diesem Link finden Sie weitere Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz: www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/

Tipp für pflegende Angehörige:

Nehmen Sie es sportlich, wenn Sie die Übungen täglich aufs Neue vormachen müssen.



Tipp 6 Wäsche aufhängen/legen

Eine gut gelingende Aufgabe ist es, Wäsche an der Leine aufzuhängen. So verbinden Sie dies gleich mit frischer Luft. Selbst wenn Sie nicht täglich Wäsche waschen, können Sie auch unbemerkt Wäsche aus dem Schrank nehmen, unsortiert in einen Korb legen und immer wieder zusammenlegen lassen. Die Beschäftigung sollte immer Sinn geben und den Angehörigen ein Erfolgserlebnis spüren lassen.

Tipp für pflegende Angehörige:

Loben Sie Ihren Angehörigen, auch wenn die Wäsche nicht wie gewohnt zusammengelegt wurde. Zeigen Sie sich wertschätzend gegenüber der Hilfe des Angehörigen.



Tipp 7 Kochen/Backen

Je nach Interessen und Fähigkeiten können Sie Ihren Angehörigen beim Kochen oder Backen mit einfachen Tätigkeiten einbeziehen. Ein schönes und gesundes Ritual ist das Zubereiten eines Obstsalates. Lassen Sie Ihren Angehörigen Obst schälen und schneiden. Je nach Stadium der Demenz ist der Umgang mit dem Messer tief verankert. Hilfreich ist es, wenn auch Sie dieselbe Tätigkeit ausführen, um bildlich die Arbeit zu zeigen. Lassen Sie es sich gemeinsam zum Beispiel als Zwischenmahlzeit schmecken.

Tipp für pflegende Angehörige:

Akzeptieren Sie, wenn die Stücke nicht in dem Format geschnitten sind, wie Sie es sich gewünscht hätten.



Tipp 8 Gartenarbeiten

Sie können sich glücklich schätzen, wenn Sie einen eigenen Garten haben und Ihr Angehöriger in vertrauter Umgebung mitwirken kann. Beziehen Sie ihn zum Beispiel beim Umtopfen, beim Gießen der Pflanzen oder beim Säen und Ernten von Obst- und Gemüsepflanzen mit ein. Alle Sinne werden aktiviert, riechen, schmecken – einfach Balsam für die Seele.

Tipp für pflegende Angehörige:

Lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit, wenn er Ihre Aufforderung z.B. des Gießens nicht umsetzen kann. Leiten Sie ihn an.

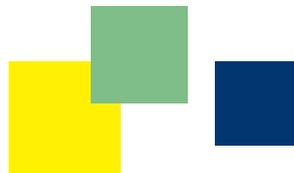


Tipp 9 Handwerkliche/kreative Tätigkeiten

Selbstverständlich gibt es auch spezielle Beschäftigungsangebote, die sich an ehemalige Hobbies anknüpfen. Berücksichtigen Sie hier bitte immer die individuelle Biografie. Wenn Ihr Angehöriger ein geschickter Handwerker war, gefällt es ihm eher, den Inhalt des Werkzeugkastens zu sortieren, Holz zu schlichten oder die Straße zu kehren. Andere sind eher künstlerisch begabt, basteln, handarbeiten oder malen gerne. Legen Sie alle Utensilien bereit. Mit sehr viel Ausdauer werden Mandalas gerne ausgemalt, deren Vorlagen in entsprechenden Malbüchern zu finden sind. Lassen sie aber auch der Kreativität freien Lauf.

Tipp für pflegende Angehörige:

Versuchen Sie es anzunehmen, wenn Ihr Angehöriger die Arbeiten nicht mehr so sorgfältig wie früher ausführen kann.





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 Gedächtnis-training 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 verbracht haben. 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.



Beratung

Nutzen Sie als pflegender Angehöriger auch das persönliche entlastende Gespräch zur Beratung, aber auch um Ihre Nöte kundzutun. Gönnen auch Sie sich Entspannung für einen inneren Ausgleich.

Ihre Ansprechpersonen:

Ute Hopperdietzel, 09281/57-500

Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken
(Außenstelle)

Birgit Seiler, 09281/602-142 oder

Anja Romahn, 09281/602-153

Pflegeberaterinnen der AOK Bayern-Direktion Hof

Jennifer Rauh, 09281/14017-16

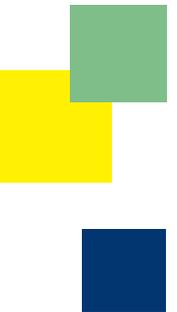
Fachstelle für pflegende Angehörige
Caritasverband Stadt- und Landkreis Hof

Diakonin Carmen Bogler, 09283/841-270

Fachstelle für pflegende Angehörige
Rummelsberger Diakonie

Heide Dörfler, 0221/93332-355

compass private pflegeberatung



Ihre Ansprechperson der Gesundheitsregion ^{plus}
Stadt und Landkreis Hof im Handlungsfeld Pflege:

Ute Hopperdietzel
Landratsamt Hof
Gesundheitsregion ^{plus} Stadt und Landkreis Hof
Schaumbergstraße 14, 95032 Hof
09281/57500
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de
www.landkreis-hof.de

DEMENZWEGWEISER Hofer Land



Demenzwegweiser Hofer Land

Informieren Sie sich bitte auch über das umfassende Angebot an Beratungs-, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Menschen, die an Demenz erkrankt sind und für deren Angehörige im Demenzwegweiser Hofer Land. Dieser

ist bei der Gesundheitsregion ^{plus} Stadt und Landkreis Hof im Landratsamt Hof bzw. online unter www.landkreis-hof.de oder in der Stadt Hof bzw. online unter www.hof.de erhältlich.

Landratsamt Hof
Gesundheitsregion ^{plus} Stadt und Landkreis Hof
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

1. Auflage: 400 Stück
Erscheinungsjahr: 2020

