



Leben mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind

Ein Katalog für pflegende Angehörige und für
Pflege- und Betreuungskräfte

Schülerinnen und Schüler, die im Rahmen entsprechender
Lernfelder in diesem Thema handlungsorientiert unterrichtet
werden (Lernfeld 3), lernen während ihres Praktikums und in
praktischen Lernsituationen fachgerechtes Handeln.

**Ein Projekt der Einjährigen Berufsfachschule Hauswirtschaft
und Pflege –Schwerpunkt Persönliche Assistenz und
Zweijährigen Berufsfachschule Pflegeassistentz
01.03.2012**

Allgemeine Hinweise Angehörige, Pflegende und Interessierte

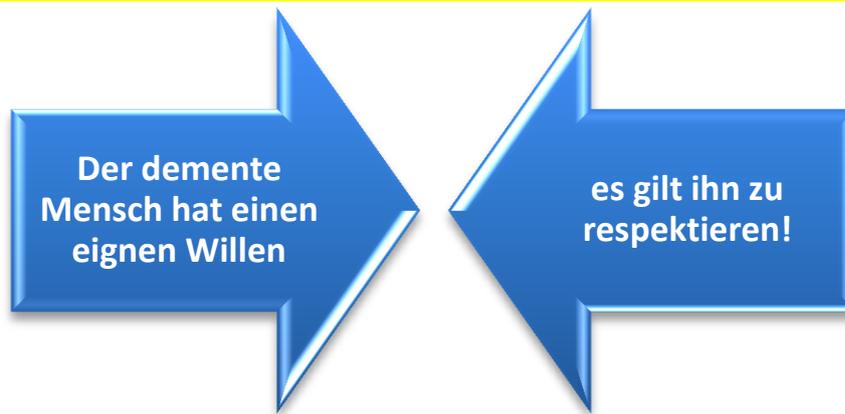
- Der richtige Umgang mit dementen Menschen stellt an Angehörige und Pflegepersonen hohe Anforderungen – überfordern Sie sich nicht!
- Informieren Sie sich gründlich über die Krankheit! Das gibt Ihnen Sicherheit im Umgang und bewahrt Sie vor allzu großen Hoffnungen, aber auch vor Resignation
- Behandeln Sie den Demenzkranken nicht wie ein unmündiges Kind. Bewahren Sie Respekt vor seiner Person und zeigen Sie ihm das auch.
- Alle Äußerungen und das gesamte Handeln des Betroffenen sind krankheitsbedingt – der kranke Mensch kann sein Verhalten nicht steuern oder noch etwas hinzulernen
- Stellen Sie Ihre Denk- und Handlungsweise auf den Betroffenen ein und erwarten Sie es nicht umgekehrt – es ist nicht möglich
- Stellen Sie sich auf die verlangsamte Aufnahme- und Denkfähigkeit des Betroffenen ein – es erspart Ihnen das Gefühl der Frustration
- Versuchen Sie, in Ihrem Tun und in Ihren Gesten eindeutig zu sein, damit Ihr Handeln möglichst verstanden und nicht fehlgedeutet wird
- Die nonverbale Kommunikation, also Sprache mit Gestik, Mimik und Körpersprache ist oft und lange weniger gestört als die reine Sprachverarbeitung
- Vermeiden Sie generell vorwurfsvolles Verhalten dem Erkrankten gegenüber
- Korrigieren und diskutieren Sie nicht – es wird nicht verstanden und führt häufig nur zur gesteigerten Aggression bei dem Erkrankten
- Der Verbleib in der angestammten Wohnung sollte so lange wie möglich aufrecht erhalten werden, da ein Wohnungswechsel die Krankheitssymptome häufig verschlimmert und eine vertraute Umgebung dem Betroffenen Sicherheit und Orientierung gibt.

Generell gilt: Unterstützen Sie den Betroffenen darin, vorhandene Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten, indem Sie ihn viele Dinge selber machen lassen, auch wenn die Ergebnisse in Ihren Augen nicht unbedingt zufriedenstellend sind – das ist zweitrangig. So bleibt das Selbstwertgefühl des Erkrankten lange Zeit erhalten und führt letztlich zu einer zufriedenstellenden Atmosphäre für alle Betroffenen.

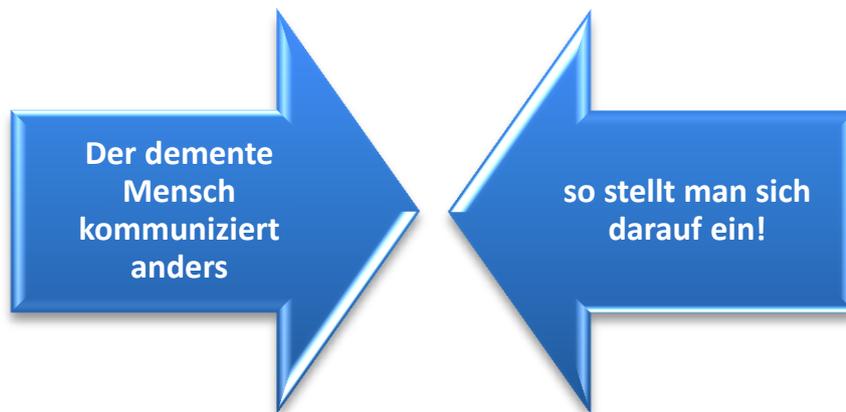


- Informieren Sie sich über die Krankheit
- Suchen Sie Beratungsstellen auf
- Stellen Sie keinen übersteigerten Anspruch an sich bzgl. der Pflege und Betreuung
- Haushalten Sie mit den eigenen Kräften
- Strukturieren Sie den Tagesablauf, es erleichtert den Alltag
- Bitten Sie andere Familienangehörige, Freunde, Bekannte um Unterstützung
- Nehmen sie Ambulante Dienste oder Tagespflegeeinrichtungen in Anspruch
- Nutzen Sie Kurzzeitpflege in Altenheimen, das ermöglicht eigenen Urlaub
- Besuchen Sie Selbsthilfe-Gruppen
- Erlernen und wenden Sie Entspannungstechniken an
- Organisieren Sie sich einen freien Tag in der Woche
- Planen sie eigene Freizeit
- Pflegen Sie Kontakt mit anderen Betroffenen
- Üben Sie Ihre Hobbys aus
- Vernachlässigen Sie nicht die eigene Familie und soziale Kontakte

Die Würde des Menschen ist unantastbar – auch wenn er dement ist



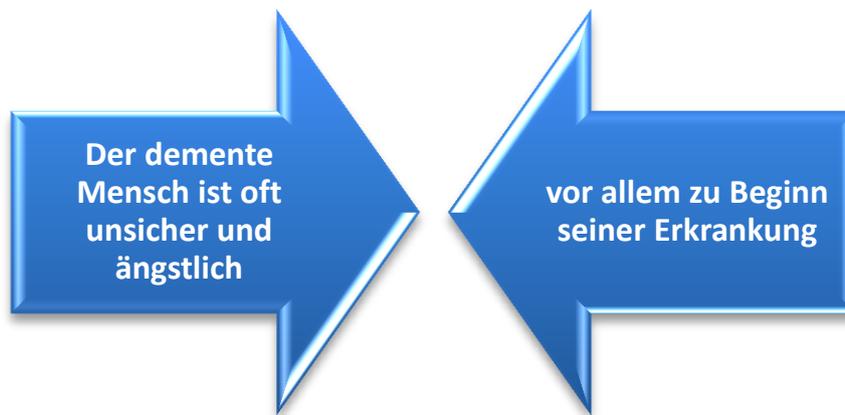
- Man sollte die Selbstständigkeit des Betroffenen solange und so weitgehend wie möglich erhalten, z.B bei der Körperpflege, beim Ankleiden oder Essen
- Der Erkrankte sollte sich bei der Familie aufhalten können und nicht isoliert werden (z.B. bei den Mahlzeiten)
- Auf die Gefühle und Bedürfnisse des Patienten eingehen – er kann sich nicht (mehr) ändern
- Den Demenz-Kranken nicht wie ein unmündiges Kind behandeln, Respekt vor seiner Person bewahren und ihm das auch zeigen
- Verschmutzte Kleidungsstücke werden unauffällig entfernt und gesäubert wieder zurückgelegt
- Auch wenn der Kranke in sich versunken scheint, sollte man niemals in seiner Anwesenheit über ihn sprechen.
- Möglichst gelassen auf Gefühlsausbrüche des Kranken reagieren und Verständnis für seine Situation zeigen.
- Den Kranken so weit wie möglich in die täglichen Arbeitsabläufe mit ein- beziehen, damit er ein Gefühl des Dazugehörens bekommt.
- Plötzliche Veränderungen in der täglichen Routine vermeiden.
- Auf unnötige Machtkämpfe verzichten.
- Auch in kritischen Situationen ruhig und geduldig bleiben.
- Den Betroffenen nicht überfordern aber auch nicht unterfordern
- Ihn nicht von sog. „nutzlosen“ Tätigkeiten versuchen abzubringen. Für den Betroffenen sind sie wichtig, er erkennt die Nutzlosigkeit nicht



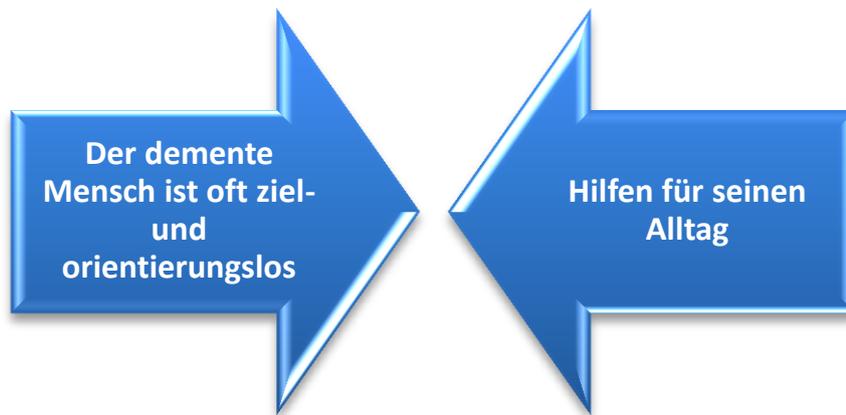
- Ruhig und freundlich bleiben
- Langsam, deutlich und in kurzen Sätzen sprechen
- Nicht zu viele Informationen auf einmal geben
- Versuchen, die Sprachfähigkeit des Erkrankten so lange wie möglich zu erhalten
- Ihn möglichst oft in Gespräche mit einbeziehen
- Die Betroffenen direkt mit Namen ansprechen
- Ihn immer wieder ermutigen, sich zu äußern
- Sprichwörter, Ironie und übertragende Bedeutungen vermeiden
- Fragen vermeiden, die der Betroffene nicht beantworten kann
- Diskussionen vermeiden
- Dem Dementen Zeit lassen zu reagieren, Aufnahme- und Denkfähigkeit sind krankheitsbedingt verzögert
- Ggf. wichtige Information wiederholen
- Im fortgeschrittenen Stadium sog. „w-Fragen“ (wer, wo, wie, was, wann, warum, woher) vermeiden, da der Erkrankte sie häufig nicht (mehr) beantworten kann
- Direkte Anforderungen wie: „Du musst...“ oder „Du sollst...“ umwandeln in: „Möchtest du nicht...“ oder: „Wäre es nicht gut...“
- Nicht kritisieren und korrigieren, es verletzt und verunsichert unnötig. „Unsinnige“ Antworten sind krankheitsbedingt und nicht böswillig
- Nicht über den Dementen sprechen, sondern mit ihm
- Blickkontakt halten

Die Würde des Menschen ist unantastbar – auch wenn er dement ist

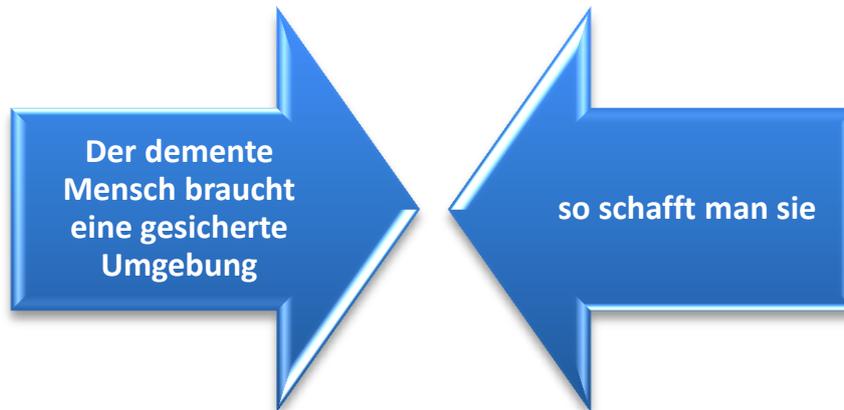
- Sog. „Vorwurfsfragen“ vermeiden („Warum hast du..?“ „Was hast du dir dabei gedacht?“ etc., sie provozieren und belasten den Erkrankten
- Hintergrundgeräusche (Radio, Fernseher) vermeiden
- Körperhaltung und Tonlage werden oft besser wahrgenommen als der eigentliche Wortlaut, diese also positiv und aufmunternd wirken lassen
- Körpersprache, Gestik und Mimik sollten das Gespräch entsprechend begleiten, sie erleichtern dem Erkrankten das Verstehen
- Körperkontakt (in den Arm nehmen, die Hand streicheln etc.) wirkt sich ebenfalls positiv auf die Unterhaltung aus
- Anschuldigungen und Vorwürfe überhören – sie sind nicht persönlich gemeint sondern krankheitsbedingt
- Mit Lächeln, sanften Worten und/oder zarten Berührungen darauf reagieren – wenn es auch nicht immer leicht fällt
- Bei unliebsamen Themen geschickt ein- oder ablenken



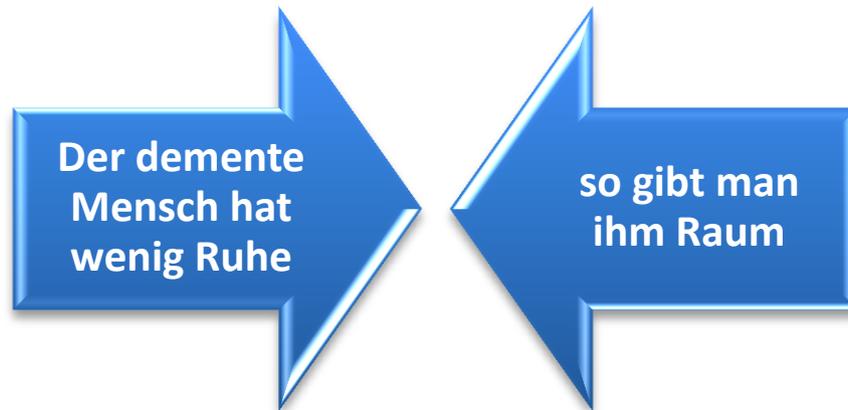
- Vermeiden Sie Reizüberflutungen (z.B. durch zu viel fernsehen, viele Gäste auf einmal) – der Erkrankte kann sie nicht einordnen
- Der Erkrankte bemerkt lange Zeit seine Defizite – gehen Sie liebevoll und nicht vorwurfsvoll darauf ein
- Beruhigen Sie den Betroffenen, indem Sie seine Ängste und Unsicherheiten ernst nehmen und nicht herunterspielen
- Bleiben Sie geduldig, auch wenn der Betroffene sich nicht gleich beruhigen lässt
- Versuchen Sie, Angst auslösende oder Unsicherheit hervorrufende Umstände von vornherein auszuschalten
- Nehmen Sie Beschuldigungen vom Erkrankten, von Ihnen belogen oder bestohlen zu werden, nicht persönlich – er kann es nicht einordnen
- Bestätigen Sie den Erkrankten in seinem Reden und Tun, auch wenn es in Ihren Augen „unsinnig“ ist – es gibt ihm Sicherheit
- Bieten Sie ihm immer Ihre Hilfe an, auch wenn er seine Wünsche, Ängste und Bedürfnisse nicht konkret äußern kann



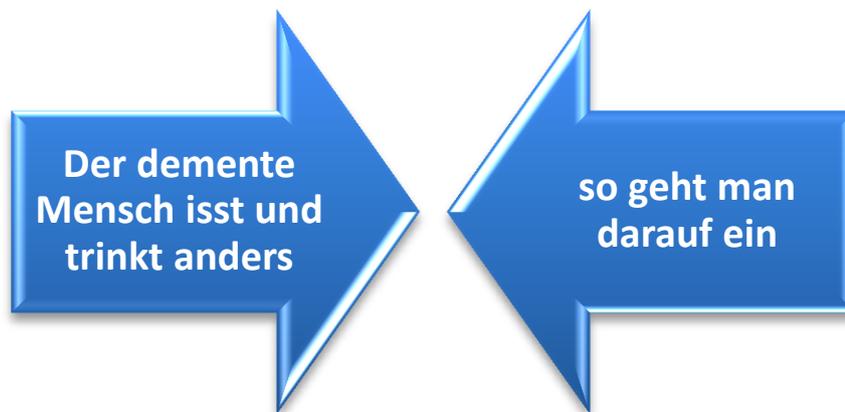
- Wege ggf. mit kurzen, verständlichen Worten beschreiben
- Im Anfangsstadium können Wegweiser/Hinweisschilder noch hilfreich sein
- Den Betroffenen möglichst begleiten
- Ihn bei der eigenen Weg-/Zielfindung immer wieder unterstützen, aber den Erkrankten nicht überfordern
- Unnötigen Umgebungswechsel vermeiden, gleiche Wege/Strecken erhöhen die Sicherheit beim Betroffenen
- Die Strecken überschaubar halten
- Dem Bewegungs-/Laufbedürfnis möglichst immer nachgeben, es ist ein natürliches Begleiterscheinungsbild der Erkrankung
- Dem Erkrankten ein Hals- oder Armband mit der Adresse umhängen
- Räume innerhalb der Wohnung/des Hauses mit Symbolen kennzeichnen – sie werden besser erkannt als geschriebene Worte
- Für die zeitliche Orientierung ist ein fest strukturierter, möglichst gleich bleibender Tagesablauf wichtig
- Im Anfangsstadium helfen große, gut sichtbare Uhren mit deutlichem Zifferblatt bei der zeitlichen Orientierung (keine Digitaluhren)
- Zu viele verschiedene Sinneseindrücke tragen zunehmend zur Verwirrung bei und sollten daher vermieden werden



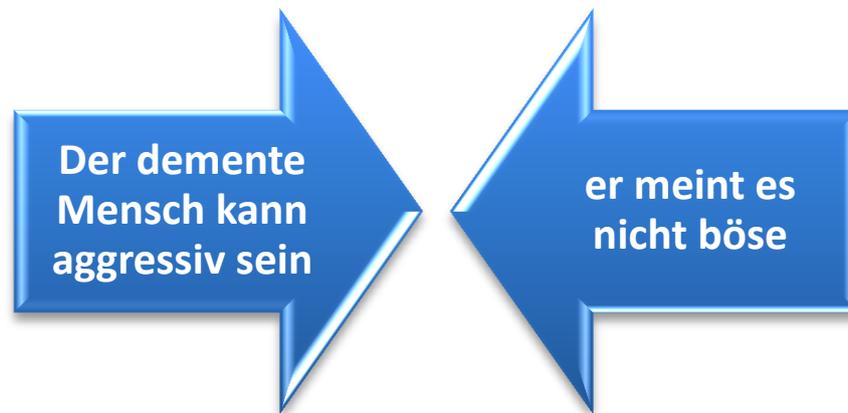
- Schlösser an Türen & Fenstern anbringen
- Medikamente da aufbewahren, wo sie sicher sind (wegschließen)
- Spitze Gegenstände (Messer, Schere) wegschließen
- Halterungen im Badezimmer in der Dusche/ Badewanne & an der Toilette anbringen
- Stabile Handläufe (Geländer) an den Treppen anbringen
- Für rutschfeste Bodenbeläge sorgen, frei liegende Teppiche entfernen
- Falls der Betroffene raucht, große Aschenbecher hinstellen oder versuchen, ihm das Rauchen abzugewöhnen (Brandgefahr)
- Treppenstufen deutlich markieren
- Temperatur des Heißwassers kontrollieren
- Gas- & Elektroherde durch Absperrventile absichern
- Personen nie ohne Aufsicht lassen
- Dem Betroffenen einen Anhänger mit Namen und Adresse als Halskette oder Armband umhängen
- Nachbarn/Mitbewohner informieren
- Den Weg zur Toilette beleuchten
- Wasch- & Putzmittel sicher aufbewahren



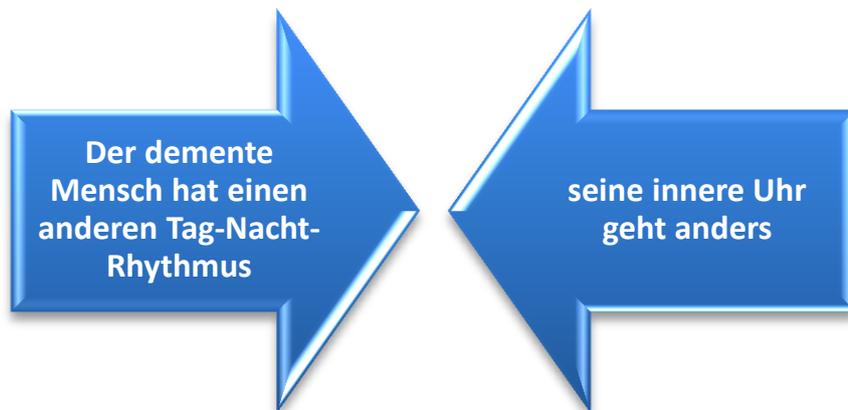
- Unruhe und Umherwandern sind häufige Begleiterscheinungen einer Demenz - lassen Sie es nach Möglichkeit zu
- Sorgen Sie für eine sichere Umgebung, in der sich der Erkrankte ohne Gefahren bewegen kann; Türen, Fenster, Treppen etc. ggf. durch Schlösser, Gitter absichern
- Bieten Sie evtl. einen Spaziergang oder eine körperliche Aktivität an
- Verstärkte Unruhe kann auf falsche Medikamenteneinnahme hinweisen – fragen Sie ggf. den Arzt
- Häufig sucht der Erkrankte nach etwas, kann es aber nicht benennen – bieten Sie ihm trotzdem Ihre Hilfe an, mitzusuchen und „finden“ Sie dann etwas von dem Sie wissen, dass es dem Betroffenen gefällt
- Überprüfen Sie auch nahegelegene Ursachen wie z.B. Harn- oder Stuhldrang
- Hinterherlaufen ist oft der Wunsch nach der Nähe einer vertrauten Person oder Angst vor dem Alleinsein/Verlassenwerden - nehmen Sie den Erkrankten so oft wie möglich mit
- Beziehen Sie ihn so oft es geht in Alltagsabläufe mit ein
- Versuchen Sie, ihn zu beschäftigen



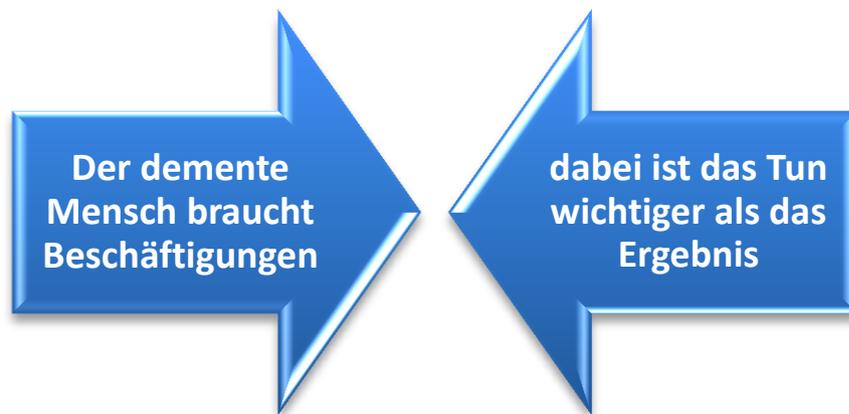
- Den Erkrankten bei der Vor- und Zubereitung des Essens evtl. beteiligen
- Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Atmosphäre
- Mahlzeiten mögl. immer im selben Raum einnehmen
- Dem Betroffenen gegenüber sitzen, so kann er die Essbewegungen nachahmen
- Die Selbstständigkeit des Erkrankten beim Essen erhalten (ein Fleischstück evtl. mundgerecht schneiden, aber den Erkrankten die Mahlzeit selbstständig essen lassen)
- Dem Betroffenen genügend Zeit lassen zum Essen
- Auf eine zu große Auswahl verzichten – der Kranke kann sich schlecht entscheiden
- Den Erkrankten beobachten, um die Ursachen für ein bestimmtes Essverhalten zu ergründen
- Regelmäßige Essenszeiten einhalten
- Die Mahlzeiten den Bedürfnissen des Erkrankten anpassen
- Möglichst oft Lieblingsspeisen reichen
- Auf gesunde, ausgewogene Ernährung achten
- Viele Vitamine, viel frisches Obst und Gemüse reichen
- Fettarme Speisen reichen
- Für genügend Flüssigkeitsaufnahme sorgen (mind. 1 ½ l tägl.)
- Verbrennen durch heiße Speisen vermeiden – das Temperaturempfinden kann gestört sein
- Verdorbene Lebensmittel aus dem Handlungsbereich des Erkrankten entfernen – er würde sie evtl. zu sich nehmen
- Gute Manieren und Reinlichkeit sollten in den Hintergrund treten



- Aggressionen sind oft eine Folge von Frustration und/oder Überforderung, also versuchen den Grund herauszufinden bzw. zu vermeiden
- dem dementen Menschen Recht geben mit seiner Meinung, Diskussionen sind unnötig und führen nur zu noch größerer Aggressivität
- ihm nicht widersprechen – die Betroffenen nehmen ihre Umwelt anders wahr als nicht Betroffene (z.B. bei Wahnvorstellungen)
- Zuwendung in Form von in den Arm nehmen und Streicheln haben oft eine beruhigende Wirkung
- konkrete Angaben äußern, eventuell diese auch mehrfach wiederholen – Unverstandenes ruft Aggressivität hervor
- Enttäuschungen vermeiden – Spaß ist wichtiger als „Erfolg“!
- dem Betroffenen Anerkennung geben, auch wenn Handlungsergebnisse für nicht Erkrankte unbefriedigend ausfallen – es spielt keine Rolle
- Den Erkrankten in Entscheidungen weitestgehend mit einbeziehen
- den Betroffenen versuchen abzulenken bzw. ihn zu beruhigen
- auf den Gefühlszustand eingehen
- nicht aggressiv ihm gegenüber werden
- gefährliche Gegenstände wegräumen / aus der Hand nehmen
- immer einen Fluchtweg offen halten
- immer Geduld haben
- höflich und nett bleiben
- Verständnis zeigen – der Erkrankte kann sein Verhalten oft nicht mehr steuern
- Empathie entwickeln – Einfühlungsvermögen entspannt manch kritische Situation



- Sorgen Sie für einen gleichbleibenden Tagesablauf
- Unterstützen Sie körperliche Aktivitäten des Betroffenen am Tag
- Machen Sie vor dem Schlafengehen evtl. einen gemeinsamen Abendspaziergang
- Fernsehen vor dem Schlafengehen verunsichert den Erkrankten evtl. oder macht sogar Angst – er kann Vision und Realität nicht mehr unterscheiden
- Die Reizüberflutung kann nicht verarbeitet werden und verhindert ruhiges Einschlafen
- Lärm und laute Nebengeräusche sollten vermieden werden
- Falls zur Orientierung eine Beleuchtung nötig ist, sollte sie nachts aus gedimmtem Licht bestehen
- Evtl. ist leise, ruhige entspannende Musik zum Einschlafen hilfreich
- Das Schlafzimmer sollte möglichst zum Schlafen genutzt werden
- Auf koffeinhaltige Getränke sollte weitestgehend verzichtet werden
- Alkoholhaltige Getränke sind ebenfalls KEINE Einschlafhilfen



- Jede Beschäftigung, die der Erkrankte gern tut, ist sinnvoll, vollkommen unabhängig davon, ob nicht Erkrankte sie als sinnvoll erachten. Lediglich gefährliche Tätigkeiten sind zu vermeiden
- Lassen Sie den Erkrankten möglichst alle Dinge tun, die er tun möchte. Das „Ergebnis“ spielt dabei keine Rolle (z.B. eckig geschälte Kartoffel)
- Beziehen Sie den Erkrankten möglichst häufig in Alltagsaktivitäten (Haushalt) mit ein, jahrelang ausgeübte Verhaltensmuster bleiben so möglichst lange erhalten
- Beschäftigungen zusammen mit anderen geben Betroffenen ein Gefühl der Dazugehörigkeit und Akzeptanz
- Immer wieder auf Beschäftigungen zurück greifen von denen Sie aus der Biografie des Betroffenen wissen, dass er sie in der Kindheit/Jugend/junger Erwachsener gern gemacht hat
- Gehen Sie zu bestimmten Zeiten mit dem Betroffenen spazieren
- Nehmen Sie den Betroffenen zum Einkaufen mit
- Nehmen Sie so oft es geht mit dem Betroffenen an Freizeitaktivitäten teil
- Empfangen Sie öfter Besuch von Familie und Bekannten
- Versuchen Sie, ggf. mit dem Betroffenen regelmäßig in die Kirche zu gehen
- Nutzen Sie die Vorlieben des Betroffenen bzgl. Gesellschaftsspielen, Lesen etc.

Die Würde des Menschen ist unantastbar – auch wenn er dement ist

- Bei Gesellschaftsspielen evtl. die Regeln vereinfachen oder abwandeln
- Musik hat auf das Wohlbefinden des Erkrankten oft einen großen Einfluss – aktives Musizieren ist dabei genauso in Erwägung zu ziehen wie das Hören von Musik
- Den Betroffenen evtl. zum Tanzen animieren
- Kreative Beschäftigungen wie malen, basteln etc. sollten ebenfalls immer wieder ausprobiert werden. Aber auch hier ist wichtig: das „Resultat“ ist völlig unwichtig!
- Die Anwesenheit oder Beschäftigung mit Tieren hat häufig einen positiven Einfluss