

volkshilfe.

Aktiv trotz Demenz

Rat und Hilfe für Betroffene
und Angehörige



V

Gemeinsam im Takt

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, stehen alle Beteiligten vor einer großen Herausforderung.

Nicht allein Pflege und Betreuung sind besondere Aufgaben, oft stellen sich pflegende Angehörige auch die Frage „Wie kann der Alltag mit an Demenz erkrankten Personen abwechslungsreich gestaltet werden?“. Die Diagnose Demenz verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Familien maßgeblich. Insbesondere in der frühen und mittleren Phase der Erkrankung sind die an Demenz erkrankten Menschen bestrebt, ihren Alltag vernünftig zu gestalten. Meist fällt es ihnen jedoch schwer, sich selbst zu beschäftigen. In diesen Situationen sind vor allem Anregungen von Familienmitgliedern oder FreundInnen gefragt, die dahingehend Unterstützung bieten. In allem Tun ist entscheidend, dass die Alltagsgestaltung allen Beteiligten Freude bereitet. Bei allen Fragen, die rund um das

Thema Demenz auftauchen, will die Volkshilfe Menschen unterstützen. Darum haben wir diese Broschüre mit Tipps und Ratschlägen für den Alltag zusammengestellt. Sollten Sie zusätzlich Unterstützung zu Hause für die Betreuung und Pflege benötigen, finden Sie im letzten Abschnitt einen Überblick über all unsere Dienstleistungen sowie alle wichtigen Kontaktadressen. Ziel unserer Bemühungen ist es, die Lebenswelt von an Demenz erkrankten Menschen greifbar und verständlich zu machen. Damit die Betroffenen und ihre Familien sowie FreundInnen die gemeinsame Zeit in liebevoller Wertschätzung füreinander verbringen können.

Ihre
Volkshilfe

Aktiv im Alltag

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 05 Selbstbestimmung | 15 Struktur im Alltag |
| 06 Selbstständigkeit erhalten | 12 Sportlich aktiv |
| 08 Rollentausch | 13 Spaziergänge und Ausflüge |
| 09 Sich miteinander erinnern | 20 Kultur regt an |
| 10 Gedächtnistraining | 23 Natur |
| 11 Hobbies | |

Checklisten

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 25 Wie kommuniziere ich richtig? | 28 Wichtigste Fragen zu Demenz |
|---|---------------------------------------|

Unterstützungsangebote und Adressen

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 31 Wie die Volkshilfe hilft | 34 Angebote auf einen Blick |
|------------------------------------|------------------------------------|

Aktiv im Alltag



Selbstbestimmung

Ich bin jemand. Ich kann etwas. Ich gehöre dazu.

Im Anfangsstadium sind an Demenz Erkrankte meist noch aktiv, wollen, können und sollen selbst mitplanen und mitgestalten. In diesem Zeitraum sollte überlegt und geplant werden, wie der gemeinsame Alltag in Zukunft organisiert und gestaltet werden kann. Je weiter die Erkrankung fortschreitet, desto schwerer fällt es den erkrankten

Personen sich selbst zu beschäftigen. Anregungen von außen sind notwendig, bedürfen jedoch einer Eindeutigkeit, um wahrgenommen und akzeptiert werden zu können. Leistungsdruck, der zu Enttäuschungen und Hilflosigkeit führen könnte, gilt es zu vermeiden. Im Fokus sollte die Freude an den Aktivitäten stehen, die noch möglich sind.

Selbstständigkeit erhalten

Die heimische Umgebung hat einen entscheidenden Vorteil: Hier gibt es viel Vertrautes. Arbeiten, die noch selbstständig durchgeführt werden können, sollten immer wieder angeregt werden, damit die Fähigkeit nicht zu früh verloren geht. Mit Ruhe, Geduld und einfühlsamer Unterstützung können viele an Demenz Erkrankte durchaus noch alleine zur Toilette gehen, sich waschen, kämmen und anziehen. Wichtig dabei sind Ermutigung und Motivation!

Beweglich bleiben

Bewegung stimuliert das Gehirn, entspannt, verursacht Glücksgefühle, vermindert Angst- oder Aggressionszu-

stände. Für Menschen mit Demenz ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung. Je weniger sie sich bewegen, desto schlechter können sie ihre Umwelt wahrnehmen.

Sich spüren

Je stärker der Bewegungs- und Aktivitätsradius eines Menschen einschränkt ist, desto geringer werden die Sinnesanreize. Wer jedoch an Reizen verarmt, verliert den Bezug zur Realität.



Kritik, Schimpfen und Vorhaltungen verderben die Stimmung

Leistungsbezogenes Gedächtnistraining führt in der Regel nur Defizite vor und verunsichert zusätzlich

Günstig ist eine Atmosphäre ohne Reizüberflutung

Zeit- und Leistungsdruck sowie ehrgeizige Zielvorgaben führen zu immer neuen Enttäuschungen

Fragen, welche die Erkrankten nicht beantworten können, verunsichern und führen meist zum Rückzug

Lachen und Humor sind förderlich für gute Stimmung

Rollentausch

Paare, bei denen eine/-r der PartnerInnen an Demenz erkrankt, müssen einen neuen gemeinsamen Takt finden. Oft ist dabei ein Rollentausch von Nöten, wenn eine/-r der PartnerInnen nicht mehr dazu im Stande ist, den Haushalt selbstständig zu bewältigen.

Zeit

V Sich Zeit nehmen, den Tag ohne Hektik und Hast begehen.

Freunde

V Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Freude, etwas miteinander zu tun.

V Oft ist es nützlich zu sagen: "Bitte, ich brauche deine Hilfe." Und: „Danke, dass du mich unterstützt hast.“

Respekt

V Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Freude, etwas miteinander zu tun.

V Oft ist es nützlich zu sagen: "Bitte, ich brauche deine Hilfe." Und: „Danke, dass du mich unterstützt hast.“

Sich miteinander erinnern

Es ist lange möglich, sich gemeinsam zu erinnern.

Die Möglichkeiten, dies zu tun, sind zahlreich.

- Wie wurde bei euch Weihnachten gefeiert?
- Was hast du in der Kindheit am liebsten gegessen?
- Wer war dein/-e beste/-r Freundin? Was habt ihr unternommen?
- Wie habt ihr euch eigentlich kennengelernt?
- Was wolltest du mal werden?

Wenn Antworten vom/von der Erkrankten nicht mehr gegeben werden können, sollten das die Betreuenden für sie übernehmen: „Ich weiß noch wie stolz du auf dein erstes selbstverdientes Geld warst. Du hast dir damit einen Ausflug an den Traunsee geleistet und du hast diese Tage sehr genossen.“

Zu Beginn der Erkrankung bietet sich noch die Gelegenheit, das Leben im wahrsten Sinne des Wortes festzuhalten. Das Beschriften von Fotos ist nur eine Option, um das Erinnern an nahe-stehende Personen zu unterstützen. So können Inseln der Erinnerung für die Kranken selbst entstehen. Fotos können auch den Betreuenden eine große Un-

terstützung sein. Sie erzählen ein Leben auch dann noch, wenn es die an Demenz erkrankte Person nicht mehr kann.

- Gemeinsame Erinnerungsreisen sind etwas unglaublich Wichtiges und Schönes.
- Die Vergangenheit ist nicht immer voller positiver Erinnerungen. Wenn Fotos Traurigkeit oder Wut auslösen, sollte man sie nicht hervorholen.
- Eine „Biografie-Mappe“ mit den wichtigsten Dokumenten und Fotos, welche gemeinsam zusammengestellt wurde, kann auch in ein Pflegeheim mitgegeben werden, falls dies notwendig wird. Dann ist diese Erinnerungsinsel eine sehr große Stütze.

Gedächtnistraining

An Demenz erkrankte Menschen sind zerstreut, ihr Gedächtnis für Namen und kurz zurückliegende Ereignisse nimmt stetig ab. Im Verlauf der Krankheit geht die zeitliche und ört-

liche Orientierung verloren. Die innere Uhr, die Menschen ungefähr wissen lässt, wann es Zeit ist, zu essen oder zu schlafen, wird durch die Krankheit beeinträchtigt.

Was Sie gegen Gedächtniseinbußen, oder bei Orientierungsstörungen tun können:

V Benützen Sie Gedächtnisstützen: Verwenden Sie große Beschriftungen, Farben und Symbole, um z. B. Türen und Kästen zu kennzeichnen.

V Verwenden Sie Erinnerungshilfen und Notizen: Einen großen Kalender für alle Termine; wichtige Telefonnummern aufschreiben und Merktettel anfertigen.

V Lassen Sie Datum und Uhrzeit häufig in den Tagesablauf einfließen: Benützen Sie zur zeitlichen Orientierung Hilfsmittel wie große Uhren oder automatische Wecker.

V Erwähnen oder fragen Sie bei Spaziergängen beiläufig etwas: Hier ist der Bäcker. Dort wohnt Frau X. Was zeigt die Ampel? Was kostet die Zeitung?

V Sprechen Sie häufig über bevorstehende Ereignisse.

V Fertigen Sie zusätzliche Schlüssel an.

V Bewahren Sie Urkunden, Geld und Schmuck an einem sicheren Ort

auf, fertigen Sie Duplikate an, falls notwendig.

V Organisieren Sie den Tag nach einem festen Zeitplan und versuchen Sie, viel Routine zu schaffen.

V Versehen Sie die Kleidung mit Zetteln oder eingenähten Schildern, auf denen Name, Adresse, Telefonnummer und ein Hinweis auf das Vorliegen von Gedächtnisstörungen vermerkt sind. Sinnvoll kann es auch sein, wenn ein Armband oder eine Kette mit diesen Angaben getragen wird.

V Bleiben Sie mit den Betroffenen in der gewohnten Umgebung.



Hobbies machen Freude

Der eine war lange Mitglied in einem Verein für Modelleisenbahnen, für eine andere stand immer das Lesen der neuesten Bücher an erster Stelle. Nach der Diagnose Demenz und erst recht mit Fortschreiten der Krankheit ziehen sich viele Menschen aus ihren Vereinen und Clubs zurück. Menschen mit Demenz sollten jedoch ihre Aktivitäten so lange wie möglich fortsetzen. Nur, wer auch weitermacht,

behält Tanzschritte im Kopf oder ist im Stande kleine Rollen in der Theatergruppe zu übernehmen. Wichtig für Angehörige ist es, die Erkrankten immer wieder zu ermutigen ihre Aktivitäten fortzusetzen, da mit Fortschreiten der Erkrankung oft der eigene Antrieb und die Motivation verloren gehen. Wer keine Hobbies hat, sollte dazu ermutigt werden, etwas Neues auszuprobieren.

V Freizeitbeschäftigungen sollen Spaß machen; sie dürfen nicht überfordern oder immer wieder auf Defizite verweisen.

V Um Orientierung zu geben und Stress zu vermeiden, sollten Hobbies in einen festen Tagesplan eingebaut werden

V In der Wiederholung liegt die Kraft. Immer das gleiche tun, Tempo reduzieren und sich auf die Geschwindigkeit des/-r Anderen einstellen.

Oft bleiben Menschen mit Demenz ihren alten Hobbies treu, auch wenn sie jetzt ganz anders damit umgehen, da

sie die Tätigkeit nicht mehr in dem Ausmaß ausüben können. Ein paar Tipps:

V Anstelle von Büchern mit viel Text, kann zu Zeitschriften mit vielen Fotos oder Hörbüchern gegriffen werden.

V Allen die gern getanzt haben, aber keine Schrittfolgen mehr beherrschen, kann auch das Schunkeln Spaß bereiten.

V Wer keinen Bohrer mehr halten kann, kann alternativ dazu ein Stück Holz mit Sandpapier glätten.

Hobbies halten körperlich und geistig aktiv, trainieren und machen vor allem Freude!



Sportlich aktiv

In Bewegung bleiben – das ist wichtig für uns alle. Eine Studie belegt, dass bereits eine halbe Stunde wöchentliches Ausdauertraining bei Menschen mit beginnender Demenz zu einer deutlichen Besserung ihres Befindens und ihrer Merkfähigkeit beiträgt.

Insbesondere bei unsportlichen Menschen stellt es sich oft als schwierig heraus, diese zu körperlicher Betätigung zu bewegen. In diesem Fall könnte die Motivation durch die Teilnahme an Gruppensport gefördert werden.

Bereits das Ballspiel gemeinsam mit dem Enkelkind ist eine gute Form der Bewegung. Auch Tanzen ist Sport – es fördert Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit, regt aber auch die Atmung und den Kreislauf an.

Wenn Bewegung kaum mehr möglich ist, muss sie die betreuende Person übernehmen. Die erkrankte Person im Bett aufrichten, um einen anderen

Blickwinkel zu gewähren, leichte Massagen – beispielsweise mit einem Igelball – das alles schafft Nähe und lässt den eigenen Körper spüren. Häufige Begleitterscheinung ist auch die innere Unruhe. Einfach die Hand auf den Arm des Erkrankten legen und im Gleichklang atmen, so lässt sich diese Unruhe meist „wegatmen“.

Wenn mit fortschreitender Erkrankung der Bewegungsradius der erkrankten Person abnimmt, droht langfristig Immobilität mit all ihren negativen Begleitterscheinungen. Im Rahmen eines Arztbesuches können gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet werden.

Spaziergänge und Ausflüge

Spaziergänge sollten solange wie möglich Teil des Alltags bleiben. Nicht nur das „an der frischen Luft sein“ tut gut, sondern auch der Sozialisationsaspekt (das Treffen von NachbarInnen und Bekannten) spielt hierbei eine wesentliche Rolle.

Spazieren gehen - das kann sein:

- Die tägliche Runde am Vormittag
- Der Rundweg ums Haus
- Der wöchentliche Ausflug, der auch ohne weiteres ein wenig mehr Zeit in Anspruch nehmen darf

Ist die Mobilität noch gegeben, dann sollte beim Spaziergehen auf einen gemeinsamen Geh-Rhythmus geachtet werden. Menschen mit Demenz empfinden dies als enorm beruhigend.

Wichtig:

Wenn an Demenz erkrankte Menschen desorientiert umherlaufen, ist es schwierig, sie zu stoppen. Gehen ver-

ringert ihre innere Unruhe. Zusammen ein paar Schritte im gleichen Takt gehen beruhigt umso mehr.

Tipps:

Eine Unternehmung oder Reise sollte nicht überstürzt angetreten werden. Detaillierte Planung ist eine Voraussetzung.

V Die Möglichkeit eines Abbruchs der Unternehmung oder Reise sollte immer mitbedacht werden.

V Packen Sie am Besten eine Tasche mit den wichtigsten Utensilien wie z.B. Inkontinenzmaterialien.

V Bei Restaurantbesuchen sollte gleich nach der Behindertentoilette gefragt werden. Der Hinweis an das Personal auf ein etwaig eigentümliches Verhalten des an Demenz Erkrankten kann Missverständnisse bereits vorab abwenden.

V Man sollte keine Scheu davor haben, FreundInnen oder Familienmitglieder um ihre Begleitung zu bitten. →



Gemeinsam Neues entdecken

Es habe eine Weile gedauert, bis er es wagte, sie mit ins Café zu nehmen, gesteht Thomas L. Der 57-Jährige pflegt seine Mutter seit über sieben Jahren und hat sie dafür aus dem heimatischen Loosdorf zu sich an den Rand Wiens geholt. Die 84-Jährige war einmal Kellnerin in einem Bahnhofsrestaurant gewesen und liebte den Trubel um sich herum. Als sie noch allein in ihrer Wohnung lebte, war sie fast jeden Tag wieder dorthin gefahren, hatte sich in eine Ecke gesetzt, ihren Kaffee getrunken und die Atmosphäre auf sich wirken lassen. Irgendwann fand sie den Weg nicht mehr, irrte durch den Ort, musste zurück nach Hause gebracht werden. Als Thomas L. sie zu sich holte, schien sie teilnahmslos.

Thomas L. hat immer wieder nach Möglichkeiten gesucht, mit ihr „unter Leute“ zu kommen, so wie sie es eigentlich liebte. Im Café um die Ecke fragte er eines Tages vorsichtig an, ob er seine Mutter mitbringen dürfe. „Es war mir schon peinlich, denn manchmal versucht sie, ihre Windeln los zu werden, dann muss ich mit ihr auf die Damentoilette.“ Vor allem dort, wo Behinderten-toiletten fehlten, hatte es oft ärgerliche Nachfragen und schiefe Blicke gegeben. In dem gemütlichen Café gab es die nicht. Im Gegenteil: Jeden Freitagnachmittag, wenn auch viele Leute von ihren Einkäufen auf einen Cappuccino vorbeikommen, ist für ihn und seine Mutter ein kleiner Tisch reserviert. Und die genießt diese Stunden jedes Mal.“ (Vergleiche: Miteinander aktiv. Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz. S. 63)

Struktur im Alltag

Eine klare und ritualisierte Tagesstruktur ist für Demenz Erkrankte von großer Bedeutung. Mit fortschreitender Demenz bedarf es einer Neustrukturierung des Alltags.

Oft sind es banale Angewohnheiten, die es beizubehalten gilt:

V das Hören des vertrauten Radiosenders

V die Platzierung der Zeitung neben der Kaffeetasse

V das Mittagessen pünktlich um 12 Uhr

V der Spaziergang am Nachmittag

Die Körperpflege

An Demenz erkrankte Menschen sollten, solange es ihnen möglich ist, die Körperhygiene selbstständig durchführen. Sie sollte dabei nicht als etwas bloß Notwendiges betrachtet werden, sondern auch als etwas sinnlich Erfahrbares.

Die Kleidung

Die Kleidung sollte den Wünschen der an Demenz erkrankten Personen und dem Grad der Erkrankung entsprechen. Können die erkrankten Menschen ihre Garderobe jeden Tag selbst aussuchen, fördert dies die Selbstständigkeit. Diese Freiheit muss natürlich auch immer eine kontrollierte sein: Es sollte auf eine wetter- und jahreszeitengerechte Garderobe geachtet werden.

Der Haushalt

Gewohnte Rollenmuster haben sich im Laufe eines jeden Lebens eingepreßt. Die neuen Rollen, bedingt durch die Erkrankung, müssen

erst gefunden und erprobt werden. Die Initiative sollte dabei stets von der betreuenden Person ausgehen.

Wenden Sie sich mit einer Bitte an die an Demenz erkrankte Person, denn dies vermittelt das Gefühl gebraucht zu werden. Die Meinung des anderen wird auf diese Weise eindeutig wertgeschätzt und ernstgenommen.

- V** Kannst du mir helfen?
- V** Wollen wir den Kuchen mit Zucker oder mit Honig zubereiten?
- V** Wollen wir uns einen neuen, größeren Fernseher kaufen?
- V** Laden wir die Nachbarin morgen zum Kaffee ein?

Das Einkaufen

Beziehen Sie die an Demenz erkrankte Person in die Planung mit ein:

- Was wollen wir heute essen?
- Worauf hast du Appetit? Wurst oder Käse?
- Was fehlt uns noch? Mehl? Butter?

Gleichzeitig stellt dies auch noch eine lockere Gedächtnisübung dar.



Kochen

Essen kann man riechen, sehen, schmecken und fühlen – nur wenige Dinge werden so intensiv mit allen Sinnen wahrgenommen. Vor allem aber kann man gemeinsam vorbereiten, kochen und backen. Dabei sollte stets auf einen ruhigen Umgang miteinander geachtet werden.

Die Mahlzeiten

Mahlzeiten verleihen dem Tag Struktur. Je weniger Ereignisse ein Tag beinhaltet, desto stärker gewinnen Mahlzeiten an Wichtigkeit. Die Mahlzeit als Ritual sollte längst möglich gemeinsam eingenommen werden. Teilen Sie sich die Aufgaben auf:

- Gemeinsam den Tisch decken
- Servietten falten
- Kuchen auf die Teller verteilen

Wie gut es funktioniert, hängt vom Verlauf der Erkrankung ab, von der Tagesform, aber auch von den Anregungen, die gegeben werden.

**ALL DIESE
KLEINEN
GEMEINSAMEN
AKTIVITÄTEN –
BEWIRKEN
GROSSES!**

WOCHENPLAN

WOCHENTAG	VORMITTAGS	WO?	WAS MITNEHMEN?	NACHMITTAGS	WO?	WAS MITNEHMEN?
Montag	Fußpflege	Frau Mayer Musterstr. 14	Geldbörse Schlüssel	Physiotherapie	Zu Hause	
Dienstag	Einkauf	Supermarkt	Geldbörse Schlüssel Einkaufzettel Tragtasche	Besuch von Walter	Zu Hause	
Mittwoch	Tageszentrum	Haus Regenbogen	Geldbörse Schlüssel Fahrkarte	Tageszentrum	Haus Regenbogen	Geldbörse Schlüssel Fahrkarte
Donnerstag	Dr. Mustermann	Ärztzentrum Rennstr. 34	Chipkarte Geldbörse Schlüssel Fahrkarte	Wäsche waschen	Zu Hause	
Freitag	Einkauf	Supermarkt	Geldbörse Schlüssel Einkaufzettel Tragetasche	Besuch von Maria	Zu Hause	
Samstag	Friseur 9:00 Uhr	Rathstr. 3	Geldbörse Schlüssel Fahrkarte	Wäsche waschen	Zu Hause	
Sonntag	Spaziergang		Schlüssel	Freunde treffen um 14 Uhr	Bei Maria K. Roth- str. 4	Schlüssel Fahrkarte

Kultur regt an

Musik

Für viele Menschen spielt Musik eine wesentliche Rolle in ihrem Leben. An Demenz erkrankte Menschen können besonders durch Musik gut erreicht werden. Sie werden aus ihrer Apathie gerissen, Erinnerungen werden wach. Zudem fördert Musik das Gemeinschaftsgefühl - vor allem dann, wenn gemeinsam gehört oder musiziert wird.

Es gibt viele Möglichkeiten, Musik in den Alltag zu integrieren.

Dabei sollte stets beachtet werden:

- Musik sollte nicht zu aufreibend oder gar aggressiv sein.
- Es sollte keine Dauerbeschallung durch bspw. ein den ganzen Tag spielendes Radio sein.
- Sie sollte ganz individuell ausgewählt werden, je nach persönlichem Geschmack.

Musik hören mit dem Tölzer Würfel

In der Musiktherapie mit Demenzerkrankten spielt das Hören von Musik eine ebenso wichtige Rolle wie das Spielen von Musikinstrumenten. Besondere Lieblingslieder werden immer wieder gerne gehört. Als einfaches, intuitiv zu bedienendes Mu-

sikabspielgerät steht dazu der Tölzer Würfel zur Verfügung. Dieser MP3-Player in Form eines Würfels kann auch von Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Stadium bedient werden.



Theater

Wer immer schon gern das Theater besuchte, sollte diese Tradition auch fortführen.

Museen

Museen haben den Vorteil, dass von vornherein einzelne Bilder oder Exponate ausgewählt werden können. Bei Überforderung kann der Besuch jederzeit abgebrochen werden.

Tipps für einen Theaterbesuch:

V Die Platzwahl sollte gut überlegt sein. Plätze am Rand, falls die Vorstellung doch frühzeitig verlassen werden muss, eignen sich am besten. Manche Theater verfügen über eige-

ne Plätze/Logen für Menschen mit Behinderungen.

V Laientheater, deren Stücke oft kürzer und weniger fordernd sind, bieten sich an.



Filme

Viele Filme sind für Menschen mit Demenz schwer zu verstehen, beinhalten zu rasch wechselnde Bilder und sind allgemein zu hektisch. Daher gilt es jene Filme auszuwählen, welche eine ruhige Kameraführung aufweisen und nicht zu kompliziert sind.

Für einen Kinobesuch sollten eher weniger frequentierte Nachmittagsvorstellungen gewählt werden. Auch der Fernseher ist weiterhin Teil des Alltags und bietet sich an, um ausgewählte Sendungen zu sehen.

Zusätzliche Tipps:

- ▼ Der Film sollte nicht zu lange dauern (30 Minuten genügen oft)
- ▼ Film und Fernsehen sollten nicht beiläufig im Hintergrund laufen
- ▼ Der Film sollte jederzeit gestoppt werden können, falls er Unruhe auslöst. Daher eher in der Nähe bleiben.
- ▼ Ein kleines, gemeinsames „Kino-Event“ bereitet den Erkrankten oft eine große Freude



Mit der Natur sein

Der Aufenthalt in der Natur ist für das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz sehr wichtig. Nicht nur die Bewegung an der frischen Luft tut gut, auch die Sinne werden angeregt, oft intensiver als in den eigenen vier Wänden.

Der Garten

Für viele erkrankte Personen war der

eigene Garten über viele Jahre ein vertrauter, liebgewonnener Ort. Je länger dies aufrechterhalten werden kann, desto besser, denn ein Garten bietet viele Beschäftigungsformen:

- Rasen oder Salat säen
- Obst und Beeren ernten
- Rasen mähen

Checklisten



Wie verhalte ich mich richtig?

Machen Sie sich stets bewusst, dass Demenz eine Krankheit ist. Wenn Sie eine demenzbetroffene Person daher bereits zum fünften Mal in Folge fragt, was es heute zu essen gibt, dann steckt keine böse Absicht dahinter.

Versuchen Sie Verständnis für die Situation der/des Betroffenen aufzubringen und kritisieren Sie ihr/sein Verhalten nicht. Nachstehende

Tipps können zu einem erfolgreichen Verlauf der Kommunikation mit Demenzerkrankten beitragen:

V Begegnen Sie Demenzerkrankten immer mit Respekt.

V Nehmen Sie Verhalten bzw. Stimmungsschwankungen der/des Betroffenen nicht persönlich.

V Kritisieren Sie nicht jeden einzelnen Fehler, sondern loben Sie stattdessen, wenn etwas richtig gemacht wurde (z.B. „Heute hast du dich wieder schön gekämmt.“).

V Überfordern Sie nicht: Stellen Sie, wenn möglich, geschlossene Fragen (z.B. „Möchtest du ein Wurstbrot oder ein Marmeladebrot haben?“ NICHT: „Was möchtest du denn essen?“).

V Bedenken Sie: Eine demenzbetroffene Person ist ein erwachsener Mensch und kein Kleinkind. Behandeln sie diese daher dementsprechend.

V Stellen Sie Blickkontakt her.

V Wiederholen Sie wichtige Informationen mehrmals mit denselben Formulierungen.

V Nehmen Sie auf die psychischen Bedürfnisse von Demenzbetroffenen, beispielsweise auf den Gemütszustand, Rücksicht. (Ist sie/er gut oder schlecht gelaunt. Braucht sie/er Ruhe usw).

Was kann mir bei der Kommunikation helfen?

Um die Kommunikation mit dementen Personen zu erleichtern, können folgende Hilfsmittel eingesetzt werden:

- Berührungen können Vertrauen schaffen.
- Fotos und Videos sind eine visuelle Gedankenstütze (z.B. Erinnerungsalbum).
- Musik weckt Erinnerungen und spricht Gefühle an.
- Kunst kann helfen, Emotionen auszudrücken.

Wodurch können Kommunikationskonflikte auftreten?

Demenzerkrankte Personen können ihr eigenes Verhalten nicht reflektieren. Im Folgenden finden Sie beispielhaft einige Ursachen für Konflikte:

- Die demente Person erkennt ihr Gegenüber nicht – Abwehrhaltung ist die Folge.
- Die/Der Betroffene hat Angst und verhält sich irrational.
- Frustration, z.B. durch die mangelnde Fähigkeit sich zu artikulieren.
- Die/Der Betroffene verhält sich aggressiv.
- Unbegründete Anschuldigungen der dementen Person (z.B. sie/er beschuldigt Sie, etwas gestohlen zu haben).



Die häufigsten Fragen über die Erkrankung Demenz

Wann spricht man von Demenz?

Demenz (lat. Dementia, von de mente: ohne Geist, von Sinnen) ist ein Überbegriff für Erkrankungsbilder, bei denen eine Hirnschädigung zu einem schrittweisen Verlust des Gedächtnisses, des Denkens, der Erinnerung, der Orientierung oder der Verknüpfung von Denkinhalten führt.

Was ist der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer?

Der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer ist, dass Demenz ein Sammelbegriff für Erkrankungsbilder ist, die im Gehirn kognitive Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Dieses Krankheitsbild kann viele Ursachen haben. Einer der häufigsten Gründe ist die Alzheimer-Krankheit. Rund 60 Prozent aller Demenzen werden durch die Alzheimer-Krankheit verursacht.

Wie häufig ist die Krankheit?

Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr, an einer Demenz zu erkranken. Im Jahr 2000 litten 2,7 Prozent der 60- bis 79-Jährigen und fast ein Fünftel der über 80-Jährigen an einer Demenz in Österreich. Für das Jahr 2050 werden 233.800 Fälle vorhergesagt, das sind 8,28 Prozent der über 60-jährigen Bevölkerung. Voraussichtlich leiden 151.400 an einer Alzheimer-Demenz und 40.200 an der vaskulären Demenz (vgl. Demenzhandbuch BMASK 2008).



An welche ÄrztInnen muss ich mich bei Demenzverdacht wenden?

Zuerst wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Besprechen Sie in aller Ruhe Ihr Anliegen. Auch ein Familienmitglied kann anwesend sein. Der Hausarzt oder die Hausärztin entscheiden dann gemeinsam mit der betroffenen Person, ob und welche weiterführenden Maßnahmen notwendig sind.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Eine gründliche Diagnose umfasst eine gewissenhafte Untersuchung des körperlichen und geistigen Zustands. Es können psychologische Tests durchgeführt werden, um Gedächtnis, Denkvermögen und Sprache sowie Wahrnehmungsfähigkeit zu untersuchen. Wichtig

ist der Ausschluss anderer Erkrankungen. Dies gelingt neben körperlichen Untersuchungen durch Laborbestimmungen und bildgebende Verfahren, wie beispielsweise Computer-Tomografie. Besonders wichtig bei der Erstellung der Diagnose ist das Gespräch mit der betroffenen Person sowie deren Angehörigen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Derzeit gibt es noch kein Heilverfahren für Demenzerkrankungen. Jedoch lässt sich das Fortschreiten der Symptome vorübergehend durch Medikamente und nicht medikamentöse Therapien hinauszögern.

Rundum gut
betreut.



Pflege betrifft - Volkshilfe hilft

Zuhause alt werden und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben führen zu können, auch wenn Unterstützung und Pflege notwendig werden – das ist der Wunsch vieler älterer Menschen.

Die Volkshilfe hat es sich zum Ziel gemacht, Sie dabei zu unterstützen. Die Volkshilfe zählt zu den größten Anbietern sozialer Dienstleistungen in Österreich.

Gemeinnützigkeit hat Vorrang

Als nicht gewinnorientierter Verein stehen für uns stets die individuellen Bedürfnisse der zu betreuenden Menschen im Mittelpunkt. Mit den zur Verfügung stehenden Geldern und den Beiträgen unserer KundInnen gehen wir verantwortungsvoll um und setzen diese sozialwirtschaftlich bestmöglich ein.

Kompetente Partnerin bei Pflege und Betreuung

Qualifizierte und engagierte MitarbeiterInnen der Volkshilfe tragen dazu bei, dass pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in Österreich ein möglichst autonomes und selbstbestimmtes Leben führen können. Qualitätsentwicklung und -sicherung ist ein wesentlicher Teil unserer Arbeit. Wir stellen durch laufende Aus- und Fortbildung sicher, dass unsere MitarbeiterInnen nach den neuesten Erkenntnissen der Pflegewissenschaften arbeiten.

**Mehr Informationen:
www.volkshilfe.at/pflege**

Unsere Angebote auf einen Blick

Die Volkshilfe ist in den mobilen, teilstationären und stationären Bereichen des Sozial- und Gesundheitswesens tätig. Die folgenden Seiten bieten einen Überblick über unsere Dienstleistungen.

Mobile Pflege und Betreuung

Dieses Angebot ermöglicht es alten oder kranken Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben und gleichzeitig von Volkshilfe MitarbeiterInnen professionell gepflegt zu werden. Unsere unterschiedlichen Angebote können individuell abgestimmt werden. Wir bieten:

- Heimhilfe
- Hauskrankenpflege
- Essen zu Hause
- Vermittlung von Notruftelefonen
- Reinigungsdienst
- Besuchsdienst

24-Stunden-Personenbetreuung

Die Volkshilfe vermittelt Ihnen in mehreren Bundesländern über eine eigene Agentur legal leistbare, selbstständige PersonenbetreuerInnen.

Weitere Informationen bekommen sie unter :

www.pflegen.at oder unter der Servicenummer **0676 8676**.

Pflegeheime und Seniorenzentren

Wenn die Betreuung zu Hause nicht mehr möglich ist, können die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen in Pflegeheimen oder Seniorenzentren der Volkshilfe erfüllt werden. Wir bieten Langzeit- und Kurzzeitpflege

Tageszentren

Die Volkshilfe Tageszentren bieten Betreuung für hilfs- und pflegebedürftige Menschen, die ihr Zuhause nicht ganz verlassen möchten.

Betreutes und betreubares Wohnen

Die Volkshilfe entwickelt seit Jahren unterschiedliche Wohnmodelle, in denen die BewohnerInnen MieterInnen sind und individuell Betreuungs- aber auch Pflegeleistungen von z.B. der Volkshilfe zukaufen können.

Unterstützung, Entlastung und Begleitung pflegender Angehöriger

Austausch und Hilfe für den Alltag: Wir bieten Beratung oder auch Stammtische für pflegende Angehörige.

**Sie brauchen Unterstützung?
Für Beratung und Angebote in
Ihrer Region steht Ihnen gerne
die Volkshilfe in Ihrem Bundes-
land zur Verfügung** (Seite 34).

Eine Volkshilfe ist immer in ihrer Nähe

Volkshilfe Österreich

Bundesgeschäftsstelle
Auerspergstraße 4, 1010 Wien
Tel: +43 1 402 62 09
Fax: +43 1 408 58 01
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at
www.demenz-hilfe.at

Volkshilfe Niederösterreich / SERVICE MENSCH GmbH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt
Service-Hotline: 0676 / 8676 +
die Postleitzahl Ihres Wohnorts
Tel: +43 463 2622 82200-0
Fax: +43 463 2622 82200-12
center@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

Volkshilfe Oberösterreich

Glimpfingerstraße 48
4020 Linz
Tel: +43 732 / 34 05 - 0
Fax: +43 732 / 34 05-199
lgst@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

Volkshilfe Burgenland

Johann Permayer Str. 2/1
7000 Eisenstadt
Tel: +43 2682 61 569
Fax: +43 2682 61569-30
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

Volkshilfe Kärnten

Platzgasse 18
9020 Klagenfurt
Tel: +43 463 32 495
Fax: +43 463 32 495-8
info@volkshilfe-ktn.at

Volkshilfe Salzburg

Innsbrucker-Bundesstraße 37
5020 Salzburg
Tel: +43 662 42 39 39
Fax: +43 662 42 39 39 -5
office@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

Volkshilfe Steiermark

Sackstraße 20
8010 Graz
Tel: +43 316 8960
Fax: +43 316 8960-22
office@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

Volkshilfe Tirol

Salurnerstraße 2/4
6020 Innsbruck
Tel: +43 512 58 74 75
Fax: +43 512 58 08 03-14
tiroler@volkshilfe.net
www.volkshilfe.net

Volkshilfe Wien

Weinberggasse 77
1190 Wien
Tel: +43 1 360 64-0
Fax: +43 1 360 64-61
betreuung@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

Impressum:

Volkshilfe Österreich
Auerspergstraße 4, 1010 Wien
+43 (0)1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at
www.demenz-hilfe.at

Redaktion: Teresa Millner-Kurzbauer, Sara Themel,
Margit Kubala, Nicole Steiner

Fotos: Jürgen Pletterbauer / Wir danken den BewohnerInnen und dem Team des Volkshilfe Seniorenzentrums
Kittsee für die gute Zusammenarbeit.

Gefördert aus den Mitteln des Bundesministeriums für
Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.

JETZT INFORMATIONSMATERIAL BESTELLEN!

Sie benötigen Informationen zum Thema Pflege und Betreuung? Sie suchen nach Unterstützungsangeboten in Ihrer Nähe? Informieren Sie sich jetzt kostenlos und unverbindlich.

Ich interessiere mich für:

(bitte ankreuzen)

- Pflege- und Betreuungsdienste in meiner Nähe (Heimhilfe, Hauskrankenpflege, stationäre Pflege, Notruftelefon, Essen auf Rädern usw.)
- Ratgeber zum Thema Demenz
- Ratgeber Zu Hause pflegen
- Volkshilfe Magazin mit aktuellen Nachrichten (4x/Jahr)

Meine Daten

Vorname:

Nachname:

Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

- Ich wünsche einen Rückruf per Telefon

Ausfüllen, kuvertieren und senden an:

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4, 1010 Wien

Porto zahlt EmpfängerIn

Informieren Sie sich auch online!



www.volkshilfe.at



www.demenz-hilfe.at



www.facebook.com/volkshilfe



www.twitter.com/volkshilfe



www.youtube.com/volkshilfeoesterreich



Mit freundlicher
Unterstützung von