

Das Los des Vergessens.

Leben mit Demenzpatienten.



ZENTIVA
EIN SANOFI-UNTERNEHMEN

Liebe Leser

Demenz ist alltäglich – nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft leben derzeit hierzulande 1,3 Millionen Demenzkranke. Die jährliche Zunahme ist rasant. Nicht nur den Betroffenen, sondern auch den Angehörigen von Demenzkranken erwartet ein schweres Los. Es ist erschütternd festzustellen, wie ein nahestehender Mensch allmählich seine Fähigkeiten verliert und das eigene Leben in Vergessenheit gerät.

Die Ursachen von Alzheimer-Demenz sind ungeklärt und trotz intensiver Forschung ist eine Heilung noch nicht in Sicht. Durch medikamentöse Therapien lassen sich lediglich das Vergessen verzögern und einige Begleitscheinungen mildern, daher ist eine Früherkennung das A und O für eine erfolgreiche Therapie.

Da zwei von drei Demenzpatienten im eigenen Zuhause meistens von ihren Angehörigen betreut werden, trifft die Familie auf große Herausforderungen. Dieser Ratgeber möchte einige wichtige Hilfestellungen für den Alltag geben, denn nur durch Verstehen entsteht Verständnis.



Demenz - Eine große Herausforderung für die Familie.

Was ist Demenz?

Mit zunehmendem Alter wächst die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Bereits 10 Prozent der über 80-jährigen sind dement, bei den 90-jährigen ist es jeder Dritte. Mit der steigenden Lebenserwartung und dem bevorstehenden Rentenalter der Babyboomer entwickelt sich Altersdemenz zur Volkskrankheit.

Was passiert bei der Demenz?

Jeder kennt mehr oder weniger die eigene alltägliche Vergesslichkeit, die allerdings mit steigendem Alter dynamisch zunimmt. Doch wenn aus einer alltäglichen Schusseligkeit eine ernstzunehmende Krankheit wird, steht die Welt zunächst auf dem Kopf.

Altersdemenz ist eine fortschreitende Erkrankung durch Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn. Erste Symptome bemerkt der Erkrankte häufig früher als seine Umwelt. Je fortgeschrittener die Krankheit ist, desto offensichtlicher werden auch für Angehörige die Beeinträchtigungen wie Gedächtnisverlust oder mangelndes Urteilsvermögen.

Die Altersdemenz führt schrittweise zum Verlust von geistigen und körperlichen Fähigkeiten, so dass der Betroffene irgendwann kein eigenständiges Leben mehr führen kann und rund um die Uhr betreut werden muss.



Einschnitt in die Familie

Zunehmende Demenz bei einem Angehörigen verändert schlagartig den Alltag. Denn fast immer übernehmen Angehörige in den eigenen vier Wänden die Pflege und Betreuung. Eine enorme Aufgabe, die allein kaum zu meistern ist. Viele Angehörige müssen dafür ihren Beruf zumindest vorübergehend aufgeben und auf Dauer auch ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen, wenn sie keine Unterstützung bei der Betreuung erhalten.

Viele Fragen wollen beantwortet werden:

Wie sieht die Zukunft des Betroffenen aus? Welche Vorkehrungen muss oder kann ich treffen? Wo erhalte ich Rat und Unterstützung? Wer kümmert sich, wer trägt die Kosten? ...

Das Vergessen kommt Schritt für Schritt, bis z.B. irgendwann der Demente nicht mehr die Angehörigen erkennt oder sie des Diebstahls beschuldigt, weil er vergessen hat, wo er seine Uhr hingelegt hat.



Die Betreuung erfordert Geduld und Durchhaltevermögen.

Es gibt keine Patentrezepte für eine „richtige“ Betreuung, so wie auch jeder Betroffene in den Entwicklungsstadien der Demenz unterschiedlich reagiert und die Pflege individuell abgestimmt werden muss.

Die Betreuung erfordert Geduld und Durchhaltevermögen - sie kann schnell zu einer Überforderung und einem Vollzeitjob werden. Daher ist es besonders wichtig, nicht nur an den kranken Angehörigen zu denken und für ein lebens- und liebenswertes Miteinander zu sorgen, sondern sich selbst durch die 24-Stunden Betreuung nicht aufzugeben.

Keinen falschen Ehrgeiz!

Beratung und Unterstützung brauchen die betreuenden Angehörigen ebenso wie die Demenzkranken. Schämen Sie sich nicht, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Um der enormen emotionalen und körperlichen Belastung auf Dauer Stand halten zu können, sollten Sie sich Unterstützung bei der Pflege holen.

Es nützt niemandem, wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten. Versuchen Sie so oft wie möglich, Zeit für sich und Ihre Interessen, Erledigungen und Freundschaften zu finden. Das bringt Ihnen Entspannung und Freude und stärkt Sie für das Miteinander mit Ihrem dementen Angehörigen.



Tipps für den Alltag

Demenzpatienten leben in ihrer eigenen Welt. Sie entfernen sich zunehmend von der Persönlichkeit, die sie einmal waren. Vergesslichkeit, Denk- und Orientierungsstörungen führen zu Verhaltensweisen, die für das Umfeld unverständlich sind.

Dass selbst Angehörige nicht mehr von den Betroffenen erkannt werden, beweist die große Herausforderung, den Umgang im Alltag zu meistern.

Da die Vergangenheit und damit das Langzeitgedächtnis des Patienten eine große Rolle spielt, sollten Sie als Angehöriger stets die Gelegenheit nutzen, die Erinnerungen der Vergangenheit als Überleitung zum Jetzt und Hier zu beleben.

Wählen Sie dazu Themen, die positiv verknüpft sind wie Fotos, Lieblingsmusik oder Düfte.

Training zur Langsamkeit

- Üben Sie sich in Geduld und nehmen Sie eine positive innere und äußere Haltung an.
- Stellen Sie beim Sprechen Blickkontakt her und sprechen Sie den Betroffenen mit Namen an. Sprechen Sie langsam, deutlich und in kurzen, einfachen Sätzen. Vermeiden Sie Floskeln, Ironie oder übertragene Bedeutungen.
- Warten Sie Reaktionen geduldig ab und wiederholen Sie bei Bedarf wichtige Informationen.
- Initiieren Sie Erfolgserlebnisse beim Betroffenen. Wählen Sie Beschäftigungen, die seinen aktuellen Fähigkeiten entsprechen, ohne zu überfordern (z.B. einfache Küchenarbeiten wie Kartoffeln schälen). Kontakte zu anderen Menschen und geistige Anregungen durch Gespräche, Erlebnisse und Erinnerungen können die Brücke ins Jetzt für die Betroffenen erleichtern.



Nehmen Sie sich Zeit zum Zuhören, geben Sie Hilfestellung zur Förderung der Erinnerung und achten Sie auf Ihre Körpersprache.

Ein sicheres Zuhause

Demente Menschen fühlen sich zunehmend unsicherer durch Schwächung der Sinnesorgane und des Gleichgewichts. Vergesslichkeit, Orientierungsprobleme und Fehleinschätzungen sind erhöhte Unfallrisiken. Versuchen Sie daher, im Haushalt so gut wie möglich Gefahrenquellen auszuschalten und das Gefühl der Überwachung oder Überbehütung zu vermeiden:

- Rutschende Läufer/Teppiche und andere Stolperfallen entfernen.
- Sicherung von Treppenabgängen, Fenstern und Balkonen.
- Gute (eventuell bewegungsgesteuerte) Beleuchtung, insbesondere auch für die nächtliche Orientierung.
- Rutschgefahr im Bad durch Haltegriffe und Gleitschutzeinlagen vermeiden.
- Sicherung elektrischer Geräte (Herdüberwachung, Überlaufschutz) bzw. deren Greifnähe vermeiden (Bügeleisen, Wasserkocher, Föhn).
- Je nach Situation technische Hilfsmittel wie Weglaufmelder oder Türalarm installieren.
- Keine Schlüssel (besonders Autoschlüssel) offen herumliegen lassen, Schlüssel der Zimmertüren abziehen, um Einschließen zu vermeiden.
- Putzmittel und Medikamente wegschließen.
- Befestigungen von Hinweiszetteln oder Schildern mit einfachen, großgeschriebenen Informationen oder Abbildungen an wichtigen Stellen (wie z.B. Kühlschrank, Herd, Haustür, Telefon etc.).
- Uhren und Kalender helfen, die Orientierung möglichst lange zu erhalten.

Trotz aller Maßnahmen, die der Sicherheit eines verwirrten dementen Menschen dienen, nehmen Sie so viel Rücksicht wie möglich, um seine Eigenständigkeit zu bewahren.

Richtig reagieren

Eignen Sie sich Kenntnisse an, um sich auf den Verlauf der Krankheit einzustellen. Informieren Sie auch Nachbarn und Freunde über Ihren erkrankten Angehörigen und beziehen Sie ihn in Begegnungen mit ein.

Einfache und klare Strukturen in einem geregelten Tagesablauf mit festen Gewohnheiten verschaffen dem Betroffenen Sicherheit und Geborgenheit.

Nachfolgend einige Tipps, um Konfrontationen im Alltag zu lösen:

Autofahren?

Autofahren symbolisiert die eigene Selbstständigkeit, doch mit zunehmender Demenz nimmt auch die Fahrtüchtigkeit ab. Reicht ein aufklärendes Gespräch nicht aus, bieten Sie sich selbst als Fahrer an und verstecken den Autoschlüssel.

Haustier?

Ein dementer Patient kann je nach Stadium mit einem Haustier schnell überfordert werden. Ist er jedoch seit langem an sein Haustier als Partner gewöhnt, sollte man es ihm nicht wegnehmen. Die Nähe z.B. zu einem Hund kann die Gefühlswelt positiv beeinflussen und dazu animieren, Aufgaben besser zu erfüllen und die Mobilität zu erhalten.



Ein Haustier versteht auch ohne Worte.

Angst, Wut, Beschuldigungen?

Unsicherheit, Ungewissheit und Orientierungslosigkeit geben demen-ten Menschen das Gefühl der Vereinsamung in einer fremden Welt. Daraus resultieren Ängste und Verhaltensweisen, manchmal auch Halluzinationen, die den alltäglichen Umgang sehr belasten.

- Sorgen Sie für eine entspannte, vertraute Atmosphäre (alte Bilder, Musik).
- Geben Sie Ihrem Angehörigen nicht das Gefühl, dass er Ihnen zur Last fällt (auch wenn dem so ist).
- Lassen Sie ihn möglichst nie ganz allein und begleiten ihn, wenn er das Haus verlässt.
- Vermeiden Sie Veränderungen (Neuanschaffungen, Umzug).



Lassen Sie den Demenzpatienten möglichst nicht allein.

Schlafstörungen, nächtliche Unruhe?

Typisch für Demenzkranke ist nächtliches, unruhiges Umherwandern. Ist die Nachtruhe der Mitbewohner beeinträchtigt, können Schlafrituale wie bei kleinen Kindern helfen. Versuchen Sie es mal mit einem Kuscheltier.

Achten Sie auf einen normalen Schlaf-Wach-Rhythmus durch einen strukturierten Tagesablauf mit Aktivitäten und Bewegung (Gehhilfen fördern die Mobilität). Wer den ganzen Tag gelangweilt vor sich hin döst, ist nachts nicht müde. Tagsüber sollte der Demente nicht in Nachtbekleidung herumlaufen. Helfen nur Schlafmittel, sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt darüber.



Achten Sie auf normalen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Essen und Trinken?

Dementkranke wissen oft nicht, ob sie heute schon etwas gegessen oder getrunken haben. Hinzu kommt, dass sie aufgrund motorischer Störungen verlernen, mit Messer und Gabel umzugehen.

- Sorgen Sie für regelmäßige, gemeinsame Essenszeiten und bieten Sie möglichst Lieblings Speisen an.
- Haben Sie Nachsicht mit guten Manieren und Reinlichkeiten.
- Bereiten Sie Speisen mundgerecht zu und achten Sie darauf, dass sie nicht zu heiß sind.
- Geben Sie Hilfestellungen und bieten Sie Besteck an, das sich leicht greifen lässt.
- Erinnern Sie auch ans Weiteressen.
- Achten Sie auf genügend Flüssigkeitsaufnahme (mind. 1,5 Liter täglich), am besten aus unzerbrechlichen Trinkgefäßen.
- Lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit!



Wer hilft weiter?

Es gibt ein großes Angebot an Hilfeleistungen, die Sie für sich und ihren Angehörigen neben der ärztlichen Betreuung in Anspruch nehmen können.

Allen voran die Deutsche Alzheimer Gesellschaft, ein Dachverband mit zusätzlich regionalen Gesellschaften und einer Auflistung von Selbsthilfegruppen in Ihrer Region.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr. 236

10969 Berlin

Tel.: 030/25 93 79 5-0

Fax: 030/25 93 79 5-29

www.deutsche-alzheimer.de

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Alzheimer Telefon (regionale Angebote): 01803/17 10 17

Alzheimer Beratung: 0330/25 93 79 5 -14

Hilfreiche Internetseiten:

www.alzheimerinfo.de

www.alzheimerforum.de

www.wegweiser-demenz.de

Mit bester Empfehlung:

Arztstempel