



demenz.lu



Zusammenleben mit Demenz

Informationen für Angehörige



Die Stärken anschauen

Wenn man erlebt, wie sich beim Partner, einem Familienmitglied oder einem Zugehörigen bisherige Fähigkeiten verändern und erst recht, wenn eine Demenzdiagnose gestellt wird, fällt es sicher schwer, besonnen zu bleiben. Aber man sollte es unbedingt versuchen. Einige der (kognitiven) Fähigkeiten Ihres Partners oder Angehörigen nehmen ab. Nun können Sie gebannt auf diese Veränderungen schauen. Oder aber Sie schauen auf seine mit Sicherheit reichhaltig vorhandenen, starken Fähigkeiten! Was kann er alles gut? Was macht ihm Freude? Was sind seine Interessen? Sich auf die Schwächen zu fixieren, schwächt. Auf die Stärken zu setzen, stärkt! **Unterstützen Sie Ihren Angehörigen dabei, sich seiner Stärken bewusst zu werden.**



Den Alltag aktiv gestalten

→ In der Anfangsphase der Erkrankung

Der Alltag muss an die veränderten Kompetenzen Ihres Angehörigen angepasst werden. Motivieren Sie Ihren Angehörigen, sich keiner Inaktivität hinzugeben, sondern weiterhin das zu tun, was er bisher schon getan hat: z. B. einkaufen, kochen, den Abwasch machen, Post versenden, den Garten instand halten und mehr. Wenn es nicht mehr so schnell und problemlos wie früher von der Hand geht, kann das Tempo gedrosselt werden.

Vielleicht benötigt Ihr Angehöriger jetzt mehr Alltagsrituale und Routinen als früher, um sich sicher zu fühlen. Entwickeln Sie diese gemeinsam.

→ Im weiteren Verlauf der Erkrankung:

Autonomie aufrechterhalten und Beschäftigung

Für Menschen mit Demenz wird es zunehmend schwieriger Neues zu erlernen. Bekanntes kann jedoch trainiert und erhalten werden. Im Haushalt gibt es viele Möglichkeiten: Menschen mit Demenz können oftmals noch gut beim Gemüse schneiden, Wäsche sortieren, Tisch decken oder abwischen oder bei anderen täglichen Arbeiten mitbezogen werden. **Sie fühlen sich zugehörig und nützlich**, wenn sie mithelfen können. Für andere Beschäftigungen im Alltag richten Sie sich nach den Stärken und Vorlieben der erkrankten Person. Spiele, Lieder und Beschäftigungen, die aus der Vergangenheit bekannt sind, werden oft gut angenommen. Auch die berufliche Biografie kann hier berücksichtigt werden.

→ Orientierungshilfen geben

Ein gleichbleibender, überschaubarer **Tagesablauf**, helles Licht und die Beleuchtung wichtiger Wege in der Nacht erleichtern es den Betroffenen, sich zurecht zu finden. Es ist auch empfehlenswert, die **Gewohnheiten** der Betroffenen nach Möglichkeit **beizubehalten**.

Wenn Besuch kommt oder Ihnen unterwegs jemand begegnet, weisen Sie vorher darauf hin: „Ach, da kommt ja Herr So-und-so“, „...deine Schwester Nicole“ usw.

Auch **Hinweisschilder** in der Wohnung können hilfreich sein. Eine gut lesbare Uhr und ein Kalender, auf dem das jeweilige Datum markiert wird, erleichtern die zeitliche Orientierung.

Weitere Tipps, um ein Zuhause demenzfreundlich zu gestalten, finden Sie hier:

<https://demenz.lu/de/an-und-zugehoerige/wenn-die-einschraenkungen-schwerer-sind-oder-werden/alltag/#die-wohnung-anpassen>



Umgang und Kommunikation

Im Verlauf einer Demenzerkrankung werden Gespräche zunehmend schwieriger. **Kommunikation bedeutet auch Begegnung, Beziehung und Austausch und hierfür braucht es nicht unbedingt viele Worte**, aber etwas **Kreativität** und die Anpassung der Kommunikation an die Möglichkeiten des Gegenübers. Die Voraussetzung ist, Menschen mit Demenz weiterhin als gleichwertige Kommunikationspartner anzunehmen.

→ Konkrete Tipps

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Gegenüber sich angesprochen fühlt.
- Gehen Sie nahe an die Person heran und sprechen Sie sie mit Ihrem Namen an.
- Stellen Sie sich vor sie und auf gleiche Höhe und stellen Sie Blickkontakt her.
- Berühren Sie eventuell ihren Körper (z. B. Schulter).
- Sprechen Sie langsam und deutlich (klare und kurze Sätze).
- Ergänzen Sie Ihre Worte durch Gesten und Berührung.
- Vermeiden Sie Fragen (wenn dann nur „Ja/Nein“-Fragen).
- Geben Sie nur eine Mitteilung auf einmal.
- Seien Sie möglichst geduldig und empathisch.
- Nehmen Sie Vorwürfe oder Anschuldigungen nicht persönlich.
- Versuchen Sie positiv, freundlich und gelassen zu sein.
- Beachten Sie, dass eigene Emotionen sich häufig bei Ihrem Gegenüber spiegeln.

Verändertes Verhalten

Menschen mit Demenz empfinden ihren Alltag oftmals als konfliktreich oder sogar bedrohlich. Häufig haben sie Schwierigkeiten, Abläufe zu verstehen und entsprechend sind sie schnell überfordert.

Es kann hilfreich sein

- die **„Auslöser“/Warnsignale erkennen zu lernen** und diese zu entschärfen. Hier kann es sich um Lärm, zu viel Licht, eine laute/grelle Stimme oder Überforderung handeln.
- den **Alltag zu vereinfachen**, um die Überforderungsmomente zu vermindern. Das heißt bspw. die Sachen immer am selben Platz lassen, in der richtigen Reihenfolge geben.
- dafür zu sorgen, dass der Mensch mit Demenz **sich im Alltag begleitet fühlt**, indem Sie zum Beispiel Augenkontakt halten und mit ihm sprechen.
- bei außerordentlichen Tätigkeiten wie beispielsweise einem Arztbesuch genügend **Vorbereitungszeit einzuplanen**, damit es nicht zu Stress kommt.

Nach Hause gehen wollen

Nicht selten erklärt eine an Demenz erkrankte Person, sie wolle „nach

Hause“ gehen, sogar wenn sie in der eigenen Wohnung ist. Dieser Wunsch drückt oft ein emotionales Bedürfnis nach Sicherheit, Vertrautheit und Akzeptanz aus.

→ Konkrete Tipps

- Vermeiden Sie Diskussionen darüber, ob die Person bereits „zu Hause“ ist.
- Versichern Sie der Person, dass sie in Sicherheit ist.
- Versuchen Sie, das Gespräch abzulenken.
- Führen Sie ein Protokoll darüber, wann die Person nach Hause gehen möchte, um mögliche Auslöser von Unruhe in Zukunft vermeiden zu können.



Auf die eigene Gesundheit achten

Das Leben mit einer Demenzerkrankung ist eine große Herausforderung für die betroffene Person, aber auch für ihr Umfeld. Eine Person mit Demenz im Alltag zu unterstützen und zu begleiten, kann zu einer schwierigen Aufgabe werden. Frühzeitig Hilfe anzunehmen, ermöglicht es dem Kranken und dem Angehörigen, länger zusammen zu bleiben und den Alltag zu vereinfachen.

„Auf die eigenen Stärken schauen“ sollte auch das Motto für Sie als begleitenden Angehörigen lauten. Denn Stärke wird von Ihnen manchmal gefordert sein. Was können Sie gut? Was weniger? **Was können Sie selbst leisten und wo macht es Sinn, frühzeitig andere Menschen und Hilfeangebote in die Unterstützung Ihres Angehörigen einzubeziehen?** Um einer körperlichen und psychischen Überbelastung vorzubeugen und um Ihren Angehörigen weiterhin gut begleiten zu können, ist es wichtig, dass Sie im Alltag auch auf Ihre eigene Gesundheit achten. **Planen Sie Auszeiten ein, bewegen Sie sich regelmäßig, ernähren Sie sich ausgeglichen und tun Sie die Dinge, die Ihnen Freude bereiten.**

Unter folgender Rubrik finden Sie weitere Informationen:
<https://demenz.lu/de/an-und-zugehoerige/>

Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für die weibliche und die männliche Form.



Sie haben Fragen zur Vergesslichkeit oder Demenz? Wir sind für Sie da!

Unser Team bietet kostenfreie Beratungen mit
oder ohne Termin.

Kontaktieren Sie uns:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



DIE REGIERUNG
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG
Ministerium für Familie, Solidarität,
Zusammenleben und Unterbringung
von Flüchtlingen