

Sie pflegen? Wir unterstützen Sie.

Eine Initiative für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege



gefördert vom:
Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Herausforderung zu Hause

In diesem Merkblatt haben wir einige praktische Tipps für den Alltag mit einem dementiell erkrankten Menschen zusammengestellt. Sie sollten mit Vorsicht und Rücksicht auf die Individualität und Würde der Menschen ausprobiert werden, vor allem, wenn es um einschränkende Maßnahmen geht. Sie haben sich in vielen Fällen bewährt, können aber nicht wie ein T-Shirt in Einheitsgröße allen Betroffenen einfach übergestülpt werden.

- Informieren Sie sich bald nach der Diagnose bei Fachleuten und Beratungsstellen.
- Stellen Sie sicher, dass alle Grundbedürfnisse erfüllt werden (Toilettenbesuch, Essen und Trinken); denken Sie kreativ, forschen Sie nach – nicht jede Essensverweigerung muss mit fehlendem Appetit zu tun haben, es können auch schlicht heftige Zahnschmerzen sein, die der-/diejenige nicht mehr äußern kann.
- Sorgen Sie für ein gesundes Wohnumfeld, eine gesunde Umgebung und gute Stimmung.
- Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung, um Angst, Erregungszustände und allgemeine Unruhe zu lindern.
- Gestatten Sie dem Kranken, sich verbal mitzuteilen und kreativ auszudrücken.
- Bleiben Sie im Kontakt und versuchen Sie, Sicherheit zu geben.
- Fördern Sie die Autonomie, Wahlfreiheit und Unabhängigkeit, greifen Sie nicht immer sofort helfend ein.
- Sprechen Sie ruhig auch über die Gegenwart und die Zukunft, schwelgen Sie nicht nur in Erinnerungen.
- Die/der Kranke hat vielleicht Angst davor, „dumm dazustehen“ oder sich in der Öffentlichkeit zu blamieren, während ihr/ihm die Vergesslichkeit selbst gar nicht soviel ausmacht.
- Trösten Sie, wenn Ihr/e Angehörige/r sich verloren, verlassen oder desorientiert fühlt.
- Sprechen Sie in verständlichen, kurzen Sätzen, halten Sie Blickkontakt, versuchen Sie gelassen zu bleiben, stellen Sie keine Warum/Wann/Wo-Fragen.
- Diskutieren Sie nicht bei offensichtlichen Wahnvorstellungen – hören Sie zu, zeigen Sie Empathie

und versuchen Sie etwas zu tun, das eine „Bedrohung“ zu beseitigen scheint.

- Schmutzige „Lieblingsstücke“ wie Pullis oder Hemden sollten Sie versuchen auszuhalten. Vielleicht gibt der Lieblingspulli ein Stück Sicherheit in einem Alltag, der immer unverständlicher wird. Hier sind Toleranzgrenzen der sorgenden Angehörigen gefragt. Und oft lässt sich eine angespannte Situation verändern, indem man sich zurückzieht, um nach fünf Minuten wieder in den Raum zu gehen.
- Beschäftigen Sie die Person mit Routineaufgaben, etwa mit dem Zusammenlegen von Wäsche oder Decken des Tisches oder anderen Tätigkeiten, von denen Sie wissen, dass der-/diejenige sie gerne macht.
- Lenken Sie beim Herumwandern ab, bieten Sie Alternativen, am besten Aktivitäten, von denen Sie wissen, dass sie positiv besetzt sind.
- Manche haben Erfolg damit, einen Spiegel neben den Ausgang zu hängen. Oft bleiben die ruhelosen Menschen vor der Tür stehen, wenn sie das eigene Gesicht sehen.
- Reduzieren Sie Komplexität: weniger Kleidung, aber möglichst Lieblingsstücke; evtl. die Türen an Schränken entfernen, damit die Dinge sichtbar bleiben.
- Schaffen Sie Kontraste, machen Sie Dinge unterscheidbar und leicht erkennbar – indem zum Beispiel die Toilette eine farbige Brille bekommt oder auf einem weißen Tischtuch buntes Geschirr steht.
- Entfernen Sie Gefahrenquellen wie verdorbene Lebensmittel, Medikamente oder Stolperfallen in der Wohnung.
- Sorgen Sie für Signale – z.B. eine Türglocke (oder ein digital vernetztes Alarmsystem), die anzeigen, wenn jemand die Wohnung verlässt
- Sorgen Sie für Zettel mit Name und Adresse und Ihrer Telefonnummer im Geldbeutel und in der Kleidung.
- Informieren Sie die Nachbarschaft, Geschäfte, in denen man Sie und Ihre/n Angehörige/n kennt und andere wichtige Institutionen (Rettungsdienste, Polizei) über die Situation, notieren Sie sich alle wichtigen Telefonnummern.
- Probieren Sie aus, ob regelmäßige Telefonkontakte oder Video-Telefonate dabei helfen, mittels Kommunikation für Sicherheit und ein wenig Geborgenheit zu sorgen, wenn Sie nicht anwesend sein können.

- Treffen Sie Sicherheitsvorkehrungen im Haus oder der Wohnung (Herd abstellen, gefährliche Fenster und Türen fest verschließen). Moderne Technik kann dabei helfen – zum Beispiel mit Sensoren, die den Herd bei Gefahr abstellen oder Alarmsysteme gegen Wasserüberlaufen oder auch Hausnotrufe. Aber schließen Sie eine demenzkranke Person nie alleine zuhause ein.

Sorgen Sie für sich!

Bevor ein Flugzeug startet, werden die Fahrgäste aufgeklärt, was in einem Notfall zu tun ist. Ein wichtiger Satz in der Einweisung des Bordpersonals dabei lautet: „Setzen Sie erst sich selbst eine Atemmaske auf, bevor Sie sich um einen hilflosen Angehörigen – ein Kind zum Beispiel – kümmern.“ Das gilt auch für pflegende Angehörige: Sie können nur helfen, wenn Sie auch für sich sorgen. Die Gefahr eines Burn-out ist groß. Es gibt oft so viel zu organisieren, dass das eigene Wohl aus dem Blick gerät.

Sagen Sie sich und anderen so oft es geht: Es ist „erlaubt“...

- sich beraten zu lassen und sich dafür Zeit zu nehmen
- an sich selbst zu denken und Unterstützung anzunehmen
- unterstützende Netzwerke aufzubauen – von der Nachbarin, die einen Schlüssel bekommt bis zur Familienkonferenz, bei der über das Teilen von Verantwortung verhandelt wird
- das Tabu zu brechen (wenn Sie sich trauen) und die Situation „zuhause“ im Unternehmen/bei Kolleg*innen anzusprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden
- ein schlechtes Gewissen zu haben und trotzdem an sich selbst zu denken



Besuchen Sie uns im Internet – www.arbeiten-pflegen-leben.de

Kontakt: Christa Beermann, Ennepe-Ruhr-Kreis, Demografiebeauftragte und Koordinatorin Netzwerk W(iedereinstieg) EN, Hauptstr. 92, 58332 Schwelm