



## WAS KÖNNEN SIE TUN?

---

**Keine Konfrontation oder „Warum“ Frage.** Wenn Ihr Angehöriger beispielsweise mehrfach beim Essen aufsteht, kann er auf Nachfrage womöglich keinen Grund dafür nennen. Hier ist es wichtig, der Konfrontation aus dem Weg zu gehen und Ihren Angehörigen nach einer kurzen Auszeit wieder zu der Tätigkeit zurückzuführen – hier etwa zurück zum Essen.

**Überforderung vermeiden.** Gerade bei einer fortgeschrittenen Demenz sind die Personen schnell überfordert. Da kann schon die Frage „Möchtest du Erdbeer- oder Kirschkuchen?“ nicht mehr beantwortet werden. Der Verunsicherung können Sie entgegenwirken, indem Sie einfache Fragen stellen, etwa „Möchtest du Erdbeerkuchen?“.

**Orientierung erhalten und verbessern.** Erinnert sich Ihr Angehöriger nicht mehr an den Weg zur nächsten Bank, unterstützen Sie ihn, aber geben Sie den Weg nicht vor. Woran kann er sich selbst noch erinnern? Lag auf dem Weg eine markante Kreuzung oder kamen Sie an einer Bushaltestelle vorbei? Wecken Sie seine eigenen Erinnerungen und vervollständigen Sie diese bei Bedarf. Auch im häuslichen Umfeld können Sie Orientierungshilfen schaffen. Legen Sie gemeinsam einen festen Platz für Schlüssel, Brille und Co. fest, an dem sich Ihr Angehöriger orientieren kann.

**Bewegung fördern.** Sport wirkt sich nachweislich positiv aus und verbessert die Durchblutung, das

Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn.

**Gesund ernähren.** Als Angehöriger können Sie hier helfen, indem Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten. Berücksichtigen Sie auch, dass sich der Geschmackssinn ändert – Sie sollten also wesentlich mehr würzen und auch Getränke mit Geschmack anbieten. Gerade die Flüssigkeitsaufnahme ist entscheidend, da zu wenig Flüssigkeit eine Verwirrung verschlimmern kann.

**Geduldig sein.** Für Ihren Angehörigen ändert sich mit der Erkrankung viel, die neue Situation ist für ihn möglicherweise sehr belastend. Oftmals kommt es hier zu aggressivem oder ablehnendem Verhalten den Angehörigen gegenüber. Versuchen Sie als Angehöriger, die Situation zu beruhigen. Entwickeln Sie den Erkrankten nicht in Diskussionen oder verstricken Sie sich in gegenseitigen Rechtfertigungen. Ruhig und geduldig miteinander sprechen und ihm das Gefühl geben, dass er ernstgenommen wird, sind enorm wichtig im Umgang mit Demenz.

**Gedächtnis trainieren.** Möglicherweise hat Ihr Angehöriger früher gerne gelesen, kann lange Geschichten aber inhaltlich nicht mehr gut erfassen. Das ist in Ordnung, aber ganz aufgeben sollte er das Lesen auch mit Demenz nicht. Kurzgeschichten und kürzere Zeitungsartikel, einfache Kreuzwörterrätsel oder auch logische Knobelaufgaben sind eine gute Hilfe im Umgang mit Demenz und trainieren das Gedächtnis.



GEMEINDE  
**RÜMLANG**

Alterszentrum Lindenhof

## KLEINER RATGEBER IM UMGANG MIT DEMENZIELL ERKRANKTEN MENSCHEN

Eine Demenz geht weit über den Verlust der geistigen Fähigkeiten hinaus. Sie beeinträchtigt die Wahrnehmungen, das Verhalten und Erleben der Betroffenen – das gesamte Sein des Menschen. In der Welt, in der sie leben, besitzen die Dinge und Ereignisse oft eine völlig andere Bedeutung als in der Welt der Gesunden. Die Betroffenen vereinsamen innerlich, da ihnen keiner in ihrem Erleben der Welt mehr zu folgen vermag.

**Alterszentrum Lindenhof**

**Lindenstrasse 18**

**8153 Rümlang**

**Tel. 044 817 66 00**

**info@lindenhof-ruemlang.ch**

**www.lindenhof-ruemlang.ch**



## DEMENZ - EIN KLEINER RATGEBER FÜR BETROFFENE

---

### Gedächtnisstörungen – Tipps für Angehörige

Verzichten Sie auf Korrekturen von Fehlleistungen, wann immer das möglich ist, da diese die erkrankte Person beunruhigen und beschämen.

Vermeiden Sie vermeintliches "Gehirntraining" durch regelmäßiges Abfragen. Da die Vergesslichkeit nicht mehr rückgängig gemacht werden kann, sind solche unprofessionellen Übungen lediglich quälend und beschämend.

Nehmen Sie das Verhalten nicht persönlich – etwa, wenn die erkrankte Person Ihren Namen vergisst.

Lassen Sie vergessene Informationen wie das aktuelle Datum oder Namen unauffällig ins Gespräch einfließen.

Im Anfangsstadium der Krankheit können Notizen (zum Beispiel Tagebucheinträge) oder etwa Schilder an Türen helfen, das Erinnerungsvermögen zu stützen.

Eine gleichbleibende Umgebung und ein strukturierter Tagesablauf mindern die Probleme, die durch Gedächtnisstörungen auftreten.

Halten Sie biografische Erinnerungen des Menschen lebendig. Schauen Sie sich beispielsweise gemeinsam alte Fotos an.

### Verständnisverlust – Tipps für Angehörige

Versuchen Sie nicht, den erkrankten Menschen mithilfe logischer Argumente von Ihrer Sicht der Dinge zu überzeugen.

Gehen Sie Streitereien oder Diskussionen aus dem Weg, indem Sie ihm entweder recht geben oder ihn ablenken.

Erwarten Sie nicht, dass er fähig ist, seine Handlungen zu erklären

Beseitigen Sie die Ursachen seiner Sorgen und Fehlinterpretationen wie etwa knackende Heizungsrohre.

Ist dies nicht möglich, versuchen Sie, ihn auf der Gefühlsebene zu beruhigen, etwa durch Argumente wie: "Ich verstehe, dass das Heulen des Windes dir Angst macht, aber ich passe auf, dass uns nichts passiert."

Suchen Sie selbst nach Ursachen, wenn der Erkrankte scheinbar grundlos beunruhigt oder verängstigt ist.

**Für die Betreuung von Menschen mit Demenz ist es wichtig, den Zusammenhang von Denken und Fühlen zu erkennen und negative Gefühle, wenn möglich, zu vermeiden.**

Akzeptieren Sie Ausreden und Leugnungen wie etwa ein „Das war ich nicht“ für ein eingesenktes Bett als Bewältigungsversuch.

Vermeiden Sie soweit möglich alles, was negative Gefühle auslöst, wie zum Beispiel Kritik, Überforderung oder unangenehme Situationen.

Ermutigen und loben Sie den erkrankten Menschen so oft wie möglich.

Beruhigen Sie ihn bei Angst- oder Furchtreaktionen und halten Sie Körperkontakt.

Beziehen Sie starke Gefühlsschwankungen nicht auf sich.

Wenn der Erkrankte sich an Sie klammert oder Ihnen hinterherläuft, versichern Sie ihm, dass Sie wiederkommen, und suchen Sie jemanden, der sich während Ihrer Abwesenheit um ihn kümmert.