



# Betaetigung fuer Personen mit Demenz und deren Pfleger

Aktivitaet ist der Schluessel zur Gesundheit, es gibt uns den Schwung und die Gewissheit ein Ziel zu erreichen. Deshalb ist es sehr wichtig, auch mit Geistesstoerungen aktiv zu bleiben.

Alzheimer's Disease und ander zunehmende Nervenkrankheiten rauben die Person um die geistliche Faehigkeit ohne Hilfe durch den Alltag zu kommen. Die Verschlechterung dieses Zustands geht langsam vor sich, doch oft behaelt der Betroffene die Geschicklichkeit noch weit in den Verlauf dieser Krankheit.

Es ist eine vollkommen verkehrte Annahme der Berufspfleger und auch der Familienangehoerigen das eine Diagnose von Demenz die Person ploetzlich unfahig macht irgend etwas zu tun. und manche Pfleger uebernehmen alle Verantwortungen fuer den Kranken. Andere leben bei dem Motto "Wer rastet rostet", und sind davon ueberzeugt mit staendig neuen Fragen und Anforderungen an den Patienten koennten sie den Fortschritt der Demenz unterbinden oder sogar heilen.

Keiner dieser beiden Methoden hilft der Person mit Demenz. Die erste Methode fuehrt zur vollkommenen Abhaengigkeit und beschleunigt den Gedachtnisschwund. Die zweite Methode erweckt Verwirrung und Beunruhigung in der Person. Beide Verfahren fuehren zur Verschlechterung und unterbinden den Selbsterhaltungstrieb der Person mit Demenz..

Der beste Weg Geist und Koerper aktiv zu halten liegt darin, die Gewohnheiten des Patienten so lange wie nur moeglich aufrecht zu erhalten. Der Schluessel zum Erfolg ist "Schlicht und Einfach".

## Anleitungs prinzip

- \* Lasse die Person selbst entscheiden welche Kleidung zu tragen oder was er gerne essen moechte.
- \* Jede Aktivitaet muss auf Alter und Geschlecht eingestellt werden. Es waere voellig unpassend einem achtzig Jahre altem Mann eine Puppe zur Fuehrsorge in die Hand zu geben
- \* Die Basis der Betaetigung soll den ehemaligen Lebensstil und die damit verbundenen, erlernten Faehigkeiten einschliesen. Sie liegen tief im Gedachtnis verborgen und dienen dem Mensch in vielen Faellen noch lange nachdem die Demenz einsetzte.
- \* Alle aktiven Unternehmen muessen einen Sinn haben.

## Vorschlaege zur Verhaltung

1. Der Pfleger braucht Geduld und Flexibilitaet dem Patient genuegend Hilfe und Unterstuetzung zu geben. Auch zeitlich gesehen muss er stets zur Verfuegung stehen.
2. Zusammenarbeit ist die Hauptsache, je mehr Spass und Freude der Demenz betroffene hat um so besser ist es, es ist kein Wettbewerb, und was macht es schon aus wenn die Blumen anstatt das Unkraut gezogen werden.
3. Wiederholung der vertrauten Aktivitaeten gibt der Person ein Gefuehl von Geborgenheit und Sicherheit ausserdem fuehlt er sich nuetzlich. Z.B Wenn der Gartenweg mehrere Stunden lang gefegt wird kann fuer den Pfleger oder auch dem Zuschauer sehr langweilig sein doch die Person mit Demenz fuehlt sich wichtig

## Versuche folgendes

- \* **Fertige ein Buch ueber die Lebensgeschichte des Demenz betroffenen an.** Sammel alte Fotos, Briefe und andere Andenken die eine angenehme Erinnerung hervorrufen. Es kann dazu beitragen dem Patient zu bestaetigen das sein Leben noch einen Wert hat.
- \* **Erlaube der Person ein Risiko einzugehen.** Lebensmittel schneiden, Tee zu servieren, Zucker und Milch zuzugeben usw. sind grundlegende Handlungen die noch fuer eine lange Zeit aktiv in der Erinnerung bleiben. Selten sind diese Handlungen gefaehrlicher fuer den Patienten als fuer den Pfleger.
- \* **Bewegung** ist wichtig fuer die Gesundheit. Es foerdert Schlaf. Laufen ist kostenlos und eignet sich fuer die meisten Stufen der Fitness. Ein taeglicher Spaziergang an der frischen Luft erweitert den Ausblick und gibt neuen Unterhaltungsstoff. Sich zur Musik wiegen macht Spass und erhaelt den Mensch geschmeidig. Die Person mit Demenz kann sich vielleicht an die Tanzschritte erinnern und liebt es sich im Tanz zu bewegen. Wenn es nicht klappt, improvisiere einfach.
- \* **Der Musik zu lauschen** kann noch sehr lange Freude bereiten. Nimm die beliebtesten Lieder und Melodien auf Band auf damit jeder mitsingen kann. Musik ist ein ueberwaeltigendes Instrument um das Gemuet zu heben und die Laune umzustimmen. Probiere den Effekt zu besonders schwierigen Zeiten oder auch um Schwierigkeiten zu vermeiden.
- \* **Haus und Gartenarbeit** ist eine andere Therapie. Die Person koennte mit staubputzen, fegen, Betten machen, abwaschen und Waesche falten usw. helfen. Tisch decken regt oft Appetit an und vertieft den Genuss der Mahlzeit. Fuer Gaertner; kehren, pflanzen, Unkraut ziehen oder in der Gartenlaube rumzustoebeln, oder auch giesen sind angebrachte Beschaeftigungen, es ist ganz egal wie lange sie dauern.
- \* **Persoenliche Hygiene;** Es ist sehr wichtig zur Selbsterhaltung der Person die normale Routine einzuhalten. Z.B. zum Friseur zu gehen (oder ihn ins Haus kommen zu lassen), eine Manikueere oder eine Pedikueere oder auch schminken sind alles Dinge die jeden einen Aufschwung geben koennen. Ganz besondere Aufsicht muss der persoenlichen Sauberkeit und Zahnpflege gewidmet werden. Sollte es damit Probleme geben ziehe die Gemeindegewalter, den Arzt oder den Zahnarzt ins Vertrauen.
- \* **Ausgehen;** Gehe einkaufen oder auch nur bummeln, gehe zum Strand und esse Fisch und Chips. Gebe der Person die Chance selbst zu bestellen und zu bezahlen. Oder organisiere einen Picknick oder ein BBQ. Ermutige die Person dieselbe Rolle einzuhalten, wie zum Beispiel, ueberlasse das Fleisch braten dem Mann, so wie es frueher war. Und wohin geht man an einem heissen Tag? Man koennte zum Strand oder ins Schwimmbad gehen, denn auch eine Person mit Demenz kann sich ueber eine Abkuehlung im Wasser erfreuen.
- \* **Sport;** Viele Sportsvereine und Erholungsheime sind in der Lage, mit vorhergehender Vereinbarung, Freizeitgestaltung fuer besondere Faelle zu arrangieren Golf, Angeln, oder auch Zelten sind beliebte Unternehmen, oder wie waere es die Rennbahn zu besuchen. Alles ist moeglich solange die Person sich dafuer interessiert oder es vielleicht sogar eine Lieblingsbeschaeftigung war
- \* **Haustiere;** Haustiere sind in dem Leben vieler Meschen besonders angenehme Kameraden und oft die besten Freunde. Sie zu fuettern, buersten und pflegen giebt der Person ein Gefuehl der Verantwortung. Ein treuer, zielbewusster

Hund kann einer rumschweifenden Person, die unter Umständen den Weg verliert, ein guter Begleiter sein und bringt sie sicher wieder nach Hause.

- \* **TV; Radio; Lesen;** Videos, alte Lieblingsfilme oder Tonbänder der beliebtesten Radiosendungen sind überall erhältlich. Wenn das Lesen der Tageszeitung oder Zeitschriften die normale Routine darstellt, fördert es unter allen Umständen. Auch wenn die Person das Lesen verlernt hat, Bilder und Illustrationen sprechen für sich selbst und bieten Freude und Unterhaltung. Vorsichtig mit Fernsehsendungen; die Person könnte die Bilddarstellung leicht mit der Wirklichkeit verwechseln und sich darüber beunruhigen. Auch zu laute Radio- und Fernsehgeräusche können die Person mit Demenz reizen oder völlig durcheinander bringen.
- \* **Besonders bedeutsame Ereignisse:** Festlichkeiten sowie Hochzeiten, Taufen, große Familienfeste oder eine Urlaubsreise kann mit einem gut gelegten Plan allen Teilnehmern Freude bereiten.

Einfühlungsvermögen ist der Schlüssel zum Erfolg. Erlaube der Person die Wahl zu tun, was Herz und Seele erfrischt und Relevanz zu seiner Existenz hat.

**Für weitere Ideen und praktische Ratschläge wenden Sie sich an die DEMENTIA HELPLINE Ruf Nummer 1800 639 331**