

10 gute Vorsätze für Angehörige und Pflegende von Menschen mit Demenz

Ein neues Jahr beginnt oft mit guten Vorsätzen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, wie diese im Rahmen der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz aussehen könnten.

Dabei beziehen sich die ersten vier auf finanzielle und organisatorische Themen und die weiteren sechs auf das alltägliche Zusammenleben mit Menschen mit Demenz.

1. Informieren Sie sich über das **Pflege-und Betreuungsgeld** (zum Beispiel am 3.4.2019 in Schaanwald beim Informationsabend für Betreuende. Mehr Informationen zu diesem Anlass finden Sie im Kalender).
2. Beantragen Sie einen **Parkausweis für Menschen mit Behinderung** - den dieser ist auch für Menschen mit Demenz gültig, wenn sie gleichzeitig eine Gehbehinderung haben.
3. Überlegen Sie, ob es nicht doch sinnvoll wäre, ihren Menschen mit Demenz unterstützend von **professionellen Pflegenden** betreuen zu lassen. So haben Sie und Ihr Mensch mit Demenz länger die Chance, zu Hause und in gewohntem Umfeld zu leben.
Auch hier kann Demenz Liechtenstein Sie gerne über verschiedene Varianten aufklären oder den Kontakt zu unterschiedlichen Betreuungsangeboten vermitteln.
4. Sofern es möglich ist, nehmen Sie sich Zeit und setzen sich gemeinsam mit Ihrem Menschen mit Demenz hin und besprechen mit ihr oder ihm wichtige Angelegenheiten wie **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder das Testament**. Es kann sehr problematisch werden, wenn diese Dinge zu spät angegangen werden, und die geistigen Fähigkeiten Ihres Menschen mit Demenz dann nicht mehr genügen, um klare und vor allem eigene Entscheidungen zu treffen. Wir können Ihnen dazu auch ein Spiel anbieten, das den Zugang zu diesen Themen sehr erleichtert. Das Spiel heisst *Richtig Wichtig!*, wurde von einer Mitarbeiterin der LAK initiiert und kann in unserer Bibliothek ausgeliehen werden.
5. Nach dem Trubel der Feiertage haben Sie jetzt vielleicht etwas Ruhe, um **alte Geschichten**, die dabei erzählt wurden, auch aufzuschreiben. Nutzen Sie die entspannten Momente mit Ihrem Menschen mit Demenz und schreiben Sie die Erinnerungen nieder. Vielleicht in ein schönes Buch mit beschrifteten Fotos? Auf diesem Weg haben Sie die Möglichkeit, die Lebensgeschichte Ihres Menschen mit Demenz besser kennenzulernen und lernen dabei, welche Aspekte besonders wichtig für Sie oder Ihn sind. Ausserdem finden Sie so schnell Gesprächsthemen und lernen vielleicht sogar etwas Neues!
6. Machen Sie eine **«Bucket-List»**
Eine «Bucket-List» (dt. Löffelliste) stellt eine Liste mit Dingen dar, die man unbedingt noch machen möchte. In diesem Fall geht es also darum, mit Menschen mit der Diagnose Demenz Dinge zu erleben, die diese schon immer (oder wieder einmal) machen wollten. Keine Sorge, es geht nicht darum, umgehend die sechsmonatige Weltreise in Angriff zu nehmen, von der Ihr Mensch mit Demenz als 15-Jährige/r einmal geträumt hat. Ein Besuch in einem guten Restaurant, in welchem Sie schon lange nicht mehr waren, oder einmal in die Oper gehen lassen sich sicherlich einfacher erfüllen. Finden Sie mehr zur «Bucket-List» auf unserer Homepage.
7. Vergessen Sie bei all den guten Vorsätzen für die Sorge für Ihren Menschen mit Demenz nicht, dass auch Sie für sich sorgen müssen.

Bitte Sie also um Hilfe, wenn Sie erschöpft sind. Die oben genannten Punkte, um finanzielle Fragen zu klären sind mit einigem Aufwand verbunden. Vielleicht gibt es jemanden in Ihrem Freundeskreis, der sich gut damit auskennt? Fragen Sie nach und **bitte Sie um Unterstützung!**

8. Achten Sie auf Ihre eigene Gesundheit. Oft vergessen Pflegende, auf die eigenen Körpersignale zu achten, wenn sie sich um Menschen mit Demenz kümmern. Bedenken Sie dabei bitte immer, dass Sie sich nicht mehr um Ihren Menschen mit Demenz kümmern können, wenn Sie selber krank sind. Einen entsprechenden Erfahrungsbericht einer pflegenden Angehörigen, können Sie am 19.2.2019 im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan hören. Ein weiteres Angebot zu Selbstfürsorge gibt es im Herbst 2019. Weitere Infos finden Sie im Kalender.
9. Nehmen Sie sich also Zeit zum Essen, Spaziergehen und Ausruhen; dabei können **professionelle Entlastungsangebote**, welche vielleicht nur eine oder zwei Stunden am Tag die Betreuung übernehmen, Wunder wirken.
10. Vergessen Sie nicht, **andere Menschen zu treffen!** Es ist klar, dass es nicht einfach ist, sich ein paar Stunden Zeit zu nehmen, vor allem wenn alte Bekannte und Freunde die Krankheit Demenz nicht verstehen. Deshalb versuchen Sie doch, Menschen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind, oder aber Interesse und Verständnis für Sie und Ihren Menschen mit Demenz aufbringen können.