

Der Alltag mit Demenz - Anregungen für einen gelungenen Tagesablauf und Umgang mit Menschen mit Demenz

1. TAGESPLAN GESTALTEN

Eine Tagesstruktur kann das Leben für Sie und Menschen mit Demenz einfacher machen.

Um einen Ausgleich zwischen den aktiven und weniger aktiven Tagen zu erhalten, eignet sich eine - möglicherweise sogar schriftliche - Tagesplanung. Diese Struktur unterstützt die MmD dabei, sich sicherer zu fühlen und kann Orientierung geben. Hier einige Anhaltspunkte:

- Halten Sie sich bei den Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten des MmD an **feste Zeiten**, um eine Regelmässigkeit herzustellen.
- Schaffen Sie diese **Routine** ebenso bei den **Essenszeiten**, um Fixpunkte im Tagesablauf herstellen zu können.
- Bauen **Sie Aktivitäten in den Plan** mit ein. Finden Sie etwas, was Ihren Angehörigen nicht überfordert und Freude bereitet, wie zum Beispiel Kreuzworträtsel lösen, Stricken oder Zeitung lesen.
- Finden Sie neue oder halten Sie an altbewährten **Unternehmungen** fest. Zum Beispiel den gemeinsamen Lieblingsfilm ansehen oder zusammen Musik hören.
- Nehmen Sie sich **als Betreuende Person Zeit für sich Selbst**. Gönnen Sie sich Pausen. Trinken Sie in Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee. Das fördert Ihre mentale Gesundheit.

Ein **möglicher Tagesablauf** könnte folgendermassen aussehen:

MORGENS/VORMITTAGS

- Aufstehen, Ankleiden und Waschen mit Hilfestellung, sofern notwendig.
- Frühstück vorbereiten und gemeinsam essen.
- Morgenaktivität – in den Garten gehen, kochen, etwas handarbeiten.
- Zeitung lesen und Kaffee trinken.
- Ruhezeit zum Entspannen für Sie selbst und den MmD einplanen.

MITTAGS/NACHMITTAGS

- Mittagessen zubereiten und gemeinsam essen.
- Erinnerungstraining – zusammen Fotos ansehen, Lieblings-Musik anhören, an einem Lebensbiographie-Buch arbeiten ...
- Aktivitäten, Spazieren gehen oder aber auch die Hausarbeiten erledigen
- Pause machen

ABENDS

- Leichtes Abendessen zubereiten
- Karten spielen / Fernsehen/ ein Bad nehmen
- Vorbereiten für die Nachtruhe

Wichtige Termine und sonstige Erinnerungen für den jeweiligen Tag einplanen.

2. BADEZIMMER UND HILFE BEIM ANKLEIDEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Das Badezimmer kann für Menschen mit Demenz (MmD) durchaus Gefahren bergen. Aber mit ein bisschen Voraussicht und Planung gibt es viele Möglichkeiten, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und sicherzustellen, dass der Badezimmerbesuch so stressfrei wie möglich bleibt.

Um Gefahren vermeiden zu können, müssen mögliche Gefahren erst einmal identifiziert werden. Diese sind zum Beispiel:

- Verbrennungen
- Überschwemmungen
- Stürze
- Andere Risikofaktoren
- Toilette
- Visuelle Irritationen

Verbrennungen vermeiden:

MmD erkennen zu spät, dass das Wasser zu heiss geworden ist. Es ist oft nicht mehr möglich für sie, die Temperaturanzeigen zu verstehen. Ebenso können moderne Geräte, wie z.B. beheizbare Handtuchhalter, als unterstützender Haltegriff missverstanden werden und Verbrennungen verursachen.

Durch die Wahl einer Dusche oder eines Wasserhahns mit einem **konstanten Thermostat** und regeltem Wasserschwall kann dem entgegengewirkt werden. Heizkörper und andere Heizgeräte im Badezimmer (Radiatoren oder Handtuchhalter etc.) sollten mit einer **niedrigen Oberflächentemperatur** versehen sein, um Verbrennungen auszuschliessen.

Überschwemmungen vermeiden:

Um Überschwemmungen zu vermeiden, zum Beispiel durch überlaufende Badewannen, kann ein Sicherheits-Stopp beim Abfluss installiert werden.

Stürze vermeiden:

Rutschige Fliesen, Badematten oder Teppiche im Badezimmer sind für MmD ein Risikofaktor beim Gehen und können zu Stürzen führen.

Durch **rutschfeste Böden**, Badematten in der Dusche und im Bad, sowie **Haltegriffe** an den Wänden, kann dem abgeholfen werden. **Klare Strukturen und Farben des Fussbodens** sind für MmD ebenfalls hilfreich, da sie Sicherheit beim Gehen geben und somit Stolpern und Stürzen entgegengewirkt werden kann.

Duschwände aus unzerbrechlichem Material (**Kunststoff**) vermeiden Verletzungen, sollte es doch zu einem Sturz kommen.

Andere Risikofaktoren im Badezimmer:

Bei der täglichen Körperhygiene kann langes Stehen in der Dusche oder das Einsteigen in die oder Aussteigen aus der Badewanne zur Herausforderung werden. **Sitzmöglichkeiten in der Dusche** oder Hocker, sowie Ein- & Ausstiegs-Hilfen an Badewanne sind hier einfach umsetzbare Hilfestellungen.

Die Toilette:

MmD fällt es immer schwerer, eigenständig die Toilette zu benutzen. Um Ihnen die Würde zu bewahren, lassen sich Hilfen im Badezimmer einsetzen, die den Gang auf das WC erleichtern. Das Setzen und Aufstehen von der Toilette oder das Spülen kann durchaus etwas Probleme bereiten.

Automatische Spülungen und höher angebrachte WCs schaffen Abhilfe. Auch farblich kontrastreiche Toilettensitze helfen, das WC als solches zu erkennen.

Visuelle Irritationen im Badezimmer:

- Das eigene Spiegelbild kann den MmD irritieren, da dieses als fremde Person im Badezimmer wahrgenommen werden kann.
- Ein **Rollo**, welches je nach Bedarf den Spiegel abdeckt, kann Abhilfe schaffen.
- **Dunkle Bodenbeläge/Muster** oder Badematten sollte man **vermeiden**, da diese für MmD wie Löcher im Boden wirken können.
- Duschwände aus Kunststoffmaterial, welche nicht so leicht spiegeln, sind wiederum von Vorteil.
- Die Lichtschalter sollten auf **Bewegungsmelder** umgestellt sein, um auch hier zu jeder Zeit die Beleuchtung im Bad und auf der Toilette zu gewährleisten.

Hilfe beim Ankleiden für MmD:

Schon immer hat Kleidung die eigene Persönlichkeit ausgedrückt und unterstrichen. Für MmD kann jedoch schon die Tatsache, eine Hose anzuziehen, eine grosse Herausforderung sein.

Hier sind einige Tipps, wie Sie den MmD dabei unterstützen können, sich grösstenteils selbständig anzuziehen.

- Legen Sie schon am **Vorabend** die Kleidung für den folgenden Tag bereit.
- **Besprechen** Sie Ihre Auswahl mit dem MmD und hängen Sie die Kleidungsstücke auf **nummerierte Kleiderbügel**, damit der MmD diese in der richtigen Reihenfolge anziehen kann.
- Achten Sie zudem darauf, dass alle Kleidungsstücke **richtig herum aufgehängt** sind und alle Knöpfe und Reissverschlüsse geöffnet sind.
- Wählen Sie dem **Wetter angepasste Kleidung** und bedenken Sie, dass ältere Menschen gegenüber Kälte empfindlich sind.
- Lassen Sie dem MmD soweit möglich eine Wahl. Wenn Ihr MmD noch in der Lage dazu ist, genügen **beschriftete Schubladen** und Schränke, um ihm Orientierung zu verschaffen und sie/er sich dennoch selbständig ankleiden kann.
- Stellen Sie sicher, dass sich der MmD **in Ruhe und unbeobachtet** umziehen kann.
- Achten Sie auf **gute Beleuchtung** und eine Sitzgelegenheit.
- Geben Sie **Hilfestellung**. Manchmal genügt es schon, dem MmD zu sagen, welches Kleidungsstück er als erstes anziehen sollte.
- Bleiben Sie währenddessen **ruhig und gelassen** und nehmen falsch angelegte Kleidung auch mal mit Humor.
- Nutzen Sie **Anziehhilfen** und achten Sie auf **bequeme und elastische Materialien** bei der Kleiderwahl.

3. KÜCHE

Für MmD ist die Küche ein wichtiger Aufenthaltsort. Sei es, um sich selbst zu versorgen oder um für andere eine Mahlzeit zuzubereiten.

Auf diese Dinge sollte man achten, um die Sicherheit auch in der Küche gewährleisten zu können.

- Um zu vermeiden, dass das An- und Ausschalten **von Herdplatten oder Backrohr** zur Gefahr wird, ist es hilfreich, eine Zeitschaltuhr zu installieren.
- Alarmfunktionen beim Offenlassen des **Kühlschranks** können auch ohne grossen Aufwand angebracht werden. Es ist ebenfalls ratsam, das Ablaufdatum auf den Speisen regelmässig zu kontrollieren.
- Vor allem in jenen Bereichen, in denen MmD im Notfall nicht in der Lage wären, Alarm zu schlagen oder sich selbst zu helfen, ist das **Anbringen von Gefahrenmeldern** wie Hitzemelder, Gasmelder oder Funkrauchmelder mehr als sinnvoll. Gerade in diesem Fall müssen Sie sich darauf verlassen können, dass das Brandmeldesystem zuverlässig funktioniert.
- Wasserhähne sollten einfach zu bedienen sein für MmD. Ein automatisches Ablaufsystem, welches ein Überlaufen des Spülbeckens verhindert, ist ebenfalls eine sinnvolle Sicherheitsvorkehrungsmassnahme in der Küche.
- Geräte wie Wasserkocher etc. sollten eine **automatische Abschaltfunktion** haben, damit diese nicht überhitzen.
- Geschirr, wie Tassen und Teller und Gebrauchsgegenstände, die häufig benutzt werden, sollten einfach zugänglich sein. Verwenden Sie **Etiketten oder Beschilderung** auf Küchenschränken, so dass klar ist, wo alles hingehört. Die Sachen, die oft verwendet werden, sollten möglichst offen zugänglich und sichtbar platziert werden.
- Um die Zubereitung von Speisen zu erleichtern, bewahren Sie **zusammengehörende Gegenstände an einem Ort** auf, zum Beispiel Tee, Tasse, Kanne, Honig und Teelöffel
- **Durchsichtige Behältnisse** mit einfachem Verschluss sind ebenfalls hilfreich für MmD, damit sie leicht von aussen erkennen können, was sich darin befindet.
- **Reinigungsprodukte** und gefährliche Chemikalien sollten in **gut verschlossenen** Schränken, zumindest aber ausser Sichtweite verwahrt werden, um Verwechslungen zu vermeiden und die Gefahr von Unfällen zu reduzieren.
- Die **Küchengeräte** (Kaffeemaschine, Mixer, Mikrowelle etc.) sollten **so einfach wie möglich** zu handhaben sein, um es MmD zu ermöglichen, diese einfach selbst zu bedienen und somit ihre Unabhängigkeit zu bewahren.
- Falls MmD leidenschaftlich gerne kochen und backen, kann man dieses **Hobby nach wie vor pflegen und diesem gemeinsam nachgehen**.
- Allgemein gilt, **jegliche Stolperfallen**, lose Teppiche, sowie schlechte Beleuchtung und andere Gefahrenstellen in der Küche (Messerblocks etc.), weitestgehend zu **entfernen**.

Mit der Küche als Ort, an dem gekocht und gegessen wird, finden Sie in diesem Abschnitt auch ein paar Tipps zum Thema Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme für MmD.

DEHYDRIERUNG VERMEIDEN

Enorm wichtig ist es bei MmD darauf zu achten, dass **ausreichend Flüssigkeit** zu sich genommen wird, vor allem, weil sie ein vermindertes Durstgefühl haben. Um einer Dehydrierung entgegenzuwirken, wären 1,5l pro Tag ideal. Bei einer Dehydratation können sonst Verwirrungszustände oder *Delir* auftreten.

Anregungen, um die Dehydrierung zu vermeiden, wären zum Beispiel:

- Getränke auf dem Tisch **stehen lassen**, um einen Anreiz zu schaffen.
- **Nur ein Glas** oder einen Becher verwenden, der bei Bedarf nachgefüllt wird. Zu viele Becher und Behälter können irreführend sein.
- **Getränke mit Honig versüßen** oder eigene Kreationen aus Buttermilch, Säften, Sahne, Obst und Joghurt (Smoothies) zubereiten.
- Wasser alleine bietet oft keinen Anreiz, da es ohne Geschmack ist und die Kohlensäure von vielen MmD als unangenehm empfunden wird. **Stilles Wasser** mit Sirup könnte ein Ausweg sein.
- **Dickflüssige Fruchtsäfte** sind bei MmD wegen der Konsistenz und des süßen Geschmacks beliebt. Allerdings ist zu viel Zucker für den MmD auch nicht gut.
- **Bewusst miteinander Trinken** und die Flüssigkeitsaufnahme vorzuleben hilft zusätzlich.
- Sofern aus medizinischer Sicht keine Einwände bestehen, kann man MmD auch ab und zu Alkohol (ein Glas Wein oder ein Glas Bier) in Massen zugestehen. Grundsätzlich ist es aber besser, komplett auf Alkohol zu verzichten.

Mehr dazu unter: www.wegweiser-demenz.de/informationen/alltag-mit-demenzkrankung/tipps-fuer-demenzkranken/essen-und-trinken.html

ERNÄHRUNGSTIPPS UND EMPFEHLUNGEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Menschen mit Demenz benötigen eine ausgewogene Ernährung.

Zu den Lebensmitteln, welche den Demenzverlauf günstig beeinflussen können, gehören vor allem sogenannte mediterrane Lebensmittel. Darüber hinaus kann eine ausreichende Zufuhr der Vitamine B und D die Hirnaktivität ankurbeln. Gesunde Lebensmittel für MmD sind zum Beispiel:

Saisonale Gemüse und Obstsorten

- **Blaubeeren & Erdbeeren** wirken laut Studien als ideale „brain boosters“ (Energiebeschleuniger fürs Gehirn). Diese Antioxidations-Stoffe, haben laut aktuellen Studien die Fähigkeit, vom Blut direkt ins Gehirn zu gelangen. Somit erzeugen Sie eine positive Wirkung auf die Lern- und Erinnerungsfähigkeit. Auch in der tiefgefrorenen Version wirken die Beeren auf diese Art.
- **Kraut und Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli und grünes Blattgemüse** sind reich an Vitamin E, (*ein Antioxidationsvitamin*) welches zum Schutz der Neuronen und der Nervenzellen im Gehirn beiträgt. Ausserdem sind diese Gemüsesorten reich an Folsäure. Diese hilft, den Cholesterin-Wert zu senken und auch die Aminosäurewerte zu steigern. Für Ernährungswissenschaftler ein wichtiger Faktor, um der Schädigung von Nervenzellen vorzubeugen.
- Neben Olivenöl und dem grünen Blattgemüse sind **Avocados** reich an Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren. Diese helfen wesentlich, den Blutdruck zu senken und sind gesund für das Herz-und

Kreislaufsystem. Beides steht ebenfalls in direktem Zusammenhang mit der Förderung und Entwicklung einer gesunden Gehirnaktivität.

Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse

- **Vollkornprodukte wie dunkler Reis, Vollkornbrot und Haferflocken sind** ebenfalls sehr wichtig und hilfreich bei einer Ernährung von MmD. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen. Diese langsame aber stetige Energiezufuhr ist für die Erhaltung der Gehirnfähigkeiten im Zusammenhang mit der Ausführung von alltäglichen Aufgaben förderlich.
- **Hülsenfrüchte und Nüsse, vor allem die in Walnüssen** enthaltene Antioxidantien können unterstützen und sind in der Lage, Schäden durch freie Radikale abzuwenden.
- **Geröstete Sonnenblumenkerne**, über den Salat verteilt oder im Müsli, stärken die für das Gehirn so wichtige Aufnahme von Vitamin E.

Fetteiche Fische und kaltgepresste Öle

Lachs, frischer Thunfisch, Makrele und Hering, Garnelen, Scholle und Kabeljau sowie einige **kaltgepresste Pflanzenöle** (Olivenöl) und Kokosöl verfügen über einen hohen Anteil an ungesättigten essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Diverse Studien zeigen, dass diese die Regeneration der Nervenzellen unterstützen und die Zerstörung der Nerven im Gehirn hinauszögern kann.

Mehr dazu unter:

<http://www.wegweiser-demenz.de/informationen/alltag-mit-demenzkrankung/tipps-fuer-demenzranke/essen-und-trinken.html>

4. KÖRPERLICHE UND GEISTIGE AKTIVITÄTEN:

BEWEGUNG IM FREIEN

Spaziergänge und Bewegung im Freien sind gesund und förderlich für MmD. Sie tragen zum Wohlbefinden bei und sind zudem beziehungsfördernd. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass alles was Ihnen als Betreuende guttut, für den MmD ebenfalls förderlich ist. Bitte beachten Sie jedoch, dass MmD sehr feinfühlig und sensibel sind. Ein Einkaufsbummel mit vielen fremden Eindrücken kann daher kontraproduktiv sein.

Nachfolgend einige Ideen und praktische Tipps.

- **Gutes Schuhwerk** anziehen. Bequeme und rutschfeste Schuhe helfen, Unfälle zu vermeiden.
- **Bequeme** und der Aussentemperatur entsprechende Kleidung anziehen.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr demenzkranker Angehöriger auf der **Toilette** gewesen ist, bevor Sie sich auf den Weg machen oder aber Sie eine Toilette auf dem Weg haben, die Sie zur Not benutzen können.
- Gehen Sie sicher, Ihren Angehörigen einen **Ausweis** oder ein Stück Papier mit Name, Adresse und Notfalltelefonnummer mitzugeben oder einzustecken. Damit kann Ihr demenzkranker Angehöriger überall und jederzeit zugeordnet und identifiziert werden.
- Es mag vielleicht nützlich sein, Ihrem Angehörigen ein **einfaches Telefon** mit einer Notfall-Anruftaste mitzugeben. Falls Sie getrennt werden, können andere Menschen Sie damit erreichen.

MÖGLICHE ZIELE

Es hilft, mit **kleinen Schritten** zu beginnen. Bauen Sie einfache Aktivitäten in der Natur nach und nach mit in den Tagesplan ein. Sollten Sie einen eigenen Garten haben, könnten Sie einfache Gartenarbeit gemeinsam verrichten. Falls dies zu anstrengend ist, setzen Sie sich gemeinsam nach draussen und trinken einen Tee.

Sollten Sie keinen eigenen Garten haben, gehen Sie einfach in die Natur oder in den Wald. Natürlich können Sie auch eine Einkaufstour oder einen Besuch im Museum machen. Egal was Sie vorhaben, Sie sollten etwas tun, **was für Ihren Angehörigen angenehm und machbar ist** und was ihm schon vor seiner Erkrankung Freude gemacht hat.

Die **Natur** zu entdecken kann sehr abwechslungsreich sein und die gute Laune fördern. Gehen Sie an Orte, welche Ihre Angehörigen mögen oder wo Sie bereits schon einmal gewesen sind. Dies können **Plätze aus der Kindheit**, Schulzeit oder ehemalige Arbeitsorte sein.

Keine Angst vor **schlechtem Wetter**. Warm und geschützt angezogen, kann es eine sehr bereichernde Erfahrung sein, die frische Luft zu geniessen und den Wind im Gesicht zu spüren.

Machen Sie **Fotos** von diesen Tagen und gestalten Sie ein Album, welches Sie sich dann gemeinsam ansehen können.

Sollte der erste Ausflug nicht so gelingen, machen Sie sich keine Vorwürfe. Manchmal ist es nicht der richtige Tag oder die richtige Stimmung. Versuchen Sie es einfach erneut an einem anderen Tag zu einem anderen Zeitpunkt. Holen Sie sich - falls notwendig - Hilfe. Ein Nachbar, Enkelkinder oder einen alten Freund, welcher gerne mitkommen möchten.

5. AKTIVITÄTEN ZUR MENTALEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Stimulierung der Sinne, um die geistige Fitness zu erhalten, ist wichtig für Menschen mit Demenz. Bei fehlender Stimulation können Gefühle von Langeweile, Einsamkeit und Müdigkeit auftreten.

Um den Energielevel hoch zu halten und Freude, Motivation und das Selbstwertgefühl zu steigern, finden Sie nachfolgend ein paar Tipps:

- **Hobbies fortführen.** Das kann vom Tanzen zum Singen oder Klavierspielen alles sein, was Spass macht und nicht überfordert. Malen, Puzzle oder andere Gesellschaftsspiele und alles, was von Interesse ist, kann man ausprobieren und fortführen, solange es machbar ist und Freude bereitet.
- **Gespräche führen.** Durchs Sprechen und Zuhören werden MmD eingebunden und involviert. Das Dazugehören und Wahrgenommen-Werden ist wichtig, auch wenn die Verständigung vielleicht nicht mehr so gut klappt.

Mögliche **Probleme bei Gesprächen** mit MmD und **mögliche Lösungen** möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

Probleme:

- das **Gespräch stockt** relativ schnell

- Sie versuchen ständig, Themen zu **vermeiden**, die dem MmD aufregen könnten
- Der MmD **wiederholt sich** so oft, dass Sie beide nur noch dieselben Dinge sagen oder frustriert sind und das Gespräch beenden

Mögliche Lösungen:

- Achten Sie auf Ihre **Körpersprache**- unterhalten Sie sich auf **Augenhöhe** und achten Sie auf **Augenkontakt**, lächeln Sie und wenden Sie sich dem MmD direkt zu.
 - Eins nach dem Anderen- versuchen Sie, möglichst **klare und einfache Fragen** zu stellen, also eher „Möchtest Du heute Huhn oder Reis zu Abend essen?“ statt „was Möchtest Du heute Abend essen?“. Noch besser ist es, dem MmD, die möglichen Optionen zu zeigen.
 - **Halten Sie die Hand** des MmD- dies kann oft mehr ausdrücken als Worte und gibt dem MmD Ruhe und Sicherheit.
 - Nutzen Sie **Hilfsmittel**- unter Punkt 6 finden Sie viele Anregungen, um gelungene Gespräche möglich machen zu können.
 - Haben Sie **Geduld**- versuchen Sie nicht, die Sätze des MmD zu beenden, wenn diesem das richtige Wort nicht sofort einfällt, strahlen Sie selbst Ruhe aus und sprechen Sie klar und deutlich.
 - Achten Sie auf Gefühle- Versuchen Sie, die **Mimik und Gestik des MmD**, oftmals sagen diese mehr über dahinterliegende Gefühle aus als Worte.
 - Haben Sie **keine Angst vor der Stille**- gemeinsam die Ruhe zu geniessen kann für Sie beide sehr erfüllend sein.
-
- **Spielerisches Erinnern:** Wenn Sie einen Garten haben, fragen Sie nach, wie denn diese oder jene Pflanze heisst.
Ist der MmD früher leidenschaftlich gerne zum Angeln gefahren? Welcher Köder war noch mal am besten für die fliessenden Gewässer geeignet?
Wichtig ist: Zwingen Sie die MmD nicht dazu, sich krampfhaft an etwas erinnern zu müssen.
 - **Kreuzwörterrätsel und Sudoku:** Hatten Sie schon immer das Ritual, nach dem Kaffee am Morgen die Zeitung zu lesen und das Kreuzwörterrätsel zu lösen? Halten Sie daran fest und lösen Sie es gemeinsam!

6.DIE PERSÖNLICHKEIT DES MENSCHEN MIT DEMENZ WERTSCHÄTZEN

Es gibt viele Möglichkeiten, die Gefühle von MmD anzuerkennen und Dinge, die für den MmD vor der Erkrankung wichtig waren, weiter fortzuführen.

- Weiss man zum Beispiel, dass der **Glaube** bzw. die **Spiritualität** für den MmD von grosser Bedeutung ist, kann man gegebenenfalls einen Geistlichen bitten, einmal in der Woche zu Besuch zu kommen. Noch einfacher ist es, sich gemeinsam mit dem MmD an religiöse Feste zu erinnern, darüber zu sprechen und diese auch entsprechend zu feiern. Und natürlich, gemeinsam zu beten.

Ist der MmD noch mobil, suchen Sie eine **Kirche in der Nähe** und begleiten Sie den MmD zum Gottesdienst.

Achten Sie ausserdem darauf, dass im Zuhause des MmD **wichtige Utensilien** wie zum Beispiel die Bibel, ein Gesangsbuch oder ein Rosenkranz **gut sichtbar** und erreichbar für den MmD parat liegen.

Die Möglichkeit, den Glauben auszuleben, spendet MmD oft Trost und stärkt ihr Selbstvertrauen. Ausserdem bieten die Treffen in der religiösen Gemeinschaft die Möglichkeit, soziale Kontakte zu festigen.

- Mit Hilfe von sogenannten **Reminiszenz-Therapien** sollen Erinnerungen lebendig bleiben und leichter erinnert werden.

Dieser etwas sperrige Begriff bedeutet im Grunde nur, dass **Erinnerungen** mit einfachen Hilfsmitteln **hervorgerufen** werden sollen. Der Vorteil dieser Art von Gedächtnistraining ist, dass es jede betreuende Person durchführen kann. Grundlage sind Erkenntnisse, die belegen, dass Erinnerungen zwischen dem 10. und 30. Lebensjahr am Prominentesten bleiben. Deshalb macht es Sinn, zu versuchen, eben jene Erinnerungen zu wecken.

Die angesprochenen Hilfsmittel können zum Beispiel sein:

- Alte Fotos, persönliche, so wie von historischen Ereignissen
- Ein altes Telefon
- Haushaltsgegenstände von früher, die heutzutage nicht mehr verwendet werden.
- Lieder oder Filmausschnitte aus der Jugend der MmD

Wenn Sie Zugang zu oder das Wissen über persönliche Gegenstände des MmD haben, die ihnen viel bedeuten, können Sie eine **Erinnerungsbox** basteln. Vielleicht finden Sie einen Tapetenrest aus dem Haus des MmD, ein Stück Stoff vom Lieblingskleid oder das Parfüm, das der MmD gern trug. Bei Frauen bietet es sich an, eine **alte Handtasche** zu nutzen, in der gekramt werden kann. Haben Sie erfolgreich eine Erinnerung geweckt, nehmen Sie sich dann auch die Zeit, darüber mit dem MmD zu sprechen.

In frühen Stadien der Demenz haben Sie vielleicht noch die Möglichkeit, gemeinsam mit dem MmD ihre/seine Lebensgeschichte aufzuschreiben oder mit Hilfe eines **Erinnerungsalbums** festzuhalten.

Gute Gründe, dies zu tun, gibt es genug. Für den MmD ist es eine **gute Stimulation** und hat eine grosse Bedeutung. Somit wird sein **Selbstwertgefühl gehoben**, da er stolz auf sein Leben und die damit verbundenen Erinnerungen sein kann. Ausserdem schafft das gemeinsame Ziel, die Geschichte aufzuschreiben, **Nähe und Bindung** zwischen Ihnen und ihrem MmD. Und falls Sie als Nicht-Angehörige/r betreuen, erleichtert Ihnen die Kenntnis der Geschichte das Kennenlernen und kann die **Basis für wertvolle Gespräche** bilden.

Bitte beachten Sie auch hierbei wieder **einige Hinweise**:

- Versuchen Sie nicht, das Ruder zu übernehmen. Es geht nicht darum, ein perfektes Endprodukt zu erhalten, der **Prozess** ist viel wichtiger. Zudem geht es um die **einzigartige Lebensgeschichte** eines Menschen – und diese muss persönlich und einzigartig bleiben!
- Zeigen Sie **ernsthafte Interesse** und nehmen Sie sich Zeit, richtig zuzuhören. MmD sind sehr empfindsam und werden Ihnen geheucheltes Interesse anmerken. Damit bewirken Sie genau das Gegenteil und verletzen den MmD zutiefst.
- Es werden **auch schlechte Erinnerungen** aufkommen. Versuchen Sie dann, dem MmD zu zeigen, dass Sie Verständnis für seine Empfindungen haben. Provozieren Sie

aber kein intensives Eintauchen in diese Erinnerung. Möglicherweise ist es aber sogar eine Erleichterung für den MmD, auch einmal über schlechte Erinnerungen reden zu können.

Die Reminiszenz-Therapie ist allerdings **nicht für alle Demenzformen** geeignet – z.B. nicht bei frontotemporaler Demenz – und auch in späteren Stadien der Demenz kaum umzusetzen.

Weitere Probleme können sein, dass sich der MmD leider nicht erinnern kann oder sich unwohl fühlt, wenn er mit bestimmten Erinnerungen konfrontiert wird. Versuchen Sie dann lieber über die Stimulation der Sinne schöne Momente für den MmD zu gestalten. Versprühen Sie das Lieblingsparfüm oder geben Sie dem MmD Gegenstände aus der Kindheit wie einen Teddybären, Knete oder Sand in die Hand, um ihn über den Tastsinn zu stimulieren.

Bedenken Sie bei jeder Art von Gedächtnistraining bitte, dass es nicht darum geht, dass der MmD eine bestimmte Leistung erbringen soll. Es soll vor allem dem MmD helfen, sich in seiner Welt orientieren zu können und sicherer zu fühlen.

- Ein weiterer Zugang, um der Persönlichkeit von MmD zu begegnen, ist die **Kunst**- sei es nun die bildende Kunst oder die Musik.

Die Wirkung von **Musik** auf MmD wird beispielsweise im Film „ALIVE INSIDE“ (<https://www.youtube.com/watch?v=WU0aQ5AIQmo>) eindrücklich dargestellt. Er zeigt, dass Menschen mit zum Teil schwerer Demenz sehr lichte Momente erleben, wenn sie Musik aus ihrer Jugend hören. Eine Idee wäre es also, dem MmD eine CD mit Lieblingsliedern von früher zusammenzustellen und diese gemeinsam mit ihnen zu hören.

Auch selbst zu singen ist vielen Menschen wichtig. Gemeinsam mit anderen zu singen ist eine einfach umzusetzende soziale Aktivität.

Bezogen auf die **bildenden Künste** ist vor allem zu erwähnen, dass damit nicht nur kreative Personen angesprochen werden sollen. So kann ein **Besuch im Museum** mit einem MmD ein gelungener Ausflug sein, der nicht mit Lärm und Trubel überfordert.

Das **eigene Schaffen von Kunstwerken** kann auch sehr entspannend sein und zudem als Weg der Kommunikation angesehen werden. Ob dies in einer Gruppe geschieht oder im eigenen Zuhause, bleibt Ihnen und vor allem dem MmD überlassen.

Sie können dem MmD während des Schaffensprozesses wertschätzend begegnen, indem Sie währenddessen besprechen, was zum Beispiel gemalt wird. Auch hier gilt es wieder zu beachten, dass vor allem die Freude des MmD im Mittelpunkt steht. Setzen Sie dem MmD deshalb auch **nicht unter Druck**. Es besteht kein Grund, einen Zeitrahmen festzulegen, in welchem das Projekt vollendet sein sollte.

7. GRUNDSÄTZLICHES ZUM THEMA SICHERHEIT FÜR MmD

- **Zu Hause Unfälle vermeiden**

Die Anpassungen der häuslichen Umgebung sollten sorgsam und nach und nach durchgeführt werden, damit es bei den MmD nicht zu Verunsicherungen oder Verwirrungen kommt.

Eine sichere Umgebung erlaubt den MmD schliesslich aber ein selbstbestimmtes Leben und sorgt für Orientierung.

- **Treppen**

Sollten die Treppen visuell schwer zu unterscheiden sein, ist es hilfreich, dass die Treppen mit leuchtfarbigem Klebestreifen an den Rändern abgeklebt werden.

Zusätzlich sind neben den waagrecht angebrachten Markierungen auch vertikale Markierungen nützlich.

Bei den Treppen und Stufen im Aussenbereich ist eine weisse Farbmarkierung sinnvoll.

Die Entfernung möglicher Hindernisse wie z.B. Pflanzen, lose Teppiche, oder sonstige dekorative Gegenstände sind ebenfalls wichtige Vorkehrungen für eine unfallfreie Treppenbenutzung.

Geländer an den Seiten geben weitere Sicherheit.

Die Treppen und Stufen sollten von unten nach oben gut ausgeleuchtet sein und der Lichtschalter einfach zu finden und zu bedienen sein.

- **Der Fussboden**

Die Sehkraft von MmD ist oft eingeschränkt und kann Unsicherheiten auslösen. In Verbindung mit dem allgemeinen altersbezogenen Sehkraftverlust, können Schwierigkeiten auftreten, die verschiedenen Texturen des Fussbodens zu unterscheiden. So können glänzende Oberflächen nass erscheinen, und dunkle Oberflächen wie Löcher aussehen. Auch gemusterte Fussbodenflächen können visuelle Trugbilder verursachen.

Bei aller Zweckmäßigkeit darf natürlich der eigene Geschmack und Einrichtungsstil nicht vergessen werden.

- **Beleuchtung**

Eine gute Beleuchtung ist für MmD essentiell, sie gibt Sicherheit und minimiert das Risiko für Stürze.

Automatische Bewegungsmelder sind in und rund um das Haus unumgänglich und einfach umsetzbar.

Dunkle Ecken und schattige Bereiche sollten mit einer guten Beleuchtung entschärft werden. Empfehlenswert ist es, verschiedene Lichtquellen (Stärkere Glühbirnen oder Leuchten) auszuprobieren und wann immer möglich, mit natürlichem Licht zu arbeiten.

8. WIE GEHT MAN MIT DER DEMENZ EINER/S BEKANNTEN UM?

Einer der wichtigsten Aspekte in Bezug auf Menschen mit Demenz ist es, dass diese die Möglichkeit haben, weiter **an sozialen Aktivitäten teilzuhaben** und auf einen verlässlichen **Freundeskreis** zählen zu können.

Wenn Sie vermuten oder wissen, dass jemand aus Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis an Demenz erkrankt ist, ist es für beide Seiten günstig, dass Sie sich **über die Krankheit informieren**. Versuchen Sie herauszufinden, ob es eine Diagnose gibt und falls ja, um welche Form von Demenz es sich handelt. Dieses Wissen hilft Ihnen selbst und dem MmD, seine **Krankheit besser zu verstehen**.

Für Sie selbst ist es wichtig, **nicht panisch zu reagieren**. Die „Demenz-Reise“ ist eine langsame und Ihnen bleibt noch genügend Zeit mit Ihrem Freund. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Freund und Ihre Freundschaft und **geniessen Sie gemeinsam die kleinen Momente**. Vielleicht sind Sie zum Beispiel eine gute Hilfe, um die Biographie des MmD aufzuschreiben, weil Sie zusammen ihre Schulzeit verbracht haben.

Wenn Sie Zeit mit dem MmD verbringen, **bevormunden Sie ihn nicht**. Beziehen Sie ihn in Gespräche mit ein und treffen Entscheidungen gemeinsam mit ihm. Hören Sie dem MmD aufmerksam zu und versuchen Sie, nicht nur auf die Defizite zu schauen.

Für die Familie des MmD kann das **Angebot von praktischer Hilfe** eine grosse Erleichterung sein. Wenn Sie zum Beispiel einmal wöchentlich mit dem MmD zum Einkaufen fahren, bietet dies den hauptsächlich Betreuenden eine Entlastung und dem MmD Zeit mit Ihnen. Oftmals ist es für die Familien der Betroffenen einfacher, klare Angebote anzunehmen, als um Hilfe zu bitten.

9. Ihr Beitrag zu guter Gesundheit Ihres Menschen mit Demenz

Für die meisten Menschen mit Demenz ist es am Angenehmsten, zu Hause betreut zu werden. Häufig geschieht es jedoch, dass MmD ins Spital müssen, weil sie sich eine Blasenentzündung zugezogen haben, gestürzt sind oder an Mangelernährung leiden. Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Anregungen geben, mit denen sich der Stress, der mit einem Krankenhausaufenthalt verbunden ist, vorbeugen lässt.

Die folgenden Ideen wurden von der Seite [unforgettable.org](https://www.unforgettable.org/staying-out-of-hospital-when-you-have-dementia) übernommen. Diese wurden dort mit Hilfe einer Ärztin (<https://www.unforgettable.org/staying-out-of-hospital-when-you-have-dementia>) zusammengestellt. **Der Verein Demenz Liechtenstein weist an dieser Stelle darauf hin, dass ärztliche Diagnosen und Behandlungen bei Krankheiten unumgänglich sind. Die folgenden Hinweise sind also keineswegs als heilende Massnahmen zu verstehen, sondern als Möglichkeiten, die Lebensqualität des MmD zu erhöhen.**

Harnwegsinfektionen (HWI)

Vor allem bei älteren Frauen besteht ein erhöhtes Risiko, dass sie an HWI erkranken. Diese Art von Infektion wird zumeist von Bakterien verursacht, welche in die Harnröhre eindringen.

Dementsprechend gut können diese Infektionen auch mit Antibiotika behandelt werden. **Hier nochmals der Hinweis: Sprechen Sie dies bitte mit dem zuständigen Arzt ab!** Oftmals sind die genauen Ursachen allerdings nicht klar. Bekannte Risiken sind aber:

- Nierensteine, die den Harntrakt blockieren
- ein geschwächtes Immunsystem
- Verwendung von Kathetern
- strukturelle oder anatomische Veränderungen des Harntrakts, zum Beispiel eine vergrösserte Prostata (nur bei Männern)
- vernachlässigte Hygiene und/oder Inkontinenz
- Diabetes
- vorhergehende Harnwegsinfektionen
- Unterdrückung von Harndrang

➤ **Vorbeugung von HWI**

In manchen Fällen können HWI nicht mehr umgangen werden, vor allem, wenn schon in der Vergangenheit welche aufgetreten sind. Um das Risiko jedoch möglichst gering zu halten, möchten wir Ihnen hier einige Vorschläge machen:

- Körperpflege: Benutzen Sie parfümfreie Körperpflegeprodukte und achten Sie bei inkontinenten Personen darauf, den Intimbereich mit einem feuchten Tuch zu reinigen
- Gehen Sie regelmässig mit dem MmD auf die Toilette, auch wenn kein offensichtlicher Harndrang besteht
- Überprüfen und wechseln Sie regelmässig die Inkontinenzeinlagen
- Gestalten Sie den Weg zur Toilette und das Badezimmer selbst ohne Hindernisse für den MmD. Einige Tipps hierfür finden Sie unter Punkt 2
- Eine ausgewogene Ernährung und angemessene Flüssigkeitszufuhr können Dehydrierung und Darmträgheit vorbeugen. Hinweise hierfür finden Sie unter Punkt 3

➤ **Wie kann man HWI entdecken?**

Menschen mit Demenz können Schmerzen oft nicht mehr lokalisieren oder Unwohlsein kommunizieren. Folgende Anzeichen deuten auf eine mögliche Harnwegsinfektion hin:

- starker Harndrang
- das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig geleert wurde
- schlecht riechender, blutiger und dunkler Urin
- Inkontinenz
- Schmerzen im Unterleib
- Fieber und Schüttelfrost
- Übelkeit und Erbrechen
- Generelles Unwohlsein, Erschöpfung
- Verwirrung
- Ruhelosigkeit und Anspannung

➤ **Welche Veränderungen im Verhalten können Hinweise auf HWI sein?**

- gesteigerte Verwirrung, die nicht auf rein dementielles Geschehen zurückzuführen ist
- gesteigerte Angespanntheit
- Verhaltensveränderungen: Sonst ruhige MmD neigen plötzlich dazu, viel durch die Gegend zu laufen; das kann ein Zeichen für Harndrang sein
- Veränderungen im Tagesablauf: zum Beispiel das Interesse am Essen verlieren
- Veränderungen in der Beweglichkeit: akute HWI steigern das Risiko zu fallen, da den MmD oft schwindlig ist oder aber sie das Gefühl haben, möglichst schnell auf die Toilette gehen zu müssen
- Delir: Grundsätzlich kann jede akute Infektion ein Delir verursachen. Es bezeichnet einen „akuten verwirrten Zustand“, der auf alle beteiligten höchst beunruhigend wirken kann. Ein Delir wird bei MmD oft mit einer plötzlichen Verschlechterung der Demenz verwechselt werden. **Klären Sie in jedem Fall mögliche Auffälligkeiten mit Ihrem Hausarzt ab!**

➤ **Was sollten Sie tun, wenn Sie eine HWI vermuten?**

- Vereinbaren Sie einen Termin beim Hausarzt.
- Falls Antibiotika verschrieben werden, achten Sie darauf, dass diese vollständig (also so lange, bis alle Tabletten nach vorgegebenem Rhythmus) und nach Anweisung des Arztes eingenommen werden.
- Beruhigen Sie den MmD und erklären Sie ihm, welche Krankheit er hat und dass die Tabletten ihm helfen werden.
- Beobachten Sie die Genesung aufmerksam und halten Sie bei Unsicherheiten Rücksprache mit dem Hausarzt.

Delir

Oft wird Delir mit Demenz verwechselt. Der Unterschied hierbei ist, dass es sich beim Delir um einen akuten Verwirrungszustand handelt, der sich aufheben lässt, bei Demenz jedoch um eine chronische Krankheit, die nicht geheilt werden kann.

Zudem kann ein Delir auch bei Menschen auftreten, die nicht von Demenz betroffen sind. Wichtig ist es deshalb, vor allem auch bei MmD, dass sie über die Gewohnheiten und Verhaltensweisen Bescheid wissen, um eine Wesensveränderung aufgrund eines Delirs erkennen zu können.

Es gibt zwei Arten von Delir, das hyperaktive und das hypoaktive Delir.

➤ **Hyperaktives Delir**

gesteigerte Emotionen, Unruhe und Angespanntheit sind Hinweise auf diese Form. Auch eine schlechtere Erinnerungsleistung als sonst üblich und konfuse Aussagen können auf Delir hinweisen. Die Person wirkt oft ängstlich oder wütend und hat gegebenenfalls sogar Halluzinationen.

Es scheint ausserdem, als hätte der MmD in diesem Stadium unbändig viel Energie als würde er kaum Schlaf zu brauchen.

➤ **Hypoaktives Delir**

Im Gegenteil zum oben beschriebenen Delir erlebt man in dieser Form des Delirs den MmD sehr zurückgezogen und lethargisch, schläfrig und schlecht konzentriert.

Obwohl diese Form von Delir wesentlich häufiger ist, ist sie schlechter zu erkennen.

➤ **Was verursacht Delir?**

Die häufigsten Ursachen sind akute Infektionen, Verstopfung, Schmerz, Medikamente, Dehydrierung und Veränderungen im Alltag oder der Umgebung.

Weitere Risikofaktoren, die zu einem Delir führen können, sind Alter, Gebrechlichkeit, eingeschränkte Bewegung, schlechter Schlaf und eben Demenz.

➤ **Wie kann man Delir vorbeugen?**

- Möglichkeiten, wie Sie Dehydrierung vorbeugen, finden Sie unter Punkt 3
- Schmerzen bei MmD zu erkennen und zu lokalisieren, ist oft nicht einfach. Achten Sie auf Mimik und Gestik des MmD. Suchen Sie zur fachgerechten Einstellung der Schmerzmedikamente unbedingt Ihren Arzt auf
- Achten Sie darauf, dass der MmD möglichst viel Bewegung bekommt.
- Beobachten Sie den Stuhlgang des MmD, um Verstopfung vorzubeugen.

- Auch der Kontakt zu anderen Menschen kann Delir vorbeugen, ebenso wie das Fortführen von Aktivitäten, die dem MmD viel bedeuten.
 - Ein normaler Tag-/Nacht rhythmus ist einer der wichtigsten Punkte, um Delir vorzubeugen. Wenn ein Mittagsschlaf zur Routine gehört, sollten Sie Ihren MmD davon aber nicht abhalten.
- Wie kann ein Delir behandelt werden?
- Um Delir zu behandeln, muss zuerst die Ursache bekannt sein. In jedem Fall sollten Sie unter Rücksprache mit dem Hausarzt handeln.
 - Auch wenn die akuten Erscheinungen des Delirs verschwunden sind, dauert es bei MmD oft länger, um sich davon zu erholen. Geben Sie dem MmD Zeit und beruhigen Sie ihn, wenn er verstörende Erinnerungen an das Delir erlebt.
 - Beachten Sie, dass Menschen, die schon mal ein Delir hatten, mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder einen erleben können. Achten Sie deshalb besonders auf die oben genannten Anzeichen, um einer erneuten Erkrankung vorzubeugen.
- Wie können Sie helfen?
- Wenn Sie Anzeichen der Verwirrung bemerken, kontaktieren Sie umgehend Ihren Hausarzt. Je eher Sie eine Diagnose erhalten, umso eher und besser kann das Delir behandelt werden.
 - Rufen Sie sich in Erinnerung, dass der MmD im Zustand des Delirs oft wesensverändert ist. Nehmen Sie herausforderndes Verhalten nicht persönlich.
 - Besuchen Sie den MmD weiterhin und zeigen Sie ihm, dass Sie für ihn da sind.
 - Geben Sie dem MmD ein Gefühl der Geborgenheit und erklären Sie ihm in einem klaren Moment, dass es eine medizinische Ursache für seine Verwirrtheit gibt.

Herausforderndes Verhalten

Das herausfordernde Verhalten ist ein Synonym für „Aggressives Verhalten“, „Stimmungsveränderungen“, „BPSD - Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia“- also „Verhaltens- und psychologische Symptome von Demenz“.

Diese Verhaltensveränderungen, vor allem, wenn sie nicht dem bekannten Charakter des MmD entsprechen, können sehr schwierig zu handhaben sein. Zum Teil sind diese Veränderungen Bestandteil einer voranschreitenden Demenz, oft treten sie aber nur gelegentlich auf.

Folgendes Verhalten wird als herausforderndes Verhalten bezeichnet:

- Schreien
- Unruhe
- Aggression
- Paranoia (Verfolgungswahn)
- Angst
- wiederholtes Fragen
- Umherirren
- Traurigkeit und Weinerlichkeit

Der Begriff „herausforderndes Verhalten“ wird oft kritisiert, da er impliziert, dass die „Herausforderungen“, die uns die MmD stellen, Probleme sind, die gehandhabt werden müssen. Vergessen wird dabei oft, dass diese Verhaltensweisen Symptome von Schmerzen, Krankheit oder Stress sind. Deshalb ist es wichtig, immer zu versuchen, die Bedeutung hinter dem herausfordernden Verhalten zu erkennen, um diesem entgegenwirken zu können.

- Was sind die Ursachen von herausforderndem Verhalten?
 - MmD haben keine anderen Emotionen oder Probleme als gesunde Menschen. Sie sind nur nicht mehr in der Lage, diese entsprechend zu kommunizieren und zu verarbeiten und zu überwinden.
 - Die Schmerzwahrnehmung von MmD zum Beispiel ist noch immer vorhanden, nur fällt es ihnen sehr schwer, den Schmerz an der richtigen Stelle zu lokalisieren und entsprechend zu kommunizieren.
 - Umso verständlicher, wenn MmD wütend oder angespannt werden, wenn sie nicht verstanden werden und somit ihr Problem nicht gelöst werden kann. Also suchen sie nach alternativen Ausdrucksmöglichkeiten; diese zeigen sich dann oft in Form des herausfordernden Verhaltens.
 - Mögliche versteckte Botschaften hinter herausforderndem Verhalten sind
 - Schmerz
 - Delir
 - Langeweile
 - Depression und Angst
 - Verdrehte Wirklichkeit und „Leben in der Vergangenheit“ (**versions of reality**)
- Wie sollte man mit herausforderndem Verhalten umgehen?
 - Versuchen Sie den MmD zu beschwichtigen. Freundlichkeit, Geduld und Verständnis helfen schon sehr viel. Auch eine Umarmung oder eine gemeinsame Tasse Tee können sehr beruhigend wirken.
 - Am Wichtigsten und wahrscheinlich auch am Schwierigsten ist es, das Verhalten nicht als tatsächlich so gemeint zu interpretieren. Wie alle Menschen tun und sagen Menschen mit Demenz Dinge, die wichtig für sie sind und eine Bedeutung für sie haben. Für sie machen Dinge, die irrational und unlogisch auf uns wirken, einen Sinn. Unsere Aufgabe ist es dann, den dahinterliegenden Sinn herauszufinden.
 - Führen Sie ein Verhaltenstagebuch. Mit ein bisschen Geduld und Recherche in der Vergangenheit haben Sie so die Möglichkeit, Gründe für Momente der Anspannung und Aufregung herauszufinden. Und haben so vielleicht sogar die Möglichkeit, durch vorausschauendes Handeln, herausforderndem Verhalten entgegenzuwirken.
 - Versuchen Sie, „Auslöser“ für herausforderndes Verhalten herauszufinden. Während oder nach einem Zwischenfall kann es hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:
 - Zu welcher Tageszeit passierte es?
 - Wer war anwesend?
 - In welchem Raum waren wir?
 - Was haben wir gemacht?
 - Was hat der MmD gesagt?
 - Wie war Ihr Verhalten?
 - Gab es irgendetwas, das den MmD beruhigen konnte?
 - Gab es irgendetwas, das das Verhalten verschlimmerte?

- Wie lange hielt der Zustand an?
 - Konnte sich der MmD nach dem Zwischenfall an diesen erinnern?
- Ein Beispiel: Oft werden MmD im Badezimmer aggressiv, wenn sie gewaschen werden oder die Toilette benutzen. In diesem Fall können mögliche Auslöser sein:
 - Der MmD befindet sich in einem engen Raum, gegebenenfalls mit einem unbekanntem Pfleger
 - Es gibt kein Tageslicht in diesem Raum
 - Die Kleidung des MmD wurde entfernt, so dass er sich schämt
 - Die Intimpflege versteht der MmD ggf. nicht und fühlt sich entwürdigt
- Und eine mögliche Lösung
 - Vielleicht reicht eine Katzenwäsche mit einer Schüssel warmen Wassers in gewohnter Umgebung des MmD
 - Möglicherweise kann der MmD noch einen Grossteil des Waschens selber übernehmen
 - Pfleger sollten während des Waschens immer wieder mit dem MmD reden und ihm erklären, was passiert und wo genau er jetzt gewaschen wird.
- Kommunikation bei herausforderndem Verhalten
 - Sehen Sie die Person an, wenn Sie mit ihr sprechen.
 - Schaffen Sie einen ruhigen Rahmen und sorgen Sie dafür, dass es so wenig Ablenkung wie möglich im Raum gibt (Fernseher ausschalten, ...)
 - Reden Sie langsam und deutlich und drücken Sie sich klar aus
 - Machen Sie Pausen zwischen den Sätzen, um sicher zu gehen, dass Sie verstanden wurden
 - Wiederholen Sie sich so oft wie nötig
 - Achten Sie zudem auf eine angemessene non-verbale Kommunikation
 - Sprechen Sie mit tiefer, beruhigender Stimme, vor allem, wenn der MmD schreit oder aufgebracht ist
 - Nehmen Sie sich selbst einen Moment Zeit, um Ihren Kopf frei zu bekommen. Wenn Sie gestresst sind, überträgt sich dies auf dem MmD.
- Vergessen Sie nicht, auf sich selbst zu achten
 - Herausforderndes Verhalten ist eines der schwierigsten Symptome von Demenz. Sowohl für den MmD selbst, vor allem aber auch für Sie als Pflegenden. **Was Sie für sich selbst tun können, lesen Sie in Kapitel X (Kapitel folgt)**

Wir danken www.unforgettable.org für die Zusammenstellung der ursprünglichen Texte.
Aus dem Englischen übersetzt und aufbereitet für Demenz Liechtenstein von Petra Fiel und Diana Franke.

Dieses Papier wird gelegentlich ergänzt.

Stand: 30.01.2018