

Der Alltag mit Demenz - Anregungen für einen gelungenen Tagesablauf

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

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.

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 Dehydration 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-demenzranke/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.

Fettreiche 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-demenzerkrankung/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.
- **Spieleisches 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!

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.

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: 26.10.2017