



IN KRISENSITUATIONEN: **HANDELN SIE, BEVOR IHNEN DIE DECKE AUF DEN KOPF FÄLLT**

Das Leben mit einer Demenzerkrankung ist für Betroffene und deren Angehörigen an sich schon herausfordernd, auch ohne Krisen. In Ausnahmeweiten (wie aktuell Coronakrise oder andere Katastrophen), in denen man auf engem Raum für längere, unbestimmte Zeit zusammen sein muss, braucht es qualitative Unterstützung und Hilfe, um diese Situation gut bewältigen zu können und Konflikte erst gar nicht aufkommen zu lassen. Und es braucht einen Plan.



Ablenkung ist wichtig und Humor hilft

Lassen Sie die Krise nicht Überhand nehmen und vermeiden Sie angstmachende Berichte. Erklären Sie der betroffenen Person (gemäß Demenzstadium) was passiert ist. Geben Sie ehrliche, auf Ihren Angehörigen abgestimmte Antworten. Auch in schwierigen Situationen ist Humor erlaubt und ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit und Angst. Lächeln und lachen erleichtert immer.

Geben Sie dem Alltag Struktur und Routine

Strukturierte Tagesabläufe geben dem Menschen mit Demenz Sicherheit im Alltag. Ein festgelegter Tagesplan hilft: Körperpflege, Frühstück, Ruhezeit, gemeinsames Kochen und Mittagessen, mit der Tochter telefonieren ... Eine Checkliste zum Abhaken motiviert zusätzlich und macht bereits Geschafftes sichtbar.

Lassen Sie alte Zeiten aufleben und positive Gefühle aufkommen

Schauen Sie gemeinsam Fotoalben durch, sprechen über frühere Erlebnisse und alte Geschichten. Schmieden Sie Pläne für die Zukunft, denn auch diese schwierige Zeit wird vorbeigehen (zB. wenn die Ausnahmesituation wieder vorbei ist, machen wir wieder einmal eine Wanderung, wenn wir wieder rausgehen können, dann gehen wir Eis essen).



Planen Sie konkrete Auszeiten

Wenn möglich sollte man in jedem Alltag auch Zeiten des Alleinseins und der Ruhe haben. Dies ist mit Menschen mit Demenz nicht immer einfach. Planen Sie bspw. einen Mittagsschlaf oder eine „Lesezeit“ fix ein, auch wenn der Betroffene dabei „nur“ eine Zeitschrift durchblättert und ev. keine Inhalte behalten kann. Es bedeutet trotzdem eine ruhige Beschäftigung für ihn/sie und eine kleine Auszeit für Sie.

Bewegung bringt den Körper in Schwung und regt den Geist an

Bewegung ist immer eine gute Lösung. Beispiele: Ball/Luftballon zuwerfen oder zurollen, Zielwerfen in den Mülleimer, gemeinsam tanzen, jonglieren lernen, drinnen oder draußen spazieren gehen, Turnübungen (holen Sie sich Anleitungen im Fernsehen oder im Internet zB. über Youtube). Frische Luft ist wichtig, auch wenn man das Haus nicht verlassen kann. Eine Zeit auf dem Balkon oder zumindest am offenen Fenster kann dabei genauso hilfreich sein.

Kommen Sie bewusst zur Ruhe, atmen Sie tief durch

In akuten Situationen gibt es wenig Muße zum Nachdenken. Nehmen Sie sich daher Zeit zur Besinnung, atmen Sie einmal tief durch, so kann sich Ihre innere Ruhe auf Ihr Gegenüber übertragen. Dies hilft besonders in Streitfällen.

Schaffen Sie positive Stimmung

Machen Sie die Vorhänge auf. Tageslicht und Sonne tun Körper und Seele gut. Auch Musik bewirkt Wunder und versetzt einen in eine andere Stimmung. Machen Sie aus dem (jedem) Tag einen besonderen! Ziehen Sie sich schön an und frisieren sich, um das Abendessen besonders zu zelebrieren. Vereinbaren Sie mit Freunden, Familie oder Enkel einen bestimmten Zeitpunkt, wo sie einander anrufen und stoßen bspw. virtuell mit Sekt an oder essen Eis. Das bringt gute Laune und sie haben sofort Gesprächsstoff.



Miteinander spielen und sich beschäftigen

Häufig nimmt man sich im Alltagsstress nicht die Zeit, etwas zusammen zu machen. Jetzt können Sie diese „neu gewonnene“ Zeit gezielt für gemeinsame Aktivitäten und zur Ablenkung nutzen. Es ist egal, wenn der Abwasch lange dauert, weil die Person mit Demenz nicht mehr so gut damit zurechtkommt. Sie beschäftigen sich gemeinsam und haben ein gemeinsames Erfolgserlebnis. Das zählt.

Weitere Beispiele: Basteln, singen, Bücher ansehen, vorlesen, spielen (zB. „Mensch ärgere dich nicht“), handarbeiten, handwerken, fernsehen (Tiersendungen, Dokumentationen, ...), etwas sortieren, eine Karte oder einen Brief schreiben, telefonieren, uvm. Richten Sie sich am besten nach den Vorlieben des Betroffenen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Machen Sie möglichst keinen Druck.

TIPP: Manchmal gelingt es besser Menschen mit Demenz zu motivieren, indem man sie neugierig macht (zB. selbst beginnen ein Mandala zu malen und so die Aufmerksamkeit darauf lenken).

Vermeiden Sie Konflikte

Sich längere Zeit gemeinsam auf beschränktem Raum zu befinden, birgt immer ein großes Konfliktpotenzial. Bedenken Sie daher bitte, dass Menschen mit Demenz auf Grund ihrer Erkrankung in der Regel nicht so reflektiert handeln können, wie gesunde Menschen. Am besten wäre es, Konflikte möglichst schon im Vorhinein zu vermeiden:

- Beschränken Sie Forderungen auf das Notwendigste (zB. Körperpflege auch mal ausfallen lassen oder ausnahmsweise den Pyjama tagsüber anlassen, nicht auf perfekte Tischmanieren bestehen, ...).
- Vermeiden Sie Diskussionen und bestehen Sie nicht auf die Wahrheit. Zwei Meinungen können nebeneinander Platz haben.
- Verlassen Sie den Raum, bevor es zu „explosiv“ wird.
- Schaffen Sie Ablenkung durch gezielte Beschäftigung.
- Machen Sie Entspannungsübungen. Auch dazu gibt es viele Anleitungen im Internet.
- Bewegung hilft, Stress abzubauen.
- Körperliche Nähe und Zuwendung vermittelt Sicherheit und bringt sie wieder näher zusammen.

Achten Sie auf Ihr eigenes Befinden

Zu Ihrer Entlastung kann es enorm helfen, jemanden anzurufen um sich auszusprechen und Ballast loszuwerden. Eventuell können andere Angehörige miteinbezogen werden, die den Betroffenen anrufen und durch ein Gespräch ablenken und wieder „frischen Wind“ in die Situation bringen. Auch Tagebuch/Notizen schreiben kann helfen, belastende Gedanken loszuwerden.

WICHTIG

Wenn Sie sich unsicher sind und professionelle Beratung (auch telefonisch oder per E-Mail) möchten, wenden Sie sich an eine Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe (oder andere Beratungsstellen).

Viele Informationen, Bücher, Aktiv-Mappe und weitere Tipps finden Sie auf www.alzheimerhilfe.at

Onlineschulung und Praxishandbuch gibt es auf „Demenz und ich“ unter www.minimed.at/demenzundich

MAS Tipps erhalten Sie unter www.alzheimer-hilfe.at/mas_tipps.html#infoblaetter

Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe

MAS Alzheimerhilfe
Zentrale
Lindaustraße 28
4820 Bad Ischl
+43(0)6132/21410-0
Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at

DSS Bad Ischl +43(0)664/889 28 619
DSS Braunau + 43(0)664/854 6692
DSS Gmunden +43(0)664/8589 485
DSS Linz Nord/Urfahr +43(0)664/213 9977
DSS Micheldorf + 43(0)664/854 6694
DSS Ried/I +43(0)664/854 6692
DSS Rohrbach +43(0)664/854 6699

www.alzheimerhilfe.at
www.alzheimerakademie.at
www.alzheimerurlaub.at

demenz
erkennen
ansprechen
handeln

