



## Informationsblatt Nr. 3

# Herausforderung Demenz

---

Demenz ist eine Störung der Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Demenz gehört zu den häufigsten Krankheitsbildern im Alter. Neben einem Abbau des Gedächtnisses gehen auch emotionale und soziale Fähigkeiten verloren. Das kann im Zusammenleben schwierig und herausfordernd sein. Es gibt unterschiedliche Arten der Demenz. Die Häufigste ist die Alzheimer-Demenz.

Die Alzheimer-Demenz ist nicht heilbar. Man kann ihre Symptome lindern und den Krankheitsverlauf hinauszögern. Das Ziel ist es dabei, den Betroffenen und den Angehörigen so lange wie möglich eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen.

Die folgenden Hinweise können Angehörigen oder anderen Bezugspersonen helfen, die Kommunikations- und Umgangsformen der Situation anzupassen:

**Vermeiden von Kritik:** Kritik kann oft nicht mehr nachempfunden werden. Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und es beim nächsten Mal anders zu machen, geht verloren.

**Positive und ruhige Stimmung verbreiten:** Anerkennung und ein Gefühl von Sicherheit unterstützen den Betroffenen darin, sein Selbstvertrauen aufrecht zu erhalten.

**Die Meinung anerkennen:** Falsche Behauptungen zu akzeptieren ist oft nicht einfach, kann aber helfen, Ärger und Diskussionen zu vermeiden.

**Abnehmen von Entscheidungen:** Wenn der Sinn und die Tragweite von Entscheidungen nicht mehr überblickt werden können, müssen Bezugspersonen die Kontrolle übernehmen und allein entscheiden. Schon eine Rücksprache kann zu Beunruhigung und Ängsten führen.

**Geduldige Hilfe im gesamten Alltag:** z.B. Anleiten bei der Nutzung von Besteck, beim Bekleiden oder sonstigen Handlungen. Bei Bedarf Hilfestellung geben.

**Hilfe bei Gesprächen:** Gut sind Themen, die den Betroffenen interessieren. Mit kurzen und klaren Fragen wird zum Erzählen angeregt. Teilantworten können angeboten werden. Sich wiederholende Fragen sollten so lang es geht mit Geduld beantwortet werden. Genügend Zeit zum Antworten lassen ist hilfreich.

**Aggressionen oder Wut:** Verhalten sich Menschen mit Demenz wütend oder aggressiv, kann Angst der Auslöser sein. Menschen mit Demenz leben in einer Welt, die sich für sie dauernd verändert. Körperliche Aggressionen treten vor allem in Situationen auf, in denen sie sich bedrängt fühlen, u.a. auch in Pflegesituationen. Betroffene können beruhigt und abgelenkt werden. Manchmal hilft Körperkontakt. Man kann überlegen, was das aggressive Verhalten ausgelöst hat und ob es zukünftig vermieden werden kann?

**Ruhelosigkeit und Umherlaufen:** Eine der häufigsten Verhaltensänderungen stellt die starke Unruhe des Erkrankten dar: zielloses Umherlaufen, Nachlaufen oder Rütteln an Türklinken. Oft drückt dies die Suche nach etwas Verlorenem aus – das kann ein

Gegenstand sein, aber auch ein Mensch aus der Vergangenheit. Vielleicht findet man den Grund für die Unruhe heraus? Das gemeinsame Laufen kann hilfreich sein und man kann Ablenkung schaffen.

**Laufen:** Möchte der Betroffene loslaufen, z.B. aus der Wohnung oder aus dem Haus, so kann er begleitet und durch ein Gespräch abgelenkt werden. Bewegungsmelder, Handys mit GPS-Ortung u.a. können helfen, den Bewegungsdrang nicht einzuschränken und trotzdem Sicherheit zu schaffen.

Die beschriebenen Kommunikations- und Umgangsformen sind eine Möglichkeit im Umgang mit den Erkrankten. Menschen mit Demenz sind erwachsen, fühlen sich erwachsen und wollen auch so behandelt werden. Pflegende Angehörige können jedoch nicht jeden Tag gleichermaßen geduldig und aufmerksam auf die Erkrankten eingehen. Das ist menschlich. Es ist daher gut, ab und zu mit jemandem über das eigene Befinden und die Situation zu sprechen. Ebenso können Angebote zur Entlastung die Situation zuhause entspannen.

Es gibt in Berlin eine Menge Angebote, die Menschen mit Demenz und ihren Familien gemacht werden. Dies können sein: Selbsthilfegruppen für Angehörige oder Frühbetroffene, Betreuungsangebote zuhause oder in Gruppen, Wandertage, Schulungen zur Demenz, Demenzgottesdienste, Tanzcafés, Informationsveranstaltungen u.a.

**Gerne beraten Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegestützpunktes**

**Kostenfreie Servicenummer: 0800 5950059**

**[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)**

**Träger der Pflegestützpunkte sind das Land Berlin sowie die Pflege- und Krankenkassen in Berlin**