

DEMENZ FAMILIENSCHULUNG



Home Instead®
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

www.homeinstead.ch

DEMENZ – WEGWEISER FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Alzheimer und andere Demenzerkrankungen beeinflussen das Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen. Die Betreuung einer Person mit Demenz erfordert viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Flexibilität.

Home Instead Seniorenbetreuung unterstützt pflegende Angehörige, u.a. mit einer Familienschulung, bei der einfach und praxisnah aufgezeigt wird, wie man gute Rahmenbedingungen bei der Betreuung schafft und damit verbunden die Kommunikation an die Bedürfnisse der erkrankten Person anpasst.

Pflegende Angehörige erlernen unter anderem spezielle Techniken, die bei herausforderndem Verhalten gezielt angewendet werden können und erhalten Anregungen für

gemeinsame Aktivitäten. Dies erleichtert den Alltag auf beiden Seiten: Der an Demenz Erkrankte fühlt sich sicher und wertgeschätzt und der pflegende Angehörige ist in der Lage, eine Brücke zu seinem Familienmitglied zu bauen.

Eine Auswahl von Anregungen sind in dieser Broschüre zusammengefasst und wir freuen uns, wenn wir Ihnen damit ein Instrument in die Hand geben, das Sie in Ihrer wichtigen Aufgabe unterstützt.

« Da mein Vater nicht mehr über die Brücke in meine Welt gelangen kann, muss ich hinüber zu ihm. »

(Arno Geiger, Der alte König in seinem Exil, Carl Hanser Verlag München, ISBN 978-3-446-23634-9)

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN

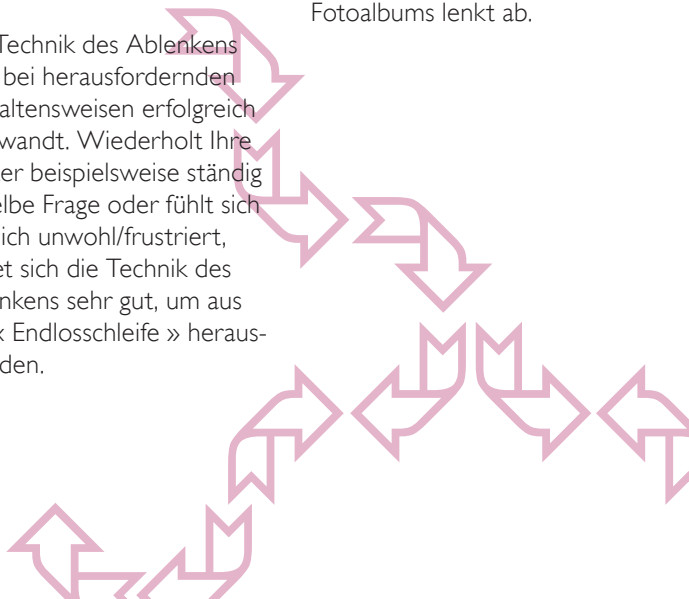
Ablenken

Ablenken heisst genau genommen «Die Richtung ändern» – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn:

- Das Thema wechseln
- Einer anderen Beschäftigung nachgehen
- Die Umgebung ändern

Die Technik des Ablenkens wird bei herausfordernden Verhaltensweisen erfolgreich angewandt. Wiederholt Ihre Mutter beispielsweise ständig dieselbe Frage oder fühlt sich sichtlich unwohl/frustriert, eignet sich die Technik des Ablenkens sehr gut, um aus der « Endlosschleife » herauszufinden.

Erinnerungen aus der Kindheit, Jugend oder aus dem früheren Erwachsenenalter sind im Langzeitgedächtnis verankert und eignen sich gut, um jemanden abzulenken. Auch eine gemeinsame Beschäftigung, wie das Anschauen der Lieblingszeitschrift oder eines Fotoalbums lenkt ab.



HERAUSFORDERNDES VERHALTEN

Einfache Wahlmöglichkeiten

Menschen mit Demenz im frühen und mittelschweren Stadium leiden oft unter dem Gefühl, keine Kontrolle mehr über ihr Leben zu haben. Sie können schon auf alltägliche Vorgänge mit Ablehnung und aggressivem Verhalten reagieren.

Es beruhigt Ihr Familienmitglied, wenn Sie ihm oder ihr die Wahl lassen, sich zwischen zwei Möglichkeiten zu entscheiden.

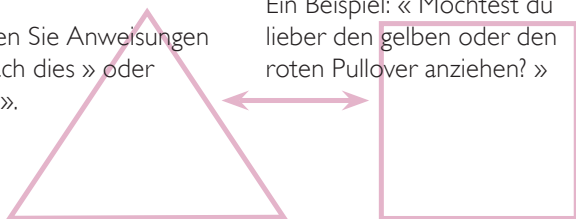
Vermeiden Sie Anweisungen wie « Mach dies » oder « Tu das ».

Anweisungen schliessen Wahlmöglichkeiten aus, was zu Ablehnung führt.

Vermeiden Sie IMMER Diskussionen, Argumentationen und Rechtfertigungen!

Wenn Ihr Familienmitglied alle Vorschläge verweigert, lassen Sie Zeit verstreichen und starten Sie später einen weiteren Versuch.

Ein Beispiel: « Möchtest du lieber den gelben oder den roten Pullover anziehen? »



HERAUSFORDERNDES VERHALTEN

Das Umfeld ändern

Manchmal sind es einfache Dinge, die viel bewirken können. Demenzkranke Menschen benötigen eine vertraute, übersichtliche und helle Umgebung, welche das Wohlbefinden fördert. Dazu gehören z.B. angenehmes, nicht zu grelles Licht, bequeme Sitzmöbel, leise und ruhige Hintergrundmusik oder auch der Lieblingsduft, da damit die Sinne positiv angesprochen werden.

Ein Beispiel: Ihr Familienmitglied ärgert sich ständig darüber, dass die Tischdecke Falten schlägt und versucht das zu beheben. Die ganze Konzentration bezieht sich auf die Tischdecke und die Frustration nimmt zu. Lösung: Ersetzen Sie die Tischdecke mit schönen Platzdeckchen oder Tischsets.

Oder: Ihre Mutter sitzt vor dem Fenster und schaut hinaus. Sie hat den Eindruck, dass sich eine Person in ihrem Vorgarten befindet. Dies löst Verwirrung und Angst bei ihr aus. Sie können diese Situation vermeiden: Platzieren Sie den Stuhl Ihrer Mutter so, dass der Vorgarten nicht das Sichtfeld dominiert.

Tipp: Mit einem angepassten Umfeld vermittelt man demenzkranken Menschen Sicherheit. Die Anwendbarkeit und Wirkung ist abhängig vom Zeitpunkt des Krankheitsverlaufes.



HERAUSFORDERNDES VERHALTEN

Entschuldigung oder «Das ist meine Schuld»

Diese Technik wird z.B. als Reaktion auf eine Anschuldigung seitens Ihres Familienmitgliedes angewandt.

Auch wenn es nicht Ihre Schuld ist: Eine Entschuldigung kann ein Problem schnell aus der Welt schaffen und ein aufgebrauchtes Familienmitglied beruhigen. Dies vermittelt einem Menschen mit Demenz das Gefühl, nicht selbst für einen Fehler verantwortlich zu sein. Das Realisieren von Defiziten kann zu grossem Frust seitens der betroffenen Person führen. Unnötige Diskussionen werden vermieden.

Ein Beispiel: Ihre Mutter verlangt ihren Mantel. Als Sie ihn bringen, behauptet sie, keinen zu brauchen und auch nie danach gefragt zu haben. Ein einfaches Schuldeingeständnis vermeidet zusätzliche Verwirrung und Diskussionen: «Es tut mir leid, das habe ich falsch verstanden. Ich hänge den Mantel zurück.»

GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

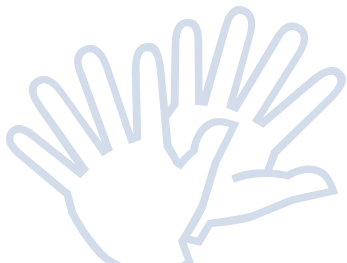
Selbst beginnen und um Hilfe bitten

Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle. Diese Technik bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Familienmitglied in eine Tätigkeit einzubinden und/oder zu aktivieren. Die betroffene Person wird motiviert, fühlt sich geschätzt und gebraucht.

Aus alltäglichen Dingen können gemeinsame Aktivitäten werden, wie Kleidung in den Kasten hängen, den Tisch decken oder Geschirr waschen. Das hält Ihr Familienmitglied aktiv. Versuchen Sie es damit, selbst mit der Tätigkeit zu beginnen.

Ein Beispiel: Sie haben die Idee, Ihre Mutter beim Zusammenlegen von Handtüchern mit einzubeziehen. Setzen Sie sich neben Ihre Mutter und beginnen Sie mit der Handlung. Reichen Sie ihr ohne Worte ein Handtuch. Sie wird sich Ihnen nach anfänglichem Zögern mit grosser Wahrscheinlichkeit anschliessen.

Oder Sie bitten Ihre Mutter um Hilfe. Das gibt ihr das Gefühl, gebraucht zu werden, und stärkt ihr Selbstwertgefühl.



GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Klare Anleitungen, einfache Tätigkeiten

Menschen im frühen Stadium von Demenz können meist noch an vielen Aktivitäten teilnehmen. Behalten Sie geliebte Beschäftigungen von früher bei und versuchen Sie auch einmal etwas ganz Neues. So können Menschen mit Demenz aktiv am Alltag teilhaben.

Durch präzise und leicht verständliche Anleitungen können Sie Ihr Familienmitglied zu einer einfachen Tätigkeit ermutigen. Loben Sie auch dabei: « Du machst das sehr gut. » oder « Du kannst das ja viel schneller als ich. »

Ein Beispiel: Tätigkeit « Pflanzen eintopfen »

Geben Sie Anleitungen zu den einzelnen Arbeitsschritten. Leiten Sie Ihre Mutter dazu an, zuerst Erde in den Topf

zu füllen. Nachdem Sie dies getan haben – und ihre Mutter daran interessiert ist weiterzumachen – bitten Sie sie, dass sie eine Pflanze auswählen soll, wie man sie einsetzt usw.

Frau Dr. med. Irene Bopp-Kistler (ärztliche Leiterin der Memory-Klinik in Zürich) sagte bei einer Veranstaltung in Zürich: « Für mich ist es immer wieder unheimlich beglückend, wie viel auch in diesen Menschen steckt, das nur erkannt und gesehen werden muss. »



Praktische Beispiele I

Ihre Mutter hat in der letzten Stunde immer wieder nach ihrer Mutter gefragt.

Einfache Wahlmöglichkeiten: « Deine Mutter ist im Moment nicht hier. Ich habe uns etwas zum Essen mitgebracht. Möchtest du heute ein Brot mit Käse oder ein Brot mit Schinken? »

Ablenken: « Deine Mutter ist im Moment nicht hier. Sie war doch eine gute Schneiderin und nähte alle deine Kleider selbst. Komm, wir gehen uns dein Lieblingskleid anschauen! »

Ihre Mutter versucht, einen Schal zu stricken, und regt sich sehr auf, weil sie mit den Nadeln nicht zurechtkommt. Sie wirft die Nadeln auf den Boden.

Entschuldigung oder « Ich bin schuld »: « Das mit den Nadeln ist meine Schuld. Ich habe dir die falsche Grösse gegeben. Wir finden andere, die sich besser eignen. »

Ändern des Umfeldes: « Lass uns eine Pause machen und in den Garten gehen. Draussen ist es sehr schön und dein Lieblingstee steht auch schon bereit. »

Praktische Beispiele II

Sie haben Ihrer Mutter das Mittagessen zubereitet und den Tisch gedeckt. Ihre Mutter sagt, sie habe keinen Hunger.

Beginnen Sie allein mit dem Essen und ärgern Sie sich nicht, denn das spürt ihre Mutter und das kann eine weitere ablehnende Reaktion hervorrufen. Nach einer gewissen Zeit fragen Sie sie beiläufig: «Möchtest du vielleicht auch probieren? »
Wenn sie dann am Tisch sitzt, können Sie ihr die Auswahl erleichtern. Einfache Wahlmöglichkeiten: «Möchtest du Teigwaren oder lieber nur Gemüse? »

Ablenken: « Weisst du noch, wie du mir früher immer mein Lieblingsessen gekocht hast, wenn ich aus der Schule kam? »

Entschuldigung oder « Ich bin schuld »: «Oh das tut mir leid. Ich hatte selbst Hunger und habe nicht daran gedacht, dich zu fragen. »

Ändern des Umfeldes: « Ich freue mich schon auf unseren Spaziergang nach dem Essen. »

Eine Situation – mehrere Wege

Haben Sie einmal eine Technik erfolgreich angewandt, heisst dies nicht, dass diese auch beim nächsten Mal funktionieren wird. Manche Situationen machen es notwendig, mehrere oder alle Wege immer wieder auszuprobieren.

Es ist von Vorteil, die herausfordernden Reaktionen Ihres Familienmitgliedes zu (er-)kennen, um sie nach Möglichkeit zu vermeiden, z.B. laute Musik oder grosse Menschenansammlungen. Trifft eine herausfordernde Situation ein, hilft es, innerhalb von 30 Sekunden darauf zu reagieren, um eine Eskalation der Situation zu verhindern (30-Sekunden-Regel). Überlegen Sie, ob die Reaktion Ihres Familienmitgliedes eine Verbindung zur Biographie,

Persönlichkeit oder den Wertvorstellungen aufweist.

Ein Beispiel: Ihr Vater wirft Ihnen vor, dass Sie immer zu spät kommen und sich nicht an Absprachen halten. War ihm Pünktlichkeit vielleicht immer enorm wichtig? Diskutieren Sie nicht! Verteidigen Sie sich nicht! Gehen Sie nicht auf die Anschuldigung ein! Sondern bestätigen Sie ihn «Vater, ich weiss, wie wichtig dir Pünktlichkeit ist. Durch deinen Fleiss und deine Zuverlässigkeit warst du beruflich sehr erfolgreich...» Damit bauen Sie ihm die Brücke, um von seinen beruflichen Erlebnissen und Erfolgen zu erzählen. Vertiefen Sie sich mit ihm in die schönsten und wichtigsten Geschichten aus dem Leben.

Weitere wertvolle Tipps

Hilfsmittel zur Orientierung sind grosse Digitaluhren mit ausgeschriebenem Wochentag, Datum oder Tagesabschnitten, ein übersichtlicher Kalender mit eingetragenen Terminen, ein spezielles Telefon, bei dem die Tasten mit Bildern beschriftet sind (beim Drücken auf die Taste mit dem Bild der Enkeltochter wird automatisch die ganze Nummer gewählt) oder ein übersichtlicher reduzierter Kleiderschrank entsprechend der Jahreszeit. Weiterhin gibt es für die Sicherheit z.B. automatische Herdabschaltsysteme oder Uhren mit Ortungsfunktion.

Eine stabile Tagesstruktur, die sich fortlaufend wiederholt und an den Rhythmus der erkrankten Person anpasst, führt in den meisten Fällen zu weniger herausforderndem Verhalten. Wenn Sie spüren, dass Sie an Grenzen kommen, informieren Sie sich über **Entlastungsangebote** z.B. in Tagesstätten, für spezielle Nachtbetreuung, Ferienbetten oder regelmässige Ablösezeiten mit qualifiziertem Personal für die Betreuung Ihres Familienmitgliedes.

Ein entscheidender Punkt in herausfordernden Situationen ist, dass Sie niemals vergessen, dass Ihr Angehöriger **nicht mit Absicht, sondern krankheitsbedingt** so handelt. Appellieren Sie niemals an die Vernunft Ihres Angehörigen, denn diese Fähigkeit steht nicht zur Verfügung. Viel wichtiger ist die Frage, was hat meinem Angehörigen in dieser Situation Angst gemacht, überfordert oder unter Druck gesetzt?

Über Home Instead

Home Instead Seniorenbetreuung ist der weltweit führende Anbieter von Alltagsbegleitung und Betreuung von Senioren zuhause.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden angepasst. Sie können unsere Betreuung von wenigen bis zu 24 Stunden täglich in Anspruch nehmen.

Unsere Mitarbeitenden, die wir CAREGiver nennen, sind einfühlsam und gut geschult, insbesondere, was die spezielle Betreuung von Menschen mit Demenz betrifft.

Die Dienste von Home Instead Seniorenbetreuung werden von Familien häufig zur Entlastung von pflegenden Angehörigen eingesetzt.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.homeinstead.ch oder rufen Sie uns an unter 0800 550 440.

Ihr Vertrauenspartner in der Region:

Baden / Zurzach
Tel. 043 422 60 00

Basel-Stadt
Tel. 061 205 55 77

Baselland
Tel. 061 465 50 90

Berner-Oberland
Tel. 033 847 80 60

Bern-Ost
Tel. 031 950 60 00

Bern-Stadt
Tel. 031 370 80 70

Biel-Seeland / Lyss
Tel. 032 387 16 26

Fricktal
Tel. 062 866 10 80

Lausanne
Tel. 021 614 00 50

Luzern
Tel. 041 368 10 10

Oberer Zürichsee-Linth
Tel. 055 611 60 30

Solothurn / Oberaargau
Tel. 032 511 11 88

St. Gallen
Tel. 071 274 80 10

Thal-Gäu / Olten
Tel. 062 511 25 35

Thurgau / Bodensee
Tel. 071 447 00 70

Winterthur
Tel. 052 208 34 83

Zürich
Tel. 044 319 66 00

Zürich-Oberland
Tel. 044 952 16 40

Zürich-Unterland
Tel. 043 422 60 00

Zentrale Schweiz
Tel. 0800 550 440

