

Anleitung und Hilfe bei den täglichen Verrichtungen

Anleitungen und Hilfe erzielen die beste Wirkung, wenn sie immer mit den gleichen Worten und in der gleichen Reihenfolge geschehen. Anleitungen sollen schrittweise erfolgen, d. h. eine grosse Aufgabe wie das Ankleiden in einzelne Handlungen unterteilen und dem Kranken genügend Zeit geben, diese Schritt für Schritt auszuführen.

Schwierige Aufgaben auf die beste Tageszeit verlegen

Zum Beispiel einen Arztbesuch, Baden, Besuch von Freunden und Nachbarn.

Vorzeitige Abhängigkeit vermeiden

Gezielte Aktivitäten können dazu beitragen, die Selbständigkeit länger zu bewahren und gleichzeitig das Selbstwertgefühl und die Würde des Kranken zu erhalten und seinem Leben Inhalt zu geben. Dabei ist es wichtig, die Situationen zu vereinfachen, d. h. alles wegzuräumen, was im Moment nicht nötig ist, und Hilfsmittel zu benutzen.

Isolation vermeiden

Demenzkranke Menschen sind voller Gefühle. Sie entwickeln eine ausgeprägte Sensibilität und reagieren auf Stimmungen und Haltungen. Sie möchten dazu gehören und freuen sich über Besuche, selbst wenn sie nicht mehr so genau wissen, wer der Besucher ist.

Geben Sie den Besuchern Anweisungen, wie sie sich dem Kranken gegenüber verhalten sollen, und diskutieren Sie nicht über den Kopf des Kranken hinweg. Gute Gesprächsgrundlagen bilden Erlebnisse aus der Vergangenheit des Kranken.

Argumentieren Sie nicht mit dem Kranken

Manchmal behaupten Demenzkranke die unmöglichsten Dinge. Nehmen Sie den Kranken ernst und versuchen Sie, die Situation mit seinen Augen zu sehen. Es hilft, wenn Sie ihm versichern, dass Sie ihm glauben, dass er die Situation so sieht. Versuchen Sie, ihn abzulenken und aus solchen Situationen herauszuführen.

Sicherheitsvorkehrungen und Anpassungen in der Wohnung

Der Verlust der körperlichen Koordinationsmechanismen und des Erinnerungsvermögens führt zu einer erhöhten Unfallgefährdung. Ein entsprechend gestaltetes Zuhause verleiht Sicherheit. Veränderungen bei der Möblierung oder Bebilderung der Wohnung sollten jedoch möglichst vermieden werden.

Wir geben Ihnen nur ein paar gängige Tipps; lesen Sie dazu weiterführende Literatur oder lassen Sie sich beraten:

- Stellen Sie Medikamente, Putzmittel, giftige Pflanzen usw. ausser Reichweite.
- Erleichtern Sie die Mobilität des Kranken, in dem Sie in der ganzen Wohnung Möglichkeiten zum Festhalten anbieten.
- Entfernen Sie rutschige Teppiche.
- Lassen Sie sich vom Fachmann Sicherungen beim Kochherd einbauen und lassen Sie sich beraten, wie Sie Verbrennungen durch heisses Wasser vermeiden können.
- Helle Räume erleichtern die Orientierung, das Licht sollte jedoch nicht blenden.
- Spiegelnde Fussböden irritieren und verunsichern den Kranken.
- Entfernen Sie mögliche Stolperstellen und elektrische Kabel.
- Ein Nachtlicht hilft, den Weg zur Toilette zu finden. Lassen Sie die Tür offen.
- Farben, Bilder oder Kalender erleichtern die Orientierung.
- Ein Stuhl mit Armlehnen erleichtert das Aufstehen und Absitzen.
- Achten Sie darauf, dass der Stuhl unter den Tisch geschoben werden kann, damit der Kranke beim Essen nicht zu weit entfernt sitzt.
- Bringen Sie an Dusche, Badewanne und Toilette feste Haltegriffe an.
- Sichern Sie Fenster und Balkontür, wenn die Gefahr besteht, dass der Kranke darüber steigt.
- Bei Weglaufgefahr kann eine Glocke, die beim Öffnen der Tür klingelt, hilfreich sein.

Dies sind nur einige Tipps. Sie werden im Laufe der Zeit selbst viele Ideen entwickeln, wie Sie das Wohlbefinden des kranken Menschen und Ihr eigenes verbessern können.

Weiterführende Literatur: *Handbuch der Betreuung und Pflege von Alzheimer-Patienten*, Alzheimer Europe, Thieme Verlag (erhältlich bei der Schweizerischen Alzheimervereinigung); *Alzheimer-Kranke betreuen*, Praktische Ratschläge für den Alltag, Günter Krämer, Trias Verlag; *Der 36-Stunden-Tag*, Verlag Hans Huber, Bern.

Für Sie und/oder Ihre Umgebung ist es vielleicht eine Selbstverständlichkeit, dass Sie die Begleitung und Pflege Ihres kranken Angehörigen übernehmen. Überlegen Sie sich trotzdem gut, ob und in welchem Rahmen Sie diese Betreuungsaufgabe leisten wollen. Die Pflege zu Hause ist keineswegs selbstverständlich und, falls Sie sich dafür entscheiden, haben Sie Anspruch auf Unterstützung und Entlastung.

Unterstützung durch die Familie

Sie übernehmen mit der Pflege eines demenzkranken Familienmitgliedes den Hauptteil einer Verantwortung, in der die ganze Familie steht. Für einige Betreuer ist die Familie die grösste Hilfe, für andere wiederum ist sie Anlass zu Konflikten. Es ist wichtig, Hilfe von anderen Familienmitgliedern anzunehmen, wenn sie angeboten wird, und nicht die ganze Last alleine zu tragen. Für die Aufteilung der Verantwortung ist es hilfreich, ein Familientreffen zu organisieren. Es ist keine Schande, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Unterstützung durch Freunde und Nachbarn

Oft möchten Freunde oder Nachbarn Ihnen gerne helfen, wissen aber nicht, was denn für Sie hilfreich wäre. Ein Wort von Ihnen oder ein Vorschlag, und manchmal etwas Einführung, werden es ihnen leichter machen, Sie zu unterstützen. Es kann Ihrer Familie und Ihren Freunden helfen, wenn sie einbezogen werden und nicht zusehen müssen, wie Sie sich abmühen und einsam und traurig werden.

Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Nachbarn und Freunden über das, was Sie belastet und was Ihnen helfen könnte.



Anspruch auf Unterstützung von der Gesellschaft

Man schätzt, dass in der Schweiz rund 113'000 Personen leben, die an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz erkrankt sind, und dass rund 60% der Kranken in einem mittleren und späten Stadium zu Hause von ihren Angehörigen begleitet und gepflegt werden. Jedes Jahr kommen weitere Fälle hinzu und für das Jahr 2030 muss deshalb mit mehr als 200'000 Demenzkranken in der Schweiz gerechnet werden.

Dies ist eine enorme soziale und finanzielle Herausforderung für die Gesellschaft. Eine Schweizer Studie von 2007 beziffert die direkten Durchschnittskosten für das Gesundheitswesen für einen zu Hause lebenden Kranken auf Fr. 13'000.–. In dieser Zahl ist der Wert der Arbeit und der Präsenz des pflegenden Angehörigen nicht enthalten. Die direkten Kosten für das Gesundheitswesen bei der Betreuung eines Kranken in einem Heim werden viermal höher eingeschätzt.

Mit anderen Worten heisst das, dass Sie mit der Pflege Ihres demenzkranken Angehörigen dem Gesundheitswesen enorme Kosten einsparen und deshalb ein Verbleiben zu Hause in zahlreichen Kantonen politisch befürwortet und gefördert wird. Trotzdem haben Sie ein Recht auf eine wertfreie Wahl und, falls Sie sich für die Pflege entscheiden, haben Sie Anspruch auf ein solides, dichtes und flexibles Hilfs- und Unterstützungsnetz, das speziell für Sie konzipiert worden ist, sowie auf spezialisierte Institutionen für Kranke in *allen* Stadien.



Beratung durch Fachpersonen

Sprechen Sie über Ihre Sorgen und Probleme. Sie können dafür professionellen Rat in Anspruch nehmen. Wer so viel zu bewältigen hat wie Sie, hat Anspruch auf fachgerechte Begleitung.

Erkennen Sie Gefahrensignale

Ihr Alltag ist völlig auf die Bedürfnisse und Pflege der kranken Person ausgerichtet, die Sie begleiten, beschützen, kleiden, nähren, waschen und ertragen. Das kann neben Trauer auch Wut auslösen. Ihre Wut kann aus gemischten Gefühlen bestehen und sich gegen die kranke Person richten, gegen Sie selbst, gegen andere.

Es gibt Menschen, die sich so wütend fühlen, dass sie Gefahr laufen, den kranken Menschen, den sie betreuen, zu schlagen oder zu verletzen. Wenn Sie derartige Gefühle haben, müssen Sie fachliche Hilfe suchen.

Lernen Sie Ihre Grenzen kennen

Wie viel halten Sie aus, bis es Ihnen zu viel wird? Die meisten Menschen werden realisieren, wann sie an den Punkt gelangen, wo ihnen die Betreuung zu viel wird. Sie kennen sich selbst am besten. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und suchen Sie Hilfe, bevor Sie Ihre Situation nicht mehr bewältigen können.

Angehörigengruppen

Sie sollten Ihre Gefühle mit anderen Menschen teilen können, sonst kann es noch schwieriger sein, die kranke Person zu betreuen. Wenn Sie realisieren, dass Ihre Gefühle eine natürliche Reaktion auf Ihre Situation sind, wird es einfacher für Sie. Es tut gut zu erleben, dass andere Angehörige von Demenzkranken die gleichen Probleme haben.

Weitere Informationen zu Angehörigengruppen erhalten Sie bei den Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung.

Angehörigenseminare

In speziell konzipierten Seminaren holen sich Angehörige die notwendigen Informationen über die Krankheit, die Betreuungsmöglichkeiten und die auf sie zukommenden finanziellen und rechtlichen Aspekte.

Hilfe bei der Pflege zu Hause

Die Spitex unterstützt Sie bei der Pflege zu Hause. Sie übernimmt beispielsweise die Körperpflege, das Baden, hilft beim Anziehen oder Ins-Bett-Bringen.

Besuchsdienste/Spazierbegleitung

Die regelmässige stundenweise Übernahme und Betreuung eines Demenzkranken bedeutet ein Stück Freiheit für Sie. Für den kranken Menschen ist es eine Kontaktmöglichkeit ausserhalb der Familie und eine Abwechslung im Alltag.

Tageskliniken/Tagesstätten

Tageweise Übernahme des Demenzkranken mit therapeutischen Angeboten wie Alltagstraining, Turnen, Spielen usw.

Ferienangebote

Alzheimer-Ferien (Kranke, Angehörige und eine freiwillige Betreuerperson pro Paar), Ferienwochen für Kranke, Ferienangebote gekoppelt mit Angehörigen-seminaren, Temporäraufenthalte in einem Krankenhaus: unterschiedliche Möglichkeiten zur Erholung, zum Beisammensein, zum Erfahrungsaustausch oder wieder einmal für einige Zeit das zu tun, was neben der Pflege keinen Platz mehr findet.

Passen Sie die Art der Entlastung Ihren persönlichen Bedürfnissen an, damit sie auch wirklich erholsam ist. Je früher Sie sich Informationen über die einzelnen Angebote einholen, desto mehr Auswahlmöglichkeiten haben Sie. Es ist nicht immer einfach, die richtige Information und die passende Hilfe zu finden.

Die folgenden kurzen Hinweise erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sie ersetzen in keinem Fall die persönliche Beratung durch eine Fachperson.

Vollmacht oder vormundschaftliche Massnahmen

Ein Demenzkranker wird in jedem Falle in die Situation kommen, wo er nicht mehr selbst entscheiden kann. Es ist wichtig, dass er, solange er dies noch kann, eine oder mehrere Vertrauenspersonen bestimmt und die nötigen Vollmachten erteilt, oder dass von Gesetzes wegen eine Person bestimmt wird, die seine Interessen wahrnimmt.

Finanzierung der Langzeitpflege

In der Schweiz beruht die Finanzierung auf einem fünfstufigen System:

1. Leistungen der Krankenversicherung
2. Hilflosenentschädigung der AHV oder IV
3. Eigene Mittel (Renten der AHV/IV, berufliche Vorsorge, Versicherungsleistungen, sonstige Einkünfte, Vermögen)
4. Bei Bedarf Ergänzungsleistungen zur AHV oder IV
5. Zusatzleistungen von Kantonen und Gemeinden, Sozialhilfe

Ausweiskarte der SBB für behinderte Reisende, die eine Begleitung brauchen

Mit diesem Ausweis reisen Begleitpersonen von körperlich oder geistig behinderten Personen gratis.

Betreuungsgutschriften für pflegende Angehörige

Betreuungsgutschriften wirken sich bei der späteren Berechnung der AHV- oder IV-Rente aus. Sie werden zum Erwerbseinkommen hinzugezählt.

Tipp: Lassen Sie sich frühzeitig rechtlich und finanziell von einer Fachperson beraten (s. Seite 45). Der grösste Teil dieser finanziellen Leistungen wie AHV, IV, Hilflosenentschädigung, Ergänzungsleistungen usw. muss angefordert werden.

Situationen und Tipps

Baden und persönliche Hygiene

Demenzkranke Menschen können vergessen zu baden oder die Notwendigkeit, sich zu waschen, nicht länger einsehen. Sie können auch vergessen haben, wie man sich wäscht oder duscht. Vielleicht aber haben sie auch einfach Angst, in eine Badewanne zu steigen. Hier sollte unbedingt die Würde des Patienten respektiert werden, wenn man Hilfe anbietet.

Vorschläge:

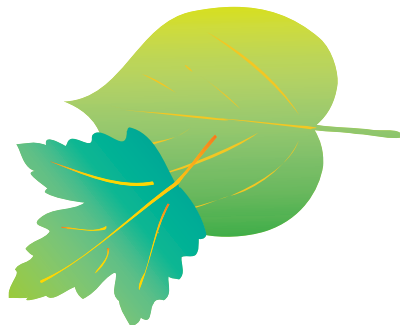
- Behalten Sie nach Möglichkeit die Art und Weise bei, in der der Patient sich immer zu waschen pflegte. Versuchen Sie, das Baden so angenehm und entspannt wie möglich zu gestalten.
- Duschen kann einfacher sein als Baden. Den Patienten, der es nicht gewohnt ist, kann es aber auch erschrecken.
- Weigert sich der Patient zu baden, versuchen Sie es später nochmals, wenn sich die Laune vielleicht verändert hat.
- Lassen Sie den Patienten so viel wie möglich selber tun.
- Wenn der Kranke sich schämt, kann es helfen, wenn Sie dem Patienten erlauben, einzelne Körperteile auch während des Badens bedeckt zu halten.
- Achten Sie auf Sicherheit. Handgriffe über der Badewanne oder Dusche sowie rutschfeste Matten in der Wanne können die Angst abbauen.
- Wenn Baden immer Konflikte bringt, kann Waschen im Stehen besser sein.
- Wenn Sie bei diesen Verrichtungen immer wieder Probleme haben, bitten Sie jemand anderen, dies zu tun.

Das heikle Thema der Inkontinenz

Demenzkranke spüren noch lange, wann sie zur Toilette gehen müssen, finden aber vielleicht das WC nicht oder wissen nicht mehr, was sie dort tun sollen. Erst in einem späteren Stadium tritt eine wirkliche Inkontinenz ein.

Vorschläge:

- Begleiten Sie den Kranken regelmässig zur Toilette und helfen Sie ihm beim Aus- und Ankleiden, wenn dies nötig ist. Passen Sie die Zeitabstände dem Rhythmus des Kranken an.
- Hängen Sie ein Bild an die Tür, das der Kranke erkennt, oder schreiben Sie die Tür in auffallenden Farben und grossen Buchstaben an.
- Lassen Sie die Tür zur Toilette offen und das Licht brennen, sodass sie einfach zu finden ist.
- Achten Sie darauf, dass die Kleidung leicht entfernt werden kann.
- Schränken Sie die Flüssigkeitseinnahme abends in vernünftigem Rahmen ein.
- Ein Nachtopf oder ein Nachtstuhl in der Nähe des Bettes kann sehr hilfreich sein.
- Lassen Sie sich von Fachleuten beraten.
- Inkontinenzvorlagen werden von der Krankenkasse übernommen (Rezept des Arztes erforderlich).

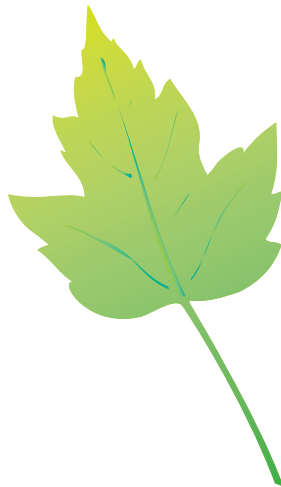


Kleidung

Demenzkranke vergessen oft, wie man sich ankleidet, und sehen die Notwendigkeit, Kleider zu wechseln, nicht ein. Manche erscheinen mit unpassender Kleidung in der Öffentlichkeit.

Vorschläge:

- Unterstützen Sie die Selbständigkeit so lange wie möglich.
- Wählen Sie Kleidungsstücke, in denen sich der Kranke wohl fühlt und die zu ihm passen.
- Vermeiden Sie Kleider mit komplizierten Verschlüssen.
- Achten Sie auf gutes Schuhwerk.
- Legen Sie die Kleider in der Reihenfolge bereit, in der sie angezogen werden müssen.
- Geben Sie dem Kranken das entsprechende Kleidungsstück in die Hand – tun Sie das immer in der gleichen Reihenfolge.



Kochen

Demenzkranke können mit der Zeit die Fähigkeit verlieren, Mahlzeiten zuzubereiten. Wenn die Person alleine lebt, führt dies zu Unterernährung und Folgeproblemen. Oft glauben sie, noch kochen zu können, und geraten in Gefahr, sich zu verbrennen oder zu verletzen.

Vorschläge:

- Finden Sie heraus, ob die Person noch kochen kann.
- Bringen Sie Sicherheitsvorkehrungen an.
- Entfernen Sie scharfe Bestecke.
- Achten Sie darauf, dass genügend vollwertige Nahrung vorhanden ist.
- Falls die kranke Person nicht mehr in der Lage ist, sich ausreichend zu versorgen, kann ein Mahlzeitendienst hilfreich sein.
- Kontrollieren Sie regelmässig das Gewicht der kranken Person. So können Sie rechtzeitig geeignete Massnahmen ergreifen.

Essen

Oft vergessen Demenzkranke, ob sie gegessen haben, oder wissen nicht, wie sie ihr Besteck gebrauchen sollen.

Vorschläge:

- Machen Sie dem Kranken vor, wie man isst.
- Bieten Sie Nahrung an, die mit den Fingern gegessen werden kann.
- Schneiden Sie die Nahrung in kleine Stücke, sodass der Kranke sich nicht so leicht verschluckt.
- In späteren Stadien kann es notwendig werden, alle Nahrung zu zerkleinern oder zu pürieren.
- Erinnern Sie den Kranken daran, langsam zu essen.
- Denken Sie daran, dass Demenzkranke oft nicht in der Lage sind, heiss oder kalt zu spüren, und sich deshalb den Mund mit heisser Nahrung oder Flüssigkeit verbrennen können.

Wenn der Kranke Schwierigkeiten mit dem Schlucken hat, fragen Sie eine Fachperson, wie man den Schluckakt stimulieren kann.

Alkohol und Zigaretten

Alkohol in mässigen Mengen bedeutet für Demenzkranke keine Gefährdung, wenn keine Medikamente eingenommen werden. Zigaretten können jedoch wegen der Feuergefahr ein ernsthaftes Problem darstellen.

Vorschläge:

- Bei Alkoholgenuss im Zusammenhang mit Medikamenteneinnahme ist es zu empfehlen, sich vom Arzt beraten zu lassen.
- Überwachen Sie den Kranken, während er raucht.

Autofahren

Mit der Zeit wird es für Demenzkranke sehr gefährlich, Auto zu fahren, denn ihr Urteilsvermögen ist beeinträchtigt und ihre Reaktionen sind verlangsamt.

Vorschläge:

- Besprechen Sie das Problem vorsichtig mit dem Kranken.
- Schlagen Sie vor, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.
- Wenn Sie den Kranken nicht vom Autofahren abhalten können, kann es notwendig werden, mit einer Fachperson oder mit dem Strassenverkehrsamt Verbindung aufzunehmen.
(Ihr Name muss dem Kranken gegenüber nicht genannt werden.)



Weglaufen

Dies kann ein schwieriges Problem werden, mit dem Sie umzugehen haben. Personen mit Demenzerkrankungen irren manchmal im Haus herum oder laufen weg. Dabei können sie sich verirren. Sicherheit ist ein wichtiger Faktor, wenn ein Kranker alleine in der Öffentlichkeit ist.

Vorschläge:

- Lassen Sie den Kranken immer eine Identifikation bei sich tragen (z. B. das Sicherheitsarmband der Alzheimervereinigung).
- Sichern Sie Ihr Heim, sodass der Kranke es nicht ohne Ihr Wissen verlassen kann (nicht sichtbare oder nicht erreichbare Schlösser und/oder eine Glocke, die beim Hinausgehen klingelt).
- Informieren Sie ihre Nachbarn, dass der Kranke weglaufen könnte. Sicher sind sie bereit, Sie zu benachrichtigen, falls sie entsprechende Beobachtungen machen.
- Ganz allgemein empfiehlt es sich, ein aktuelles Foto bereitzuhalten und wichtige Information/Dokumente wie z. B. Identitätskarte, Fahrzeugausweis, Nummer der Kreditkarte usw. zu notieren oder zu kopieren.
- Wenn Sie den Kranken wieder finden, versuchen Sie, ruhig auf ihn zuzugehen und ihm zu sagen, dass Sie glücklich sind, ihn wiederzusehen, und dass Sie sich um ihn gesorgt haben.

Trotz aller Massnahmen lässt sich das Risiko, dass jemand wegläuft und den Weg nach Hause nicht mehr findet, nie ganz ausschliessen.

(Weitere Tipps finden Sie in der Broschüre *Verirrt?*, erhältlich bei der Schweizerischen Alzheimervereinigung.)

Schlafprobleme

Demenzkranke können nachts ruhelos sein und die Familie stören. Dies ist einer der häufigsten Gründe für die Erschöpfung der betreuenden Angehörigen.

Vorschläge:

- Versuchen Sie, den Kranken tagsüber zu beschäftigen.
- Gehen Sie auf lange Spaziergänge mit ihm oder sorgen Sie dafür, dass er sich anderweitig genügend bewegt.
- Sorgen Sie dafür, dass sich der Kranke nachts im Bett so wohl wie möglich fühlt.
- Legen Sie eine Matratze vor das Bett, falls zu befürchten ist, dass der Kranke aus dem Bett fällt.

Wiederholungen

Demenzkranke können von einem Moment zum anderen vergessen, was sie gerade gesagt haben und immer wieder die gleichen Fragen stellen oder die gleichen Dinge tun.

Vorschläge:

- Versuchen Sie, den Kranken abzulenken, indem Sie ihm etwas zum Anschauen oder zum Zuhören anbieten.
- Wiederholungen sind ein bekanntes Symptom und können kaum beeinflusst werden. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, oder verlassen Sie den Raum, wenn Sie spüren, dass Sie die Geduld verlieren oder keine Antwort mehr geben möchten.



Dinge verlieren und Vorwürfe, bestohlen zu werden

Demenzkranke vergessen meist, wo sie die Dinge hingelegt haben. Manchmal werden sie auch andere beschuldigen, ihnen die fehlenden Dinge gestohlen zu haben. Dieses Verhalten ist eine Folge der Unsicherheit und der Angst, die Kontrolle und das Gedächtnis verloren zu haben.

Vorschläge:

- Versuchen Sie herauszufinden, ob der Kranke die Sachen immer an einem bestimmten Ort versteckt.
- Halten Sie Ersatz für häufig verlorene Dinge bereit, z. B. Schlüssel.
- Kontrollieren Sie den Abfall, bevor Sie ihn weggeben.
- Antworten Sie auf die Beschuldigungen sanft, aber nicht defensiv.
- Stimmen Sie dem Kranken zu, dass der Gegenstand verloren ist, und helfen Sie ihm suchen.

Wahnvorstellungen und Halluzinationen

Nicht selten erleben Demenzkranke Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Eine Wahnvorstellung ist eine falsche Vorstellung. Beispielsweise kann die Person der Meinung sein, dass sie von ihrem Betreuer bedroht wird. Für den Demenzkranken ist dies eine Realität, die Angst verursacht und zu verzweifelten Versuchen, sich zu schützen, führen kann. Wenn ein Kranker eine Halluzination erlebt, kann er Dinge sehen oder hören, welche nicht existieren, z. B. Gestalten am Fussende des Bettes oder Menschen, die im Raum reden.

Vorschläge:

- Versuchen Sie nicht, dem Kranken seine Wirklichkeit auszureden. Wenn die Person sich ängstigt, versuchen Sie sie mit ruhiger Stimme zu trösten. Auch sanftes Händehalten kann tröstlich wirken. Lenken Sie den Kranken ab, indem Sie seine Aufmerksamkeit auf etwas Wirkliches im Raum lenken.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob die verwendeten Medikamente das Problem verursachen oder ob er ein Medikament gegen diese Zustände verschreiben kann.

Sexualität

Im Allgemeinen beeinträchtigen Demenzerkrankungen die sexuellen Beziehungen nicht. Doch kann sich die Einstellung des kranken Menschen verändern. Liebevoller Streicheln oder Halten des Kranken kann gegenseitig befriedigend sein und lässt spüren, ob die Person weitere Intimitäten wünscht. Es empfiehlt sich, geduldig zu sein. Der demenzkranke Mensch kann anders reagieren als früher, so als hätte er das Interesse verloren. Für manche Ehepaare ist die sexuelle Intimität weiterhin ein befriedigender Teil der Beziehung. Es kann aber das Gegenteil geschehen – die Person kann exzessive sexuelle Wünsche äussern und sich in einer Art und Weise verhalten, die für Sie unangenehm ist.

Vorschläge:

- Wie bei allen Problemen ist es auch in diesem Punkt wichtig, dass Sie mit Ihren Fragen und Zweifeln nicht alleine bleiben.
- Versuchen Sie, eventuelle Hemmungen abzubauen. Es ist ein Problem, das viele Angehörige beschäftigt.
- Suchen Sie Hilfe bei anderen Angehörigen oder bei Fachleuten, denen Sie vertrauen.
- Lassen Sie sich beraten, welche Fachleute mit spezieller Ausbildung auf diesem Gebiet Ihnen Rat und Begleitung bieten können.
- Schlafen Sie in getrennten Betten oder Zimmern.

Aufdringliches sexuelles Verhalten

Die Person mit Alzheimer-Krankheit kann ungebührlich anmutende sexuelle Verhaltensweisen zeigen. Dies kommt jedoch selten vor. Derartige Verhaltensweisen können darin bestehen, sich in der Öffentlichkeit auszuziehen, mit den Genitalien zu spielen oder jemanden in ungebührlicher Weise zu berühren.

Vorschläge:

- Versuchen Sie, auf dieses Verhalten nicht übermässig zu reagieren. Denken Sie daran, es ist wiederum die Krankheit, die dazu führt.
- Versuchen Sie, den kranken Menschen mit einer anderen Aktivität abzulenken.
- Wenn sich die Person auszieht, versuchen Sie, sie sanft davon abzuhalten und sie abzulenken.
- Vergewissern Sie sich jedoch zuerst, ob der Anlass nicht ein «beissender» Pullover oder ein schlecht sitzendes Kleidungsstück (z. B. zu kleine Strumpfhosen) sein könnte.

Übertriebene Anhänglichkeit

Ein demenzkranker Mensch kann sehr anhänglich werden und Ihnen überallhin folgen. Das kann sehr unangenehm und schwierig zu handhaben sein, da es Ihnen Ihre ganze Privatsphäre raubt. Vielleicht hat der Kranke Angst, dass Sie nicht mehr zurückkommen, wenn Sie das Zimmer verlassen.

Vorschläge:

- Lenken Sie den Kranken ab, während Sie weggehen, indem Sie ihm eine Beschäftigung anbieten.
- Möglicherweise brauchen Sie jemanden, der Ihnen zeitweise die Betreuung abnimmt, damit Sie für ein paar Stunden Ihre Privatsphäre pflegen können.
- Versichern Sie dem Kranken, dass Sie wiederkommen werden, und versuchen Sie, ihn nicht zu enttäuschen.

Depressionen und Angst

Demenzkranke Menschen können depressiv werden und sich zurückziehen und unglücklich wirken. Dies kann auch die Alltagsverrichtungen betreffen und den Willen, Nahrung aufzunehmen.

Vorschläge:

- Nehmen Sie dieses Verhalten ernst und sprechen Sie mit einer Fachperson darüber.
- Auch bei medikamentöser Behandlung ist anzunehmen, dass die Depression nicht sofort vorbeigeht.
- Versuchen Sie, dem Kranken eine Aufgabe zu geben, ihn dabei aber weder zu unter- noch zu überfordern.
- Versuchen Sie, ihm Unterstützung und Zuwendung zu geben.

Gewalt und Aggression

Es ist möglich, dass der Demenzkranke sich abwehrend oder aggressiv verhält. Dies kann aus verschiedenen Gründen geschehen, in der Regel jedoch in einer Situation, mit der er überfordert ist, z. B. weil er spürt, dass er nicht mehr in der Lage ist, seinen Gefühlen verbal Ausdruck zu geben, oder weil er nicht imstande ist, die Handlungen der Pflegenden zu verstehen und zu interpretieren. Dies ist eines der schwierigsten Probleme im Zusammenleben mit demenzkranken Menschen.

Vorschläge:

- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und nicht Angst oder Schrecken zu zeigen.
- Versuchen Sie, den Kranken aus der überfordernden Situation herauszuführen.
- Geben Sie der Person mehr Raum.
- Versuchen Sie, die Ursache zu finden und diese in Zukunft zu vermeiden.
- Wenn Gewalttätigkeit offen zum Problem wird, brauchen Sie Hilfe. Sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens darüber und fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- Auch hier können Erfahrungen von anderen Angehörigen hilfreich sein.



Die Unterstützungsmöglichkeiten sind regional sehr unterschiedlich. Es gibt jedoch einige fundamentale Dinge, die Kranke und pflegende Angehörige benötigen:

- **Hausarzt**
Einleitung der Diagnose, medizinische Hilfe und Begleitung während des Krankheitsverlaufs
- **Memory-Kliniken, Geriatrische Abteilungen, Psychiatrische Kliniken**
Diagnose und Therapiemöglichkeiten, Information und Beratung, Betreuungsangebote wie Tagesbetreuung oder Temporäraufenthalte
- **Psychosoziale und psychiatrische Beratung durch Fachpersonen für Demenzkranke und Angehörige**
- **Sozialberatungen von Pro Senectute, Pro Infirmis, oder von Gemeinden, Anwälten und Notaren**
Finanzielle Beratung (z. B. Abklärung über Hilflosenentschädigung und Ergänzungsleistungen, finanzielle Beihilfen)
Rechtliche Beratung (z. B. Vertretung des Kranken, Beistandschaften, Hausverkäufe usw.)
- **Öffentliche und private Spitexorganisationen**
Unterstützung bei der Betreuung und Pflege zu Hause
- **Öffentliche und private Tageskliniken und Krankenhäuser**
Tagesaufenthalte, Temporäraufenthalte, stationäre Unterbringung von demenzkranken Menschen
- **Schweizerische Alzheimervereinigung**
Information, Beratung, Angehörigengruppen, Alzheimer-Ferien, Ausbildung, Broschüren, Sicherheitsarmbänder, Unterstützungs- und Entlastungsangebote durch Sektionen usw.

Schweizerische Alzheimervereinigung

Die Schweizerische Alzheimervereinigung ist eine nationale Organisation mit 21 kantonalen Sektionen. Sie setzt sich ein für eine Gemeinschaft, in der die Menschen gleichwertig und gleich geschätzt miteinander leben, und ergreift Partei für Menschen, die an einer Demenzerkrankung leiden. Die Schweizerische Alzheimervereinigung engagiert sich für die Erhaltung der Würde von Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen und für die Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Die Aktivitäten der Vereinigung

- Informationen und Auskünfte an Kranke und ihre Angehörigen
- Informationen und Auskünfte an weitere Interessierte (Pfleger, Journalisten, Gönner, Studierende usw.)
- Information und Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit, insbesondere anlässlich des jährlichen Weltalzheimertages am 21. September
- Internationale Zusammenarbeit
- Unterstützung der Forschung, speziell im Bereich der Begleitung und Pflege
- Organisation von Angehörigengruppen
- Ferien für Alzheimer-Kranke in Begleitung ihrer Angehörigen
- Ausbildung für Angehörige und Pfleger
- Zusammenarbeit mit anderen Organisationen des Gesundheitswesens
- Kontakte mit der Politik, insbesondere durch Stellungnahmen zu gesellschaftlichen Problemen im Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit

Für weitere Informationen schreiben Sie uns oder rufen Sie an:

Schweizerische Alzheimervereinigung

Rue des Pêcheurs 8E

1400 Yverdon-les-Bains

Tel. 024 426 20 00

Fax 024 426 21 67

info@alz.ch

www.alz.ch

Alzheimer-Telefon 024 426 06 06

Von Montag bis Freitag 8-12 und 14-17 Uhr

Zuhören – Beraten – Informieren

Persönliche Notizen und wichtige Telefonnummern



Arzt

Ärzteneruf

Alzheimer-Telefon

024 426 06 06

Polizei

Memory-Klinik

Alzheimervereinigung Sektion

Pro Senectute

Spitex

Rotes Kreuz

Hilfsmittelzentrale

Tageszentrum

Krankenheim

Sozialdienst der Gemeinde

