

Deutschlandweit
über 60-mal in Ihrer Nähe.

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.
© 2017 Home Instead GmbH & Co. KG

 Home
Instead®
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

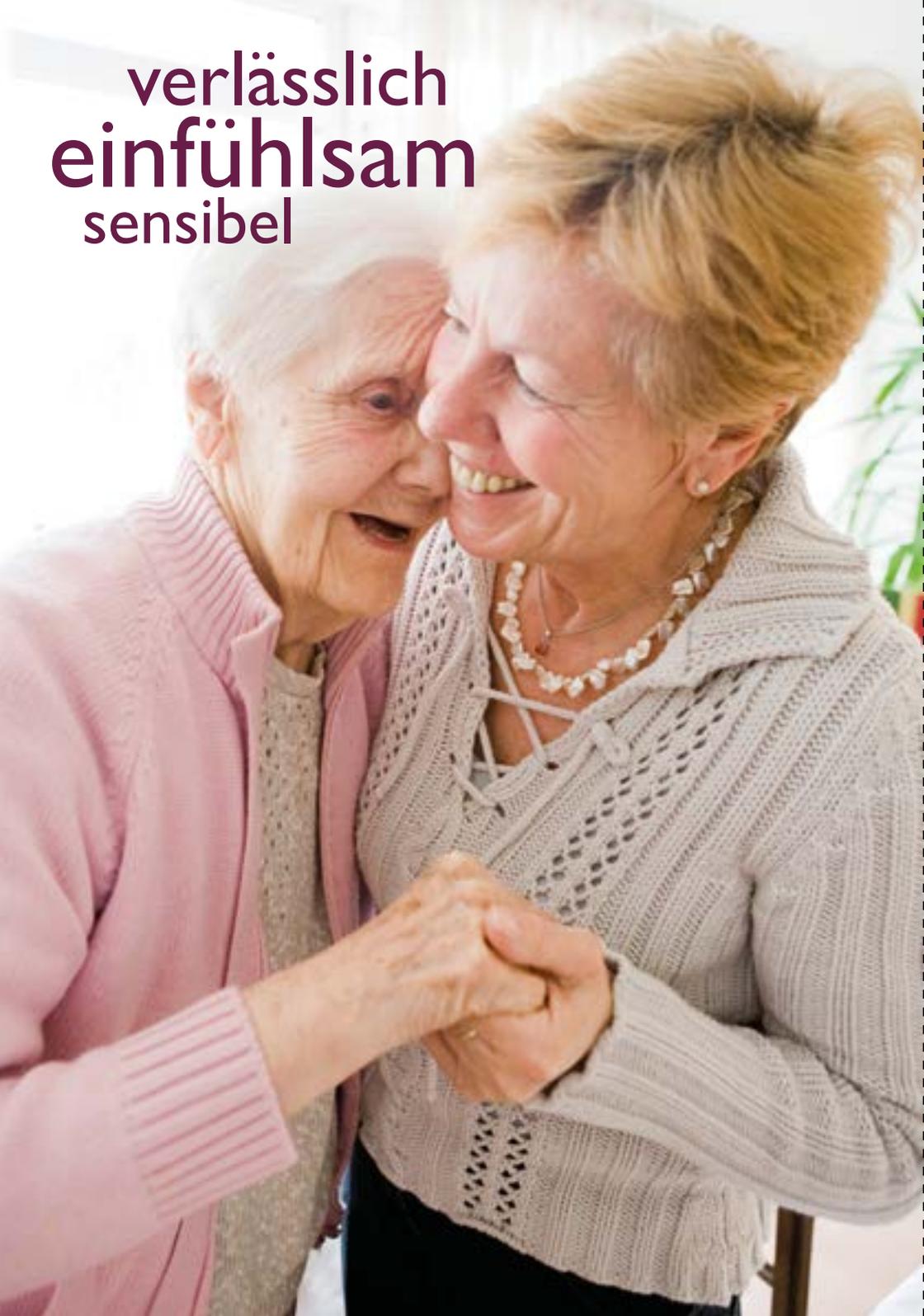
00005.1705

Wer Nähe gibt,
braucht auch Distanz.



**Der Demenz-
Ratgeber
für Angehörige**

verlässlich
einfühlsam
sensibel



Demenz

Ein Ratgeber für Angehörige

Impressum

Herausgeber:

Home Instead GmbH & Co. KG

Toyota-Allee 47

50858 Köln-Marsdorf

Tel. 02234-209 099-0

info@homeinstead.de

Bilder:

Titel: Home Instead

S. 2: Michael Hagedorn

S. 39: Cynthia Rühmekorf

	Inhalt
1	Vorwort 6
2	Demenz – Die Diagnose 7
2.1	Definition und Symptome 7
2.2	Folgen der Krankheit 9
3	Der Umgang mit Demenz in der Familie 11
3.1	Absprachen in der Familie treffen 11
3.2	Die Kommunikation mit dem Erkrankten 13
3.3	Unterstützung für den gesunden Partner 15
4	Wer kümmert sich um was? 16
4.1	Vorsorgevollmacht 16
4.2	Patientenverfügung 17
4.3	Versicherungen 17
4.4	Arztbesuche 18
4.5	Haus und Haushalt 18
5	Sicher zuhause sein 19
5.1	Hausnotruf 21
5.2	Personenortung 22
6	Wenn es schwieriger wird 23
6.1	Umgang mit veränderten und ungewöhnlichen Verhaltensweisen 23
6.2	Sinnvolle Beschäftigung 24
6.3	Ernährung 26

7	Unterstützung und Entlastung 27
7.1	Auswirkungen für Angehörige 27
7.2	Entlastungsangebote 29
7.3	Bedarf erkennen 32
7.4	Finanzielle Unterstützung 33
8	Weiterführende Informationen 36
8.1	Beratungsstellen 36
8.2	Literaturempfehlungen 37
	Home Instead Seniorenbetreuung 39

I Vorwort

Das Thema Demenz ist in unserer Gesellschaft so präsent wie nie zuvor. Vermutlich kennt nahezu jeder in seiner Familie oder in seinem Freundes- und Bekanntenkreis eine Person, bei der eine Form der Demenz diagnostiziert wurde. Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. 2030 soll bereits mehr als jeder Fünfte der über 65-Jährigen betroffen sein.

Was zunächst mit ein bisschen „Schusseligkeit“ und „Vergesslichkeit“ beginnt, entwickelt sich nicht selten auch für die Angehörigen zu einer Belastungsprobe. Auch ich habe in meinem engsten Familienkreis erlebt, was die Diagnose Demenz und die damit verbundenen Folgen für die Angehörigen bedeuten.

Ich weiß um die Ängste, Sorgen und Nöte. Und ich weiß, wie wichtig und schwierig es ist, eine würdevolle Begleitung und Betreuung sicherzustellen. Die Unterstützung, die Demenzerkrankte ab einem gewissen Stadium benötigen, bedeutet für die Angehörigen einen Kraftakt, den sie alleine meist nicht bewältigen können und auch nicht müssen.

Mit diesem Ratgeber möchten wir von Home Instead Seniorenbetreuung Ihnen einen Wegweiser an die Hand geben. Er ersetzt keine Fachliteratur, sondern soll Ihnen eine Orientierungshilfe sein. Wir möchten Ihnen helfen, Antworten auf Fragen zu finden und Ihnen Möglichkeiten für Betreuung und Entlastung aufzeigen. Denn auch in dieser schwierigen Phase sind Sie nicht allein.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Zuversicht!

Ihr
Jörg Veil
Geschäftsführer
Home Instead Seniorenbetreuung



2 Demenz – die Diagnose

Demenz gilt inzwischen als eine der großen Volkskrankheiten unserer Zeit. In Deutschland leben gegenwärtig rund 1,5 Millionen Menschen, die von Demenz betroffen sind. Jährlich werden rund 300.000 Neuerkrankungen diagnostiziert, Tendenz steigend. Aufgrund des demografischen Wandels wird der Anteil der Menschen mit Demenz in der Gesellschaft weiter zunehmen. Bis zum Jahr 2050, so aktuelle Prognosen, wird sich die Zahl der Betroffenen auf rund drei Millionen erhöhen.

Anzahl der Menschen mit Demenz steigt

2.1 Definition und Symptome

Eine Demenz bedeutet immer den schleichenden und unumkehrbaren Verlust der kognitiven Fähigkeiten. Betroffene erfahren zunehmend starke Einschränkungen des Gedächtnisses, der geistigen Leistungsfähigkeit, der Sprache, der Orientierung und auch des Urteilsvermögens.

Verlust der kognitiven Fähigkeiten

Demenz selbst ist dabei strenggenommen keine Krankheit, sondern beschreibt einen Zustand („Syndrom“). Häufigste und bekannteste Ursache von Demenz ist die Alzheimer-Krankheit, die gegenwärtig bei rund 300.000 Menschen in Deutschland diagnostiziert ist. Bei der Alzheimer-Erkrankung sammelt sich im Gehirn ein Protein (Beta-Amyloid) an, das sich an den Nervenfasern ablagert und diese Nerven zum Absterben bringt. Ein Verlust dieser Gehirnnerven ist unwiederbringlich.

Alzheimer-Krankheit

Doch woran können Sie erkennen, ob bei einem Angehörigen eine Demenz vorliegt? Werden Termine verschwitzt? Oder wird der Schlüssel häufiger verlegt? Zunächst ist es völlig normal, dass mit steigendem Alter die Gedächtnisleistung nachlassen kann. Stellen Sie bei einem Angehörigen fest, dass die Vergesslichkeit zunimmt, ist das noch lange kein eindeutiges Zeichen für eine Demenz.

Erste
Anzeichen für
eine Demenz

Dennoch gibt es eine Reihe von Anzeichen, die auf eine Demenz hindeuten, wenn sie sich über einen längeren Zeitraum wiederholen (siehe Kasten). In einem solchen Fall sollten Sie unbedingt mit Ihrem betroffenen Angehörigen einen Arzt aufsuchen. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt. Dieser wird Sie dann unter Umständen an eine neurologische Praxis oder Klinik überweisen. In solchen Schwerpunktzentren können weitere Tests und Verfahren durchgeführt werden, die Ihnen Klarheit darüber bringen, ob eine Erkrankung vorliegt.

Arzt
aufsuchen

Eine medizinische Abklärung durch einen Arzt ist enorm wichtig. Denn manche der Symptome, die auf eine Demenz hindeuten, können auch andere Ursachen haben, wie z. B. einen Mangel an Vitaminen oder Depressionen. Im Unterschied zu einer Demenz können diese Krankheiten (z. B. Depressionen) jedoch behandelt werden.



Typische Symptome, die auf eine Demenz hindeuten

1. Eine Person wiederholt immer wieder die gleiche Frage.
2. Sie erzählt immer wieder die gleiche kurze Geschichte.
3. Sie weiß nicht mehr, wie einfache Tätigkeiten funktionieren: kochen, Karten spielen, den Fernseher umschalten.
4. Sie hat den sicheren Umgang mit Geld, Überweisungen, Rechnungen und Ähnlichem verloren.
5. Sie findet viele Dinge nicht mehr oder legt sie an ungewöhnliche Plätze. Und sie verdächtigt andere, den vermissten Gegenstand weggenommen zu haben.
6. Sie vernachlässigt anhaltend ihr Äußeres, bestreitet dies aber.
7. Sie beantwortet Fragen, indem sie die ihr gestellte Frage wiederholt.

Quelle: National Institute on Aging, USA

Gedächtnissprechstunden in Ihrer Nähe

Bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten Sie Adressen von Institutionen und Kliniken, die sogenannte Gedächtnissprechstunden anbieten. In einer Gedächtnissprechstunde erfolgt eine fachlich fundierte Untersuchung zur Klärung kognitiver Störungen.

www.deutsche-alzheimer.de



TIPPI!

2.2 Folgen der Krankheit

Bei Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz handelt es sich um eine fortschreitende Erkrankung. Sie führt zu einem zunehmenden Verlust an kognitiven Fähigkeiten und damit dazu, dass sich der Erkrankte im Laufe der Zeit verändert. Darauf müssen Sie sich auch bei Ihrem betroffenen Angehörigen einstellen.

Demenz ist
eine fort-
schreitende
Erkrankung

Eine zuverlässige Prognose über den Verlauf der Krankheit, mit welcher Geschwindigkeit und in welchem Ausmaß sie voranschreiten wird, lässt sich dagegen nicht aufstellen. Auch Sie werden vermutlich die Erfahrung machen, dass eine Demenz rapide fortschreiten kann, es aber auch Phasen der Stabilisierung geben wird. Während der Betroffene zu Beginn der Krankheit noch weitgehend selbstständig leben kann, ist er im fortgeschrittenen Stadium auf ständige Betreuung und Pflege angewiesen. Der Erkrankte ist nicht mehr in der Lage, seinen täglichen Aktivitäten wie gewohnt nachzugehen oder beispielsweise selbst für eine ausreichende Körperhygiene zu sorgen.

Betreuung
und Pflege
für Demenz-
erkrankte



Typische Krankheitsfolgen

Frühstadium:

- Gedächtnisstörungen
- Wortfindungs- und Orientierungsprobleme
- Probleme, komplexe Alltagsaufgaben (z. B. Finanzen) alleine zu bewältigen
- eingeschränkte Fähigkeit, Probleme zu lösen
- eigene Erkrankung wird bewusst wahrgenommen

Mittleres Stadium:

- Probleme, einfache Alltagsaufgaben (z. B. einkaufen, Erledigungen im Haushalt, Zubereitung von Mahlzeiten) alleine zu bewältigen
- benötigt Hilfe beim Essen und Trinken (es wird schlicht vergessen)
- Probleme, sich verbal zu verständigen (z. B. Satzbildung)
- Langzeitgedächtnis wird schwächer
- eigene Erkrankung wird kaum noch wahrgenommen
- Verhaltensveränderungen (z. B. Unruhe, Rastlosigkeit, Gereiztheit)
- Stimmungsschwankungen

Fortgeschrittenes Stadium:

- Alltagsaufgaben können nicht mehr alleine bewältigt werden
- hochgradiger Abbau der kognitiven Fähigkeiten (z. B. Familienmitglieder werden nicht mehr erkannt)
- nahezu keine verbale Verständigung mehr möglich, Teilnahmslosigkeit
- Inkontinenz und zunehmender Abbau der körperlichen Mobilität
- steigendes Infektionsrisiko

3 Der Umgang mit Demenz in der Familie

Eine medizinische Diagnose, die außerhalb des üblichen Rahmens liegt, führt immer zu einer besonderen Situation im Leben eines Betroffenen und dessen Angehöriger. Das gilt auch für Demenzerkrankungen. Als Angehöriger müssen Sie damit rechnen, dass mit der allgemeinen Erkrankung generelle Veränderungen einhergehen werden, die sich auf das Leben der gesamten Familie auswirken. Wie können Sie als Angehöriger aber mit den Folgeerscheinungen der Erkrankung umgehen?

Erkrankung betrifft die ganze Familie

Ein Patentrezept gibt es leider nicht. Als Angehöriger werden Sie gute und schlechte Tage erleben. Es wird Phasen der Verzweiflung geben und Phasen, in denen Sie wieder Mut schöpfen. Aus diesem Grund ist es jedoch besonders wichtig, dass sich möglichst alle beteiligten Angehörigen mit der Krankheit und ihren Folgen aktiv auseinandersetzen – am besten, bevor die Krankheit sehr weit fortgeschritten ist. Dann haben Sie die Chance, gemeinsam in der Familie einen annehmbaren Umgang mit der Erkrankung und daraus resultierenden Veränderungen zu finden.

Aktiv mit Demenz auseinandersetzen

3.1 Absprachen in der Familie treffen

Nehmen wir einmal an, der Betroffene ist Ihr Vater und Sie haben noch zwei Geschwister. Möglicherweise liegen Ihre Wohnorte weiter voneinander entfernt, sodass Sie sich nicht mal schnell besuchen können. Jeder von Ihnen besucht Ihren Vater alleine und jeder berichtet den anderen Geschwistern von seinem Besuch. In letzter Zeit fällt Ihnen auf, dass der Vater im Haus nicht mehr sicher alleine leben kann. Er vergisst seine Brille, vergisst seine Medikamente und womöglich machen Sie sich schon große Sorgen, dass er immer noch mit dem Auto fährt. Es muss also dringend etwas unternommen werden und gewisse Dinge müssen sich ändern.

Handlungsbedarf erkennen

Doch wie können Sie dabei am besten vorgehen? Wie können auch schwierige Themen innerhalb der Familie angesprochen und Lösungen erarbeitet werden?

Abstimmung
und Einigkeit
innerhalb der
Familie

In einem ersten Schritt ist es zunächst einmal wichtig, dass Sie sich als Angehörige untereinander einig sind und sich abstimmen. Auf unser Beispiel bezogen heißt das: Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Geschwistern und stimmen Sie sich untereinander ab. In einem zweiten Schritt sollte dann ein Gespräch mit dem Erkrankten erfolgen. Sie sollten ihn – wenn es der Krankheitszustand zulässt – aktiv in die Entscheidungsfindung einbeziehen.

Diese Maxime gilt für diverse Themen, die beim Auftreten einer demenziellen Erkrankung anstehen: bei der Kommunikation mit den Kranken- und Pflegekassen, mit Nachbarn, die eventuell eingebunden sind, und natürlich mit dem Erkrankten selbst.



Diese Fragen sollten Sie innerhalb der Familie klären

- Was ist jetzt sinnvoll?
- Was sollte nach und nach geändert werden?
- Unter welchen Umständen kann die Mutter/der Vater im eigenen Haus wohnen bleiben?
- Wie lange ist das möglich?
- Wer kümmert sich tagsüber um sie/ihn, wenn wir arbeiten müssen?
- Wer übernimmt die Begleitung zu Arztterminen?

Es ist wichtig, dass Sie als Angehörige alle Entwicklungsphasen gemeinschaftlich begleiten, wichtige Entscheidungen zusammen treffen und auf Veränderungen einheitlich reagieren. Als Angehörige sollten Sie immer eine gemeinsame Sprache gegenüber dem Erkrankten sprechen. Das schafft Vertrauen, Ruhe und vermeidet Stress und Unverständnis. Vergessen Sie dabei nicht, auch den behandelnden Arzt mit einzubinden.

Eine Sprache
gegenüber dem
Erkrankten
sprechen

3.2 Die Kommunikation mit dem Erkrankten

Wenn die Diagnose Demenz in der Familie bekannt geworden ist, entstehen leicht Berührungszwänge. Angehörige fühlen sich eventuell in ihrer Vermutung bestätigt, dass der Betroffene sich „irgendwie verändert“ hat. Damit Sie eine gute Beziehung zu Ihrem erkrankten Angehörigen aufrechterhalten können, ist die Art und Weise, wie Sie miteinander kommunizieren, sehr wichtig. Das kann bereits gelingen, wenn Sie nur ein paar Grundregeln beachten.

Die Beziehung
zum Erkrankten
stärken

1. In der Ruhe liegt die Kraft

Hektik und Zeitnot tun beiden Seiten nicht gut und sorgen schnell für zusätzliche Anspannungen. Für den Umgang mit Demenzerkrankten gilt daher: Entschleunigen Sie und lassen Sie Langsamkeit walten. Demenzerkrankte lassen sich oft von der Stimmung in ihrer Umgebung anstecken. Sie spüren Hektik und starke Gefühlsregungen anderer. Viele Betroffene reagieren aber auch positiv auf eine entspannte Atmosphäre in ruhiger Umgebung. Setzen Sie dafür auch nonverbale Kommunikation ein. Eine kurze Umarmung, einfühlsame Berührungen, Blickkontakt und ein liebevoller Zuspruch haben zudem immer eine besänftigende Wirkung.

Eine
entspannte
Atmosphäre
schaffen

2. Der Ton macht die Musik

Bleiben Sie ruhig und reden Sie möglichst mit sanfter Stimme. Sprechen Sie deutlich, ruhig und halten Sie Augenkontakt. Von einem Raum in den anderen etwas hineinrufen, geht nun nicht mehr. Jemandem seine ungeteilte Aufmerksamkeit zuteilwerden lassen, ist ohnehin ein hohes Gut in der Kommunikation. Im Umgang mit Demenzerkrankten ist dieser Aspekt umso wichtiger. So können Sie unnötigen Stress bei der Verständigung vermeiden.

In Ruhe
miteinander
kommunizieren

Nur eine
Botschaft
pro Satz

3. In kurzen, klaren Sätzen sprechen

Wichtig ist es zudem, nicht mehrere Themen oder Abläufe in einer Aussage zu formulieren. Sprechen Sie mit Ihrem betroffenen Angehörigen immer in kurzen, klaren und einfachen Sätzen. Achten Sie darauf, dass jeder Satz immer nur eine Botschaft enthält. Verpacken Sie mehrere Botschaften in mehrere Sätze und machen Sie zwischendurch beim Sprechen eine kurze Pause.

„Steh bitte auf, zieh deinen Mantel an. Wir wollten doch zum Supermarkt!“

„Steh bitte auf.“ – PAUSE – „Ich helfe dir in deinen Mantel.“ – PAUSE – „Wir gehen jetzt zum Supermarkt!“

Nur einfache
Fragen stellen

4. Einfache Auswahlmöglichkeiten bieten

Achten Sie in der Kommunikation mit Ihrem betroffenen Angehörigen darauf, dass Sie Fragen möglichst präzise stellen. Warum-Fragen und offene Fragen sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Stattdessen ist es sinnvoller, eine Frage so zu formulieren, dass sie einfache Auswahlmöglichkeiten enthält. Achten Sie zudem darauf, dass Sie dem Demenzerkrankten genügend Zeit zum Antworten geben.

„Was möchtest du heute essen?“

„Mama, möchtest du lieber Nudeln oder Reis?“ oder noch besser:
„Mama, ich möchte gerne Nudeln kochen.“

3.3 Unterstützung für den gesunden Partner

Für einen gesunden, pflegenden Partner, der mit im Haushalt des Demenzerkrankten wohnt, wird die Betreuungssituation mit Fortschreiten der Krankheit zunehmend zu einer Belastung im Alltag. Meistens ist es für ihn nicht machbar, sich genügend Auszeiten zu nehmen oder sich regelmäßig zurückzuziehen. Dennoch ist es wichtig, sich Freiräume zu schaffen, um neue Kraft und Energie tanken zu können.

Sich
Freiräume
schaffen

Neben einer professionellen stundenweisen Hilfe von außen, wie sie z. B. die Home Instead Seniorenbetreuung bietet, gibt es weitere Möglichkeiten, den gesunden Partner zu unterstützen. So können Sie als Familie gemeinsam erforderliche Auszeiten planen und dafür sorgen, dass diese umgesetzt werden. Beispiele dafür sind:

Auszeiten
bewusst
planen – auch
mit Hilfe von
außen

- Unterstützen Sie den pflegenden Partner, indem Sie gelegentlich für ihn einspringen und ein offenes Ohr für seine Sorgen haben. Das hilft in jedem Fall.
- Wir kennen alle die Situation, dass man sich einfach mal was von der Seele reden muss. Wenn die Themen erst einmal beim Namen genannt wurden, sind sie meistens bereits entschärft.
- Sie können auch gemeinsam Aktivitäten wie Ausflüge oder Restaurantbesuche mit dem Betroffenen unternehmen, sofern es sein Gesundheitszustand noch zulässt. Eine Begleitung bei einem kurzen Urlaub ist auch eine Möglichkeit. So liegt für eine gewisse Zeit die Verantwortung der Betreuung bei mehreren Personen. Dies führt automatisch zu einer Entlastung.

Der gesunde Partner ist nicht alleine – und das gilt es, mithilfe vieler kleiner Gesten oder Taten zu verdeutlichen. Auch ein kleines Lob und ein offenes Ohr sind Zeichen des Kümmerns und wirken nach.

4 Wer kümmert sich um was?

Formelle und rechtliche Themen klären

Wurde bei einem Ihrer nahen Angehörigen eine Form der Demenz diagnostiziert, ist es wichtig, auch sensible Themen anzusprechen und gemeinsam zu vereinbaren, wie damit umgegangen werden soll. Es empfiehlt sich, solche formellen und rechtlichen Themen möglichst frühzeitig innerhalb der Familie zu klären. Dann müssen Sie sich später nicht noch zusätzlich damit belasten. Zudem haben Sie auch die Möglichkeit, den Betroffenen in die Entscheidungsfindung miteinzubeziehen.

4.1 Vorsorgevollmacht

Bevollmächtigter entscheidet

Spätestens, wenn der Demenzerkrankte geschäftsunfähig wird, muss festgelegt werden, wer die gesetzliche Vertretung übernehmen soll. Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigt der Demenzerkrankte eine andere Person, im Falle einer Notsituation alle oder bestimmte Aufgaben für den Vollmachtgeber zu erledigen. Der Bevollmächtigte darf dann anstelle des nicht mehr entscheidungsfähigen Vollmachtgebers Entscheidungen treffen. Häufig wird diese verantwortungsvolle Aufgabe von einer Person des Vertrauens wie z. B. einem nahestehenden Angehörigen übernommen.

Liegt eine solche Vorsorgevollmacht nicht vor, legt das Gericht im Bedarfsfall auf Antrag einen gesetzlichen Betreuer fest. Das kann vor allem dann sinnvoll sein, wenn Sie weiter von Ihrem betroffenen Angehörigen entfernt wohnen. Im Bedarfsfall kann dann, in Absprache mit Ihnen, sofort an Ort und Stelle gehandelt werden.



TIPP!

Für eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung sprechen Sie am besten den betreuenden Hausarzt an. Einen ersten Überblick bietet die Internetseite der Bundesnotarkammer.

www.vorsorgeregister.de

4.2 Patientenverfügung

Bei einer Patientenverfügung handelt es sich um eine vorsorgliche Willenserklärung einer Person. Sie greift in dem Fall, dass diese Person ihren Willen nicht mehr selbst erklären kann. In der Regel bezieht sich die Patientenverfügung auf medizinische Maßnahmen und regelt beispielsweise, wie mit lebensverlängernden Maßnahmen umgegangen werden soll.

Um den Willen des Erkrankten in einer Patientenverfügung wirksam festzuhalten, empfiehlt es sich, sich von dem behandelnden Arzt ausführlich beraten zu lassen.

4.3 Versicherungen

Menschen mit Demenz sind nicht nur einem erhöhten Unfallrisiko ausgesetzt. Auch von ihnen selbst kann ein erhöhtes Gefährdungsrisiko ausgehen. Was ist, wenn beim Kochen vergessen wird, den Herd auszuschalten? Oder wenn der Erkrankte im Straßenverkehr einen Unfall verursacht? Um in solchen Fällen gut abgesichert zu sein, sollte auf das Vorhandensein einer privaten Haftpflichtversicherung geachtet werden. Aber auch andere Versicherungen wie etwa eine Rechtsschutzversicherung oder eine private Unfallversicherung können für Demenzerkrankte eine besondere Bedeutung haben.

Umgang mit medizinischen Maßnahmen

Demenzerkrankte haben erhöhtes Gefährdungsrisiko

Gehen Sie auf Nummer sicher

- *Prüfen:* Welche Policen liegen vor? Welche zusätzlichen Versicherungen können und sollten ggf. abgeschlossen werden?
- *Informieren:* Grundsätzlich ist es die Pflicht des Betroffenen (oder des Betreuers/der Angehörigen), die Versicherung über die veränderte Situation zu informieren.
- *Abstimmen:* Klären Sie mit der Versicherung, ob der Versicherungsschutz weiterhin besteht und ob Prämien ggf. angepasst werden müssen.

4.4 Arztbesuche

Regelmäßig sollten Demenzerkrankte bei ihrem Hausarzt vorgestellt werden, damit schnell auf evtl. Veränderungen der Krankheitsfolgen reagiert werden kann. Achten Sie darauf, dass der Arztbesuch möglichst immer in Begleitung eines Angehörigen erfolgt. Zum einen können Sie so aus erster Hand erfahren, wie der Arzt die aktuelle Situation einschätzt und welche Verordnungen er macht. Zum anderen haben Sie selbst die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Ihre Erfahrungen im Umgang mit dem Erkrankten im Gespräch zu reflektieren.

4.5 Haus und Haushalt

Auch in Bezug auf das Haus oder die Wohnung sowie den Haushalt des Betroffenen ist erfahrungsgemäß eine Vielzahl unterschiedlicher Dinge zu regeln. Von der Gartenpflege über die Reinigung der Wohnung bis hin zu regelmäßigen Einkäufen und den üblichen Alltagserledigungen sollten hier alle anfallenden Arbeiten und Aufgaben besprochen werden. Legen Sie fest, wer für welche Aufgaben zuständig ist, und stimmen Sie sich untereinander ab. Das betrifft auch jene Bereiche, bei denen Sie die Unterstützung externer Dienstleister (wie z.B. eines Betreuungsdienstes) in Anspruch nehmen möchten. Es empfiehlt sich, dass Sie im Familienkreis entscheiden, wer die Rolle des Ansprechpartners übernimmt und die Serviceleistungen koordiniert.

5 Sicher zuhause sein

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im hohen Alter in ihrer vertrauten Umgebung zu leben. Auch für Demenzerkrankte hat das Zuhause eine besondere Bedeutung: Es ist ein vertrauter Ort der Erinnerung und kann somit eine positive Wirkung auf den Erkrankten entfalten. Dennoch kann das Zuhause auch eine ganze Reihe von Gefahren bergen, an die man denken sollte und denen es rechtzeitig vorzubeugen gilt.

Gefahren im
Haushalt vor-
beugen

Das Credo lautet: Was früher unbedenklich war, kann nun eine Gefahr darstellen. Sie sollten also in der Wohnung Ihres Angehörigen gezielt und sorgfältig nach potenziellen Gefahrenquellen Ausschau halten, die zu Verletzungen oder Stürzen führen können. Das eigene Zuhause soll schließlich auch weiterhin Sicherheit bieten und Vertrauen schenken.

Gefahren in
der Wohnung
erkennen

Oftmals ist es bereits mit einfachen Mitteln möglich, potenzielle Gefahrenquellen zu beseitigen. Beispiele dafür sind:

- *Gibt es Rutschgefahren in der Dusche oder Badewanne?*
Hier kann mit speziellen Aufklebern oder einer rutschfesten Duschmatte leicht Abhilfe geschaffen werden.
- *Wie sind die Teppichböden verlegt? Gibt es Flurläufer oder dickere Teppiche, die zu Stolperfallen werden könnten?*

Achten Sie darauf, dass Teppiche rutschfest verlegt sind – vor allem, wenn Ihr erkrankter Angehöriger auf einen Rollator angewiesen ist. Flurläufer oder dickere Teppiche sollten mit einem geeigneten Klebeband am Boden befestigt oder entfernt werden.

Darüber hinaus kann es aber auch erforderlich sein, gewisse Umbaumaßnahmen zu treffen. Sie dienen der Absicherung der Wohnung und sollen zudem die Mobilität des Erkrankten sichern und fördern.

Bedarf für
Umbauten
erkennen

Wichtige Fragestellungen sind dabei:

- Sind die Durchgänge in der Wohnung oder im Haus breit genug für einen Rollstuhl oder Rollator?
- Gibt es mehrere Räume auf mehreren Etagen, sodass das Schlafzimmer evtl. ins Erdgeschoss verlegt werden kann?
- Gibt es Handläufe an den Treppen?
- Gibt es Haltegriffe z. B. im Bad an der Badewanne oder an der Toilette?
- Hat das Bett die richtige Höhe, sodass ein einfaches Hinlegen und Aufstehen möglich ist?
- Hat die Duschwanne einen möglichst niedrigen Einstieg?



TIPP!

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung setzt sich für das selbstständige Wohnen älterer Menschen in ihrer Wohnung ein. Die Organisation bietet eine kostenfreie Wohnungsberatung im Hinblick auf eine erforderliche Anpassung Ihrer Wohnung an.

www.wohnungsanpassung-bag.de

Weniger ist mehr

Wohnungen
übersichtlich
gestalten

Sinnvoll kann es auch sein, die Wohnung – behutsam und nur in Abstimmung mit dem Betroffenen – aufzuräumen und vielleicht in einigen Bereichen ein wenig auszuräumen. Welche Möbelstücke werden nicht mehr gebraucht? Welche Schrankinhalte in Küche und Wohnzimmer können aussortiert werden? Nach so einer „Aktion“ ist eine Wohnung in der Regel wesentlich übersichtlicher und strahlt Ruhe und Vertrautheit aus. Bei der Gestaltung empfiehlt sich zudem eine dezente Farbgebung und gute Ausleuchtung.



TIPP!

Machen Sie das Zuhause Ihres Angehörigen so sicher wie möglich. Es ist oft leichter, als Sie denken. Für viele Umbaumaßnahmen und Hilfsmittel stehen Gelder von den Pflegekassen bereit.

5.1 Hausnotruf

Zusätzliche Sicherheit und Hilfe per Knopfdruck bietet ein Hausnotruf. Darunter versteht man ein System, mithilfe dessen vor allem ältere Menschen im Notfall unkompliziert und selbstständig professionelle Hilfe von außen anfordern können. Gerade wenn Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger weiterhin vital genug ist, Tätigkeiten im Haushalt alleine zu bewältigen, ist ein Hausnotruf eine sinnvolle Einrichtung. Kommt es beispielsweise zu einem Sturz, kann so direkte Hilfe angefordert werden. Das kann womöglich sogar lebensrettend sein.

Für die Installation eines Hausnotrufs sind weder große Investitionen noch Umbauten im Haus erforderlich. Benötigt wird lediglich ein Telefonanschluss, an den eine Basisstation angeschlossen wird. Komplettiert wird das System durch einen Notrufsender. Diesen trägt der Erkrankte beispielsweise am Handgelenk mit sich, sodass er im Bedarfsfall einen Notruf absetzen kann.

Für Hausnotrufeinrichtungen gilt das Gleiche wie bei Umbaumaßnahmen: Die Pflegekassen beteiligen sich mit Zuschüssen an den Kosten.

Viele Wohlfahrtsverbände und kommerzielle Dienstleister bieten den Service eines Hausnotrufes an. Im Falle eines Notrufes wird eine Notrufzentrale informiert und die Hilfevermittlung unmittelbar in Gang gesetzt. Die Notrufzentralen sind rund um die Uhr erreichbar.

Hier können Sie sich umfassend informieren:

www.initiative-hausnotruf.de

Über den
Hausnotruf
Hilfe anfordern



TIPP!



Weglauf-
tendenz ist
häufiges
Merkmal

5.2 Personenortung

Viele demenziell Erkrankte entwickeln eine sogenannte Weg- bzw. Hinlaufftendenz. Ihr Ziel ist es dabei nicht, einfach nur wegzulaufen, sondern sie verspüren vielmehr einen inneren Drang, zu etwas hinzulaufen. Solche Ausflüge können sehr gefährlich werden, vor allem, wenn die Orientierung fehlt. Einen Erkrankten wegzuschließen, ist jedoch keine gute Lösung. Besser ist es, spezielle Personenortungssysteme einzusetzen.

Personenor-
tungssysteme
erhöhen
Sicherheit

Bei Personenortungssystemen handelt es sich um kleine, mit GPS ausgestattete Geräte. Sie setzen einen Notruf ab, sobald der Betreffende eine „sichere Zone“ verlassen hat.

Ein solches System hat sich auch bewährt, wenn Angehörige mit dem demenziell Erkrankten zusammenleben. Als Angehörige können Sie nicht tagtäglich 24 Stunden bei ihm sein und ständig aufpassen, wohin er geht. Besonders wenn die Weglaufftendenz nachts auftritt, ist ein umfassender Schutz ohne Notruf kaum möglich.

Der Einsatz eines Personenortungssystems mag zunächst vielleicht ein wenig befremdlich klingen. Wägen Sie daher die Alternativen ab: Nächtliches Herumirren in der Nachbarschaft oder das Gehen/Laufen zu befahrenen Straßen sind große Gefahrenquellen. Mit einem Personenortungssystem können diese abgemildert werden, ohne dem Betroffenen das Gefühl zu geben, eingesperrt zu sein.

6 Wenn es schwieriger wird

Das Leben mit einem Demenzerkrankten bringt mit fortschreitendem Krankheitsbild immer mehr Herausforderungen mit sich. Gerade deshalb ist es für Sie als pflegenden Angehörigen wichtig, die Krankheit anzunehmen. Sie müssen akzeptieren, dass der erkrankte Mensch so ist, wie er ist. Sie müssen realistisch einschätzen, was er wirklich kann und was nicht. Es macht keinen Sinn, dass Sie Ihre Energie in den Versuch investieren, einen Demenzerkrankten umzuerziehen oder zu verändern. Sie können Ihren erkrankten Angehörigen nicht in die „Realität“ zurückholen. Versuchen Sie stattdessen lieber, Methoden zu entwickeln, die dem Erkrankten Sicherheit, Geborgenheit und Halt geben. Das wirkt sich positiv auf dessen Wohlbefinden aus. Versuchen Sie, eine positive Haltung an den Tag zu legen und dadurch eine Atmosphäre zu schaffen, in der der Erkrankte sich wohlfühlt und entspannen kann.

Folgen der
Demenz-
erkrankung
akzeptieren

Denken Sie positiv!

Richten Sie Ihren Fokus nicht auf Fehlleistungen. Fragen Sie sich lieber, was der Erkrankte noch kann! Sehen Sie eine Chance darin, die noch vorhandenen Fähigkeiten positiv zu bestärken. Investieren Sie Ihre Ressourcen in Dinge, die dem Erkrankten Spaß machen und ihn aktivieren. Das steigert auch Ihre Lebensqualität als pflegender Angehöriger.



TIPP!

6.1 Umgang mit veränderten und ungewöhnlichen Verhaltensweisen

Menschen mit einer Demenzerkrankung werden über kurz oder lang ihr Verhalten ändern. Das kann nicht nur Herausforderungen mit sich bringen, wenn die erkrankte Person allein lebt, sondern auch das Leben innerhalb einer Familie komplett auf den Kopf stellen. In solchen Fällen ist es empfehlenswert, verschiedene Techniken und Strategien zu kennen, die den Umgang mit veränderten oder ungewöhnlichen Verhaltensweisen vereinfachen.

Techniken
im Umgang
mit Verhaltens-
änderungen

Auf andere Gedanken bringen

1. Umlenken

Stellen Sie sich vor, der Betroffene beschäftigt sich intensiv mit dem Gedanken, nach draußen zu müssen, weil er beispielsweise auf jemanden wartet oder weil er eine Gefahr außerhalb des Hauses vermutet. In dieser Situation sollten Sie versuchen, die Gedankengänge des Betroffenen umzulenken. Oder anders ausgedrückt: Versuchen Sie, ihn auf andere Gedanken zu bringen. Sprechen Sie zunächst beruhigend auf ihn ein und bieten Sie ihm dann eine einfache Aktivität an, z. B. leichte gymnastische Übungen oder das Betrachten von Fotoalben.

2. Sich entschuldigen

Streitigkeiten beenden

Vielleicht kam es zu einer kleinen Meinungsverschiedenheit und Ihr Angehöriger möchte aus dieser Situation „im wahrsten Sinne“ raus. Nehmen Sie die „Schuld“ auf sich und entschuldigen Sie sich. So können Sie die kleine Streitigkeit einfach beenden. Wenn es Ihr Angehöriger zulässt, umarmen Sie ihn. So können Sie vieles ohne Worte sagen.

3. Entfernen von Gegenständen

Angstauslöser entfernen

Manchmal sind kleine Dinge der Auslöser für Ängste und Unsicherheiten. Stört häufiger beispielsweise ein Bild an der Wand, das Antlitz im Spiegel oder das Ticken einer Uhr, so entfernen Sie diese Gegenstände aus dem Umfeld des Betroffenen. Die Wohnung sollte stets übersichtlich und möglichst geräuscharm sein.

6.2 Sinnvolle Beschäftigung

Alltag aktiv gestalten

Eine sinnvolle Beschäftigung, wie wir sie aus unserem Sprachgebrauch kennen, ist bei Demenzpatienten nur begrenzt möglich. Dennoch können Sie im Alltag zusammen mit dem Betroffenen vielerlei Dinge gemeinsam unternehmen, beispielsweise ein Beet im Garten pflegen oder einfache Tätigkeiten im Haushalt (z. B. Wäsche falten) verrichten.

Ihr Angehöriger wird sich oftmals von alleine an den Dingen beteiligen, mit denen Sie gerade beschäftigt sind. Machen Sie alles in Ruhe und ohne Druck. Bieten Sie ihm aktiv Tätigkeiten an, indem Sie ihn fragen: „Möchtest du mir helfen?“ Wenn keine Reaktion erfolgt, belassen Sie den Betroffenen ruhig in seiner Passivität. Es muss nicht immer „etwas gemacht werden“.

Für Sie gilt es, hier umzudenken: Der Betroffene muss nicht immer etwas Sinnvolles oder Produktives mit seiner Zeit anfangen. Scheinbar sinnlose Tätigkeiten werden für den Betroffenen zu haptischen Erlebnissen, die für ihn in seiner Erinnerung wichtig und sinnvoll sind. Lassen Sie das zu! Bei demenziell erkrankten Menschen funktioniert das Langzeitgedächtnis meistens noch gut. Daher ist das Singen von Volksliedern, das Betrachten von Fotoalben oder das Musizieren ein schöner Zeitvertreib, der Ruhe und Gemeinsamkeit erzeugt.

Das eigene Leben im Fokus

Besonders hilfreich ist die sogenannte Biografiearbeit, im Rahmen derer das Leben des Betroffenen reflektiert und nachgezeichnet wird. Biografiearbeit wird damit in erster Linie zur Erinnerungsarbeit. Die Vorlieben, Abneigungen und Erinnerungen der erkrankten Person werden festgehalten. Die Höhen und Tiefen im Leben eines Menschen prägen ihn und seine Gewohnheiten und wirken sich so auf sein Verhalten aus. Die Biografiearbeit trägt dazu bei, den Betroffenen besser zu verstehen, und bildet die Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung in der Betreuung von demenziell erkrankten Menschen.

Biografiearbeit: So geht's

Legen Sie zur Biografiearbeit ein Fotoalbum an, das Sie gemeinsam mit dem Demenzerkrankten mit Erinnerungstücken in chronologischer Reihenfolge befüllen. So können Sie die persönlichen Erinnerungen sammeln und bewahren – und regelmäßig gemeinsam in Erinnerungen schwelgen.

Langzeitgedächtnis ansprechen

Biografiearbeit fördern



TIPP!

Veränderte
Ernährungs-
gewohnheiten

6.3 Ernährung

Mit der Zeit schwinden bei demenziell erkrankten Menschen die sogenannten kognitiven Fähigkeiten. Für den Betroffenen wird es zunehmend schwieriger, Zusammenhänge zu verstehen und daraus Rückschlüsse zu ziehen. Dies wirkt sich auch auf seine Essgewohnheiten sowie sein Durst- und Hungergefühl aus.

Vielleicht wird das Kauen als anstrengend wahrgenommen oder zu kompakte Nahrung im Mundraum als unangenehm empfunden. Seien Sie kreativ und stellen Sie die Ernährung auf weichere Kost um: Kartoffelpüree oder kleine Klöße statt Kartoffeln, Apfelmus anstelle eines Apfels, Blumenkohlgemüse kann durch Blumenkohlcremesuppe ersetzt werden. Als Alternative zu Schnitzel oder Braten können Sie Frikadellen servieren – die lassen sich gut mit einer Gabel zerdrücken. Lieblingsgerichte stehen zudem auch bei Demenzerkrankten hoch im Kurs. Kochen Sie altbekannte und beliebte Gerichte.

Gemeinsame
Mahlzeiten

Versuchen Sie, die Mahlzeiten gemeinsam mit dem Betroffenen einzunehmen. Zeigen Sie, wie es schmeckt und wie man das Besteck benutzt. Ihr Gegenüber kann es Ihnen einfach nachmachen. Doch üben Sie sich hierbei in Geduld und verlangen Sie nicht zu viel.

Ess-Stationen mit Fingerfood

Essen im
Vorbeigehen

Vor allem Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz entwickeln häufig einen starken Bewegungsdrang. Wird dieser von einem schwindenden Appetit begleitet, kann das zu einem weiteren Gewichtsverlust führen. In solchen Fällen haben sich Ess-Stationen mit Fingerfood bewährt. Richten Sie das Essen in kleinen Häppchen auf Tablett an, sodass der Erkrankte dieses bequem mit den Fingern essen kann. Platzieren Sie die Tablett dann an Stellen, die der Erkrankte häufig aufsucht, sodass er quasi im Vorbeigehen essen kann.

7 Unterstützung und Entlastung

Wird bei einem Angehörigen eine Demenz diagnostiziert, hat das über kurz oder lang auch Auswirkungen für Sie als Angehörigen. Das gewohnte Leben wird nicht einfach so weitergehen können. Die Folgen einer Demenz werden auch Ihr Leben verändern und vermutlich sogar beeinträchtigen. Die Demenzbetreuung ist auf Dauer eine körperliche und emotionale Herausforderung. Die neue Lebenssituation kann für Sie und Ihre Angehörigen sogar selbst zu einer schweren Krise führen. Denn ohne Unterbrechung einen erkrankten Angehörigen zu betreuen, wirkt zunehmend belastend.

Folgen für
Angehörige

Unsicherheiten im Umgang mit dem Erkrankten, die veränderte Rollensituation und die soziale Beeinträchtigung spielen dabei eine große Rolle. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass man selbst unbegrenzte Energiereserven hat, oder dass man vor Überlastung und Überforderung gefeit ist. Niemand kann über einen sehr langen Zeitraum für einen anderen Menschen rund um die Uhr da sein.

Pflegefälle
vermeiden

Für Sie als pflegenden Angehörigen ist es wichtig, dass Sie nicht in die sogenannte „Pflegefälle“ tappen und irgendwann selbst zum Pflegefall werden. Sie sollten sich daher frühzeitig Gedanken machen, welche Formen der Unterstützung und Entlastung für Sie infrage kommen und wie Sie diese in Anspruch nehmen können.

7.1 Auswirkungen für Angehörige

Als pflegender Angehöriger geben Sie viel und haben wahrscheinlich das Gefühl, wenig zu bekommen. Gerade waren Sie noch Lebenspartner oder das erwachsene Kind. Jetzt sind Sie zudem noch Betreuer, Pflegehelfer, Psychologe, Aufpasser, Koch und Einkäufer. Weitere Herausforderungen entstehen dadurch, die Betreuung des Demenzerkrankten mit der eigenen Familie,

Belastung
für pflegende
Angehörige

dem Beruf und Ihren gewohnten Freizeitaktivitäten unter einen Hut zu bekommen. Vieles wird nun zurücktreten müssen und an dessen Stelle wird die Demenzerkrankung treten. Als pflegender Angehöriger werden Sie zu einem Versorger und Kümmerer. Dieser neue Lebensumstand erzeugt Spannungen, mit denen Sie nun umgehen müssen.

Möglichkeiten der Entlastung nutzen

Beobachten Sie daher sorgsam bei sich und den anderen pflegenden Angehörigen, ob es Anzeichen von emotionaler und körperlicher Veränderung gibt. Allerspätestens dann ist es wichtig, dass Sie sich Gedanken über Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung machen – etwa durch einen professionellen Betreuungsdienst wie die Home Instead Seniorenbetreuung. Noch besser ist es allerdings, wenn es gar nicht erst so weit kommt und Sie bereits in einem sehr frühen Stadium präventive Maßnahmen ergreifen. Wer die Überlastungsgrenzen überschreitet, schadet nicht nur sich selbst. Daraus resultierende Folgen wie Ungeduld oder Reizbarkeit verschärfen in der Regel die im Alltag auftretenden Konfliktsituationen.



Anzeichen von emotionaler und körperlicher Veränderung

<i>Emotional</i>	<i>Körperlich</i>
verringerte Belastbarkeit	Müdigkeit, Antriebslosigkeit
Reizbarkeit	Verspannungen
Ungeduld	Immunschwäche

Regelmäßig Auszeiten nehmen

Stellen Sie als pflegender Angehöriger daher frühzeitig sicher, dass Sie sich regelmäßig eine Auszeit nehmen können, um neue Energie und Kraft zu tanken. Definieren Sie Zeiten, zu denen auch Sie zur Ruhe kommen und sich eigene Freiräume schaffen können. Es ist wichtig, dass Sie private Bekanntschaften und Hobbys weiterführen und sich dafür die erforderliche Zeit nehmen. Anschließend können Sie sich dann wieder entspannt und mit Freude der Pflege Ihres Angehörigen widmen.

Tipps zur Entlastung

- Verteilen Sie die Aufgaben in der Pflege und Betreuung auf mehrere Schultern. Neben Familienmitgliedern können auch Betreuungs- und Pflegedienste einbezogen werden.
- Die Hauptpflegeperson sollte möglichst jeden Tag etwas nur für sich tun und sich so eine Pause gönnen können.
- Definieren Sie möglichst mindestens einen Tag pro Woche, an dem Sie zumindest tagsüber und abends komplett frei haben.
- Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann Entlastung bringen. Nutzen Sie Angebote wie Demenzcafés oder Selbsthilfegruppen (vgl. Kapitel 8).



TIPPI!

7.2 Entlastungsangebote

Damit Sie sich als pflegender Angehöriger eine Auszeit nehmen können, ist es sinnvoll, dass Sie frühzeitig auch andere Personen in die Betreuung und Pflege des demenziell Erkrankten miteinbeziehen. Der Vorteil ist, dass so bereits zu einem frühen Zeitpunkt eine Routine entwickelt wird, die auch dem Betroffenen Stabilität und Halt bietet. Neben Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn gibt es eine Reihe professioneller Entlastungsangebote, die Sie für die Betreuung und Pflege in Anspruch nehmen können. Selbst bei einer fortgeschrittenen Demenz kann Ihr Angehöriger so weiterhin im eigenen Zuhause und damit in seiner vertrauten Umgebung bleiben.

Entlastungsangebote auch für zuhause

Die gängigsten Formen sind:

Personenbezogene Betreuung

Die personenbezogene Betreuung erfolgt in der Regel im eigenen Zuhause und sollte nach Möglichkeit immer von derselben Betreuungskraft durchgeführt werden. Gegenüber einer stationären Versorgung, die es bei Demenzerkrankten möglichst zu vermeiden gilt, liegen die Vorteile vor allem darin, dass eine hohe Kontinuität in der Betreuung gewährleistet wird. Eine pro-

Persönliche Betreuung zuhause

fessionelle Unterstützung von außen z. B. durch einen Betreuungsdienst wie Home Instead kann so helfen, den Tagesablauf zu strukturieren. Das erzeugt Vertrauen, führt bei dem Erkrankten zu einem erheblichen Stressabbau und bringt damit auch Ihnen als Angehörigem Entlastung.

Ein weiterer Vorteil der personenbezogenen Betreuung ist, dass sie sich am bisherigen (nun reduzierten) Alltag des Demenzerkrankten ausrichtet. Das verleiht ihm zusätzlich Sicherheit und steigert die Zufriedenheit.

Sicherlich kann es zunächst einmal ungewohnt sein, seinen Angehörigen mit gutem und ruhigem Gewissen in die Betreuung durch eine fremde Person zu geben. Durch Gewöhnung, Annäherung und Vertrauen kann sich jedoch bald eine persönliche Beziehung zwischen Ihnen, Ihrem Angehörigen und der Betreuungskraft entwickeln, sodass für alle Beteiligten möglichst schnell eine zufriedenstellende Situation entsteht. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass die Betreuungskraft speziell für die Betreuung von Demenzerkrankten geschult ist.

Tagespflege

Teilstationäre
Pflege

Tagespflegeeinrichtungen geben Menschen, die sich nicht mehr selbstständig versorgen können, tagsüber ein strukturiertes Angebot mit einem geregelten Tagesablauf in einem geschützten Umfeld. Es handelt sich dabei um eine teilstationäre Pflegeform.

Kurzzeitpflege

Stationäre
Kurzzeitpflege

Wenn Sie als Hauptbetreuungsperson aus bestimmten Gründen (Krankheit, Urlaub oder einer sonstigen Situation) nicht in der Lage sind, eine durchgehende Betreuung zu gewährleisten, kann die Kurzzeitpflege greifen. Diese ermöglicht für den Erkrankten einen zeitlich befristeten stationären Aufenthalt. Hierfür stehen

bis zu 28 Tage pro Kalenderjahr zur Verfügung. In dieser Situation unterstützt Sie die Pflegekasse mit einem jährlichen Zuschuss von 1.612 Euro für sämtliche Pflegekosten, von der Körperpflege bis hin zur sozialen Betreuung. Die jeweilige Unterkunft und die tägliche Verpflegung müssen privat übernommen werden.

Kurzzeitpflege zuhause

Für Demenzerkrankte ist die stationäre Kurzzeitpflege eher eine „Notlösung“. Die Nachteile liegen auf der Hand: Eine stationäre Lösung lässt immer Unruhe entstehen. Zudem bedeutet eine Kurzzeitpflege im klassischen Sinn auch immer einen Umgebungswechsel sowie einen Wechsel der vertrauten Bezugspersonen. Diese Veränderungen sind für Demenzerkrankte oftmals nur schwer zu verarbeiten, da sie häufig nicht verstehen, was die Gründe für diese Veränderungen sind und wie lange sie andauern werden.

Kurzzeitpflege
zuhause

Eine Kurzzeitpflege im Zuhause des Demenzerkrankten bietet daher eine gute Alternative. Sie kann mithilfe von spezialisierten Betreuungsdiensten wie etwa Home Instead ermöglicht werden, beispielsweise für Sie als Vertretung während Ihres Urlaubs. Durch die Betreuung zuhause entsteht bei Ihrem betroffenen Angehörigen keine Unruhe durch eine räumliche Veränderung und einen Umgebungswechsel. Ihr Angehöriger lebt weiterhin in seiner vertrauten Umgebung, in der er alles an seinem gewohnten Platz vorfindet.

Sollten Sie auch sonst regelmäßig die Leistungen eines häuslichen Betreuungsdienstes in Anspruch nehmen, achten Sie darauf, dass die Kurzzeitpflege möglichst von derselben Betreuungskraft durchgeführt wird. Ihr demenzerkrankter Angehöriger muss sich dann nicht immer wieder auf eine fremde Person einstellen.



TIPPI!

7.3 Bedarf erkennen

Damit sowohl der Demenzerkrankte als auch Sie als pflegender Angehöriger einen möglichst großen Nutzen aus einer externen Unterstützung ziehen können, ist es wichtig, den eigenen Bedarf zu erkennen. Listen Sie zunächst auf, welche Unterstützung notwendig und was Ihnen besonders wichtig ist. Beziehen Sie vielleicht auch andere Familienmitglieder mit ein, sodass Sie ein realistisches Bild darüber erhalten, was Sie selbst leisten können und was nicht.

In welchen Bereichen benötigen Sie als pflegender Angehöriger Unterstützung?

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Einkäufe erledigen
- Zubereitung von Mahlzeiten
- Erinnerung an die Medikamenteneinnahme
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Unterstützung in der Nacht
- Unterstützung während Urlaubs- und Feiertagen
- intensivere Betreuung tagsüber

Wenn Sie den Betreuungsbedarf für die an Demenz erkrankte Person ermittelt haben, sollten Sie sich einen Überblick verschaffen, welche Betreuungs- und Unterstützungsmöglichkeiten es in Ihrer Region gibt. Eine wertvolle Hilfe können in diesem Zusammenhang auch Beratungsstellen und Informationsportale im Internet sein (siehe Kapitel 8).



TIPP!

Achten Sie darauf, dass der Betreuungsdienst, für den Sie sich entscheiden, eine Pflegekassenzulassung hat. Dann haben Sie die Möglichkeit, die Leistungen mit den Pflegekassen im Rahmen der Ihnen zur Verfügung stehenden Budgets abzurechnen.

7.4 Finanzielle Unterstützung

Demenzerkrankte haben Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung. Die Höhe des Anspruchs richtet sich ab 01.01.2017 nach dem jeweiligen Pflegegrad.

Zur Ermittlung des Pflegegrades werden verschiedene Bereiche bewertet:

- Mobilität
- kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits-therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte

Um Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie einen entsprechenden Antrag bei der Pflegekasse stellen. Die Pflegeversicherung beurteilt daraufhin die Pflegebedürftigkeit einer Person und gewährt – entsprechend des vergebenen Pflegegrades – Pflegegeld bzw. Pflegesachleistungen.

Pflegegrade bei Demenz nach dem Pflegestärkungsgesetz II (ab 1.1.2017)

Pflegebedürftigen mit eingeschränkter Alltagskompetenz/Demenz weisen Pflegekassen automatisch anstelle ihrer bisherigen Pflegestufe den zwei Stufen höheren Pflegegrad zu. Zwei Beispiele: Betroffene mit Pflegestufe 2 erhalten ab 2017 Pflegegrad 4, neu an Demenz erkrankte, dauerhaft psychisch kranke oder geistig behinderte Menschen mit der sogenannten Pflegestufe 0 erhalten dann Pflegegrad 2.



8 Weiterführende Informationen

Für pflegende Angehörige gibt es ein breites Angebot, um sich rund um das Thema Demenz zu informieren. Neben Beratungsstellen finden Sie im Folgenden auch eine Reihe von Literaturempfehlungen sowie Internetportale.

8.1 Beratungsstellen

Offene
Fragen
klären

In Beratungsstellen können sich Betroffene, aber auch pflegende Angehörige insbesondere über das Krankheitsbild, über rechtliche und finanzielle Fragen sowie über Unterstützungs- und Entlastungsangebote informieren. Des Weiteren können diese Beratungsstellen in der Regel auch Kontakte zu Selbsthilfe- und Angehörigengruppen vermitteln.



Ein Überblick über Beratungsstellen in Ihrer Nähe findet sich unter:
www.wegweiser-demenz.de
www.deutsche-alzheimer.de

8.2 Literatur

Auswahl
an Buch-
empfehlungen

Es gibt eine große Vielfalt an Demenzliteratur auf dem Markt. Die Schwerpunkte sind unterschiedlich und reichen von medizinischen Hintergründen über Rechtsthemen bis hin zum Umgang im Alltag mit Beschäftigung, Ernährung und vielem mehr. Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl an lesenswerten Büchern:

Demenz: Was wir darüber wissen, wie wir damit leben
von Annette Bruhns, Beate Lakotta und Dietmar Pieper;
erschienen bei Deutsche Verlags-Anstalt

Der alte König in seinem Exil
von Arno Geiger;
erschienen bei Deutscher Taschenbuch Verlag

**Omas Kuchen ist der beste –
Geschichten zum Vorlesen für Demenzkranke**
von Ulrike Strätling;
erschienen bei Brunnen Verlag

**In Ruhe verrückt werden dürfen:
Für ein anderes Denken in der Altenpflege**
von Erich Schützendorf und Helmut Wallrafen-Dreisow;
erschienen bei Fischer Taschenbuch Verlag

**Vergesslich, störrisch, undankbar?
Demente Angehörige liebevoll pflegen**
von Erich Schützendorf und Wolfgang Dannecker;
erschienen bei Reinhardt Verlag

**Das Anti-Alzheimer-Buch:
Ängste, Fakten, Präventionsmöglichkeiten**
von Hans Förstl und Carola Kleinschmidt;
erschienen bei Kösel-Verlag

Innere Ruhe Ausgeglichenheit Zufriedenheit

Home Instead Seniorenbetreuung

Auch im hohen Alter ein würdevolles und möglichst unabhängiges Leben führen? Im eigenen Zuhause in der vertrauten Umgebung? Wer wünscht sich das nicht?

Home Instead Seniorenbetreuung bietet Senioren eine zuverlässige und persönliche Betreuung und Pflege zuhause und entlastet die pflegenden Angehörigen. Seit mehr als 20 Jahren, mit weltweit über 1.000 Betrieben und an mehr als 50 Standorten in ganz Deutschland.

Wir unterstützen Senioren flexibel bei all den Aufgaben, die sie alleine nicht mehr bewältigen können – von wenigen Einsätzen pro Woche über die Wochenend- und Übernacht-Betreuung bis hin zur stundenintensiven Betreuung über einen längeren Zeitraum. Unsere kompetenten Betreuungskräfte sind so häufig und so lange für Sie und Ihre Angehörigen da, wie Sie uns brauchen.

Wir leisten Gesellschaft im Alltag, begleiten außer Haus, bieten hauswirtschaftliche Hilfe und unterstützen bei der Grundpflege. Zu unseren Schwerpunkten zählt auch die Demenzbetreuung. Dank spezieller Schulungen wissen unsere Betreuungskräfte individuell und kompetent auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz einzugehen.

Verantwortungsgefühl, Sensibilität, Hilfsbereitschaft und Gewissenhaftigkeit sind für uns selbstverständlich und Motor unseres Handelns. Unsere Betreuungskräfte verfügen über ausreichend Lebenserfahrung, leben in der Region und haben ein Herz für Senioren.

Dank einer Pflegekassenzulassung sind unsere Leistungen im Rahmen der zur Verfügung stehenden Budgets mit den Pflegekassen abrechenbar.

Erfahren Sie mehr über Home Instead! Wir unterstützen Sie gerne!
www.homeinstead.de

