



TIPPS | ALLTAG GESTALTEN

EMPFEHLUNGEN FÜR EINE SINNVOLLE TAGESGESTALTUNG

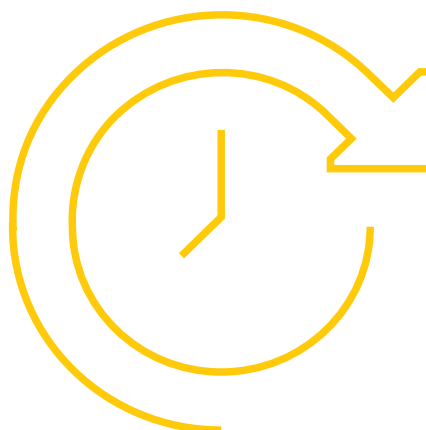
Menschen mit Demenz wollen selbst entscheiden können, was sie tun oder nicht tun. Gleichzeitig können sie nicht mehr alles selbst erledigen. Manchmal aber mehr als man ihnen zugestehen mag. Daher gilt es, geeignete Aufgaben herauszufiltern und diesen Spagat zu meistern.

Das können Sie tun

- Die/Den Betroffene/n fragen, was ihr oder ihm Freude bereitet.
- Sie oder ihn in den Alltag miteinbeziehen.
- Beobachten, was sie oder er gerne macht.
- Motivieren Sie die/den Betroffene/n zu Bewegung, gemeinsamen kulturellen Aktivitäten oder zur Mitarbeit im Haushalt oder Garten.

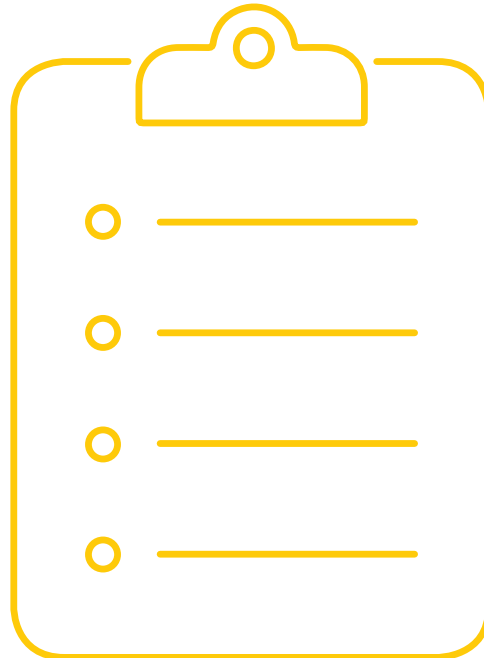
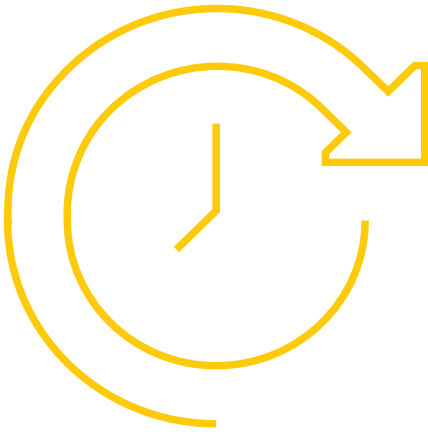
Das hilft

- Bereiten Sie alles vor, was die/der Betroffene benötigt, und zeigen sie schwierige Handgriffe vor.
- Denken Sie an Pausen. Nach 15 bis 20 Minuten sinkt die Konzentration.



- Loben Sie, auch wenn etwas nicht perfekt geklappt hat. Oft hat eine Aufgabe schon ihre Funktion erfüllt, weil sie jemanden gut beschäftigt hat.
- Die Erledigung von Aufgaben gibt nicht nur Selbstbestätigung, sondern kann auch ein Beitrag zu gesundem Schlaf sein, ablenken oder Langeweile entgegenwirken.





Das ist zu beachten

- Zu einfache Aufgaben langweilen bald, zu schwierige Aufgaben überfordern.
- Manches wird zu Beginn noch relativ gut von der Hand gehen, aber im Verlauf der Erkrankung schwieriger werden. Sie können dann eine Teilaufgabe herausuchen.
- Entwickeln sie einen Tages- oder Wochenablauf, denn Routine bewirkt Orientierung.
- Schätzen Sie das Verletzungs- und Unfallrisiko bei den jeweiligen Aktivitäten ein, berücksichtigen Sie dabei jedoch das Spannungsfeld zwischen wieviel Schutz erforderlich und wieviel Selbständigkeit noch möglich ist.
- Tagesschwankungen beachten und immer ausreichend Zeit für Aktivitäten einplanen.

Je besser ein Mensch die täglichen Aufgaben selbständig bewältigen kann und sich zu beschäftigen weiß, desto sinnhafter erlebt sie oder er den Alltag. Für Abwechslung sorgen zum Beispiel körperliche Bewegung (genügend trinken!), Musik hören, tanzen, singen, musizieren, malen, lesen, vorgelesen bekommen, handarbeiten, basteln, Gesellschaftsspiele mit einfachen Regeln, Freundschaften und Erinnerungen pflegen (Fotos, alte Filme) oder sich um Haustiere und Pflanzen kümmern.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | WOHNRAUM ANPASSEN

SICHERHEIT UND ORIENTIERUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

Das gewohnte Umfeld ist für Menschen mit Demenz besonders wichtig: Einrichtungsgegenstände, Farben, Gerüche, Fotos, die Erinnerungen wachhalten, vertraute Bilder, selbst die Lieblingspflanzen, all das hilft ihnen, sich zu Hause zu fühlen. Allen voran natürlich die Menschen, mit denen sie zusammenleben oder die sie mit dieser Wohnung verbinden (z. B. ihre Kinder).

Um das Leben in den eigenen vier Wänden nicht nur gefühlt sicher zu gestalten, sollten einige Überlegungen angestellt werden:

- Was sollte verändert werden, um Risiken zu minimieren oder auszuschalten?
- Was sollte adaptiert oder gekauft werden, damit die Selbständigkeit solange wie möglich erhalten bleibt?
- Was sollte sofort umgesetzt werden, was kann auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen?
- Was kann ich selbst tun und welche Hilfsmittel sind erforderlich?

Achten Sie darauf, dass Sie nicht alle Veränderungen auf einmal vornehmen, das kann zu Desorientierung führen. Mit kleinen Schritten kann

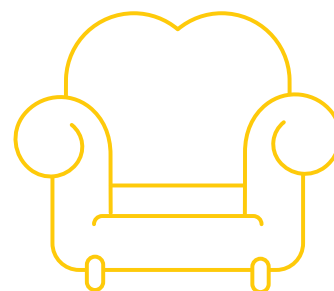
sich die/der Betroffene langsam an die Veränderungen gewöhnen.

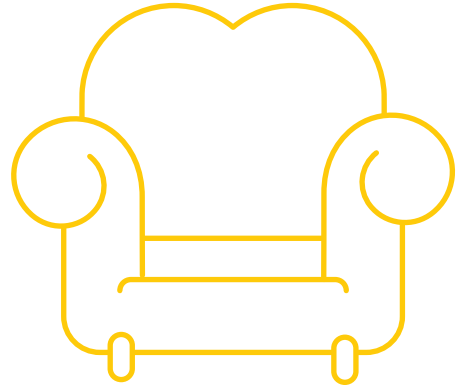
So erhöhen Sie die Selbständigkeit Betroffener

- Wichtige Telefonnummern, Kontakte und Termine gut sichtbar anbringen.
- Kühlschränke, Laden, Türen beschriften oder mit Bildern kennzeichnen.
- Seniorenhandy oder Notruf-Telefon besorgen.
- Tages- und Wochenablauf mit möglichst gleichbleibenden Fixpunkten planen, z. B. Einkaufen am Montag, Mittwoch und Freitag am Vormittag, Treffen mit Freunden immer am Donnerstag um 14 Uhr im Lieblingscafé.

So erhöhen Sie die Sicherheit

- Haushaltgeräte mit Abschaltautomatik verwenden, Herdsicherung einbauen.
- Rauchmelder installieren.
- Darauf achten, dass Räume, die versperrt werden können, auch von außen aufgeschlossen werden können (Bad, Toilette).
- Schlüsselsafe montieren oder Schlüssel bei einem Nachbarn hinterlegen.





- Kästen und Regale befestigen.
- Stabile Sessel und Tische verwenden, die auch als Stützhilfe genutzt werden können.
- Wohnung gut beleuchten, Stolperfallen beseitigen.
- Möbel und Einrichtungsgegenstände so aufstellen, dass keine Verletzungsgefahr besteht.
- Wird das eigene Spiegelbild als fremd empfunden, die Spiegel abhängen.

Weitere Maßnahmen zur Erhöhung der Vertrautheit und Sicherheit

- Vertraute Kalender, große Uhren und gut sichtbare Notizzettel sind Orientierungshilfen.
- Am Abend Vorhänge zuziehen, das schafft Sicherheit.
- Zerbrechliche, gefährliche Dinge außer Reichweite stellen.
- Herumliegende Kabel vermeiden, freiliegende Teppiche und Türschwelle entfernen, Glastüren mit bruchsicheren Glas sichern.
- An Stufenkanten Signalstreifen aufkleben, auf gutes Licht im Treppenbereich achten, bei Stufen beidseitigen Handlauf montieren.
- Lichtschalter mit großen und einfachen Tasten montieren, damit werden Sicherheit und Selbständigkeit erhöht. Steckdosen sichern.
- Fragen Sie Ihren Installateur nach Armaturen, die ein Überlaufen von Wasser verhindern.

- Wenn Sie sich selbst in einem anderen Raum als die zu betreuende Person aufhalten, können Sie auch ein „Babyphon“ nutzen.
- Medikamente, Reinigungsmittel oder andere gefährliche Mittel (Pflanzenschutzmittel) in verschließbaren Kästen aufbewahren, giftige Zimmerpflanzen entfernen.
- Menschen mit Demenz nicht mit brennenden Kerzen, offenen Feuer in Kaminen oder beheizten Öfen allein lassen, Zündhölzer und Feuerzeuge sicher verwahren.

HINWEISE

Maßnahmen in Zusammenhang mit Sicherheit werden umso wichtiger, je weiter die Krankheit fortgeschritten ist. Ab einem gewissen Zeitpunkt der Erkrankung – bei hoher Gefährdung oder Verletzungsrisiko – gilt ein besonderer Sorgfaltsmaßstab und Betroffene können/sollten nur mehr bedingt allein gelassen werden.

Es ratsam, zum Thema Sicherheit im Wohnraum und Umsetzung von etwaigen Maßnahmen eine Fachberatung von mobilen Pflegefachkräften oder Ergotherapeutinnen/Ergotherapeuten in Anspruch zu nehmen.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | SICH VERSTÄNDIGEN

REDEN UND ANEINANDER VORBEIREDEN

Wer sich mit anderen Menschen austauscht, fühlt sich zugehörig. Mit fortschreitender Erkrankung werden „echte“ Gespräche jedoch schwieriger.

Mit der Zeit verstehen Betroffene komplizierte Sätze nicht mehr und können Gesprächen nur mit Mühe folgen. Es kann sein, dass sie das richtige Wort nicht finden, ein anderes Wort verwenden oder es umschreiben. Kommen Zeitdruck oder Stress dazu, verstärken sich diese Probleme. Erwarten Sie nicht immer die richtigen Antworten oder sinnvolle Beteiligung an Gesprächen.

Auch wenn Menschen mit Demenz ab einem bestimmten Zeitpunkt ihre Bedürfnisse nicht mehr mitteilen können, haben sie ein feines Sensorium dafür, was in ihrer Umgebung passiert. Beziehen Sie sie in das tägliche Leben mit ein und reden Sie mit ihnen, auch wenn Sie glauben, dass sie oder er das Gesagte nicht versteht.

Das hilft

- Nehmen Sie Blickkontakt, eventuell auch Körperkontakt auf, ehe Sie zu sprechen beginnen. Sprechen Sie die Person nicht von hinten an.
- Versuchen Sie Worte durch Gesten zu ergänzen.
- Achten Sie darauf, dass immer nur eine/r spricht.
- Zeit geben und Zeit nehmen: Menschen brauchen Zeit, über eine Antwort oder den nächsten Schritt nachzudenken.
- Sorgen Sie für ein ruhiges Umfeld, um Ablenkung zu vermeiden, z. B. Fernseher, Radio ausschalten, wenn man miteinander spricht. Achten Sie darauf, dass mehrere Dinge auf einmal nicht mehr möglich sind, z. B. gleichzeitig gehen und sprechen.
- Sprechen Sie langsam und deutlich, vermeiden Sie „durcheinander“ reden. Eine Beteiligung an Gruppengesprächen ist vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung oft nicht mehr möglich.
- Versuchen Sie zu verstehen, was Menschen mit Demenz meinen, was sie ausdrücken wollen und wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben.
- Stellen Sie Fragen so, dass sie mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können.
- Beenden Sie ein Gespräch bewusst. Geben Sie zum Beispiel Ihrem Gegenüber die Hand, wenn Sie sich verabschieden, und sagen Sie, „ich gehe jetzt“.
- Mimik und Gestik können Kommunikation unterstützen!



- Überhören Sie Anschuldigungen und Vorwürfe, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.

Solange ein Gespräch funktioniert ...

Worüber können wir reden?

Sprechen Sie über die „gute alte Zeit“, ihre oder seine Kindheit, die eigenen Kindern, den Beruf, Reisen, besondere Errungenschaften. Gerade Geschehnisse, die schon länger zurückliegen, bleiben gut im Gedächtnis. Sie können gemeinsam eine „Erinnerungskiste“ packen mit Fotos, Souvenirs, Basteleien der Kinder, einem Stofftier, etc. Das eröffnet viele Möglichkeiten für ein Gespräch, hält Erinnerungen wach und wird die betroffene Person auch noch erfreuen, wenn bereits die Worte fehlen.

Eine Typische Situation

Anna. M.: „Gefühlt alle zwei Minuten fragt mich meine Mutter, ob ich noch einen Gugelhupf backen werde. Das zehrt an den Nerven.“

Unser Tipp: Versuchen Sie geduldig zu bleiben und die Frage zu beantworten, als würde sie Ihnen gerade zum ersten Mal gestellt. Manchmal hilft Ablenkung besser, etwa mit einer Beschäftigung oder einem gemeinsamen Spaziergang.

Wenn es schwieriger wird ...

Irgendwann ist jede Person mit Demenz in ihre eigene Welt gewandert. Ihre oder seine Wirklichkeit deckt sich nur mehr in wenigen, ganz bestimmten Punkten mit jener der Angehörigen. Ab

diesem Zeitpunkt führen Diskussionen schlicht und ergreifend zu nichts, was können Sie also tun? Am besten, Sie steigen auf ein anderes Thema um. Das entspannt die Situation.

Bei manchen Themen ist das nicht möglich, etwa wenn es um das Autofahren geht, um die Notwendigkeit mobiler Pflege und Betreuung oder die Übersiedelung in ein Pflegeheim. Gehen Sie das Gespräch in Etappen an, bleiben Sie beharrlich und versuchen Sie es immer wieder. Oft hilft, wenn jemand vermittelt, der als Autorität wahrgenommen wird, wie eine Ärztin/ ein Arzt oder eine Pflegefachkraft.

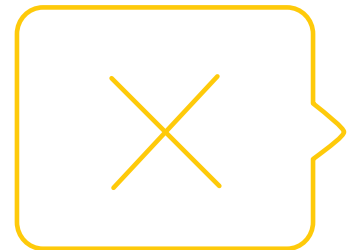
Zwei typische Situationen

Otto S.: „Meine Frau behauptet, dass der Briefträger ihre Geldbörse gestohlen hat.“

Unser Tipp: Überprüfen Sie, ob der Gegenstand wirklich abhandengekommen ist. Räumen Sie für die Zukunft unwichtige Sachen weg, ordnen Sie wichtige übersichtlich an. Von einigen Dingen, wie der Brille, könnten Sie ein zweites Exemplar anschaffen.

Elfriede W.: „Mein Vater sagt ständig, dass er nach Hause gehen möchte, obwohl er zu Hause ist. Er ist dann weinerlich und wirkt verzweifelt.“

Unser Tipp: Ständig „nach Hause“ gehen zu wollen kann Ausdruck von fehlender Sicherheit, Vertrautheit oder Akzeptanz sein. Schaffen Sie eine Atmosphäre von Geborgenheit (Lieblingssessel, ruhige Musik). Sprechen Sie ruhig auf die Person ein und halten sie Körperkontakt. Manchmal helfen auch ein Spaziergang oder andere Ablenkung.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | AUTOFAHREN

ICH KANN DOCH NOCH FAHREN

Das eigene Auto – ein Mittel zum Zweck, für viele ein Statussymbol. Fällt es weg, wird das als großer Eingriff empfunden, der einem Flexibilität und Selbstbestimmung nimmt. Wie also vorgehen, wenn man merkt, dass ein Mensch mit Demenz für sich und andere eine Gefahr im Straßenverkehr darstellen kann?

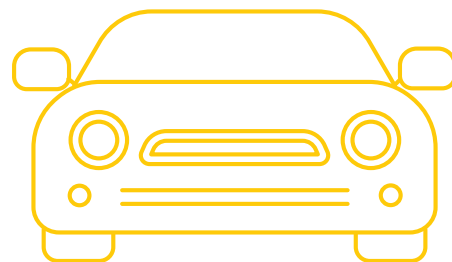
Betroffene führen gerne ins Treffen, dass sie keine Anfänger seien. Das mag stimmen. Allerdings nimmt die geistige Leistungsfähigkeit im Krankheitsverlauf ab, was auch langjährige Erfahrung nicht wettmachen kann. Menschen mit Demenz können dann selbst in normalen Situationen nicht mehr schnell und folgerichtig reagieren. Es hat sich bewährt, schon frühzeitig zu besprechen, dass sie oder er einmal auf das Auto verzichten wird müssen.

Anzeichen fehlender Fahrtauglichkeit

- Stress, Unsicherheit, Aufregung und Angst beim Fahren.
- Sich auf gewohnten Fahrstrecken nicht mehr zurechtfinden.
- Keine Orientierung auf unbekanntem Strecken und bei Umleitungen.
- Falsches Deuten von Verkehrszeichen, z. B. Anhalten an einer grünen Ampel.
- Auf normale Situationen im

Straßenverkehr nicht oder verzögert reagieren.

- Kein oder sehr verspätetes Wahrnehmen anderer Verkehrsteilnehmer/innen.
- Auffallend langsames oder aggressives Fahren.
- Grundloses plötzliches Abbremsen.
- Verwechseln von Brems- und Gaspedal oder gleichzeitiges Benutzen.
- Häufung von Missgeschicken wie z. B. beim Einparken.
- Übersehen von Verkehrstafeln.
- Fahren in der Straßenmitte.



Eine typische Situation

Heinz B.: „Mein Vater will nicht einsehen, dass er nicht mehr Autofahren kann. Er ist eine Gefahr für sich und andere. Sobald ich das Thema anspreche, stellt er auf stur. Er wird nie freiwillig auf sein geliebtes Auto verzichten.“

Unser Tipp: Bleiben Sie am Thema dran und reden Sie über die Gefahren für Ihren Vater und für andere Verkehrsteilnehmende. Üben Sie gemeinsam wichtige Wege mit dem Bus oder Zug zurückzulegen, oder erkundigen Sie sich über spezielle Taxitarife in Ihrem Wohnort. Wenn das Risiko zu groß wird und jede Einsicht fehlt, kann ein letzter Ausweg sein, den Autoschlüssel vorerst an sich zu nehmen.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | KÖRPERPFLEGE

KÖRPERPFLEGE BRAUCHT ZEIT

Körperpflege ist eine intime Angelegenheit, die mit individuellen Vorstellungen verbunden ist. Mit fortschreitender Demenz müssen betroffene Menschen darin zunehmend unterstützt werden, was sie als massiven Eingriff in ihre Privatsphäre empfinden.

Eine typische Situation

Sandra P.: „Baden ist jedes Mal eine eigene Herausforderung. Meine Mutter reagiert oft mit Ablehnung. Manchmal geht das bis hin zu Wut, Beschimpfungen, Aggression oder Weinen. Es ist für mich unverständlich, weil sie immer viel Wert auf Sauberkeit gelegt hat!“

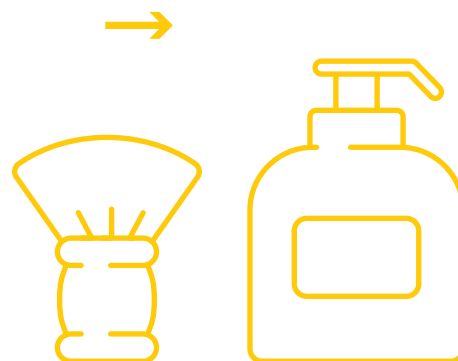
Beim Baden, Waschen oder Duschen passiert viel auf einmal bzw. in rascher Abfolge: Aus- und Ankleiden, Wasser oder Waschlappen auf der Haut, Geruch von Pflegeprodukten, viele Handgriffe außerhalb des Blickwinkels und Hände, die einen berühren. Gewisse Reaktionen zeigen Betroffene, weil ihnen die Orientierung fehlt, aus Verunsicherung oder Scham.

Ermutigen Sie Ihre Angehörige/n sich solange als möglich selbst zu waschen, die Körperpflege, Mundhygiene eigenständig durchzuführen, auch wenn es länger dauert und berücksichtigen Sie dabei die persönlichen Gewohnheiten.

Sich Zeit nehmen und Zeit geben vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit sowie Verständnis für die Situation; Hetzen bewirkt meist das Gegenteil.

Anregungen und Hinweise

- Körperpflege und Badezeiten sollten möglichst in regelmäßigen Abständen, zur gleichen Tageszeit und mit gleichem Ablauf erfolgen.
- Wenn Sie Ihrer/m Angehörigen beim Baden helfen, geben Sie mit gezielten Handgriffen ein Gefühl der Sicherheit.
- Achten Sie auf Haltegriffe in der Badewanne und rutschfeste Badeschuhe bzw. Badematten.
- Bereiten Sie vor Beginn alle benötigten Utensilien vor, Handtücher sollten weich und sauber sein, die Raumtemperatur warm und wohltuend, die Wassertemperatur nicht zu heiß.
- Vermeiden Sie Produkte mit Zusatzstoffen.



- Schamgefühl achten: Mit einem Handtuch den Intimbereich bedecken, keine unnötigen Zuschauer/innen im Raum zulassen.
- Achten Sie darauf, dass bei der Haarwäsche kein Wasser in die Augen kommt.
- Eincremen, massieren und sachte Berührungen werden oft als angenehm und entspannend empfunden.

Hilfreiche Tipps

- Wenn das Baden an einem Tag abgelehnt wird, lässt sich die oder der Betroffene vielleicht mit dem Waschlappen waschen oder geht duschen. Am nächsten Tag funktioniert Baden möglicherweise wieder gut.
- Sehen Sie bei der Körperpflege nach Hautveränderungen, Ausschlägen oder wunden Stellen.
- Bei der Körperpflege werden Heimhilfen und Pflegekräfte manchmal besser akzeptiert als Familienmitglieder.

TIPPS für die Mundhygiene

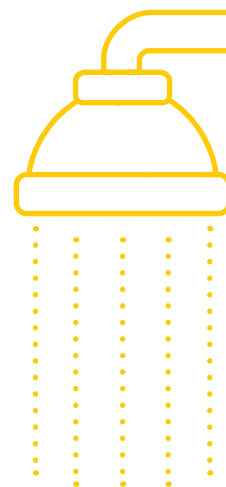
- Zahnprothesen sollten ständig getragen werden, um einer Verformung des Kiefers entgegen zu wirken und die Kaufähigkeit zu erhalten.
- Wenn Mundhygiene selbst durchgeführt wird, sind kurze und einfache Anweisungen oft hilfreich, mit Hilfe eines Spiegels kann das Bürsten der Zähne vorgezeigt werden.
- Der Mundbereich, die Zähne bzw. die Prothese sollten regelmäßig nach

jeder Mahlzeit gereinigt oder zumindest gespült werden.

- Achten Sie darauf, dass die Flüssigkeit zur Prothesenreinigung nicht getrunken wird.
- Regelmäßige zahnärztliche Kontrolle, auch um die Passform der Prothese zu überprüfen.
- Holen Sie bei Problemen mit der Mundhygiene zahnärztlichen Rat ein.

Sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen

- Kennzeichnung der Badezimmertür mit eindeutigen Symbolen/Bildern.
- Darauf achten, dass Türen sich von außen öffnen lassen!
- Badevorleger fixieren oder entfernen, in Badewanne und Dusche rutschsichere Matten verwenden.
- Verwendung von sicheren Hockern oder klappbaren Duschsitz montieren.
- Deutliche Markierung der Wasserhähne, Heißwassertemperatur auf unter 45 Grad einstellen.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.



TIPPS | AN- UND AUSKLEIDEN

DER WINTERMANTEL IM HOCHSOMMER

Menschen mit Demenz fällt es ab einem gewissen Zeitpunkt schwer, sich selbständig an- und auszuziehen. Sie wählen zudem Kleidung aus, die nicht zur Tages- oder Jahreszeit passt. So kann es vorkommen, dass im Sommer ein Wintermantel getragen wird oder der Einkauf im Nachtgewand erfolgt.

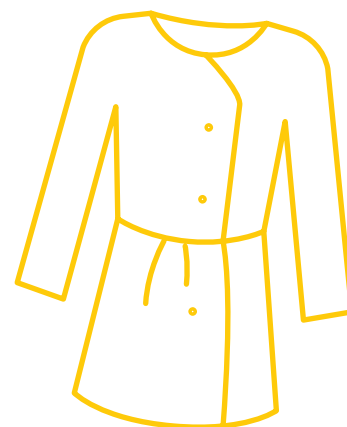
Trotzdem sollten Sie den betroffenen Menschen so lange es geht ermutigen sich selber anzukleiden und die Möglichkeit geben, sich aus einer beschränkten Auswahl die Kleidung selbst auszusuchen um die Eigenständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Eine typische Situation

Michael K.: „Mitten im Sommer, ein heißer Tag. Mein Bruder kommt mir mit Mantel Wintermantel, Haube und Schal entgegen. Momentan weiß ich gar nicht, was ich dazu sagen soll.“

Diese Tipps können helfen

- Entfernen Sie Kleidungsstücke aus dem Kleiderkasten, die nicht zur Jahreszeit oder Witterung passen bzw. nicht getragen werden sollen.
- Räumen Sie schmutzige Kleidung aus dem Sichtfeld, so vermeiden Sie die Diskussion, warum sie nicht nochmals angezogen werden kann.
- Legen Sie die Kleidungsstücke in der richtigen Reihenfolge bereit.
- Achten Sie auf Routinen sowie auf genügend Zeit zum An- und Auskleiden.
- Versehen Sie Gewand mit gewohnten, leicht zu handhabenden Verschlüssen (z. B. große Knöpfe, ein Band am Reißverschluss), damit die Kleidung im Bedarfsfall schnell ausgezogen werden kann.
- Achten Sie auf bequeme Kleidung. Zwickt oder scheuert sie, versuchen Betroffene oft, sie auszuziehen. Die Person wird es auch schätzen, wenn der eigene Geschmack und die Gewohnheiten weiterhin berücksichtigt werden. Wer sich bisher im Sakko wohlgefühlt hat, wer lieber Hose statt Rock getragen hat, wird es auch weiterhin gerne so tun.
- Schuhe sollten eine rutschsichere Sohle haben und einfache Verschlüsse (Klettverschlüsse) haben.
- Kauf mehrerer gleicher „Lieblingskleidungsstücke“ verhindert Diskussion und erleichtert den erforderlichen Kleidungswechsel.
- Etiketten mit Namen, Adresse und Telefonnummer in der Kleidung erleichtern die Identifikation, wenn jemand „verloren“ geht.
- Hilfe von mobilen Pflege- und Betreuungskräften wird manchmal besser akzeptiert als von Familienmitgliedern.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | BEWEGUNGSDRANG

BEWEGEN, HERUMWANDERN UND WEGLAUFEN

Bewegung ist wichtig: Durch sie bleibt man mobil und leistungsfähig. Bei Menschen mit Demenz können Bewegung und Herumwandern auch eine Form von Kommunikation sein: Es ist ihre Art, auszudrücken, wie es ihnen geht, und mitunter auch, dass sie Angst, Unzufriedenheit oder Schmerzen empfinden.

Was können Sie tun, um diesen Bedürfnis nach Bewegung nachzukommen?

- Machen Sie gemeinsam viel Bewegung, z. B. Einkaufen, Hausarbeit, spazieren gehen. Bewegung an der frischen Luft tut besonders gut!
- Nützen Sie Besuchs- und Begleitedienste oder eine Tagesbetreuung.
- Achten Sie darauf, dass die/der Betroffene sich im Wohnumfeld viel und uneingeschränkt bewegen kann.

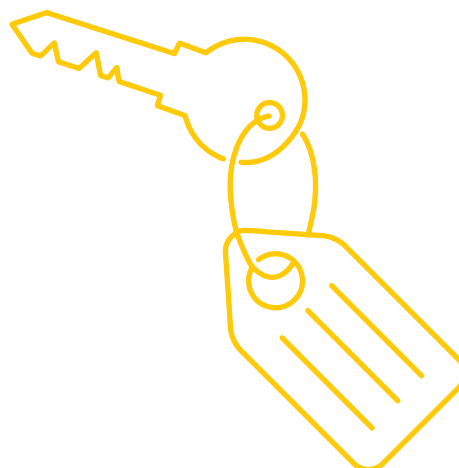
Achtung: Sicherheitsmaßnahmen sollen helfen, Risiken, wie z. B. das Sturzrisiko, zu minimieren und werden bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf zunehmend wichtiger. Passen Sie daher den Wohnraum entsprechend an durch Sicherung von Stiegen, Beleuchtung mit Bewegungsmeldern, Beseitigung von Gefahrenquellen auf allen Wegen, die Betroffene

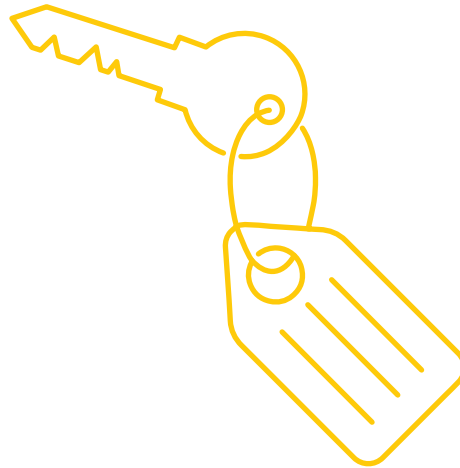
benützen (siehe auch TIPP Wohnraum anpassen).

Wenn sich Herumwandern jedoch nicht mehr auf das Wohnumfeld beschränkt, kann es zum Risiko werden.

So beugen Sie dem „Weglaufen“ vor

- Gegenstände aus dem Sichtfeld räumen, die mit Fortgehen verbunden werden.
- Wichtige Schlüssel (Auto, Haustür) verwahren.
- Klangspiel oder Bewegungsmelder an der Tür montieren.
- Eingangstür „tarnen“ (in gleicher Farbe wie Eingangsbereich streichen oder tapezieren).
- Vorhang oder Rollo vor die Eingangstür hängen.





So sind Sie gut vorbereitet, wenn jemand wegläuft

- Statten Sie die/den Betroffene/n mit einem Ortungsgerät oder Spezial Handy aus.
- Binden Sie ihr oder ihm ein Armband mit Namen, Adresse, Telefonnummer und Hinweis auf die Erkrankung um.
- Bereiten Sie für den Notfall Ausdrucke mit einer Personenbeschreibung sowie einem Portrait- und einem Ganzkörperfoto vor.
- Überlegen Sie, an welchen „Lieblingsorten“ sich die Person aufhalten könnte.
- Informieren Sie die Nachbarn und geben Sie Ihre Telefonnummer bekannt.
- Rufen Sie die Polizei, wenn die Suche länger erfolglos war oder die Situation gefährlich wird (Witterung, Nacht).
- Wenn die Person wieder da ist, versuchen Sie, ihr keine Vorwürfe zu machen, die Person kann meist die ganze Aufregung oder den Ärger nicht nachvollziehen.

So fördern Sie das Zurechtfinden

- Versuchen Sie möglichst wenige bzw. nur erforderliche Änderungen im Wohnumfeld vorzunehmen.
- Möbel und Gegenstände können positive Erinnerungen an früher hervorrufen. Dies sollte bei der Gestaltung des Wohnumfelds besonders berücksichtigt werden.
- Betroffene Menschen keinesfalls in einer Umgebung/an Orten alleine lassen, die sie nicht kennen.

Hinweis

Bei örtlichen Orientierungsstörungen und „Weglaftendenzen“ bedarf es einer besonderen Aufmerksamkeit um dem Spannungsfeld zwischen Vermeidung von Risiken und persönlicher Freiheit gerecht zu werden!

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | AGGRESSION

VON STREITSÜCHTIG BIS AGGRESSIV

Bei Demenz verändern sich mit der Zeit nicht nur die Gedächtnisleistungen von Betroffenen, sondern auch deren Verhalten und Persönlichkeit. Betroffene regen sich über Banalitäten auf, sie ärgern sich über Dinge, die sie früher nicht berührt haben.

Es ist für Menschen mit Demenz und deren Angehörige äußerst belastend, wenn mit fortschreitender Krankheit die emotionale Kontrolle verloren geht und das Verhalten gar in Aggression kippt. Ganz besonders, wenn bislang friedfertige Menschen ungeduldig und streitsüchtig werden.

Oft ist aggressives Verhalten die einzige Art, mit der eine/ein Betroffene/r ausdrücken kann, dass sie oder er sich unwohl fühlt, Angst oder Schmerzen hat. Betreuungspersonen und Angehörige dienen oft als „Blitzableiter“, über die sich die Überforderung entlädt.

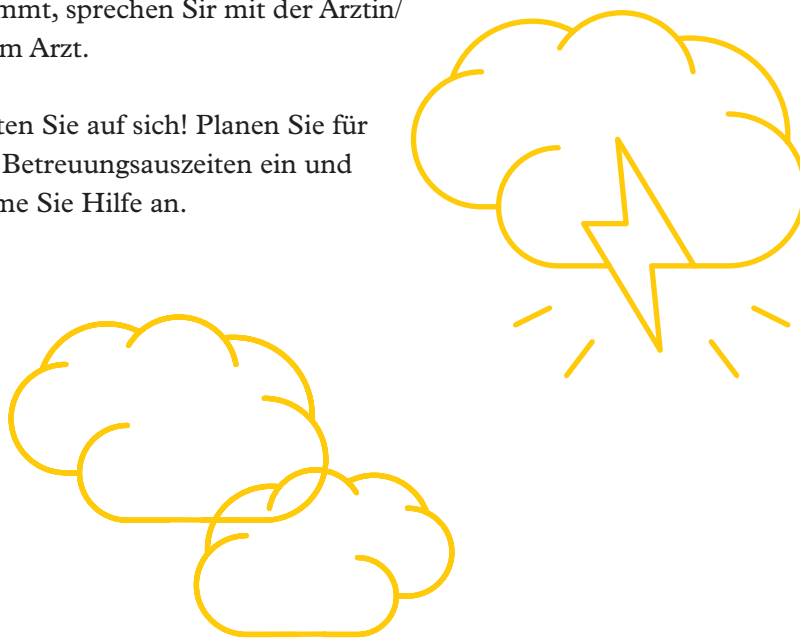
Tipps aus der Praxis

- Sagen Sie der/dem Betroffenen, dass Sie merken, dass sie oder er wütend ist. Lassen Sie den Menschen ausreden, hören Sie zu, sprechen

Sie langsam, deutlich und ruhig, in kurzen und einfachen Sätzen.

- Versuchen Sie nicht, durch Gegenargumente zu überzeugen oder an die Vernunft zu appellieren.
- Versuchen Sie, mit Tätigkeiten abzulenken, die die Person gerne tut.
- Weichen Sie aggressivem Verhalten aus.
- Versuchen Sie herauszufinden, ob es Situationen gibt, in denen sie oder er besonders aggressiv reagiert.
- Wenn das aggressive Verhalten zunimmt, sprechen Sie mit der Ärztin/dem Arzt.

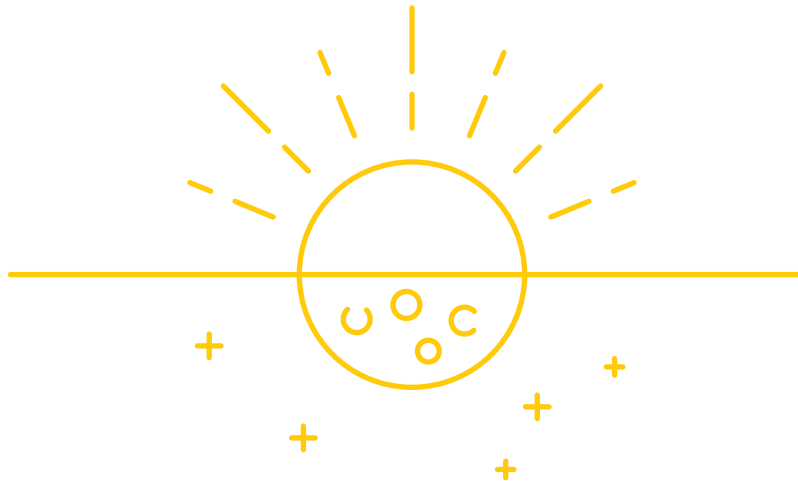
Achten Sie auf sich! Planen Sie für sich Betreuungsauszeiten ein und nehmen Sie Hilfe an.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | SCHLAFSTÖRUNGEN

WENN DIE NACHT ZUM TAG WIRD

Hermine G.: „Während des Tages nicht mein Mann ständig ein, in der Nacht ist er dann wach und unterwegs“ Aber ich brauche meinen Schlaf, sonst weiß ich nicht, wie ich den Tag durchhalten soll.“

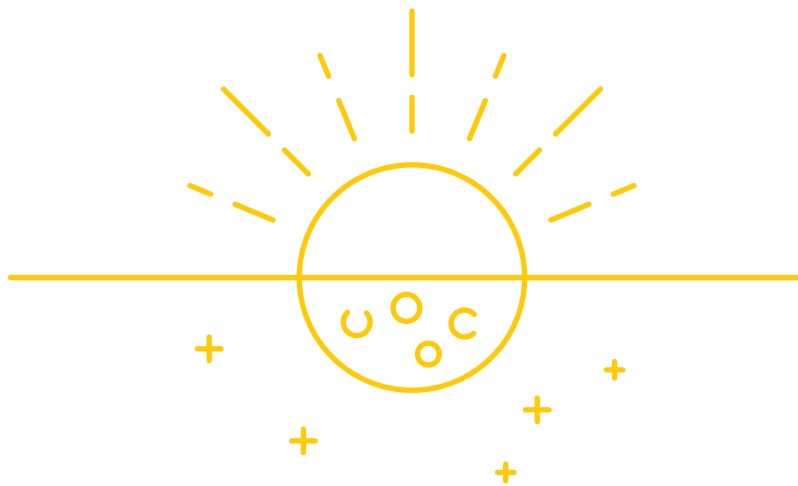
Bei vielen Menschen mit Demenz ändert sich der Schlaf-Wach-Rhythmus und manchmal können sie Tag und Nacht nicht mehr auseinanderhalten. Oft werden sie am späten Nachmittag verwirrter oder unruhiger. Man bezeichnet dieses Phänomen als „Sundowning“. Betroffene können dann nicht einschlafen.

Wie lässt sich nun verhindern, dass die Nacht endgültig zum Tag wird?

Tagsüber

- Motivation zu viel Bewegung.
- Langes Ausschlafen und Nickerchen am Tag unterbinden.
- Essen oder Fernsehen im Bett vermeiden.





Am Abend

- „Betritual“ entwickeln.
- Aufregung vermeiden, Lichtstärke verringern.
- Viel und schweres Essen vermeiden.
- Warmes Fußbad, warme Getränke, eincremen.

Zeitliche Orientierungsstörungen können dazu führen, dass Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen aufstehen, wenn sie in der Nacht wach werden. Sie erledigen gewohnte Tätigkeiten, vergessen manchmal wo sie sind und dass eigentlich Schlafenszeit ist.

Wenn nach ärztlicher Verordnung Schlafmittel verabreicht werden, beobachten Sie die Wirkung auf das Schlafverhalten. Achten Sie auch darauf, ob diese am nächsten Tag noch benommen und schläfrig machen, denn das könnte die Sturzgefahr erhöhen. Teilen Sie ihre Beobachtungen der Ärztin/dem Arzt mit. Hilfreich ist auch die Beratung von Pflegepersonen zur Vorbeugung von Stürzen.

Hinweis

Schlafstörungen sind ein typisches Demenz-Symptom, können aber auch andere Ursachen haben: Depression, Verdauungsprobleme, gehäuftes Urinieren in der Nacht, bestimmte Medikamente, Angst oder Halluzinationen.

Anregungen und Tipps

- Montage einer Leselampe mit Dimmer für das Nachtlicht.
- Beleuchtung mit Bewegungsmelder installieren.
- Auf dem Nachttisch alle Dinge zurechtrichten, die in der Nacht benötigt werden könnten, wie Brille, Taschenbücher, Buch, Glocke, Taschenlampe.
- Urinflasche und Zimmer-WC so bereitstellen, dass sie selbständig und ungehindert benutzt werden können.
- Gehhilfen leicht erreichbar in Nähe des Bettes abstellen.
- Beseitigung aller Gefahrenquellen auf den Wegen, die Betroffene benützen.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | SCHMERZEN

SCHMERZZUSTÄNDE ERKENNEN UND BEHANDELN

Wenn Menschen mit Demenz bestimmte Bewegungen oder Aktivitäten vermeiden oder vermehrt Verhaltensveränderungen wie Unruhe und Gereiztheit auftreten, dann können Schmerzen die Ursache dafür sein. Sie sind oft nicht mehr in der Lage, ihre Schmerzen mitzuteilen. Schmerzzustände, deren Auslöser mitunter andere Erkrankungen sind, werden daher oft nicht rechtzeitig erkannt und behandelt. Unbehandelte Schmerzen können zu Einschränkungen in der Mobilität und der Alltagsfertigkeiten führen.

Mögliche Schmerzursachen

- Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Hüft- und Rückenleiden.
- Infektionen (Blasenentzündung, Zahnfleischentzündung).
- Schmerzen nach Stürzen – blaue Flecken, Zerrungen, Prellungen, Knochenbrüche.
- Druckstellen vom Sitzen oder Liegen, Verstopfung, Wunden.
- Druckstellen von Zahnprothesen, etc.
- Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Teilnahmslosigkeit können auch auf Schmerzen hindeuten.

Das können sie tun

- Nehmen Sie Schmerzen ernst! Schmerzen verursachen unnötig Leid, beeinträchtigen die Lebensqualität und sollten immer behandelt werden.

Fragen Sie Betroffene, ob ihnen etwas weh tut.

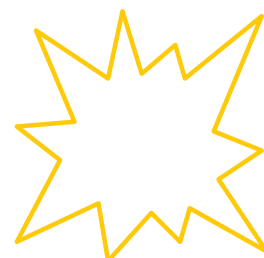
- Beobachten Sie, ob z. B. bei der Körperpflege die Person ängstlich reagiert, wenn bestimmte Körperstellen berührt werden. Auch stöhnen, schreien oder Aggression kann Ausdruck von Schmerz sein.

Das ist zu beachten

- Informieren Sie die Ärztin/den Arzt über Ihre Beobachtungen. Die Untersuchung, Diagnose und Schmerzbehandlung erfolgt durch die Ärztin/den Arzt.
- Verabreichen Sie Schmerzmedikamente entsprechend der ärztlichen Anweisung, beobachten Sie die Wirkung. Verändert sich das Verhalten nicht, gibt es wahrscheinlich einen anderen Grund für die Verhaltensauffälligkeiten!
- Wenn die Schmerzbehandlung nicht anspricht, nicht entsprechend wirksam ist oder Nebenwirkungen auftreten, informieren Sie die Ärztin/den Arzt!

Das hilft

- Wärmende Wickel können Krämpfe lindern.
- Kühlende Umschläge helfen z. B. bei Schwellungen.
- Massagen und Einreibungen mit Ölen und Salben entspannen.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | PALLIATIVPFLEGE

WÜRDEVOLLES BEGLEITEN AM LEBENSENDE

Das Begleiten eines Menschen in seiner letzten Lebensphase ist eine Aufgabe, die viel Mitgefühl und Achtsamkeit erfordert, egal, ob es eine Person mit oder ohne Demenz betrifft.

Als (pflegende) Angehörige können Sie in dieser Situation mehr tun, als Sie denken: verbringen Sie Zeit mit dem betroffenen Menschen, nehmen Sie dessen Wünsche und Bedürfnisse wahr und berücksichtigen Sie diese nach Möglichkeit, seien Sie für sie oder ihn da.

Das ist zu beachten

Ein achtsamer und würdevoller Umgang mit dem Menschen, die Berücksichtigung seiner Wünsche sowie die Bedürfnisse der Demenzkranken stehen im Mittelpunkt und sollten wenn möglich erfüllt werden.

- Nehmen Sie die Unterstützung eines Palliativteams, der behandelnden Ärztinnen und Ärzte sowie von Pflegefachkräften in Anspruch.
- Klären Sie offenen Fragen, um der komplexen Pflege- und Betreuungssituation gerecht werden zu können.
- Treffen Sie gemeinsam mit dem demenzkranken Menschen (sofern dies möglich ist), mit den Angehörigen, Ärztinnen und Ärzten sowie den Pflegepersonen Entscheidungen, die

den Bedürfnissen und Wünschen der betroffenen Menschen entsprechen.

- Nehmen Sie Angebote zur Entlastung an, auch nach dem Todesfall wie z. B. Trauerrunden.

So können Sie begleiten

- Nehmen Sie aufmerksam die Bedürfnisse des betroffenen Menschen wahr. Im Mittelpunkt stehen Lebensqualität und Wohlbefinden.
- Sprechen Sie Ängste an, seien Sie empathisch, versetzen Sie sich in die Person hinein.
- Achten Sie besonders auf Schmerz, auch wenn Menschen mit Demenz keinen Schmerz äußern, bedeutet es nicht, dass sie keine Schmerzen haben.
- Signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft und hören Sie aktiv zu.
- Halten Sie eine liebevolle Beziehung aufrecht, indem Sie den Menschen umarmen oder eine Hand halten – Berührungen werden oft noch gut wahrgenommen.
- Fördern Sie Rituale, wie zum Beispiel Fotos ansehen.
- Schaffen Sie Raum für Spiritualität, weichen Sie Sinnfragen nicht aus, unterstützen Sie gegebenenfalls Religiosität. Ermöglichen Sie religiösen Menschen zum Beispiel den Besuch eines Seelsorgers.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | ESSEN UND TRINKEN

EIN WICHTIGER BEITRAG ZUR LEBENSQUALITÄT

Elfriede M.: „Meine Mutter hat Essen immer sehr genossen. In letzter Zeit hat ihr Appetit abgenommen und sie tut sich immer schwerer, mit dem Besteck richtig umzugehen.“

Genuss, Geruch und Geschmack nehmen im Leben vieler Menschen einen hohen Stellenwert ein, auch bei älteren Menschen. Sinneswahrnehmungen über Geruch und Geschmack sind bei Menschen mit Demenz in vielen Fällen noch möglich, können mit der Zeit bzw. mit dem Krankheitsverlauf jedoch immer mehr verloren gehen. Das kann zu Appetitverlust führen und es können Schluck- und Kaubeschwerden auftreten, die die Nahrungsaufnahme und das Trinken erschweren. Menschen mit Demenz haben oft auch Schwierigkeiten, Hunger oder Durst wahrzunehmen oder mitzuteilen. Dies kann zu einer Mangel- oder Unterernährung und Flüssigkeitsmangel führen.

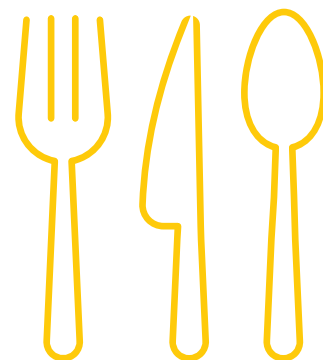
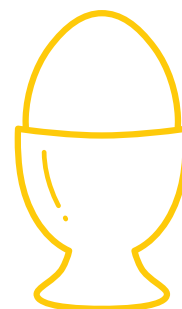
Das können sie tun

- Ermutigen Sie Betroffene selbstständig zu essen und zu trinken, auch wenn es länger dauert und mehr Zeit kostet. Sich Zeit nehmen und die persönlichen Gewohnheiten berücksichtigen sind wichtige Beiträge zur Betreuungsqualität.

- Mit Fortschreiten der Krankheit können Tischsitten schwer eingehalten werden. Ermahnen oder andere erzieherische Maßnahmen haben meist keinen Sinn. In Restaurants wählen Sie am besten einen ruhigen und geschützten Sitzplatz.
- Gewohntes und bevorzugtes Essen und Getränke, eine angenehme Atmosphäre oder ein schön gedeckter Tisch können zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden beitragen. Routinen und Rituale sind dabei sehr wichtig, Mahlzeiten sollten wenn möglich immer zur gleichen Zeit, im gleichen Raum, mit gleichem Ablauf eingenommen werden – dies vermittelt Orientierung, Sicherheit, Geborgenheit und Verständnis.

Das hilft

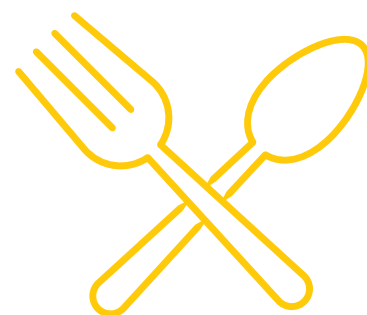
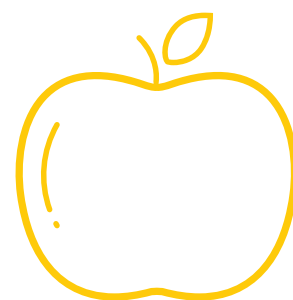
- Stellen Sie ein ausreichendes, bedarfsgerechtes und ausgewogenes Angebot mit Flüssigkeit, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen (Energie- und nährstoffreiche Produkte verwenden) sicher.
- Motivieren Sie zur Mitarbeit beim Kochen, wenn dies noch möglich ist und gewollt wird.



- Um die Fertigkeiten beim Essen zu fördern, setzen Sie sich dem betroffenen Menschen gegenüber und machen Sie es vor. Bei alleinlebenden Personen kann dies auch eine Heimhilfe übernehmen.
- Essen aus Suppentellern oder Schüsseln erleichtert das Essen, spezielles Geschirr, Besteck oder Trinkbecher aus dem Sanitätsfachhandel unterstützen die Selbständigkeit.
- Wenn Essen mit Messer und Gabel nicht mehr möglich ist, bieten Sie einen Löffel an und schneiden Sie das Essen in mundgerechte Stücke.
- Essen mit den Fingern ist eine weitere Möglichkeit (Fingerfood): mund- und fingergerechte Häppchen, Gemüse- oder Fruchtstückchen, Kroketten, etc.
- Vermeiden Sie zu heiße Speisen, das Heiß-Kalt-Empfinden ist herabgesetzt, es besteht Verbrennungsgefahr.
- Bei Schluckbeschwerden sind pürierte oder weiche Speisen hilfreich, Suppen oder andere Speisen können eingedickt werden.
- Wenn Menschen besonders gerne und viel essen bieten Sie anstatt einer großen Mahlzeit mehrere kleine Mahlzeiten an, reduzieren Sie kalorienreiche Lebensmittel und bieten sie Obst als Zwischenmahlzeit an.
- Achten Sie darauf, dass die/der Betroffene regelmäßig trinkt, mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Getränke so bereitstellen, dass sie leicht zu erreichen sind und ständig gesehen werden. Verwenden Sie handliche Trinkgefäße.

Das ist zu beachten

- Beobachten Sie die Ernährungs- und Flüssigkeitsaufnahme und überprüfen Sie periodisch das Gewicht. Durch die Reduzierung des Durstgefühls kann es zu Flüssigkeitsmangel kommen. Gewichtsverlust kann auch durch Schmerzen, Druckstellen im Mund, Depression oder Mundtrockenheit verursacht sein kann.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Kühlschrank, Küchenschränke und Vorratsräume auf verdorbene Lebensmittel.
- Ab einem gewissen Zeitpunkt sind Bestecke mit großen Haltegriffen, rutschfeste Unterlagen, abwaschbare Tischtücher und unzerbrechliches Geschirr sehr nützlich.
- Drehen Sie beim Kochen Topf- und Pfannengriffe zur Rückseite des Herdes und verwahren Sie Messer und Scheren an sicheren Orten, wenn die Verletzungsgefahr nicht mehr eingeschätzt werden kann.
- Sichern Sie den Herd mit Herdüberwachung, Ausschaltautomatik oder Gasmelder, stellen Sie den Boiler auf niedrigere Temperaturen ein, installieren Sie in der Küche einen Feuerlöscher und Brandmelder.
- Achten Sie auf sichere Verschlusskappen bei Reinigungsmitteln und verwahren Sie diese an sicheren Orten.
- Zettel mit wichtigen Notrufnummern wie Feuerwehr, Rettung, Notarzt, Polizei oder auch Vergiftungszentrale gut sichtbar anbringen.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | TOILETTE UND INKONTINENZ

„UNFÄLLE“ PASSIEREN

Die Toilette nicht mehr zu finden oder Inkontinenz ist für alle Beteiligten ein unangenehmes Problem, weil es einen sehr intimen Bereich betrifft, über den man nicht gerne spricht, der oft mit Scham verbunden ist und bei dem man nicht gerne auf Hilfe angewiesen ist. Viele Menschen mit Demenz leiden vor allem bei fortgeschrittener Krankheit an Harninkontinenz, seltener an einer Stuhlinkontinenz. Jedenfalls ist ein unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust für alle eine große Herausforderung und fordert einen sehr sensiblen Umgang.

Andere Gründe für eine Inkontinenz können Medikamente, Stress, neurologische Veränderungen im Gehirn oder eine Prostatavergrößerung sein. Jedenfalls sollte der zuständige Arzt informiert werden.

Das können Sie tun

Ermutigen Sie Menschen mit Demenz solange als möglich, selbst auf die Toilette zu gehen, auch wenn es länger dauert, damit wird der Intimbereich gewahrt und das Schamgefühl verhindert wird.

Lassen Sie der betroffenen Person Zeit und beachten Sie die persönlichen Gewohnheiten. Gerade beim

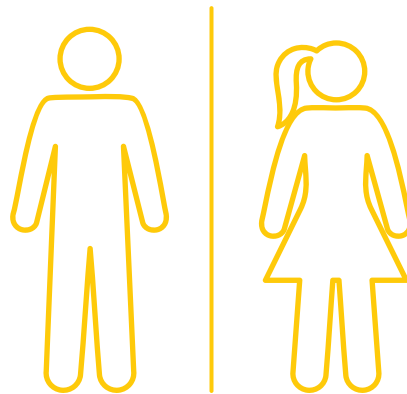
Toilettengang sind Routinen, Rituale und Zeiten besonders wichtig. Eile und Hast bewirken meist das Gegenteil.

Das hilft

- Kleidung sollte elastisch und pflegeleicht sein um sich rechtzeitig und leicht ausziehen zu können, Verschlüsse der Kleidung sollten leicht zu öffnen sein, z. B. Klettverschlüsse.
- Bei eingeschränkter Beweglichkeit kann eine Toilettensitzerhöhung helfen.
- Nachts kann ein Zimmer-WC hilfreich sein.
- Wenn Bad und WC in einem Raum sind, sollten alle Gegenstände (wie Kübel oder Körbe) entfernt werden, die mit einer Toilette verwechselt werden könnten.
- Badezimmer-/Toilettentür, eventuell auch den Toilettenrand mit Symbolen/Bildern kennzeichnen, die eindeutig auf die Toilette hinweisen.



- Ausstattung von Bett und Sitzgelegenheiten mit wasserdichten, absorbierenden und wieder verwendbaren Unterlagen. Ab einem gewissen Stadium der Erkrankung wird sich die Anwendung von Inkontinenz-Hilfsmitteln wie Einlagen oder Windeln nicht vermeiden lassen.
- Nehmen Sie die Hilfe und Unterstützung von mobilen Pflege- und Betreuungskräften in Anspruch, sie wird manchmal besser akzeptiert als die von Familienmitgliedern.



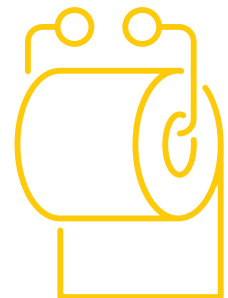
Eine typische Situation

Roland Z.: Zeitweise ist meine Mutter traurig, beschämt bis hin zu entsetzt, vor allem, wenn sie die Folgen eines „Unfalles“ bemerkt. Wir wollen ihr helfen, aber das Thema ist sehr heikel.“

Unser Tipp:

- Erinnern Sie Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen regelmäßig daran, auf die Toilette zu gehen, ein regelmäßiger Zeitplan für den Toilettengang hilft.
- Nicht immer kann „Unfällen“ vorgebeugt werden, vor allem wenn Menschen sich nicht mehr mitteilen können, ist Beobachtung sehr wichtig. Unruhe, Herumwandern, zupfen an der Kleidung kann ein Hinweis sein, dass die Toilette aufgesucht werden muss.

- Wenn ein „Unfall“ passiert ist, bewahren Sie Ruhe, man darf sich schämen oder auch ekeln, aber möglichst nicht ärgern. Schuldzuweisungen belasten nur noch die Situation, Inkontinenz ist Folge einer/der Erkrankung. Reduzieren Sie deswegen keinesfalls die Trinkmenge, dadurch können die Symptome der Demenz sich verschlechtern bzw. es zu Stuhlproblemen kommen.



Das ist zu beachten

Sicherheitsmaßnahmen werden bei Fortschritt der Erkrankung zunehmend wichtiger, wie z. B. das Entfernen von Behinderungen auf dem Weg zur Toilette, die Montage starker Haltegriffe rund um die Toilette, sehr gutes Licht und eine Toilettentüre, die einfach zu öffnen ist. Der Sperrmechanismus sollte auch von außen zu öffnen sein!

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.





TIPPS | DEMENZ UND SEXUALITÄT

VERÄNDERUNGEN IM SEXUALVERHALTEN

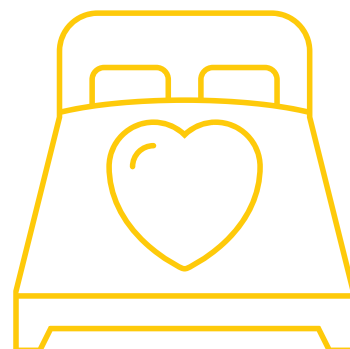
Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen haben, wie alle anderen Menschen, das Bedürfnis geliebt zu werden sowie das Bedürfnis nach Nähe, Berührung, Körperkontakt sowie nach Erleben von Lust und Freude. Im Verlauf der Erkrankung kann es zu Veränderungen im Sexualverhalten kommen, wie zum Beispiel einem gesteigerten Bedürfnis nach Zuwendungen, Streicheln und Körperkontakt oder einem Verlust von Schamgefühl. Selten kommt es aufgrund der geringer werdenden Hemmschwelle zu problematischem Verhalten – Partnerinnen/Partner von erkrankten Menschen können von diesem Bedürfnis manchmal peinlich berührt sein, Angehörige sind meist überfordert.

Allgemeine Hinweise

Achten Sie auf die Intimsphäre. Schlafzimmer, Bad, Toilette, Toilettengang oder auch Inkontinenz sind in Bezug auf Sexualität besonders heikle Bereiche.

Wenn ein „Fehltritt“ passiert, versuchen die Situation mit Gelassenheit und Humor zu entspannen.

- Nähe und Zärtlichkeit ermöglichen. Berührungen und Zuwendung sind eine Möglichkeit der Kontaktaufnahme mit anderen Menschen (Haare bürsten, sanfte Massage).
- Die geschlechtliche Identität ernst nehmen. Jeder Mensch ist ein Individuum mit ganz persönlichen Vorlieben, Wünschen nach einer z. B. ansprechenden Kleidung oder Schminkutensilien sollten akzeptiert werden.
- Wenn Probleme auftauchen, reden Sie mit einer Vertrauensperson (Familie, Ärztin/Arzt oder Pflegepersonen).
- Denken Sie auch an andere Gründe, warum Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen sich ausziehen, z. B. sie müssen auf die Toilette, sind müde oder wollen schlafen gehen.
- Wenn ein Verhalten in der Öffentlichkeit nicht entsprechend ist, schützen Sie die/den Betroffene/n vor Blicken, bedecken Sie nackte Stellen, lenken Sie die Person ab und sprechen Sie offen aus, dass die Person demenzkrank ist.



Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.

