



Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz



Den Alltag
zusammen mit
Menschen
mit Demenz
gestalten

15 TIPPS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

HO
FER
LA
ND

 Gesundheits
region *plus*
Hofer Land

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Liebe Leserinnen und Leser,
liebe pflegende Angehörige,

ein an Demenz erkranktes Familienmitglied zu betreuen, bringt große Verantwortung und auch Belastungen mit sich. Die Krankheit verändert das Leben sowohl der Betroffenen wie auch ihrer Familien. Das regionale Netzwerk der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land möchte pflegenden Angehörigen helfend zur Seite stehen. Wertvolle praxisnahe Anregungen wurden zusammengestellt, um den Alltag mit erkrankten Menschen besser gestalten zu können. Das Ziel ist dabei immer, die Lebenssituation von Pflegebedürftigen und Angehörigen zu verbessern. Für eine individuelle Beratung stehen zudem die Ansprechpersonen der Beratungsdienste bereit, die im Demenzwegweiser Hofer Land nachzulesen sind.

Zögern Sie nicht, Rat und Beistand in Anspruch zu nehmen. Denn wer Unterstützung erfährt, gewinnt Kraft, um einem Menschen mit Demenz selbst eine Hilfe zu sein.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in dem Wegweiser darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angegeben sind, beziehen sie sich auf alle Personen in gleicher Weise.

Ihr

Dr. Oliver Bär

Landrat des Landkreises Hof

Ihre

Eva Döhla

Oberbürgermeisterin der Stadt Hof

EINLEITUNG

Das Krankheitsbild der Demenz stellt pflegende Angehörige vor große Herausforderungen. Soziale Kontakte reduzieren sich oft und die Not der pflegenden Angehörigen, besonders von an Demenz erkrankten Menschen bleibt im Verborgenen.

Die Gesundheitsregion^{plus} Hofer Land möchte gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen und -partnern der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land Mut machen und hilfreiche Anregungen für den Alltag zu Hause geben. Der beispielhafte Leitfaden unterstützt pflegende Angehörige, den Tagesablauf mit einer an Demenz erkrankten Person besser zu strukturieren und das Zusammenleben zu erleichtern.

Lesen Sie
15
praktische
Tipps

TIPP 1

Haushaltstätigkeiten

Tätigkeiten aus dem Haushalt lassen sich gut in den Alltag integrieren. Beziehen Sie Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen z.B. beim Abtrocknen des Geschirrs ein. Achten Sie darauf, dass sich der Erkrankte nicht verletzen kann, beispielsweise mit Messern.



Tipps für pflegende Angehörige:

Bitte bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Angehöriger das Geschirr nicht in den entsprechenden Schrank einräumt. Zeigen Sie sich wertschätzend. Sortieren Sie bitte erst um, wenn Sie allein in der Küche sind.

TIPP 2

Regelmäßige Spaziergänge



Bewegung ist wichtig. Regelmäßige Bewegung verbessert den Gesundheits- und Gemütszustand und macht müde für eine erholsame Nachtruhe.

Achten Sie auf geschlossenes Schuhwerk, um Stürze zu vermeiden. Laufen Sie ruhig eine vertraute Route im Tempo Ihres Angehörigen. Sprechen Sie über die Eindrücke der Natur. Beleben Sie den Geruchssinn, indem Sie an Pflanzen riechen lassen.

Tipp für pflegende Angehörige:

Entdecken Sie jeden Tag etwas Neues, wenn Ihr Angehöriger den routinierten Weg nicht mehr als solchen wahrnimmt.

TIPP 3

Fotoalben ansehen

Es ist wichtig, Erinnerungen an das frühere Leben so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Schauen Sie gemeinsam Fotoalben an und kommen Sie ins Gespräch. Erzählen Sie einfach eine Geschichte dazu, um das Vergangene aufzuarbeiten. Bringen Sie heitere Begebenheiten ins Gedächtnis, um miteinander lachen zu können.



Tipp für pflegende Angehörige:

Sehen Sie darüber hinweg, wenn zum Beispiel vertraute Personen nicht mehr erkannt werden.

TIPP 4

Singen

Wählen Sie Lieder und Musikstücke, die positive Erinnerungen an die Vergangenheit wecken. Gemeinsam Lieder singen gefällt vielen an Demenz Erkrankten. Wählen Sie einfache Kinderlieder, altbekannte Volkslieder oder kirchliche Lieder, je nach Prägung. An die Texte können sich Menschen mit Demenz oft gut erinnern.



Tipp für pflegende Angehörige:

Bleiben Sie gelassen, auch wenn der Text falsch ist oder vergessen wurde.

TIPP 5

Gymnastik

Nicht nur geistige Fähigkeit sollte trainiert werden, sondern auch körperliche. Bauen Sie einfache Gymnastikübungen in Ihren Alltag ein, zum Beispiel Früh-sport. Zur Kräftigung der Arme führen Sie eine Gymnastikübung mit dem Ball durch. Führen Sie selbst den Ball mit ausgestreckten Armen von links nach rechts. Für die Beine heben Sie dieses langsam an, kurz halten, absetzen und Bein wechseln. Alles was Sie vormachen, darf Ihr Angehöriger nachahmen. Gehen Sie dazu auch gerne an die frische Luft.

Unter diesem Link finden Sie weitere Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz: www.aelter-werden-inbalance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/



Tipp für pflegende Angehörige:

Nehmen Sie es sportlich, wenn Sie die Übungen täglich aufs Neue vormachen müssen.

TIPP 6

Wäsche aufhängen/legen



Eine gut gelingende Aufgabe ist es, Wäsche an der Leine aufzuhängen. So verbinden Sie dies gleich mit frischer Luft. Selbst wenn Sie nicht täglich Wäsche waschen, können Sie auch unbemerkt Wäsche aus dem Schrank nehmen, unsortiert in einen Korb legen und immer wieder zusammenlegen lassen. Die Beschäftigung sollte immer Sinn geben und den Angehörigen ein Erfolgserlebnis spüren lassen.

Tipp für pflegende Angehörige:

Loben Sie Ihren Angehörigen, auch wenn die Wäsche nicht wie gewohnt zusammengelegt wurde. Zeigen Sie sich wertschätzend gegenüber der Hilfe des Angehörigen.

TIPP 7

Kochen / Backen

Je nach Interessen und Fähigkeiten können Sie Ihren Angehörigen beim Kochen oder Backen mit einfachen Tätigkeiten einbeziehen. Ein schönes und gesundes Ritual ist das Zubereiten eines Obstsalates. Lassen Sie Ihren Angehörigen Obst schälen und schneiden. Je nach Stadium der Demenz ist der Umgang mit dem Messer tief verankert. Hilfreich ist es, wenn auch Sie dieselbe Tätigkeit ausführen, um bildlich die Arbeit zu zeigen. Lassen Sie es sich gemeinsam, zum Beispiel als Zwischenmahlzeit, schmecken.



Tipp für pflegende Angehörige:

Akzeptieren Sie, wenn die Stücke nicht in dem Format geschnitten sind, wie Sie es sich gewünscht hätten.

TIPP 8

Gartenarbeit



Sie können sich glücklich schätzen, wenn Sie einen eigenen Garten haben und Ihr Angehöriger in vertrauter Umgebung mitwirken kann. Beziehen Sie ihn zum Beispiel beim Umtopfen, beim Gießen der Pflanzen oder beim Säen und Ernten von Obst- und Gemüsepflanzen mit ein. Alle Sinne werden aktiviert, riechen, schmecken – einfach Balsam für die Seele.

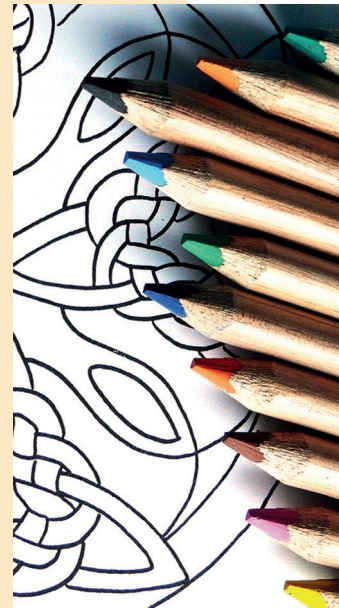
Tipp für pflegende Angehörige:

Lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit, wenn er Ihre Aufforderung z.B. des Gießens nicht umsetzen kann. Leiten Sie ihn an.

TIPP 9

Handwerkliche/ kreative Tätigkeiten

Selbstverständlich gibt es auch spezielle Beschäftigungsangebote, die an ehemalige Hobbies anknüpfen. Berücksichtigen Sie hier bitte immer die individuelle Biografie. Wenn Ihr Angehöriger ein geschickter Handwerker war, gefällt es ihm eher, den Inhalt des Werkzeugkastens zu sortieren, Holz zu schlichten oder die Straße zu kehren. Andere sind eher künstlerisch begabt, basteln, handarbeiten oder malen gerne. Legen Sie alle Utensilien bereit. Mit sehr viel Ausdauer werden Mandalas gerne ausgemalt, deren Vorlagen in entsprechenden Malbüchern zu finden sind. Lassen sie aber auch der Kreativität freien Lauf.



Tipp für pflegende Angehörige:

Versuchen Sie es anzunehmen, wenn Ihr Angehöriger die Arbeiten nicht mehr so sorgfältig wie früher ausführen kann.

TIPP 10

Spiele

Ein sehr wichtiger Faktor beim Angebot der Spiele ist es, dass diese nicht kindisch wirken, wobei für viele an Demenz Erkrankte Spiele aus der Kindheit sehr angenehm sein können. Vertreiben Sie sich die Zeit mit vertrauten Kartenspielen. Als Alternative macht auch ein spielerisches Gedächtnistraining wie zum Beispiel „Stadt-Land-Fluss“ Spaß. Lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit, Begriffe zu finden. Erzählen Sie auch über die Städte und Länder, die Sie gemeinsam besucht haben und in denen Sie einen wunderschönen Urlaub verbracht haben. Allerlei weitere Anregungen finden Sie auch unter: www.mal-alt-werden.de.



Tipp für pflegende Angehörige:

Helfen Sie Ihrem Angehörigen geschickt auf die Sprünge, wenn ihm durch Wortfindungsstörungen bestimmte Begriffe nicht einfallen.

TIPP 11

Sprichwörter raten



Sprichwörter sind ganz tief im Langzeitgedächtnis verankert. Für viele Menschen mit Demenz kann es eine schöne Beschäftigung sein, wenn Sie den ersten Teil eines Sprichwortes nennen und der Angehörige dies vervollständigt. Um leicht in dieses Spiel einzusteigen, können Sie zum Beispiel bei einer Tasse Kaffee am Nachmittag ein altes Sprichwort erwähnen und so in das Thema einsteigen. Achten Sie darauf, dass es nicht wie ein Abfragen wirkt.

Tipp für pflegende Angehörige:

Bleiben Sie gelassen, wenn Ihr Angehöriger gestern noch Sprichwörter kannte, die ihm heute nicht mehr einfallen. Die Tagesform ist nicht jeden Tag gleich.

TIPP 12

Biografische Gespräche

Jeder Mensch hat seine eigene Biografie, die Sie als Angehöriger gut kennen. Sie wissen, über welche Erlebnisse gerne gesprochen wird, welche Sie eher vermeiden sollten. Fördern Sie Ihren Angehörigen durch Einbindung in Gespräche zu seiner Lebensgeschichte, zu Prägungszeiten wie Schule, Beruf, Hochzeit, Urlaube, Kinder - positiv besetzte Themen bereiten Freude. Beginnen Sie das Gespräch und lenken Sie geschickt zu bestimmten Themen.



Tipp für pflegende Angehörige:

Seien Sie nicht verletzt, wenn sich Ihr Angehöriger an für Sie emotional behaftete Themen nicht mehr erinnert. Lenken Sie das Gespräch um.

TIPP 13

Gemeinsam Fernsehen



Fernsehen sollte nicht den Tagesablauf bestimmen, doch bestimmte gemeinsame Zeiten vor dem Bildschirm schaffen eine schöne Atmosphäre. Achten Sie bewusst auf das Programmangebot. Je nach Prägung liebt Ihr Angehöriger eher Tierdokumentationen, die sehr beruhigend wirken können oder aber ein belebendes Fußballspiel oder die Lieblingsserie. Schauen Sie bitte keine belastenden Filme, besonders nicht vor der Nachtruhe.

Tipp für pflegende Angehörige:

Bleiben Sie geduldig, wenn Sie Fragen zur Handlung wiederholt erklären müssen.

TIPP 14

Zeitung lesen

Oft gelingt es dem Menschen mit Demenz nicht mehr, die Zeitung selbst zu lesen. So kann eine gute Stunde gemeinsam damit verbracht werden. Die Zeitungsrunde bietet sich gut am Morgen an. Lesen Sie besonders die Themen vor, die Ihren Angehörigen besonders interessieren, sei es Politik oder Regionales, um das Heimatgefühl zu stärken. Sprechen Sie über aktuelle Geschehnisse. Suchen Sie kurze Texte aus. Sprechen Sie langsam und deutlich. Geben Sie Ihrem Angehörigen Zeit für Kommentare, lassen Sie ihn aussprechen.



Tipp für pflegende Angehörige:

Erklären Sie besonnen, wenn Sie Ihr Angehöriger fünf Minuten später etwas fragt, was Sie eben gelesen haben und versuchen Sie, Fragen zu beantworten.

TIPP 15

Entspannung anbieten

Häufig beobachtet man bei Menschen mit Demenz eine innere Unruhe. Um dem entgegenzuwirken, sind Sinneserfahrungen und Berührungen oft sehr hilfreich. Verwöhnen Sie Ihren Angehörigen mit Massagen, zum Beispiel mit einem Igelball. Entspannung muss auch nicht lange geplant werden. Legen Sie entspannende Musik auf, die Lieblingsmusik. Stellen Sie angenehm riechende Raumdüfte mit Lavendel auf. Führen Sie Abendrituale ein, beispielsweise gemeinsam einen warmen Tee trinken.



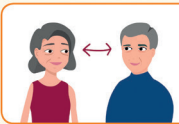









Tipp für pflegende Angehörige:

Motivieren Sie Ihren Angehörigen, auch Sie mit einer Igelballmassage zu entspannen und genießen Sie die Berührung.

11 TIPPS

zur besseren Verständigung

Lesen Sie auch gerne die 11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz, die die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. in mehreren Sprachen zusammengestellt hat.

1	 Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.	6
2	 Seien Sie freundlich und zugewandt.	7
3	 Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.	8
4	 Sprechen Sie langsam und deutlich.	9
5	 Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.	10
	 Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.	
	 Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.	
	 Lassen Sie Zeit zum Antworten.	
	 Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.	
	 Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.	11

 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
www.deutsche-alzheimer.de

ANSPRECHPARTNER

Ihre Ansprechperson der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land:

Ute Hopperdietzel
Leitstelle Pflege Hofer Land
Berliner Platz 3
95030 Hof
Telefon: 09281/57-500
www.leitstelle-pflege.de

Weitere Kooperationspartner der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land finden Sie auf der nächsten Seite.

KOOPERATIONSPARTNER

Die Partner der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land:

- Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.
- BRK Kreisverband Hof, Seniorengymnastik
- Demenzerfahrener Musikanbieter, Werner Thieroff
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz
- Diakonie Hochfranken gGmbH
- Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken
- Fachstelle für pflegende Angehörige der Rummelsberger Diakonie
- Fachstelle für pflegende Angehörige des ASD e.V. Soziale Dienste
- Fachstelle für pflegende Angehörige des Caritasverbandes Stadt und Landkreis Hof e.V.
- Kliniken Hochfranken
- Landkreis Hof
- Leitstelle Pflege Hofer Land
- Pflegestützpunkt Hofer Land
- PTSV Hof e.V., Seniorensport
- Sana Klinikum Hof GmbH
- Stadt Hof
- VHS Hofer Land

IMPRESSUM

Landratsamt Hof
Schaumbergstr. 14
95032 Hof
Telefon: 09281/57-500
www.landkreis-hof.de

Layout: Kristiane Rubner Design, Hof
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz

3. Auflage: 3.750 Stück
Erscheinungsjahr: 2025

BERATUNG

Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land gibt pflegenden Angehörigen 15 Tipps an die Hand, um den Alltag besser zu gestalten. Dennoch ist es sehr empfehlenswert, als Angehöriger das persönliche entlastende Gespräch zur Beratung zu suchen, um Informationen einzuholen, aber auch um eigene Nöte kundzutun.

Ihre Ansprechpersonen finden Sie im Demenzwegweiser Hofer Land.

Dieser ist abrufbar unter:

www.leitstelle-pflege.de

Printexemplare gibt es in der
Leitstelle Pflege Hofer Land
Berliner Platz 3 • 95030 Hof

**Bitte vereinbaren Sie
vorab einen Termin!**

Telefon: 09281 546994901

E-Mail: info@leitstelle-pflege.de