



„Sie sind nicht allein.“

Ein Ratgeber
für Angehörige
von Menschen
mit Demenz

Menschen mit Demenz im
Seniorenzentrum **Lechrain**



Altenhilfe
der Stadt Augsburg

Vorwort



Liebe Angehörige unserer Bewohnerinnen und Bewohner,

die Begleitung Ihres Angehörigen bei der Übersiedlung ins Pflegeheim war auch für Sie ein sehr schwieriger Schritt und ist in der Regel verbunden mit einem Wechselbad der Gefühle, oft auch mit Zweifeln, ob dies der richtige Schritt war. Sie haben Ihren Angehörigen über viele Jahre begleitet oder gepflegt, so lange, bis es nicht mehr ging. Die Erkrankung wird auch bei bester Pflege und Betreuung im Heim fortschreiten. Je länger der Aufenthalt im Pflegeheim dauert, umso mehr wird die Erkrankung den vertrauten Kontakt zu Ihrem Angehörigen erschweren. Diese Broschüre soll Ihnen Hilfestellung geben, um die Beziehung weiterhin aufrechtzuerhalten. Sie kann eine persönliche Beratung ergänzen, doch sie ersetzt sie nicht.

In unserem Kurzkonzept zur Pflege und Betreuung in Wohngruppen, das wir Ihnen mit dem Heimeinzug ausgehändigt haben, erfahren Sie, was hier im Seniorenzentrum unternommen wird, damit für Ihren Angehörigen die Lebensqualität erhalten bleibt.

Auch Sie können im Pflegeheim noch viel zum Wohlbefinden und zur Lebensfreude Ihres Pflegebedürftigen beitragen. Diese Broschüre will daher ein Rat- und Ideengeber für die Gestaltung Ihrer Besuche sein.

Susanne Greger, Werkleitung der Altenhilfe der Stadt Augsburg

Inhalt

1 Umgangshilfen für Angehörige 4

1.1 In Beziehung bleiben 4

1.2 Mein Angehöriger erkennt mich nicht mehr: 6
Lohnt es sich, zu Besuch zu kommen?

1.3 Essen und Trinken – etwas Selbstverständliches? 8

1.4 Gibt es Probleme mit der Körperpflege? 10

1.5 „Ich laufe, also bin ich.“ 11

1.6 Orientierung und Halt in der fremden Welt des Pflegeheims 11

2 Machen Sie das Beste aus einem Besuch 16

2.1 Familienalben betrachten und Erinnerungen pflegen 17

2.2 Eine Erinnerungskiste packen: „Daran hängt mein Herz.“ 17

2.3 Den Kontakt zur lieben Verwandtschaft pflegen 18

2.4 Besuchstiere mitbringen 18

2.5 Alte Hobbys pflegen oder nützliche Dinge gemeinsam tun 19

2.6 Spielen oder die Kunst „fünf gerade sein zu lassen“ 20

2.7 Bewegung, frische Luft und Sonne 21

2.8 Familienfeste und Feiern im Seniorenzentrum 21

2.9 Lassen Sie andere an Ihren Fähigkeiten teilhaben! 22

Autorin: Barbara Stemmer, Diplom Psychogerontologin

Umgangshilfen für Angehörige

Angehörige von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung sind häufig mit neuen Situationen und Umständen konfrontiert. Mit dem Einzug in eine Senioreneinrichtung sollten sie lernen, teilweise Verantwortung abzugeben, Vertrauen zu Pflegenden und Betreuenden aufzubauen und dabei doch weiterhin zuständig zu sein und Entscheidungen zu treffen.

Sie erfahren auch, dass sich ihre Angehörigen immer weiter von Ihnen entfernen und zunehmend in ihrer eigenen Welt leben. Trotzdem haben Sie als Angehöriger weiterhin Bedeutung und wichtige Aufgaben sowie Erwartungen zu erfüllen.

1.1 In Beziehung bleiben

Ihrem Angehörigen fehlen immer häufiger die Worte. Er fängt den Satz an und bricht ihn verlegen oder ärgerlich ab. Bei wenigen Wortverwechslungen können Sie alles noch recht gut verstehen, aber wenn neue Wörter erfunden werden oder alles mit „das Dings da“ bezeichnet wird, fällt das schon schwerer. Korrigieren Sie nicht, denn das kann Ihren Angehörigen verärgern. Verwenden Sie lieber das fehlende Wort im nächsten Satz. Zum Beispiel: „Gib mir das Dings da!“, Ihr Angehöriger blickt auf die Banane auf dem Teller. Sie könnten antworten: „Du möchtest eine Banane?“

Ihr Angehöriger versteht nur noch kurze Sätze. Lassen Sie ihm Zeit zu verstehen. Nehmen Sie erst Blickkontakt auf, zeigen Sie ihm den Gegenstand, von dem Sie sprechen, berühren Sie ihn und sprechen Sie erst dann, wenn Sie den Eindruck haben, dass er Ihnen Aufmerksamkeit schenkt.



„Manchmal ist es geschick, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken“

Ihr Angehöriger stellt häufig wieder die gleichen Fragen. Er kann sich einfach Ihre Antworten nicht merken. Aber so gelingt es ihm, immer wieder Kontakt aufzunehmen. Auch wir stellen ja bei jeder Begegnung wiederholt die gleiche Frage: „Wie geht es Dir?“

Sie wollen Ihrem Angehörigen etwas erzählen. Er hört Ihnen gar nicht zu, sondern erzählt Ihnen wiederholt die gleiche Geschichte aus seiner Kindheit. Diese Geschichte kann er auch mehrmals am Tag erzählen. Was gestern passiert ist oder was es zum Mittagessen gab, daran erinnert er sich nicht. Es ist wichtig für ihn, dass er freundliche Zuhörer für „seine Geschichten“ hat. So bleiben diese Erinnerungen erhalten und bestärken das Selbstwertgefühl Ihres Angehörigen.

Ihr Angehöriger wird ärgerlich oder sogar wütend, wenn Sie ihm etwas verweigern oder ihn korrigieren; wenn er etwas wechselt oder falsch macht. Korrigieren Sie ihn nicht, machen Sie ihm positive Vorschläge, z. B. wenn Ihr Angehöriger die Sommerjacke zum Spaziergang anziehen möchte und es draußen bitter kalt ist. Schmeicheln Sie ihm, dass ihm der Wintermantel viel besser steht und diskutieren Sie nicht über die aktuelle Temperatur. Es hat keinen Sinn, sich über richtig und falsch auseinanderzusetzen, denn Ihr Angehöriger kann sich nicht erklären oder erinnern, was er

falsch gemacht hat. Er hört und empfindet nur, dass mit ihm geschimpft wird und das macht ihn traurig oder ängstlich und manchmal auch wütend. Manchmal ist es geschickt, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, bevor eine Situation eskaliert.

Zeigen Sie Verständnis für seine Gefühle, das beruhigt ihn, weil er sich verstanden fühlt: „Es tut mir leid, dass Du so ärgerlich bist.“ „Du bist ja ganz verzweifelt, weil Du deinen Geldbeutel nicht findest.“ „Du siehst heute sehr traurig aus.“ „Es ist alles in Ordnung.“

Wenn das Verstehen von Sätzen ganz verloren geht, kann Ihr Angehöriger immer noch die Sprachmelodie verstehen, in der etwas erzählt wird, ob sie beruhigend, fröhlich oder hektisch klingt, wenn Sie unter Zeitdruck sind. Erzählen Sie von Ereignissen in der Familie und Ihren Erlebnissen und halten ihm dabei die Hand. Es beruhigt ihn und gibt ihm das Gefühl, wertgeschätzt zu werden.

1.2

Mein Angehöriger erkennt mich nicht mehr: Lohnt es sich, zu Besuch zu kommen?

Das Fortschreiten einer Demenz kann dazu führen, dass selbst die nahen Angehörigen nicht mehr erkannt werden oder die Tochter z. B. als Mutter oder als Schwester bezeichnet wird. Ein Mensch mit Demenz beschwert sich, dass niemand ihn besucht und sich keiner um ihn kümmert. Meist erkennt sich der alte Mensch auch selbst nicht mehr im Spiegel und sieht in seinem Spiegelbild eine fremde Person.

**„Mit den Lebens-
jahren geht auch
die Erinnerung“**

So schmerzlich es als Angehöriger ist, nicht mehr erkannt zu werden, so hat es dennoch keinen Sinn, den alten Menschen zu korrigieren und auf der Richtigstellung zu beharren.

Aufgrund der Erkrankung werden nach und nach immer mehr Lebensjahre vergessen und zwar zunächst die Zeit nach der Berentung, dann die mittleren Lebensjahre und schließlich bleibt nur noch die Erinnerung an die Kindheit. Mit den Lebensjahren geht auch die Erinnerung an die Personen verloren, die damit verbunden waren. Ihr Angehöriger kann sich, wenn er die letzten 70 Lebensjahre vergessen hat, nicht mehr daran erinnern, dass er Ehepartner oder Kinder hatte. Deshalb können Sie als Schwester oder Mutter oder als Bruder oder Vater bezeichnet werden, also als das Familienmitglied, an das er sich noch erinnert und zu dem manchmal auch eine familiäre Ähnlichkeit besteht.

Trotzdem ist der alte Mensch in Sorge um seine Angehörigen und hat Angst, geliebte Menschen zu verlieren. Er möchte sie weiter gut versorgt wissen und möchte nach Hause zu seiner Familie, um seine Pflichten zu erfüllen. Schwierig wird es, wenn diese Personen bereits verstorben sind. Die Wahrheit zu offenbaren, ist für einen Mensch mit Demenz erschütternd, denn er hört vom Tod eines geliebten Menschen in diesem Augenblick zum ersten Mal. Günstiger ist es, ein Gespräch über die Vergangenheit zu führen oder darüber, was früher für Ihren Angehörigen wichtig war.

„Bestehen bleibt die Erinnerung an Vertrautes“

Warum Ihr Besuch noch so viel Bedeutung für Ihren Angehörigen hat, selbst wenn Sie nicht mehr als Familienmitglied erkannt werden? Bestehen bleibt die Erinnerung an die Vertrautheit und Geborgenheit in der Familie. Möglicherweise, so genau wissen wir das nicht, erlebt er Sie als jemanden, der sich ihm ganz besonders zuwendet und es gut mit ihm meint. Das gibt ihm Sicherheit und Beruhigung und mildert seine Ängste, allein gelassen und sich selbst überlassen zu werden, zumindest während der Zeit Ihres Besuches.

1.3 Essen und Trinken – etwas Selbstverständliches?

Essen und Trinken ist das Erste, das wir in unserem Leben lernen und doch werden im Verlauf einer dementiellen Erkrankung auch die Fähigkeit, mit Besteck zu essen und zu beurteilen, ob man satt oder hungrig ist, verloren gehen.

Ihr Angehöriger wird oft auf Ihre Frage, was es heute zu essen gab, mit „nichts“ antworten oder ärgerlich werden, weil er Ihre Frage nicht beantworten kann. Er hat die Mahlzeiten einfach vergessen. Wenn Sie beobachten, dass Ihr Angehöriger alles mit Heißhunger verspeist, was Sie mitbringen, können Sie unsicher werden und glauben, dass Ihr Angehöriger bei den Mahlzeiten vergessen wurde. Es gibt Betroffene, die ständig essen, weil sie nicht mehr wissen, dass sie schon gegessen haben und auch das Sättigungsgefühl verschwunden ist. Andere wiederum lehnen es ab, zu essen, weil sie davon überzeugt sind, schon gegessen zu haben. Diese Betroffenen profitieren ganz besonders davon, in der Wohngruppe ihre Mahlzeiten in Gemeinschaft einzunehmen. Das regt den Appetit an. Zögern Sie nicht, wenn Sie Fragen haben, bei der zuständigen Alltagsbegleiterin oder Pflegefachkraft um Auskunft zu bitten.



**„Nicht gegen
seinen Willen
Essen anbieten“**

Es mag Ihnen auch peinlich sein, dass Ihr Angehöriger nur noch mit dem Löffel oder gar mit den Fingern isst. Es ist jedoch in jedem Fall besser, dass er selbständig isst und ihm nicht gegen seinen Willen Essen angereicht wird. Das Seniorenzentrum bietet auch immer Finger-Food an, das Ihr Angehöriger problemlos in die Hand nehmen und bei großer Unruhe auch im Laufen essen kann.

Große Aufregung verursacht es, wenn Ihr Angehöriger sein Gebiss versteckt oder gar wegwirft. Das kann verschiedene Gründe haben. Er schätzt sein Gebiss als so wertvoll ein, dass er es immer einwickelt und so vor Verlust schützen will oder er erlebt seine dritten Zähne als Fremdkörper oder hat sogar Schmerzen und entsorgt das lästige Teil. Geschieht dies öfter, sollte der Zahnarzt den Sitz des Gebisses überprüfen und gegebenenfalls ein Monogramm eingravieren.

Ein alter demenzkranker Mensch sollte viel trinken, doch die wenigsten verspüren Durst. Sie können Ihren Angehörigen bei Ihren Besuchen zum Trinken animieren, indem Sie ihm und sich sein Lieblingsgetränk einschenken, ihm mit einem vertrauten Trinkspruch zuprosten und dabei mittrinken.

Bei weiter fortschreitender Erkrankung treten zunehmend Schluckbeschwerden auf. Mit hohem Zeitaufwand werden nur dann wenige Löffel mit passierter Kost angenommen. In dieser Situation werden die Bezugspflegekraft Ihres Angehörigen und die Pflegedienstleitung auf Sie zukommen und mit Ihnen die Situation unter Einbeziehung des Arztes Ihrer Wahl besprechen.



1.4

Gibt es Probleme mit der Körperpflege?

Natürlich ist es allen das Liebste, wenn Ihr Angehöriger immer frisch, sauber und zufrieden wirkt und duftet wie der Frühling.

Doch die perfekte Körperpflege ist bei Menschen mit Demenz häufig nur gegen ihren Willen und Widerstand zu erreichen. Eine gelegentliche „Katzenwäsche“ ist manchmal durchaus zu vertreten, wenn es keine zwingenden Gründe für eine gründlichere Reinigung wie Geruch, Ekzeme oder die Gefahr von Hautschäden gibt. Diese „Katzenwäsche“ kann von den Betroffenen noch selbständig geleistet werden, wenn eine geduldige Pflegekraft sie dazu anleitet. Das Schamgefühl wird so am wenigsten verletzt und die tägliche Pflege wird zu keinem ewigen Konfliktfeld.

Sie können Pflegekräfte mit Hinweisen zu früheren Gewohnheiten unterstützen. Ihr Angehöriger ist eher bereit, Hilfe anzunehmen, wenn bestimmte Umstände den früheren Gewohnheiten entsprechen, wie z. B. die gewohnte Badezeit, eine Lieblingsseife und Hautcreme von früher oder ein bestimmtes Reinigungsritual. Manche Betroffene bevorzugen auch eine Ganzkörperwäsche und lehnen das Baden oder Duschen ab. Solche Gewohnheiten werden von den Pflegekräften gerne übernommen.

1.5 „Ich laufe, also bin ich.“

„Die Orientierung
so lange wie
möglich erhalten“

Unter den zahlreichen Symptomen, die Menschen mit Demenz aufweisen, bereitet Familienmitgliedern und Pflegenden rastloses Gehen und Wandern große Sorgen. Diese erreichen meist am späten Nachmittag ihren Höhepunkt. Laufen ist eine einfache Form des Tätigseins und bedeutet glücklicherweise nicht immer Fliehen oder Weglaufen. In späteren Stadien der Erkrankung handelt sich meist um einen Geh-Automatismus. Wird er unterbunden, ruft dies starke Unruhe hervor, während das Zulassen die Seelenruhe und Befriedigung fördert. Dieser Bewegungsdrang erfordert also nichts anderes als Toleranz und Raum. In den langen Gängen des Seniorenzentrums mit seinen zahlreichen Sitznischen ist es auch möglich, ihn auszuleben, ohne eine Belastung für Pflegende und Mitbewohner zu sein.

Der automatische Charakter dieses Herumlaufens kann nur problematisch werden, wenn er zur physischen Erschöpfung führt oder das Risiko eines schweren Sturzes erhöht ist. Pflegende und Betreuende schöpfen alle Alternativen aus, um eine Fixierung zu vermeiden. Lassen Sie sich auch zu Hüftprotektoren beraten, die einen gewissen Schutz vor den Folgen eines Sturzes bieten.

1.6 Orientierung und Halt in der fremden Welt des Pflegeheims

Nach und nach wird Ihr Angehöriger die Orientierung in allen Lebensbereichen verlieren. Ohne Orientierung verlieren Menschen ihren Halt, sie leben in einer Welt der Ungewissheit und Unsicherheit. Das Ziel ist es, die Orientierung so lange wie möglich zu erhalten. Sie können dazu viel beitragen.

Die Orientierung in Bezug auf die eigene Person und das Wissen um sich selbst: „Wer bin ich?“

Ihr Angehöriger vergisst zunehmend seine Vergangenheit

und das bedeutet, dass er auch seine Lebensbegleiter vergisst und zunehmend allein durch die Welt wandert.

Was kann das Wissen um sich selbst und eine Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ länger erhalten? Verbliebene Erinnerungsinseln, die immer wiederholt werden, sollten wertgeschätzt und gewürdigt werden. Sagen Sie nicht, dass Sie diese Familiengeschichten schon längst kennen. Das lässt Ihren Angehörigen verstummen.

Auch die vertraute Kleidung ist ein Teil der Person. Unvertraute Kleidungsstücke, meist handelt es sich um eine mit dem Heimeinzug neu beschaffte Ausstattung, sind zwar gut gemeint, verwirren Ihren Angehörigen aber, weil er überzeugt ist, dass sie ihm nicht gehören. Häufig weist er die neue Kleidung erbost zurück und weigert sich standhaft, die „fremde“ Kleidung anzuziehen. Besser ist es, die gleiche Kleidung oder auch Gegenstände, die immer wieder gesucht werden, mit identischen Mustern und Farben mehrfach zu beschaffen wie z.B. Kleiderschürzen, Handtaschen, Geldbeutel und Hausschuhe. Sie beugen so auch Beschuldigungen und Vorwürfen vor, Sie hätten die Sachen weggeworfen.

Hilfreich für die Pflegekräfte ist es, wenn Sie sie über Gewohnheiten informieren, beispielsweise was ihr Angehöriger als Alltagskleidung und sonntags zum Ausgehen gerne trug. Diese Gewohnheiten werden die Pflegekräfte bei der täglichen Kleiderauswahl gerne einbeziehen.

„Pflegekräfte sollten über Gewohnheiten informiert werden“

„Richtigstellen
und korrigieren
verwirrt noch
mehr“

Die zeitliche Orientierung: Welcher Tag ist heute und in welcher Zeit leben wir?

Ein Mensch mit Demenz verliert bei weiter fortschreitender Erkrankung jedes Zeitgefühl. Er lebt im Augenblick und gleichzeitig in einer zurückliegenden Zeit. Diese Welt hat nichts mit unserer Realität zu tun. Sie können sie aus Äußerungen erahnen und sich einfühlen, wenn Ihr Angehöriger gerade die Rolle der fürsorglichen Mutter oder des treu sorgenden Familienvaters übernimmt und sich auch so verhält. Richtigstellen und Korrigieren verwirrt in diesem Fall noch mehr. Besser ist es, sich mit auf die Zeitreise in die Vergangenheit zu begeben und die augenblicklichen Gefühle zu bestätigen.

Sie können noch eine Weile versuchen, Ihren Angehörigen in unserer Zeit zu verankern, z. B. mit der vertrauten Zimmeruhr, mit Weckern und Kalendern. Ein jahreszeitlicher Blumenschmuck kann diese zeitliche Orientierung ebenfalls unterstützen.

Die örtliche Orientierung: Wo bin ich?

Wenn Ihr Angehöriger dazu neigt, wegzulaufen, steckt dahinter oft der Wunsch, „nach Hause zu gehen“. Meist erkennt der Mensch mit Demenz sein Zuhause nicht mehr und möchte dann vielleicht in ein Zuhause, das er als Kind gehabt hat.

Mit Erklärungen, dass er jetzt hier im Heim ist und dort zu Hause, können Sie nicht viel erreichen. Sie können aber versuchen, sein Gefühlsgedächtnis zu nutzen. Sie verstärken das Gefühl der Vertrautheit, Geborgenheit und Sicherheit, indem Sie sein Zimmer in ein behagliches Zuhause verwandeln. Hängen Sie alte Fotos auf,

legen Sie eine vertraute Decke über das Bett und den vertrauten Ohrensessel. Verwenden Sie bekannte Sofakissen und, wenn möglich, einen vertrauten Schreibtisch oder einen kippstabilen Tisch und stabile Stühle. Für die Möblierung lassen Sie sich bitte von der Übergangspflegekraft beraten.

Bei einer wiederholten, selbstgefährdenden Weglauftendenz Ihres Angehörigen werden Sie bereits bei der Heimaufnahme zu unserem Demenzsicherungssystem ausführlich informiert.

Die situative Orientierung: Warum bin ich hier?

Ihr Angehöriger kann sich häufig nicht erklären, warum er im Heim ist und stellt jedem die Frage: „Warum bin ich hier?“ Diese Frage wird zwar immer wieder geduldig beantwortet, aber die Antwort oft im selben Augenblick vergessen.

„Das Gefühl der Vertrautheit und Sicherheit stärken“

Wichtig für Ihren Angehörigen ist, dass jemand für ihn zuständig ist und ihn in seiner Situation orientiert, z. B. ihm mitteilt, was im Augenblick zu tun ist oder wohin man jetzt geht, ob jetzt die Zeit zum Frühstück ist oder Zeit, um ins Bett zu gehen. Das übernehmen die Pflegekräfte und Alltagsbegleiter.

Für Ihren Angehörigen ist ab dem Heimeinzug zudem eine Bezugspflegekraft oder deren Stellvertretung zuständig. Sie koordiniert alle Leistungen für Ihren Angehörigen und ist auch Ihr Ansprechpartner oder Ihre Ansprechpartnerin, an die Sie sich mit Ihren Sorgen und Anliegen wenden können.

Sie können sich bei Ihrem Besuch an der augenblicklichen Situation orientieren.

Beginnen Sie den Besuch mit einem Händedruck, bzw. indem Sie Ihren Angehörigen in den Arm nehmen oder an der Schulter oder dem Unterarm berühren.

Das Abschiednehmen am Ende des Besuches kann sehr schwierig sein. Beenden Sie Ihren Besuch mit einer kurzen Verabschiedung und der Ankündigung, dass sie wiederkommen, ohne eine Uhrzeit oder einen Tag zu nennen. „Ich gehe jetzt und komme wieder.“ Wahrscheinlich lässt Sie Ihr Angehöriger nur ungern gehen. Begründen Sie Ihr Gehen, indem Sie ihn über eine einleuchtende Aufgabe, die zu Hause auf Sie wartet, informieren. „Ich muss heute noch die ganze Wäsche machen.“ Dafür hat Ihr Angehöriger Verständnis. Wenn Sie zögern, sich entschuldigen oder gar dazu überreden lassen, noch ein bisschen länger zu bleiben, erschweren Sie jeden zukünftigen Abschied. Idealerweise wählen Sie einen Zeitpunkt, in dem es in der Wohngruppe z. B. das Abendessen gibt oder eine andere Aktivität beginnt.

„Wenn Sie zögern, erschweren Sie jeden zukünftigen Abschied“



Machen Sie das Beste aus einem Besuch bei Ihrem demenzkranken Angehörigen im Pflegeheim

Auf den folgenden Seiten bieten wir Ihnen Vorschläge, wie Sie Besuche bei Ihrem Angehörigen gestalten können, damit Sie und Ihr Angehöriger den Besuch genießen und der Besuch für alle Beteiligten zu einem angenehmen Erlebnis wird. In jeder Wohngruppe finden Sie Materialien, die Sie, abgestimmt auf die Interessen Ihres Angehörigen, einsetzen können:

Vorlesebücher, Musik-CDs, Spiele, Bälle und Massagebälle.

Lassen Sie sich anregen und wählen Sie für Ihren Angehörigen das Passende aus. Wie hoffen, dass wir damit zum Gelingen des Besuchs beitragen können. Vorschläge, was Sie alles bei Ihren Besuchen tun können, finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.



2.1

Familienalben betrachten und gemeinsame Erinnerungen pflegen

Bringen Sie Fotoalben von vergangenen Zeiten mit und pflegen Sie Ihre gemeinsamen Erinnerungen an Familienmitglieder oder gemeinsame Reisen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Ihr Angehöriger noch von früher berichten kann und Sie erfahren alte Familiengeschichten, so lange Ihr Angehöriger noch davon erzählen kann.

Sehr aufwendig ist die Erstellung eines Lebensbuches für Ihren Angehörigen mit wichtigen Personen und Bildern von vertrauten Gebäuden wie Elternhaus, Schule oder der Kirche und markanten Lebensereignissen wie der Hochzeit von Geschwistern oder Taufen in der Familie. Dieses Lebensbuch kann auch zu einem Dokument der Familiengeschichte werden.

Alte Familienfotos können Sie an der Pinnwand aufhängen. Der Hausmeister unterstützt Sie gerne dabei.

2.2

Eine Erinnerungskiste packen: „Daran hängt mein Herz.“

Packen Sie eine Erinnerungskiste mit Lieblingsgegenständen Ihres Angehörigen aus früheren Zeiten. Das können der erste Zahn der Tochter im Silberdöschen sein oder die ersten Schuhe des Sohnes, die Sammeltasse, ein altes Gebetbuch, der geliebte Teddy aus Kindertagen, oder ein Mitbringsel von einem Ausflug. Diese Erinnerungstücke können Sie immer wieder gemeinsam auspacken und sich dabei auf eine gemeinsame Erinnerungsreise begeben.

Für Pokale, Auszeichnungen und eingerahmte Hochzeitsprüche finden Sie am Sideboard einen geeigneten Platz.

2.3 Den Kontakt zur lieben Verwandtschaft pflegen

Schreiben Sie mit Ihrem Angehörigen Karten zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen an nahe und weitere Verwandte oder packen Sie mit ihm gemeinsam ein Päckchen zu wichtigen Festtagen für die Enkelkinder und Urenkel. Zwar wird sich Ihr Angehöriger kurz darauf nicht mehr an die Aktion erinnern können, aber er hat doch für kurze Zeit das Gefühl, am Familienleben teilzuhaben.

Besuche zu zweit sind gut, vielleicht mit einem Enkel- oder Urenkelkind oder einem Verwandten. Das erfreut das Herz Ihres Angehörigen besonders. Mehr als zwei Personen sind jedoch nicht empfehlenswert, denn Sie überfordern das Aufnahmevermögen und verursachen Unruhe.

Für Kinder ist es wichtig, ihre Wurzeln zu kennen. In der Regel sind sie fasziniert von der besonderen Aufmerksamkeit, die ihnen beim Besuch entgegengebracht wird und eine Demenz ängstigt sie nicht. Ist es den Kindern dann doch langweilig, unternehmen Sie gemeinsam einen Spaziergang in unserem Garten oder in die nahe Umgebung.

2.4 Besuchstiere mitbringen

Musste sich Ihr Angehöriger bei der Heimübersiedlung von seinem Haustier trennen, sei es eine Katze, ein Hund oder auch ein Meerschweinchen oder Zwergkaninchen, bringen Sie das Tier mit, wenn es in Ihrer Familie lebt. Sorgen Sie sich nicht, dass es



dann einen Abschiedsschmerz gibt und Ihr Angehöriger weinen könnte, wenn Sie wieder weggehen und das Tier mitnehmen. Die Traurigkeit geht schnell vorüber, wenn anderes seine Aufmerksamkeit bindet.

„Tiere fördern das Wohlbefinden“

Selbst wenn Ihr Angehöriger kein Haustier besaß, erfreut ihn sicher Ihr Familienhund, wenn Sie ihn mitbringen. Tiere lassen Menschen mit Demenz Freude erleben und fördern das Wohlbefinden. Sie erkennen das gut daran, dass ein Tier Lächeln, Streicheln und Sprechen auch bei Menschen auslöst, die schon lange verstummt sind.

2.5

Alte Hobbys pflegen oder nützliche Dinge gemeinsam tun

Frühere Lieblingstätigkeiten können in der Regel nicht mehr ausgeübt werden. Oft können Sie in Handlungen noch Reste ehemals sinnvoller Tätigkeiten erkennen. Bringen Sie Dinge mit, die mit dem früheren Hobby zu tun haben, wie Strick- oder Häkelnadeln, eine Sammlung von Fußballbildern oder Sportzeitungen oder anderes mehr.

Wenn auch kein Strumpf mehr gestrickt oder kein Topflappen mehr gehäkelt werden kann, gelingt es manchmal, an einer angefangenen Handarbeit weiterzuarbeiten, ohne dass Sie ein brauchbares Ergebnis erwarten können. An fallenden Maschen stört sich ein Mensch mit Demenz nicht. Wenn diese Fähigkeiten endgültig verloren sind, gelingen z. B. das Auftrennen und das Aufwickeln von Wolle noch längere Zeit.



Zeitungsartikel können zusammen betrachtet und Bilder ausgeschnitten werden. So wird Ihr Besuch abwechslungsreich und zu einem besonderen Erlebnis.

Sie können auch ein Nähkästchen oder Schuhputzsachen mitbringen und unter Anleitung Ihres Angehörigen die Schuhe miteinander putzen oder einen fehlenden Knopf annähen. Für einen Mensch mit Demenz ist es wichtig, sich nützlich zu machen und gepflegte Kleidung zu haben.

2.6 Spielen oder die Kunst „fünf gerade sein zu lassen“

An Abenden und verregneten Sonntagen miteinander zu spielen, war und ist in vielen Familien ein Brauch. Sie finden im Wohngruppenraum Spiele in seniorengerechter Ausführung, die Ihrem Angehörigen von jeher vertraut sind:

**„Mensch Ärgere Dich nicht“,
Domino- Spiele
und Kartenspiele.**

Bringen Sie sein Lieblingsspiel mit, wenn Ihr Angehöriger eines hatte. Erwarteten Sie dabei nicht, dass Ihr Angehöriger noch die Spielregeln einhält, sich die Farbe seiner Steine merkt oder gar die Zahl, die er gewürfelt hat. Korrigieren Sie ihn nicht, denn das nimmt die Freude am Spiel. Versuchen Sie die Regeln zu vereinfachen, indem Sie beispielsweise bei einem Memory Spiel mit „offenen“ Karten spielen oder verzichten Sie auf die klassischen Spielregeln.

2.7 Bewegung, frische Luft und Sonne

„Belebte Einkaufszentren fördern Stressreaktionen“

Spaziergehen im Freien, an Licht, Luft und Sonne fördern das Wohlbefinden Ihres Angehörigen. Auch wenn Ihr Angehöriger noch gut zu Fuß ist, müssen Sie damit rechnen, dass er rasch ermüden kann und Sie nur noch mit ausgiebigen Ruhepausen wieder zurück ins Heim kommen. Wenn Sie Zweifel haben, dass der Spaziergang zu anstrengend werden könnte, nehmen Sie seinen Rollstuhl mit. Suchen Sie Wege, die anregend sind, wie Kinderspielplätze, Gärten mit Blumen, bunte Wochenmärkte mit Obst- und Gemüseständen oder gehen Sie zusammen ein Eis essen. Belebte Einkaufszentren verwirren eher und fördern Stressreaktionen wie Weglaufen oder Verwirrung.

Manche Menschen mit Demenz entwickeln außerhalb der Sichtweite des geschützten Heimes große Ängste. Sie können sich einfach nicht erklären, wie Sie wissen können, wie man wieder zurückfindet und drängen auf sofortige Umkehr. Überwältigen Ihren Angehörigen solche Ängste, ist es besser, den Spaziergang auf den Garten des Seniorenzentrums zu beschränken.

2.8 Familienfeste und Feiern im Seniorenzentrum

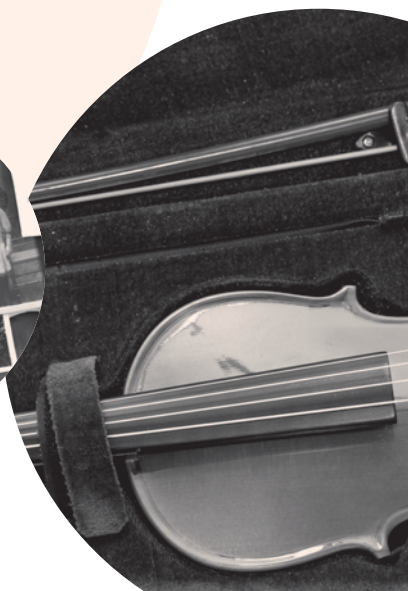
Natürlich werden im Seniorenzentrum große und kleine Feste gefeiert, jahreszeitliche Feste, aber auch die traditionellen Feste im Kirchenjahr. Auch der Geburtstag Ihres Angehörigen wird in der Wohngruppe feierlich gestaltet. Sie sind als Angehöriger bei allen Feierlichkeiten herzlich eingeladen und Ihre Unterstützung der Vorbereitungen ist immer willkommen.

Möchten Sie persönliche Geburtstage oder Gedenktage Ihres Angehörigen im Heim im großen Familienkreis feiern, wenden Sie sich an die Hauswirtschaftsleitung, Sie wird Sie unterstützen und die entstehenden Kosten mit Ihnen besprechen.

2.9 Lassen Sie andere an Ihren Fähigkeiten teilhaben!

Vielleicht spielen Sie ein Instrument, singen gern oder üben eine kreative Tätigkeit aus. Lassen Sie nach Möglichkeit Ihren Angehörigen und andere Bewohnerinnen und Bewohner in der Wohngruppe daran teilhaben. Das macht Ihren Angehörigen stolz und das Leben in der Wohngruppe abwechslungsreich. Wenden Sie sich mit Ihren Vorschlägen vertrauensvoll an die Alltagsbegleiterin oder die Wohnbereichsleitung.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber von Ihnen als hilfreich empfunden wird. Geben Sie uns Rückmeldung, wenn Ihnen wichtige Informationen fehlen. Dafür sind wir dankbar!



Ideen für meinen nächsten Besuch:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Pflegeheime der Altenhilfe der Stadt Augsburg

Anna-Hintermayr-Stift

Paritätisches Hospital-Stift

Sander-Stift

Paritätisches St. Jakobs-Stift

Paritätisches St. Servatius-Stift

Seniorenzentrum Lechain

Sparkassen-Altenheim



„Leben in Gemeinschaft“



**Altenhilfe
der Stadt Augsburg**

Altenhilfe der Stadt Augsburg
Maximilianstraße 9
86150 Augsburg
Telefon 0821 324 61 61
altenhilfe@augsburg.de
www.altenhilfe-augsburg.de

Die Altenhilfe ist ein Eigenbetrieb
der Stadt Augsburg

 **Stadt Augsburg**