KOMPETENZ DEMENZ

Home Instead
Zuhause umsorgt

DER DEMENZ-RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE

Demenz verstehen und annehmen – wir helfen.

Home Instead
Zuhause umsorgt

VERSTÄNDNISVOLL
BEHUTSAM
EINFÜHLSAM

DEMENZ

EIN RATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE

IMPRESSUM

Herausgeber:
Home Instead GmbH & Co. KG · Alfred-Nobel-Straße 29 · 50226 Frechen
Tel. 0800-8081825 · info@homeinstead.de

Bilder:
Home Instead

HOME INSTEAD Deutschland und der nachhaltige Umgang mit Papier-Rohstoffen

Dieser Ratgeber ist auf einem Material gedruckt, das aus 100 % Altpapier besteht.
Das Papier trägt den Namen RECYSTAR Polar und wird in Deutschland von der Firma Papyrus hergestellt.
Es wurde energie- und wassersparend hergestellt und ist besonders schadstoffarm.
Das Material ist eines der wenigen Papiere, die von allen etablierten Zertifizierungs-Organisationen ausgezeichnet wurden:
FSC, Blauer Engel, ECOBLUME, Nordic-Swan, checkyourpaper.
panda.org (WWF)

Inhalt

1	**Vorwort**	6
2	**Demenz – die Diagnose**	8
	2.1 Definition und Symptome	9
	2.2 Folgen der Krankheit	11
3	**Der Umgang mit Demenz in der Familie**	14
	3.1 Absprachen in der Familie treffen	15
	3.2 Die Kommunikation mit dem Erkrankten	17
	3.3 Unterstützung für den gesunden Partner	18
4	**Wer kümmert sich worum?**	20
	4.1 Vorsorgevollmacht	21
	4.2 Patientenverfügung	22
	4.3 Versicherungen	22
	4.4 Arztbesuche	23
	4.5 Haus und Haushalt	23
5	**Sicher zuhause sein**	24
	5.1 Hausnotruf	28
	5.2 Personenortung	29

6 Wenn es schwieriger wird **30**

6.1 Umgang mit veränderten und ungewöhnlichen Verhaltensweisen 31

6.2 Sinnvolle Beschäftigung 33

6.3 Ernährung 35

7 Unterstützung und Entlastung **36**

7.1 Auswirkungen für Angehörige 38

7.2 Entlastungsangebote 39

7.3 Bedarf erkennen 42

7.4 Finanzielle Unterstützung 43

8 Weiterführende Informationen **46**

8.1 Beratungsstellen 47

8.2 Literaturempfehlungen 47

Home Instead Betreuung zuhause **50**

1 VORWORT

Home Instead
Zuhause umsorgt

Das Thema Demenz ist in unserer Gesellschaft so präsent wie nie zuvor. Vermutlich kennt nahezu jeder in seinem engen Kreis eine Person, bei der eine Form der Demenz diagnostiziert wurde. Die Unterstützung, die Demenzerkrankte ab einem gewissen Stadium benötigen, bedeutet für die Angehörigen einen enormen Kraftakt, den sie alleine meist nicht bewältigen können. Auch ich habe dies in meinem engsten Familienkreis erlebt.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen einen Wegweiser an die Hand geben, der Unterstützungsmöglichkeiten für die Alltagsbetreuung aufzeigt. Er ersetzt keine Fachliteratur, sondern soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen. Wir haben unsere jahrelange Erfahrung in der häuslichen Betreuung von Seniorinnen und Senioren um Fachwissen im Bereich der Betreuung von Demenzerkrankten ergänzt. Demenz ist unsere Kompetenz!

Ich weiß um Ihre Ängste, Sorgen und Nöte. Und ich weiß, wie wichtig und schwierig es ist, eine würdevolle Begleitung und Betreuung sicherzustellen. Gleichzeitig zeigt uns unsere langjährige Erfahrung, wie wichtig es ist, dort bleiben zu können, wo es am schönsten ist: zuhause!

In dieser schwierigen Phase der Alltagsbetreuung möchten wir Sie nicht alleine lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Zuversicht!

Ihr
Jörg Veil
Geschäftsführender Gesellschafter Home Instead

2 DEMENZ – DIE DIAGNOSE

Demenz gilt inzwischen als eine der großen Volkskrankheiten unserer Zeit. In Deutschland leben gegenwärtig rund 1,6 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. Nach jüngsten epidemiologischen Schätzungen wird sich die Zahl der Betroffenen von 1,6 Millionen Menschen (Statistisches Bundesamt, 2018) bis zum Jahr 2050 auf 2,4-2,8 Millionen Menschen erhöhen. Nach aktuellem medizinischen Stand ist derzeit keine Heilung von Demenz möglich, deshalb sollte der Fokus auf das Leben der Betroffenen gerichtet werden.

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 streng genommen keine Krankheit, sondern beschreibt einen Zustand („Syndrom“). Alzheimer ist mit 65 % die häufigste Form der Demenz (Statista, 01/2022). 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 endgültig.

Alzheimer-Krankheit

Doch woran können Sie erkennen, ob bei Ihrer angehörigen Person eine Demenz vorliegt? Werden Termine verschwitzt?

Oder wird der Schlüssel häufiger verlegt? Zunächst ist es völlig normal, dass mit steigendem Alter die Gedächtnisleistung nachlässt. 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 Infokasten). In einem solchen Fall sollten Sie unbedingt mit Ihrem betroffenen Angehörigen einen Arzt aufsuchen. Erste Anlaufstelle ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Diese werden 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.

Ärztlichen Rat einholen

Eine medizinische Abklärung durch ärztliches Fachpersonal ist enorm wichtig. Denn manche der Symptome, die auf eine

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, Kartenspielen, 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

TIPP!

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.

2.2 Folgen der Krankheit

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung

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 einstellen.

Betreuung und Pflege für Demenzerkrankte

Eine zuverlässige Prognose über den Verlauf der Krankheit, mit welcher Geschwindigkeit und in welchem Ausmaß sie voranschreiten wird, lässt sich dagegen nicht aufstellen. Eine Demenz kann rapide fortschreiten, es kann jedoch auch Phasen der Stabilisierung geben. Während Betroffene zu Beginn der Krankheit noch weitgehend selbstständig leben können, sind sie im fortgeschrittenen Stadium auf ständige Betreuung und Pflege angewiesen. Die erkrankte Person ist nicht mehr in der Lage, ihre täglichen Aktivitäten wie gewohnt nachzugehen oder beispielsweise selbst für eine ausreichende Körperhygiene zu sorgen.

Typische Krankheitsfolgen

Frühstadium:

- Gedächtnisstörungen
- Wortfindungs- und Orientierungsprobleme
- Probleme, komplexe Alltagsaufgaben (z. B. Regelung der 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
- Es wird Hilfe beim Essen und Trinken benötigt (es wird schlicht vergessen)
- Probleme, sich verbal zu verständigen (z. B. Schwierigkeiten bei der 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

Home
Instead

3 DER UMGANG MIT DEMENZ IN DER FAMILIE

Erkrankung betrifft die ganze Familie

Eine medizinische Diagnose, die außerhalb des üblichen Rahmens liegt, führt immer zu einer besonderen Situation im Leben von Betroffenen und deren Angehörigen. Das gilt auch für Demenzerkrankungen. Als angehörige Person 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 angehörige Person aber mit den Folgeerscheinungen der Erkrankung umgehen?

Aktiv mit Demenz auseinandersetzen

Ein Patentrezept gibt es leider nicht. Als angehörige Person 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.

3.1 Absprachen in der Familie treffen

Handlungsbedarf erkennen

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 fortan ändern.

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 der erkrankten Person erfolgen. Sie sollten sie – wenn es der Krankheitszustand zulässt – aktiv in die Entscheidungsfindung einbeziehen.

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?

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.

Eine gemeinsame Sprache gegenüber dem Erkrankten sprechen

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 der Person mit Demenz sprechen. Das schafft Vertrauen, Ruhe und vermeidet Stress und Unverständnis. Vergessen Sie dabei nicht, auch die behandelnden Ärzte mit einzubinden.

3.2 Die Kommunikation mit Erkrankten

Die Beziehung zum Erkrankten stärken

Wenn die Diagnose Demenz in der Familie bekannt geworden ist, entstehen leicht Berührungsängste. Angehörige fühlen sich eventuell in ihrer Vermutung bestätigt, dass sich die betroffene Person „irgendwie verändert" hat. Damit Sie eine gute Beziehung zur erkrankten angehörigen Person aufrechterhalten können, ist die Art und Weise, wie Sie miteinander kommunizieren sehr wichtig. Eine gute Verständigung untereinander kann bereits gelingen, wenn Sie nur ein paar Grundregeln beachten.

1. In der Ruhe liegt die Kraft

Eine entspannte Atmosphäre schaffen

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. Ein freundlicher Gesichtsausdruck mit Blickkontakt, einfühlsame Berührungen und Umarmungen, wenn diese zugelassen werden und ein liebevoller Zuspruch haben zudem immer eine besänftigende Wirkung.

2. Der Ton macht die Musik

In Ruhe miteinander kommunizieren

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.

3. In kurzen, klaren Sätzen sprechen

Nur eine Botschaft pro Satz

Wichtig ist es zudem, nicht über mehrere Themen oder Abläufe in einem Satz zu sprechen. Sprechen Sie mit Ihrer angehörigen Person 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!"

4. Einfache Auswahlmöglichkeiten bieten

Nur einfache Fragen stellen

Achten Sie in der Kommunikation mit Ihrer angehörigen Person darauf, dass Sie Fragen möglichst präzise stellen. W-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 gesunde Partner

Für eine gesunde zu pflegende Person, die mit im Haushalt der demenzkranken Person wohnt, wird die Betreuungssituation

mit Fortschreiten der Krankheit zunehmend zu einer Belastung im Alltag. Meist 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. Home Instead bietet, gibt es weitere Möglichkeiten, die gesunden Partner zu unterstützen. So können Sie als Familie gemeinsam erforderliche Auszeiten planen und dafür sorgen, dass diese umgesetzt werden. Geeignete Hilfsmaßnahmen sind:

Auszeiten bewusst planen – auch mithilfe von außen

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

Gesunde Partner sind 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 WORUM?

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, formelle und rechtliche Themen möglichst frühzeitig innerhalb der Familie zu klären. Dann sind Sie gut vorbereitet. Sie haben die Möglichkeit, die angehörige Person bei der Entscheidungsfindung mit einzubeziehen und können gemeinsam über ihre Wünsche und Vorstellungen sprechen, wie die demenziell veränderte Person jetzt und später leben möchte.

Formelle und rechtliche Themen klären

4.1 Vorsorgevollmacht

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

Bevollmächtigter entscheidet

Liegt keine Vollmacht vor oder sind die Festlegungen zu allgemein oder unkonkret, legt das Gericht im Bedarfsfall auf Antrag

TIPP!

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

www.vorsorgeregister.de

eine gesetzliche Betreuungsperson fest. Das kann vor allem dann sinnvoll sein, wenn Sie weiter von der betroffenen Person entfernt wohnen. Im Bedarfsfall kann dann, in Absprache mit Ihnen, sofort an Ort und Stelle gehandelt werden.

4.2 Patientenverfügung

Umgang mit medizinischen Maßnahmen

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 darauf, dass medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, auf Prinzipien, Werte oder spezielle Handlungsanweisungen wie z.B. lebensverlängernde Maßnahmen.
Um den Willen des Erkrankten in einer Patientenverfügung wirksam festzuhalten, empfiehlt es sich, sich von behandelnder ärztlicher Seite ausführlich beraten zu lassen.

4.3 Versicherungen

Demenzerkrankte haben erhöhtes Gefährdungsrisiko

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 Erkrankte im

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 der Betroffenen (oder der Betreuer/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.

Straßenverkehr einen Unfall verursachen? 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.

4.4 Arztbesuche

Regelmäßige Arztbesuche mit Begleitung

Regelmäßig sollten Demenzerkrankte bei ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt vorstellig werden, damit schnell auf eventuelle Veränderungen der Krankheitsfolgen reagiert werden kann. Achten Sie darauf, dass der Arztbesuch möglichst immer in Begleitung einer angehörigen Person erfolgt. Zum einen können Sie so aus erster Hand erfahren, wie die ärztliche Fachperson die aktuelle Situation einschätzt und welche Verordnungen sie macht. Zum anderen haben Sie selbst die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Ihre Erfahrungen im Umgang mit der erkrankten Person im Gespräch zu reflektieren.

4.5 Haus und Haushalt

Aufgaben in der Familie verteilen

Auch in Bezug auf das Haus oder die Wohnung sowie den Haushalt der betroffenen Person 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 der Hauptansprechperson übernimmt und die Serviceleistungen koordiniert.

5 SICHER ZUHAUSE SEIN

Gefahren im Haushalt vorbeugen

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 Erkrankte entfalten. Dennoch kann das Zuhause auch eine ganze Reihe von Gefahren bergen, die bedacht werden sollten und denen es rechtzeitig vorzubeugen gilt.

Gefahren in der Wohnung erkennen

Das Credo lautet: Was früher unbedenklich war, kann nun eine Gefahr darstellen. Sie sollten also in der Wohnung Ihrer angehörigen Person 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.

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

- Sind bereits Rauchmelder installiert?
- Befinden sich giftige Pflanzen, Reinigungsmittel oder Medikamente in näherer Umgebung?
- 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 die angehörige Person auf einen Rollator angewiesen ist. Flurläufer oder dickere Teppiche sollten mit einem geeigneten Klebeband am Boden befestigt oder entfernt werden.

Bedarf für Umbauten erkennen

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

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 eventuell 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 Beratung 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 der betroffenen Person – aufzuräumen und vielleicht in einigen Bereichen ein wenig auszuräumen. Welche Möbelstücke werden nicht mehr gebraucht? Welche Schrankinhalte in Küche und Wohnzimmer können aussortiert werden?

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.

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.

Achten Sie stets darauf, vertraute und geliebte Gegenstände zu belassen und diese möglichst nicht durch Neue auszutauschen. Dies gibt der an Demenz erkrankten Person Orientierung und Sicherheit im Alltag.

5.1 Hausnotruf

Über den Hausnotruf Hilfe anfordern

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 die an Demenz erkrankte Person 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.

TIPP!

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

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 bei sich, sodass er im Bedarfsfall einen Notruf absetzen kann.

Hier können Sie sich umfassend informieren:

www.initiative-hausnotruf.de

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.

5.2 Personenortung

Weglauftendenz ist häufiges Merkmal

Viele demenziell Erkrankte entwickeln eine sogenannte Weg- bzw. Hinlauftendenz. 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. An Demenz erkrankte Personen wegzuschließen ist jedoch keine Lösung. Besser ist es, spezielle Personenortungssysteme einzusetzen.

Personenortungssysteme erhöhen Sicherheit

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

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 Weglauftendenz 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 Betroffenen das Gefühl zu geben, eingesperrt zu sein. Wir beraten in diesen Fragen gern.

6 WENN ES SCHWIERIGER WIRD

Folgen der Demenz-erkrankung akzeptieren

Das Leben mit demenzerkrankten Personen bringt mit fortschreitendem Krankheitsbild immer mehr Herausforderungen mit sich. Gerade deshalb ist es für Sie als pflegende Angehörige wichtig, die Krankheit anzunehmen. Sie müssen akzeptieren, dass die erkrankte Person so ist, wie sie ist. Sie müssen realistisch einschätzen, was sie wirklich kann und was nicht. Es macht keinen Sinn, dass Sie Ihre Energie in den Versuch investieren, eine demenzerkrankte Person umzuerziehen oder zu verändern. Sie können sie nicht in die „Realität" zurückholen. Versuchen Sie stattdessen lieber, Methoden zu entwickeln, die der betroffenen Person Sicherheit, Geborgenheit und Halt geben. Das wirkt sich positiv auf deren Wohlbefinden aus. Versuchen Sie, eine positive Haltung an den Tag zu legen und dadurch eine Atmosphäre zu schaffen, in der sie sich wohlfühlt und entspannen kann.

Denken Sie positiv!

Richten Sie Ihren Fokus nicht auf Fehlleistungen. Fragen Sie sich lieber, was die demenzerkrankte Person noch kann! Sehen Sie eine Chance darin, die noch vorhandenen Fähigkeiten positiv zu bestärken. Investieren Sie Ihre Ressourcen in Dinge, die Ihrer angehörigen Person Spaß machen und sie aktivieren. Das steigert auch Ihre Lebensqualität als pflegende angehörige Person.

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 Herausfor-

Techniken im Umgang mit Verhaltensänderungen

derungen mit sich bringen, wenn erkrankte Personen alleine leben, 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.

1. Auf andere Gedanken bringen

Den Betroffenen auf andere Gedanken bringen

Stellen Sie sich vor, Betroffene beschäftigen sich intensiv mit dem Gedanken, nach draußen zu müssen, weil sie beispielsweise auf jemanden warten oder weil sie eine Gefahr außerhalb des Hauses vermuten. In dieser Situation sollten Sie versuchen, die Gedankengänge der Betroffenen umzulenken. Oder anders ausgedrückt: Versuchen Sie, sie auf andere Gedanken zu bringen. Sprechen Sie zunächst beruhigend auf die Person ein und bieten Sie ihr 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 die angehörige Person 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 die angehörige Person zulässt, umarmen Sie sie. 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 der betroffenen Person. Die Wohnung sollte stets übersichtlich und möglichst geräuscharm sein.

Beachten Sie, dass Sie die an Demenz erkrankte Person vor Reizüberflutung durch ständigen TV-oder Radiokonsum schützen.

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. Wäschefalten, Tisch abräumen/abwischen) verrichten.

Langzeitgedächtnis ansprechen

Ihre angehörige Person 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 ihr aktiv Tätigkeiten an, indem Sie sie fragen: „Möchtest du mir helfen?“ Wenn keine Reaktion erfolgt, belassen Sie die betroffene Person ruhig in ihrer Passivität. Es muss nicht immer „etwas gemacht werden“.

Für Sie gilt es, hier umzudenken: Die betroffene Person muss nicht immer etwas Sinnvolles oder Produktives mit ihrer Zeit anfangen. Scheinbar sinnlose Tätigkeiten werden für Menschen mit Demenz zu haptischen Erlebnissen, die für sie in ihrer 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

Biografiearbeit fördern

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 von Menschen prägen uns und unsere Gewohnheiten und wirken sich so auf unser Verhalten aus. Die Biografiearbeit trägt dazu bei, Betroffene besser zu verstehen und bildet die Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung in der Betreuung von demenziell erkrankten Menschen.

TIPP!

Biografiearbeit: So geht's

Legen Sie zur Biografiearbeit ein Fotoalbum an, das Sie gemeinsam mit der demenzerkrankten Person mit Erinnerungsstücken in chronologischer Reihenfolge befüllen. So können Sie die persönlichen Erinnerungen sammeln und bewahren – und regelmäßig gemeinsam in Erinnerungen schwelgen. Alternativ gibt es auch bereits fertige Erlebnis- und Biografiebücher zum Ausfüllen. Zum Beispiel „Lebensschätze" von Haptikon.

Hinweis: Zum Beispiel wird eine Person, die nie gerne Brettspiele gespielt oder Gartenarbeit gemacht hat, möglicherweise auch heute keine Begeisterung dafür aufbringen.

6.3 Ernährung

Veränderte Ernährungsgewohnheiten

Mit der Zeit schwinden bei demenziell erkrankten Menschen die sogenannten kognitiven Fähigkeiten. Für Betroffene wird es zunehmend schwieriger, Zusammenhänge zu verstehen und daraus Rückschlüsse zu ziehen. Dies wirkt sich auch auf ihre Essgewohnheiten sowie ihr 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 der betroffenen Person 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 Tabletts an, sodass der Erkrankte dieses bequem mit den Fingern essen kann. Platzieren Sie die Tabletts dann an Stellen, die der Erkrankte häufig aufsucht, sodass er quasi im Vorbeigehen essen kann.

7 UNTERSTÜTZUNG UND ENTLASTUNG

Folgen für Angehörige

Wird bei einem Ihrer Angehörigen eine Demenz diagnostiziert, hat das über kurz oder lang auch Auswirkungen für Sie. 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 eine an Demenz erkrankte Person zu betreuen, wirkt zunehmend belastend.

Pflegefalle vermeiden

Unsicherheiten im Umgang mit der erkrankten Person, 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 gegen Überlastung und Überforderung gefeit ist. Niemand kann über einen sehr langen Zeitraum für einen anderen Menschen rund um die Uhr da sein.

Für Sie als pflegende Angehörige ist es wichtig, dass Sie nicht in die sogenannte „Pflegefalle" 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 pflegende Angehörige

Belastung für pflegende Angehörige

Als pflegende Unterstützung geben Sie viel und haben wahrscheinlich das Gefühl, wenig zu bekommen. Gerade waren Sie noch Lebenspartner, Lebenspartnerin oder das erwachsene Kind. Jetzt sind Sie zudem noch betreuende, helfende, aufpassende, kochende und einkaufende Person. Weitere Herausforderungen entstehen dadurch, die Betreuung des Demenzerkrankten mit der eigenen Familie, dem Beruf und Ihren gewohnten Freizeitaktivitäten unter einen Hut bekommen zu müssen. Vieles wird nun in den Hintergrund rücken müssen und an dessen Stelle wird die Demenzerkrankung treten. Als Angehörige kommen neben der Pflege/Betreuung neue Rollen der Versorgenden und Kümmernden hinzu. Dieser neue Lebensumstand erzeugt Spannungen, mit denen Sie nun umgehen müssen.

Anzeichen von emotionaler und körperlicher Veränderung

Emotional	*Körperlich*
Verringerte Belastbarkeit	**Müdigkeit, Antriebslosigkeit**
Reizbarkeit	**Verspannungen**
Ungeduld	**Immunschwäche**

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 Home Instead. 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 Ungeduld oder Reizbarkeit verschärfen in der Regel die im Alltag auftretenden Konfliktsituationen.

Regelmäßig Auszeiten nehmen

Stellen Sie als pflegende Angehörige 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 Ihrer 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).

7.2 Entlastungsangebote

Entlastungsangebote auch für zuhause

Damit Sie sich als pflegende Angehörige 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 der betroffenen Person 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 Ihre angehörige Person so weiterhin im eigenen Zuhause und damit in ihrer vertrauten Umgebung bleiben.

Die gängigsten Formen sind:

Personenbezogene Betreuung

Persönliche Betreuung zuhause

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 professionelle Unterstützung von außen, z. B. durch einen Betreuungsdienst wie Home Instead, kann so helfen, den Tagesablauf zu strukturieren. Das erzeugt Vertrauen, führt bei der erkrankten Person zu einem erheblichen Stressabbau und bringt damit auch Ihnen als Angehörige Entlastung.

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

Sicherlich kann es zunächst einmal ungewohnt sein, eigene Angehörige 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, Ihrer angehörigen Person 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 ge-

schützten Umfeld. Es handelt sich dabei um eine teilstationäre Pflegeform.

Kurzzeitpflege

Stationäre Kurzzeitpflege

Wenn Sie als Hauptbetreuungsperson aus bestimmten Gründen (Krankheit, Urlaub oder eine sonstige Situation) nicht in der Lage sind, eine durchgehende Betreuung zu gewährleisten, kann die Kurzzeitpflege greifen. Diese ermöglicht für Erkrankte einen zeitlich befristeten stationären Aufenthalt. Hierfür stehen bis zu 58 Tage, maximal 8 Wochen pro Kalenderjahr zur Verfügung. In dieser Situation unterstützt Sie die Pflegekasse mit einem jährlichen Zuschuss von 1774 Euro ab 2024 für sämtliche Pflegekosten, von der Körperpflege bis hin zur sozialen Betreuung. Die jeweilige Unterkunft und die tägliche Verpflegung müssen privat übernommen werden.

Kurzzeitpflege zuhause

Kurzzeitpflege zuhause

Für demenzerkrankte Personen 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 Demenzkranke oftmals nur schwer zu verarbeiten, da sie ggf. nicht verstehen, was die Gründe für diese Veränderungen sind und wie lange diese andauern werden.

TIPP!

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 und speziell für die Betreuung im Umgang mit durch Demenz veränderten Personen geschult ist. Ihre demenzerkrankte angehörige Person muss sich dann nicht immer wieder auf eine fremde Person einstellen.

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

7.3 Bedarf erkennen

Bedarf an Unterstützung festlegen

Damit sowohl die an Demenz erkrankte Person als auch Sie 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 pflegende angehörige Person Unterstützung?

- ✓ Betreuung zuhause
- ✓ Begleitung außer Haus
- ✓ Erledigung von Einkäufen
- ✓ Zubereitung von Mahlzeiten
- ✓ Erinnerung an die Medikamenteneinnahme
- ✓ Unterstützung bei der Grundpflege
- ✓ Unterstützung in der Nacht
- ✓ Unterstützung während Urlaubs- und Feiertagen
- ✓ Intensivere Betreuung tagsüber
- ✓ Eigene Auszeit gewährleisten

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).

Überblick über Betreuungsangebote verschaffen

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.

TIPP!

7.4 Finanzielle Unterstützung

Demenzerkrankte haben einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung. Die Höhe des Anspruchs richtet sich nach dem jeweiligen Pflegegrad der Person mit Demenz.

Leistungen der Pflegeversicherung nutzen

Zur Ermittlung des Pflegegrades werden verschiedene Bereiche bewertet:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheitstherapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte

Pflegegrad beantragen

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 dem vergebenen Pflegegrad – Pflegegeld bzw. Pflegesachleistungen.

Pflegegeld

Entscheidet sich jemand für die häusliche Betreuung, z. B. durch seine Angehörigen, zahlt ihm die Pflegekasse ein Pflegegeld. Der Pflegebedürftige kann über die Verwendung der Mittel frei entscheiden. Das Pflegegeld kann auch mit Pflegesachleistungen kombiniert werden und reduziert sich dann anteilig um den Wert der in Anspruch genommenen Sachleistungen.

Pflegesachleistungen

Wenn Sie als pflegender Angehöriger beispielsweise auf die Unterstützung eines zugelassenen Betreuungs- und Pflegedienstes zurückgreifen möchten, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten dafür bis zu einem bestimmten Betrag. Die

	Pflegesachleistungen (pro Monat)	**Pflegegeld** (pro Monat)
Pflegegrad 1	0 €*	0 €
Pflegegrad 2	761 €*	332 €
Pflegegrad 3	1.432 €*	573 €
Pflegegrad 4	1.778 €*	765 €
Pflegegrad 5/ Härtefall	2.200 €*	947 €

* ab 01/2024
Quelle: Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz – PUEG

Höhe des Betrages richtet sich nach dem festgestellten Pflegegrad. Leistungen, die darüber hinausgehen, müssen privat bezahlt werden.

Einen Überblick über die Höhe der Pflegesachleistungen und des Pflegegeldes nach dem Pflegestärkungsgesetz II können Sie der nebenstehenden Tabelle entnehmen.

Verhinderungspflege

Gelder verfallen zum Jahresende

Sind pflegende Angehörige verhindert, ihrer Pflegeaufgabe nachzukommen, können sie die sogenannte Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Der Gesetzgeber stellt hierfür jährlich einen Betrag von bis zu 1.612 Euro maximal 6 Wochen (42 Tage) für eine Vertretung zur Verfügung.

Zusätzlich können anteilig von der Kurzzeitpflege 806 Euro für die häusliche Betreuung genutzt werden. Insgesamt stehen damit pro Kalenderjahr 2.418 Euro für Betreuungs- und Entlastungsleistungen zur Verfügung. Werden diese Gelder jedoch nicht rechtzeitig von Ihnen abgerufen, verfallen sie jeweils zum Jahresende. Eine Übertragung in das Folgejahr ist nicht möglich.

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen erhalten Personen ab Pflegegrad 1. Für sie steht ein zusätzliches Budget von 125 Euro pro Monat zur Verfügung. Neben reinen Betreuungsleistungen kann dieses Geld auch für haushaltsnahe Dienstleistungen verwendet werden. Leistungen können über das Jahr gesammelt werden und verfallen vorerst nicht.

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 Literaturempfehlungen

Auswahl an Buchempfehlungen

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 mit Erkrankten im Alltag in Bezug auf Beschäftigung, Ernährung und vieles mehr. Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl an lesenswerten Büchern:

Recht auf Demenz – Ein Plädoyer
von Thomas Klie, erschienen im Hirtzel, S. Verlag.

Mamas Alzheimer und wir. Erfahrungsbericht & Ratgeber
von Peggy Elfmann, erschienen bei Mabuse.

Auswahl an Buch-empfehlungen

Kommunikation mit Menschen mit Demenz – Worte, Gesten und Blicke, die berühren
von Erich Schützendorf (Hrsg.),
erschienen im medhochzwei Verlag.

(Schlecht) Hören bei Demenz
von Prof. Dr. med. Andreas Felligiebel (Hrsg.),
erschienen im medhochzwei Verlag.

Der alte König in seinem Exil
von Arno Geiger,
erschienen beim Deutschen Taschenbuch Verlag.

Herausforderung angenommen! Unser neues Leben mit Demenz
von Beni Steinauer und Rolf Könemann,
erschienen bei der Hogrefe AG.

Omas Kuchen ist der beste – Geschichten zum Vorlesen für Demenzkranke
von Ulrike Strätling, erschienen beim Brunnen Verlag.

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

Vergesslich, störrisch, undankbar? Demente Angehörige liebevoll pflegen
von Erich Schützendorf und Wolfgang Dannecker,
erschienen beim Reinhardt Verlag.

Das Anti-Alzheimer-Buch: Ängste, Fakten, Präventionsmöglichkeiten
von Hans Förstl und Carola Kleinschmidt,
erschienen beim Kösel-Verlag.

Home Instead
Zuhause umsorgt

BETREUUNG ZUHAUSE EINFACH PERSÖNLICHER

Bleiben können, wo es am schönsten ist – in der vertrauten Umgebung, dort wo das Herz wohnt: zuhause. Wer wünscht sich das nicht, auch im hohen Alter ein würdevolles und möglichst unabhängiges Leben führen?

Auch und besonders für Demenzkranke hat das Zuhause eine besondere Bedeutung. Es ist ein vertrauter Ort der Erinnerungen und kann somit eine positive Wirkung auf Erkrankte entfalten.

KOMPETENZ DEMENZ
Home Instead
Zuhause umsorgt

Home Instead bietet Menschen, die einen Unterstützungsbedarf im Alltag und/oder Pflegebedarf haben, eine zuverlässige und persönliche Betreuung und Pflege zuhause und entlastet die pflegenden Angehörigen. Seit mehr als 25 Jahren, mit weltweit über 1.200 Betrieben und an mehr als 150 Standorten in ganz Deutschland.

„Einfach persönlicher" ist unser Grundprinzip. Danach entwickeln wir persönliche Betreuungslösungen, damit Sie im Alter selbstbestimmt zuhause leben können.

Wir unterstützen Menschen im Alltag bei den Aufgaben, die sie allein nicht mehr bewältigen können – von wenigen Einsätzen pro Woche 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 Ihnen Gesellschaft im Alltag, begleiten Sie außer Haus, bieten hauswirtschaftliche Hilfe und unterstützen bei der Grundpflege. Zu unserem Kompetenzschwerpunkt zählt auch die Demenzbetreuung. Dank spezieller Schulungen wissen unsere Betreuungskräfte individuell und kompetent auf die Bedürfnisse von Menschen mit demenziellen Erkrankungen 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 Menschen, die einen Unterstützungsbedarf im Alltag und/oder Pflegebedarf haben.

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