

- Sorgen Sie für Sicherheit im Bad
- Günstig wirkt sich eine leichte, tägliche Gymnastik aus, wie zum Beispiel ein Spaziergang

### Ankleiden

- Geben Sie Ihrem Angehörigen Zeit, um sich so weit wie möglich selber anzuziehen. Hat er seinen Pullover auf links angezogen oder ist das Hinterteil vorne, dann lassen Sie es so: Am Wichtigsten ist, dass der Betroffene es noch selbst schafft – auch wenn nicht alles perfekt ist
- Beschränken Sie seine Auswahlmöglichkeiten auf zwei Kombinationen
- Seien Sie taktvoll, wenn er aufgrund von Inkontinenz seine verschmutzte Kleidung nicht gewechselt hat
- Verwenden Sie pflegeleichte, bequeme Kleidung. Vorteilhaft sind zum Beispiel große Reißverschlüsse oder Klettverschlüsse
- Auch Schuhe zum Hineinschlüpfen erleichtern den täglichen Umgang
- Essen und Trinken
- Stellen Sie sicher, dass der Patient genügend trinkt, das bedeutet mindestens 1,5 Liter pro Tag
- Leisten Sie nur Hilfestellung, wenn nötig
- Essen Sie mit ihm zusammen mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag zu festgelegten Zeiten
- Gehen Sie mit ihm regelmäßig zum Zahnarzt
- Laden Sie ruhig Gäste ein: Auf Geselligkeit müssen Sie nicht verzichten, wenn Sie Ihre Gäste zuvor über die Essgewohnheiten Ihres Angehörigen aufgeklärt haben. Schämen Sie sich nicht dafür!

### Tipps zum Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten

Demenzkranke verändern sich oft in ihrem Wesen. Häufig sind sie gereizt, unruhig oder aggressiv. Wie Sie richtig reagieren, lesen Sie hier.

#### Aggressivität

- Bleiben Sie gelassen, beruhigen Sie Ihren Angehörigen
- Versuchen Sie, ihn abzulenken
- Vermeiden Sie Konfrontationen oder den Versuch, den Kranken festzuhalten
- Achten Sie auf Ihre Sicherheit: Halten Sie sich einen Fluchtweg offen, informieren Sie einen Arzt

#### Nächtliches Wandern

- Sorgen Sie für Sicherheit beim nächtlichen Wandern
- Sorgen Sie für aktive Beschäftigung tagsüber, damit Ihr Angehöriger nicht schläft. Klären Sie mit Ihrem Arzt die mögliche Therapie, Geben Sie dem Patienten etwas Milch oder ein Glas Wasser: Das wirkt beruhigend.

### Unruhe

- Bleiben Sie ruhig und sprechen Sie sanft
- Geben Sie dem Patienten etwas zum Spielen in die Hand, zum Beispiel eine Perlschnur oder ein Taschentuch
- Geben Sie ihm etwas Sinnvolles zu tun, zum Beispiel Kartoffeln schälen oder Servietten falten
- Ein Schluck Wasser kann ihn zur Ruhe bringen
- Beschränken Sie den Konsum von Kaffee und schwarzem Tee
- Bei großer Unruhe sprechen Sie mit Ihrem Arzt

### Sinnestäuschungen und Wahn

- Versuchen Sie, die Halluzinationen zu erklären, aber akzeptieren Sie, dass der Kranke sie so wahrnimmt
- Versuchen Sie, die Ursache herauszufinden und die Umgebung zu ändern (vielleicht ist es nur zu dunkel, ein Spiegel hängt ungünstig oder Bilder ängstigen ihn)
- Versuchen Sie ihn abzulenken, suchen Sie den Arzt auf

### Verlieren/Verstecken

- Machen Sie Duplikate von wichtigen Dingen wie Brille, Schlüssel oder Papiere

### Wiederholtes Fragen

- Versuchen Sie, die Fragen zu beantworten
- Ignorieren Sie die Fragen und beruhigen den Patienten

### Damit Sie selbst nicht zu kurz kommen

Auch die pflegenden Angehörigen brauchen Hilfe und Unterstützung. Um nicht selbst zu erkranken, sollten Sie die folgenden Ratschläge beherzigen:

- Nehmen Sie sich Zeit für sich selber, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben
- Halten Sie Kontakt zu Freunden, Bekannten, um sich vor Isolation zu schützen
- Lernen Sie, Stress abzubauen, zum Beispiel durch Yoga, Gymnastik oder Musik
- Schaffen Sie sich Freiräume, um die Belastung besser zu meistern
- Bitten Sie Verwandte, Freunde oder Nachbarn, Ihren Angehörigen zu beaufsichtigen, während Sie einkaufen, Ihren eigenen Arztbesuch erledigen oder einfach mal eine Pause benötigen
- Heime bieten eine zeitweise Betreuung an, damit Sie Urlaub nehmen können. Nehmen Sie die Hilfe ambulanter Pflegedienste in Anspruch
- Suchen Sie Hilfe und Unterstützung bei den örtlichen Alzheimergesellschaften



Inhaber: Jessica & Robert Götz

Alt-Hausen 16  
60488 Frankfurt

Tel.: 069 - 785 725

FAX: 069 - 788 767

[www.pflegeteam-goetz.de](http://www.pflegeteam-goetz.de)

[info@pflegeteam-goetz.de](mailto:info@pflegeteam-goetz.de)

*Informationsbroschüre  
Demenz*

### Inhaltsverzeichnis Demenz

Verhaltensänderungen im Alter  
Arztbesuch

Therapie der Verhaltensauffälligkeiten im Alter  
Allgemeine Tipps zum Umgang mit älteren Menschen  
Spezielle Tipps zum Umgang mit älteren Menschen  
Tipps zum Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten  
Damit Sie selbst nicht zu kurz kommen

## Verhaltensänderungen im Alter

Viele Menschen verändern im Alter ihr Verhalten. Wer beispielsweise früher aktiv und aufgeschlossen war, meidet plötzlich alle Kontakte und zieht sich zurück. Andere werden hingegen grundlos aggressiv und misstrauisch und entwickeln sogar Wahnvorstellungen. Verhaltensänderungen zeigen sich aber auch dadurch, dass die Betroffenen unruhig sind, ängstlich reagieren oder nachts umher wandern.

Bei einigen Menschen sind diese Verhaltensauffälligkeiten Vorboten einer Demenzerkrankung. Doch Verhaltensauffälligkeiten gehen nicht immer zwangsläufig einer Demenz voraus. Sie können sich auch erst im späteren Verlauf der Krankheit zeigen oder auch ganz ausbleiben. Andere ältere Menschen zeigen zwar ein verändertes Verhalten, ohne jedoch jemals an einer Demenz zu erkranken. Ob es sich dabei um eine normale Alterserscheinung handelt oder ob eine Krankheit die Ursache ist, kann nur der Arzt feststellen. Deshalb ist ein frühzeitiges Gespräch sehr wichtig.

### Typische Verhaltensänderungen sind:

- Rückzug vom Freundes- und Bekanntenkreis
- Depressive Verstimmungen
- Nächtliches Umherwandern
- Unruhe / Angst
- Nörgeln, Granteln, Feindseligkeit
- Aggressivität (sprachlich und körperlich)
- Misstrauen (z.B. des Bestohlenwerdens)
- Wahnvorstellungen
- Sinnestäuschungen, Halluzinationen

### Der Arztbesuch

Mit einfachen Fragen kann der Arzt bereits sehr frühzeitig feststellen, ob weitere Untersuchungen erforderlich sind. Suchen Sie den Arzt auch dann auf, wenn der Angehörige Gründe für seine Veränderungen vorgibt oder diese zu vertuschen versucht. Wenn es erforderlich ist, informieren Sie den Arzt vorab telefonisch über die Veränderungen und suchen Sie ihn dann gemeinsam mit dem Betroffenen auf.

## Therapie schwerer

### Verhaltensauffälligkeiten bei Demenz

Verhaltensauffälligkeiten können im Krankheitsverlauf zu einer schweren Beeinträchtigung des Patienten und einer Eigen- und Fremdgefährdung führen. Eine medikamentöse Therapie kann dann erforderlich sein.

Beim Einsatz von Medikamenten ist darauf zu achten, dass sie

- wirksam und gut verträglich sind
- die Patienten tagsüber nicht müde machen und keine Sturzgefahr verursachen
- das Denkvermögen des Patienten nicht verschlechtern

Moderne Medikamente, wie zum Beispiel Risperidon, erfüllen die Kriterien und gelten daher unter Experten als Mittel der Wahl. Der Wirkstoff Risperidon hilft sehr gut bei

- Unruhe
- Misstrauen
- Feindseligkeit
- schwerer Aggressivität, z. B. Schreien, Kratzen, Beißen, Schlagen
- Wahn, z. B. unbegründete Beschuldigungen des Bestohlen- oder Hintergangenwerdens
- Halluzinationen, z. B. das Sehen und Hören von nicht vorhandenen Personen oder Stimmen.

Das Medikament macht im Allgemeinen nicht müde, das Sturzrisiko wird nicht erhöht und der betroffene Patient kann seine gewohnten täglichen Aktivitäten teilweise wieder selber durchführen. Der Schlaf-Wachrhythmus normalisiert sich. Die Patienten schlafen nachts durch und sind tagsüber wach. Gleichzeitig werden die Patienten umgänglicher und ausgeglichener.

### Allgemeine Tipps zum Umgang mit älteren Menschen

Beim Umgang mit älteren, verhaltensauffälligen Menschen gibt es einige Dinge zu beachten:

- Sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen
- Sprechen Sie langsam, aber deutlich und bestimmt
- Wiederholen Sie bei Bedarf wichtige Informationen
- Diskutieren Sie nicht

- Ignorieren Sie Anschuldigungen
- Seien Sie geduldig
- Lassen Sie Ihrem Angehörigen Zeit, zu reagieren
- Lenken Sie ihn ab
- Nehmen Sie sein Verhalten nicht persönlich
- Prüfen Sie regelmäßig, ob der Kranke noch lesen kann, und ob er das Gelesene versteht
- Beachten Sie, ob Ihr Angehöriger Krankheitszeichen verschleiert
- Loben Sie Ihren Angehörigen für jede Tätigkeit, die er selbstständig ausführt, zum Beispiel mit Worten, durch Lächeln oder Berührungen
- Stärken Sie sein Selbstwertgefühl, indem Sie ihn zu Tätigkeiten auffordern ohne ihn zu überfordern
- Vermeiden Sie Lärm und Gedränge

### Auch die Umgebung spielt eine wichtige Rolle

- Hilfreich sind einfache und feste Gewohnheiten
- Strukturieren Sie den Tag und halten Sie diesen festen Tagesablauf ein
- Verändern Sie die Umgebung nicht mehr
- Ist dennoch eine Veränderung nötig, wie zum Beispiel ein Wechsel der Bezugsperson oder ein Umzug, muss diese so langsam wie möglich vorgenommen werden
- Verwenden Sie Hinweisschilder mit Worten oder Symbolen für Türen, Schubfächer und ähnliches
- Je vertrauter die Umgebung, desto eher fühlt sich Ihr Angehöriger zu Hause
- Um die Orientierung zu erleichtern, helfen große Uhren, Kalender und Orientierungstafeln weiter
- Vermeiden Sie „dunkle Ecken“ in der Wohnung und sorgen Sie stattdessen für ausreichende Beleuchtung
- Gutes Licht fördert nicht nur die Orientierung, sondern beugt auch Sinnestäuschungen vor

### Spezielle Tipps zum Umgang mit älteren Menschen

#### Körperpflege

- Nehmen Sie Rücksicht auf seine Intimsphäre
- Bieten Sie Hilfe an, ohne seine Eigenständigkeit einzuschränken, trennen Sie Baden vom Waschen der Haare, wenn beides gleichzeitig zu schwierig ist
- Wechseln Sie von Nassrasur zur Trockenrasur
- Stärken Sie das Selbstwertgefühl, zum Beispiel durch eine Maniküre, eine neue Frisur