



Den Alltag zu Hause meistern

DGKP Stefanie Senftlechner-Miller



Herzlich Willkommen!
Guten Tag!
Grias enk!
Servus!



Informationen

- 130.000 Menschen
- Verdoppelung dieser Zahl bis zum Jahr 2030
- ca. 50 Millionen Menschen
- 8 von 10 Menschen
- Eigenständigkeit
- Ressourcen
- Selbstbestimmte Lebensgestaltung

„Behandeln Sie Menschen mit Demenz so wie Sie selbst gern behandelt werden möchten, wenn Sie auf Hilfe angewiesen sind...“



Was brauchen Menschen mit Demenz?

- „normale“ Menschen
- Herausforderungen
- Wertschätzung
- Zuwendung, Verständnis und Trost
- Soziale Kontakte
- MIT ihnen reden
- Akzeptanz

„Versuchen Sie, die Person zu akzeptieren wie sie ist, dann wird ein In-Beziehung-Treten möglich sein.“



Kommunikation

- Wertschätzend
- Lobende Worte
- Vorwürfe vermeiden
- Erlernbar
- Lebensqualität

Tipps für eine erleichterte Kommunikation

- Hilfsmittel
- Blickkontakt
- Klare Informationen und Zeit
- Orientierung
- Einfache, kurze Sätze
- Körpersprache
- Meinung
- „Handfeste“ Hilfestellungen

- Vorsicht bei Fragen
- Positiv und wertschätzend
- Gesten und Worte
- Aktivitäten
- Ernst nehmen
- Ruhe
- Aufmerksamkeitsspanne
- Einlassen
- Eigener Kommunikationsstil
- Fokus auf das Positive
- Gesprächsthemen

- Nicht persönlich nehmen
- Zeit lassen
- Auf sich selbst Acht geben
- Nonverbale Signale
- Empathie
- Richtig deuten



Gefühle und Emotionen

- Bestandteil des menschlichen Wesens
- Beeinträchtigungen
- Vereinsamung
- „Welt“ der Betroffenen
- Biografie

- Wechselwirkungen
- Verlust
- Verarbeitungsmechanismus
- Angst
- Ziehen sich zurück
- Zusammenhänge erkennen
- Negative Gefühle vermeiden

Tipps zum Umgang mit Gefühlen

- Akzeptieren Sie Ausreden
- Kritik und Überforderung
- Ermutigen und loben
- Beruhigen und Körperkontakt
- Gefühlsschwankungen
- Sicherheit geben
- Fotos, Andenken und Musik



Sicherheit

- häuslichen Umgebung
- Gefahrenquellen
- Bewegungsdrang
- Selbständigkeit nicht einschränken
- Selbstwertgefühl erhalten

Tipps für eine sichere Umgebung

- Entschlacken Sie die Räume
- Bodenbeläge
- Kontrastreiche Umgebung
- Beschriftung
- Haustüre
- Verstecken ohne Einsperren
- Signalfarben
- Licht
- Haltemöglichkeiten

- Waschmittel, Reiniger und Co
- Feuer
- Herd
- Schlösser und Schlüssel
- Ortungssysteme
- Ecken und Kanten
- Steckdosenschutz
- Meiden Sie Spiegel
- Telefon
- Sitzmöglichkeiten
- Fenster und Balkontüren
- Hausnotrufe



Alltag

- Herausforderung
- Ausmaß des Verlustes
- Vorausschauenden Umgang
- Risiken verringern

Tipps für den Alltag

- Autofahren
- Rastlosigkeit und Herumwandern
- Medikamente richtig einnehmen
- Stürze
- Tagesablauf
- Geduld und Verständnis
- Inkontinenz
- Notizen
- Selbstständigkeit fördern

- Brain-Train und Bewegung
- Ernährung
- Tag/Nacht
- Suchen und Finden
- Biografiearbeit

Sinnvolle Aktivitäten vermitteln Erfolgserlebnisse
Selbstwertgefühl

- Training durch Alltagsaktivitäten



Eigene Entlastung

- Wohlbefinden
- Belastungsgrenzen
- jedoch keineswegs eine Selbstverständlichkeit
- seelische und körperliche Überforderung
- totaler Erschöpfung und Resignation
- Anzeichen für Überlastung

„Nur wenn es Ihnen gut geht, geht es auch den zu Pflegenden gut!“

Tipps zur eigenen Entlastung

- Nehmen Sie Hilfe an
- Hilfsmittel organisieren
- Nehmen Sie sich Auszeiten
- Vertrauen Sie auf Ihre Helfer
- Akku leer?
- Entspannung



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!
Bis bald!
Pfiat enk!
Servus!

Literaturverzeichnis und Buchempfehlungen

<https://www.demenz-tirol.at/>
<https://www.jedermann-gruppe.de/>
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>
<https://www.pflege-durch-angehoerige.de/>
<https://www.volkshilfe.at/>
<https://www.hogrefe.com/de/shop/tatort-demenz-menschen-mit-demenz-verstehen>
<https://demenz-portal.at/aktuelles/wie-fuehlt-sich-ein-leben-mit-demenz-an/>
<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/demenz-angehoerige>
<https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/leben-mit-demenz/entlastungsmoeglichkeiten/>
<https://www.demenzstrategie.at/>
<https://www.deutsche-alzheimer.de/angebote-zur-unterstuetzung/entlastungsangebote>
<https://www.caritas-pflege.at/ratgeber/demenz/alltagstipps/>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/kommunikation>
<http://www.demenzhilfe-tirol.at/>
<https://www.demenzstrategie.at/>
<https://www.alzheimerhilfe.at/buchtipps/>

Buchempfehlungen

Baer U. & Schotte-Lange Gabi (2013): Das Herz wird nicht dement, Rat für Pflegende und Angehörige
Bryden C. (2011). Mein Tanz mit der Demenz. Trotzdem positiv leben
Buijssen & Huub (2012). Die magische Welt von Alzheimer, 25 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen
Camp & Cameron J. (2015). Tatort Demenz – Menschen mit Demenz verstehen, Praxishandbuch für Demenz-Detektive
Engel S. (2012). Alzheimer & Demenzen, Die Methode der einfühlsamen Kommunikation
MAS-Alzheimerhilfe (Hrsg.) (2016). Gut leben mit Demenz, Betroffene und Angehörige kommen zu Wort
MAS Alzheimerhilfe (Hrsg.) (2016). Greta ist nicht mehr da. Tagebuchaufzeichnungen eines pflegenden Angehörigen
MAS Alzheimerhilfe (Hrsg.) (2017). Motivieren. Stärken. Tipps und Grenzen für Beschäftigung und stadiengerechtes Training mit Menschen mit Demenz
Snyder L. (2011). Wie sich Alzheimer anfühlt

Kinderbücher

Nilson U. & Eriksson E. Als Oma seltsam wurde. Moritz Verlag
Plieth M. Mia besucht Frau Turboschnecke. Neukirchener Verlag
Treiber, Jutta und Prieler, Nanna (2015). Die Wörter fliegen. Residenz Verlag
Unterholzer B. & Leitl L. Auf meinem Rücken wächst ein Garten. Picus Verlag