

Umgang mit Menschen mit Demenz in Zeiten von Corona

Die Ausbreitung des Corona Virus hat zu vielfältigen Einschränkungen geführt: Kontaktverbote und der Wegfall kultureller und sozialer Angebote stellen uns vor große Herausforderungen. Besonders hart treffen diese Einschränkungen auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Fehlende Unterstützungsleistungen, wie z.B. der Besuch der Tagespflege, belasten und nicht immer können Menschen mit Demenz die Einschränkungen einordnen und nachvollziehen.

Im Folgenden finden Sie von uns einige Anregungen und Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz und wie Sie den gemeinsamen Alltag neu- und gut gestalten können. Die folgenden Hinweise und Tipps dienen als Anregung. Schauen Sie gerne, welche Anregungen für Sie und Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen passen und welche nicht.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben viel Kraft und Durchhaltevermögen.

1. Kommunikation und Umgang

Einfühlsame Kommunikation - eine Herausforderung

Als Angehörige kennen Sie sicherlich schon viele Möglichkeiten der einfühlsamen Kommunikation. Auch in dieser Zeit hilft es Ihrem Angehörigen mit Demenz, wenn es Ihnen immer wieder gelingt, selbst ruhig und entspannt zu bleiben. Dies ist keine einfache Aufgabe, denn auch für einen selbst ist diese Zeit eine besondere Herausforderung. Denken Sie daher auch an sich und schauen Sie sich gern die Tipps für die eigene Selbstsorge an. Vielleicht finden Sie dort für sich ein paar Anregungen für mehr Gelassenheit und Ruhe.

Einfache Sprache - kurze Sätze

Wie Sie Ihrem Angehörigen die derzeitige Situation erklären, kann - je nach Krankheitsphase und Persönlichkeit - sehr unterschiedlich aussehen.

Je weiter die Demenz vorangeschritten ist, desto leichter sind kurze und einfache Sätze zu verstehen. So mag es leichter sein von einer Krankheit, Viren oder Krankheitserregern als vom Coronavirus Covid 19 zu sprechen. Versuchen Sie es vielleicht einmal auf diese Weise: „Die Tagespflege ist heute geschlossen, weil sehr viele Menschen erkrankt sind. Es sollen sich nicht noch mehr Menschen anstecken.“

2. Wichtige Maßnahmen in dieser Zeit

Händewaschen ohne Druck

In der derzeitigen Lage kommt vor allem hygienischen Maßnahmen wie dem Händewaschen eine große Bedeutung zu. Ermutigen Sie durch vormachen und gemeinsames Tun, die Maßnahmen so gut es geht umzusetzen. Auch ein ausgiebiges Handbad mit vertrauten Badezusätzen kann den hygienischen Anforderungen Genüge tun und gleichzeitig das Wohlbefinden fördern. Vermeiden Sie das Aufbauen von Druck, denn der erzeugt ja bekanntlich Gegendruck. Bieten Sie das Händewaschen lieber zu einem späteren Zeitpunkt erneut an. Innerhalb der eigenen Häuslichkeit sind das Tragen von Handschuhen und eine Händedesinfektion in der Regel nicht notwendig.

Abstand halten

Die Empfehlung, anderthalb bis zwei Meter Abstand zu halten, gilt nur für Personen, die nicht zu einem gemeinsamen Haushalt gehören. Leben Sie mit Ihrem Angehörigen zusammen in einer Wohnung, können Sie wie gewohnt miteinander umgehen. Trifft Ihr erkrankter Angehöriger auf andere Menschen, ist es hilfreich immer wieder zu erklären, warum nicht die Hand gegeben und nicht umarmt werden soll. Sagen Sie z.B.

„Aufgrund des Krankheitserregers dürfen wir andere Menschen nicht berühren. So bleiben wir alle gesund.“

Leben Sie nicht im Haushalt Ihres erkrankten Angehörigen, sollten Sie -wenn möglich- dafür sorgen, dass der Kontakt auch mit Abstand erfolgt. Vielleicht versuchen Sie auf anderen Wegen, wie z.B. telefonisch, Kontakt zu ihrem Angehörigen zu halten und erklären: „Ich möchte gerne bei dir sein. Aber wegen des Krankheitserregers geht es nicht. Ich möchte dich nicht gefährden.“

Maske als Schutz für das Umfeld

Sicherlich verfolgen Sie auch die öffentliche Diskussion, ob ein Mundschutz getragen werden soll oder nicht. Einig sind sich alle Experten, dass ein Mundschutz dazu dient, andere zu schützen, indem z.B. beim Husten die Tröpfchen nicht so stark in die Umgebung gepustet werden. So kann das Tragen eines Mundschutzes durchaus Sinn machen. Erklären Sie Ihrem Angehörigen warum z.B. Mitarbeiter des Pflegedienstes oder Sie selbst eine Maske tragen. Betonen Sie: „Es ist wichtig, dass wir die Masken tragen. So helfen wir, dass alle gesund bleiben.“ Vielleicht kann auch eine Prise Humor helfen die Situation zu meistern: „Die Maske betont deine schönen Augen.“ oder „Jetzt siehst Du aus, wie ein Chefarzt.“ Reagiert Ihr Angehöriger verärgert, zeigen sie Verständnis, in dem Sie z.B. sagen: „Ich verstehe Deinen Ärger, ständig will ich was Neues von Dir!“

Ähnlich wie bei den übrigen hygienischen Maßnahmen, sollten Sie nicht mit zu viel Nachdruck auf dem Tragen einer Maske bestehen. Das Befinden und die Beziehung zu Ihrem Angehörigen haben auch jetzt Vorrang.

Selbst ruhig bleiben

Wie Sie es sicherlich schon erlebt haben, verfügen Menschen mit Demenz meist über eine hohe Emotionalität und können Stimmungen anderer häufig gut erspüren. Wenn Sie selbst in großer Sorge sind und Angst haben, kann dies auch Ihren Angehörigen beunruhigen. Sorgen Sie daher auch für sich, um ruhig und entspannt mit Ihrem erkrankten Angehörigen umgehen zu können. Denn Ihre Ruhe überträgt sich meist auch auf ihre Gegenüber.

3. Aktivierung und Beschäftigung

Bedürfnisse und Fähigkeiten berücksichtigen

Welche Tätigkeiten ein Mensch als sinnvoll erachtet und was ihm Freude bereitet, kann sehr unterschiedlich sein. Sie kennen Ihren Angehörigen am besten und

richten in dieser Zeit, wie gewohnt, die Angebote nach Ihren gemeinsamen Fähigkeiten, Wünschen und Bedürfnissen aus. Derzeit ist Ihre Kreativität besonders gefragt, da Wünsche nicht immer erfüllt werden können, wie z.B. der Besuch bei den Enkelkindern.



Foto: Anneke Wilken-Bober

Gewohntes beibehalten - Rituale pflegen

Besonders in neuen Situationen können gemeinsame Rituale wie das morgendliche Zeitungslesen oder gemeinsame Mahlzeiten hilfreich sein und Sicherheit geben. Behalten Sie Gewohntes, soweit es unter den Umständen möglich ist, bei.

Gemeinsames Tun - Helfen lassen

Beziehen Sie Ihren Angehörigen in möglichst viele alltägliche Arbeiten mit ein. Vielleicht ist das Zusammenlegen von Wäsche oder das Abräumen des Tisches mit kleinen Hilfestellungen noch möglich. Vielleicht finden Sie auch Materialien oder Gegenstände die Ihr Angehöriger für Sie sortieren kann, wie z.B. Schrauben oder Knöpfe. Achten Sie hierbei jedoch darauf, dass Kleinteile von Ihrem Angehörigen nicht verschluckt werden.

Bewegung ist gesund und baut Stress ab
Bleiben Sie in Bewegung. Kleine Spaziergänge im Garten oder im Wald halten fit und tun nicht nur dem Körper gut. Bei einem Spaziergang lässt sich auch die aufblühende Natur entdecken. Vielleicht können Sie im Wald auch einige Schätze wie frische Wildkräuter entdecken und sammeln. Beachten Sie bei Spaziergängen das geltende Kontaktverbot und meiden Sie den nahen Kontakt zu anderen Menschen. Ein Klönschnack im Freien über den Gartenzaun oder ein freundliches Grüßen ist - unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstandes von ca. zwei Metern – natürlich weiterhin möglich.

Auch innerhalb der eigenen Wohnung können Sie sich mit einfachen Bewegungsübungen fit halten. Hilfreiche

Anleitungen finden Sie in der Materialsammlung am Ende des Artikels.

Gedanken auf schöne Dinge lenken - Gemeinsam Erinnern

Bleiben Sie gemeinsam mit Ihrem Angehörigen auch gedanklich in Bewegung und lenken Sie Ihre Gedanken auf etwas Schönes. Vielleicht haben Sie noch alte Fotoalben, die Sie anschauen können. Sie können auch gemeinsam ein neues Erinnerungsalbum gestalten oder eine Erinnerungskiste packen. Hierzu befüllen Sie einen Karton oder eine Truhe mit Gegenständen, die Ihrem Angehörigen wichtig sind und die Ihm Freude bereiten. Ihrer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Jahreszeitliche Aktivierungen

Der Frühling kommt und mit ihm auch die bunten Farben. Jahreszeitliche Aktivitäten unterstützen die zeitliche Orientierung und sind sowohl für drinnen als auch draußen geeignet. Mit ganz einfachen Mitteln können Sie beispielsweise ein Vogelhaus bauen und anschließend die Vögel beobachten. Anleitungen dazu finden Sie im Internet und in unserer Materialsammlung. Schauen Sie gerne, ob dort etwas für Sie dabei ist. Ebenfalls ohne aufwändiges Material können Sie wunderschöne Frühlingsdekoration, wie z.B. einen Frühlingskranz, selber basteln: den Kranz aus Weidenästen selber binden oder auch fertig kaufen, zum verschönern benötigen Sie nur noch einige Frühlingsblumen und ein wenig Geschenkband oder Schleifen.

Alltag gestalten – auch mit kleinen Dingen

Nicht immer sind große Aktivitäten oder ausgefallene Ideen nötig. Häufig genügen kleine Anregungen und Impulse, die bei Bekanntem ansetzen. Ein oft gespieltes Spiel oder mal wieder ein Kreuzworträtsel lösen, können weitere Ideen sein, um den Alltag zu gestalten. Vielleicht mögen Sie auch ein gutes Buch vorlesen oder gemeinsam ein Hörspiel hören. Erlaubt ist, was gefällt.

Musik macht Freude

Musik gilt als „Königsweg zu Menschen mit Demenz“ und ist nahezu in jedem Stadium geeignet, um das Wohlbefinden zu fördern. Alte Liedtexte und Melodien sind oft noch im Gedächtnis gespeichert, auch wenn die Fähigkeit zu sprechen bereits eingeschränkt ist. Auch hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: gemeinsam Musik hören, zusammen singen, alte Platten auflegen oder einem interessanten Podcast lauschen.

„Essen hält Leib und Seele zusammen“

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. Nutzen Sie die Zeit, um sich mal wieder mit besonderen Leckereien zu verwöhnen. Blättern Sie doch mal in Ihren alten Kochbüchern und schauen Sie, was Sie aus Ihren Vorräten schmackhaftes zaubern können.

Kontakt halten

Nutzen Sie gemeinsam alte und neue Möglichkeiten, um Kontakt zu Ihren Angehörigen und Freunden zu halten. Telefonieren Sie regelmäßig oder schreiben Sie doch mal wieder einen Brief. Videoanrufe sind eine schöne Möglichkeit Ihre Lieben trotz Kontaktverbot zu sehen.

Spiritualität kann Halt geben

Auch der Glaube, das Lesen von Psalmen oder das Sprechen eines Gebetes kann in schweren Zeiten Trost und Kraft geben. Einige Gemeinden bieten auch online Gottesdienst oder telefonische Seelsorgegespräche an. Konkrete Angebote hierzu finden Sie in der Materialsammlung am Ende des Artikels.

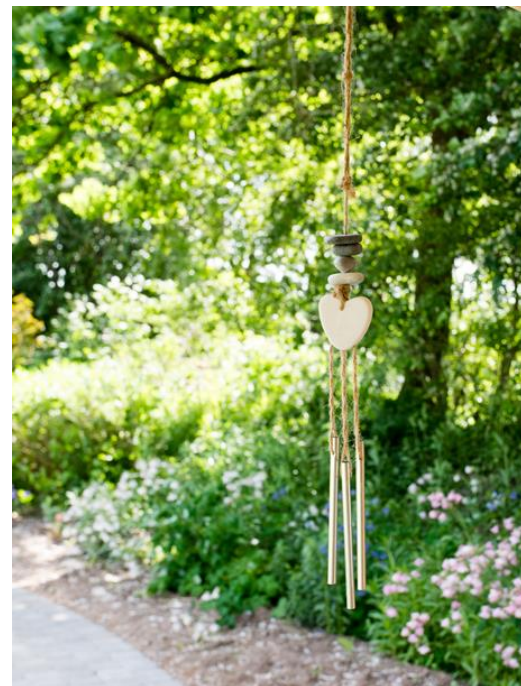


Foto: Anneke Wilken-Bober

4. Selbstsorge

Haben Sie Verständnis für das Unverständnis ihres Angehörigen mit Demenz. Seien Sie geduldig mit sich selbst. Diese Situation ist für uns alle neu. Denken Sie auch an sich und schaffen Sie Räume für eigene Gedanken.

Nehmen Sie eine Auszeit

Es kann hilfreich sein, einige Moment im Garten oder auf dem Balkon zu verbringen. Schalten sie auch mal ab. Belasten Sie sich nicht, in dem sie immer wieder Nachrichten zu den neuesten Ereignissen hören. Dies schürt die Sorge um sich selbst und die Lieben. Einmal am Tag Information aus einer seriösen Quelle, möglichst nicht am Abend, reicht aus.

Hausarbeit und Frühjahrsputz dürfen auch mal liegen bleiben. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Spiele, Bücher, Filme und Radio.

Sich selbsterfüllende Prophezeiungen

Machen Sie sich Notizen mit guten Gedanken und kleben Sie diese sichtbar auf den Kühlschrank oder Spiegel (z.B.: „Ich bin sicher.“ und „Es ist für mich und meine Familie mit allem Notwendigen gesorgt.“ oder „Ich bin geduldig!“). Selbst wenn Sie jetzt nicht sicher daran glauben, wird ihr Gehirn mit diesen Gedanken arbeiten. Das schafft Ruhe und Sicherheit!

Hilfe zulassen ist kein Zeichen von Schwäche

Sprechen Sie am Telefon mit Menschen über die schönen Dinge im Leben (z.B.: Blumen, ein gutes Buch, blauer Himmel und gutes Wetter). Nehmen Sie Hilfe von außen an. Bitten Sie - wenn möglich - Nachbarn oder Ihre Kinder Einkäufe für sie zu erledigen. Vielleicht kann auch die Inanspruchnahme eines Lieferdienstes (Supermärkte oder Essen auf Rädern) eine Hilfestellung für Sie sein. Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, rufen Sie eine vertraute Person an, oder melden Sie sich bei den Beratungstelefonen der Alzheimer Gesellschaften oder beim Pflegenottelefon 01802/494847, oder bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft 01803/171017.

Dort hört man Ihnen zu und Sie bekommen Unterstützung!

5. Linktipps und Materialsammlung:

Hilfe und Selbstsorge für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/>

<https://www.pflege-not-telefon.de/>

Helfende Hände finden:

<https://www.quarantaenehelden.org>

Sammlung an Ideen für die Beschäftigung und die Gestaltung des Alltags:

<https://mal-alt-werden.de/>

<https://apps.apple.com/de/app/alzheimer-you/id1468118178>

<https://www.wildtierhilfe-wien.at/vogelfutterstellen-selbst-bauen/>

<https://www.tagesspiegel.de/berlin/mundschutz-selber-machen-ohne-naehen-eine-anleitung-zum-basteln-einer-atemschutzmaske/25692528.html>

Umfangreiche Informationen zum Thema Bewegung mit Anleitungen und Übungsvideos:

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>

Kulturelle Angebote:

Mitglieder des Deutschen Theater Ensembles lesen Geschichten:

<https://www.deutschestheater.de/programm/aktuelles/liebesgeschichten-in-zeiten-von-corona/>

Kostenlose Live-Streams aus der Berliner Philharmonie:

<https://www.digitalconcerthall.com/de/live>

Telefonische Seelsorge der Nordkirche:

<https://www.nordkirche.de/>

Informationen zum Corona Virus in leichter Sprache:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus-1728892>

<https://www.mdr.de/nachrichten-leicht/informationen-zum-corona-virus-100.html>