

# **DEMENZ-INFO**

## **RAT UND HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Liebe Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen!

Dieses Informationsblatt gibt Ihnen praktische Tipps zum Alltag mit Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen.

Die Praxis-Tipps sollen Ihnen eine konkrete und leicht umsetzbare Hilfestellung in Ihrer Situation geben – im Sinne von „Was kann ich praktisch tun, um die Situation mit dem an Demenz Erkrankten zu „entschärfen“, das Problem vielleicht abmildern? Wie kann ich bestimmten Problemen vorbeugen?“

### **ALLGEMEINE TIPPS**

#### **Der Mensch bleibt Mensch**

- Wahren Sie die Würde des erkrankten Menschen
- Verwenden Sie vorhandene Titel (Dr., Prof. o. ä.)
- Unterstützen Sie das gewohnte Erscheinungsbild (Kleidung, Frisur, Accessoires)
- Sprechen Sie mit dem erkrankten Menschen über sein/ihr Leben und schauen Sie sich gemeinsam Fotos an
- Pflegen Sie Kontakt zu den Angehörigen und Freunden
- Händigen Sie die persönliche Post auch immer persönlich aus (selbst wenn es sich nur um Werbesendungen handelt!)
- Wenn Sie immer dasselbe Parfum oder Duftwasser tragen, sprechen Sie den Geruchssinn des erkrankten Menschen an und er erkennt sie schnell. Vor allem, wenn er vielleicht nicht mehr gut sehen, sprechen oder hören kann
- Gehen Sie stets ruhig auf den an Demenz erkrankten Menschen zu, sprechen Sie langsam, deutlich und ohne zu viel Worte und Erklärungen
- Versuchen Sie für den an Demenz erkrankten Menschen eine Beschäftigung zu finden, die seinen Interessen entspricht
- Versuchen Sie größere Veränderungen zu vermeiden oder behutsam umzusetzen. Menschen mit Demenz reagieren auf Veränderungen oft verunsichert und verwirrt

## **Aufstehen**

Ermutigen Sie den an Demenz erkrankten Menschen aufzustehen, lenken Sie ihn von der unangenehmen Situation ab, zum Beispiel mit dem Frühstück, das auf ihn wartet.

Helfen Sie ihm aus dem Bett und gehen Sie gemeinsam ins Bad.

Ist der an Demenz erkrankte Mensch nicht inkontinent – was spricht dagegen, dass er in seinen Kleidern schläft? Vielleicht war er froh, das Bett gefunden zu haben oder er hat vergessen sich umzuziehen oder er war müde.

## **Toilette**

Erinnern Sie den erkrankten Menschen regelmäßig daran, zur Toilette zu gehen.

Vielleicht haben Sie Probleme damit, mit Inkontinenz umzugehen. Das geht vielen Menschen so. Versuchen Sie sachlich zu sein und dem erkrankten Menschen zu signalisieren, dass er sich nicht zu schämen braucht, wenn ein Missgeschick passiert ist.

- Notizen machen, wann er zur Toilette geht und wann er inkontinent ist
- Üben Sie keinen Leistungsdruck aus!
- Sie müssen gar nicht immer etwas sagen – gehen Sie einfach mit ins Bad und heben sie den Toilettendeckel, das allein reicht oft schon
- Achten Sie auf Anzeichen wie Unruhe, Hochheben des Rockes, Nesteln an dem Hosenverschluss, auf und ab gehen vor der Toilettentür
- Sorgen Sie dafür, dass die Toilette leicht erkennbar ist (Tür in einer besonderen Farbe streichen, Tür offen lassen, Licht brennen lassen)
- Sorgen Sie dafür, dass es in der Toilette warm und angenehm und dass der Toilettensitz leicht erhöht ist
- Wenn der an Demenz erkrankte Mensch es nachts nicht bis zur Toilette schafft, stellen Sie einen alten Nachttopf oder Blech-Eimer auf, denn einen Nachtstuhl erkennt er oft nicht als solchen

## **Inkontinenzhilfen**

- Freuen Sie sich mit dem Gedanken von Inkontinenzhilfen (Einlagen und Windeln) an. Sie erleichtern Ihnen und auch den erkrankten Menschen den Alltag enorm!
- Sprechen Sie dieses Thema sensibel an, um den an Demenz erkrankten Menschen nicht zu verletzen.
- Deswegen ist es empfehlenswert, die Möbel zu schützen. Sorgen Sie für Plastikabdeckungen unter Kissen, wasserdichte Abdeckungen für Matratzen, Feuchtigkeit aufsaugende Unterlagen.
- Wenn Inkontinenz ein Dauerproblem ist, sollten Sie Teppichböden und Teppiche durch Kunststoffböden oder Linoleum ersetzen, denn sie sind leichter zu reinigen und verringern das Geruchsproblem.

## **Körperpflege**

- Leiten Sie den an Demenz erkrankten Menschen mit einfachen und wenigen Worten an
- Machen Sie im Bad jeden Schritt vor, den er tun soll
- Unterteilen Sie das Waschen in einzelne Schritte
- Bewahren Sie Ruhe und Geduld (auch wenn das nicht einfach ist)
- Halten Sie die Nägel kurz (Verletzungsgefahr)

Bei allen pflegerischen Tätigkeiten, die Sie alleine nur schwer bewältigen oder die Sie belasten, können Sie sich an ambulante Pflegedienste wenden. Über die Finanzierung und Organisation der Hilfen berät Sie die Pflegekasse. Sprechen Sie mit dem Pflegedienst detailliert durch, wobei Sie Hilfe brauchen und wie der Tag mit dem an Demenz erkrankten Menschen aussehen soll.

### **Haare waschen**

- Drehen Sie das Wasser gemeinsam auf
- Waschen Sie die Haare über dem Waschbecken (mit Schlauchansatz)
- Geben Sie das Shampoo direkt in die Hand und lassen Sie es selbst auftragen – der Duft kann positiv stimmen!
- Schalten Sie den Fön gemeinsam ein und fönen Sie zuerst über die Hand des Kranken, damit er sich nicht erschreckt
- Lassen Sie ihn es dann – wenn möglich – selbst tun
- Haare kämmen kann ein schönes Ritual sein, der eine nimmt den Kamm, der andere die Bürste

### **Zähne/Prothese putzen**

- lassen Sie den an Demenz erkrankten Menschen seine Zahnprothese selbst aus dem Mund nehmen (sonst besteht die Gefahr, dass er unbeabsichtigt zubeißt)
- geben Sie ihm die Zahnbürste in die Hand, tragen Sie Zahnpasta auf
- geben Sie ihm die Zahnprothese in die andere Hand
- lassen Sie ihn die Zahnprothese dann in ein durchsichtiges Wasserglas zur Reinigung tun, so dass man sehen kann, dass sie noch da ist – das beruhigt

### **Baden**

- Berücksichtigen Sie möglichst viele alte Gewohnheiten wie „Samstags Baden“, organisieren Sie das Baden regelmäßig, am besten abends
- Versuchen Sie, beim Baden ein Ritual ablaufen zu lassen, dass der an Demenz erkrankte Mensch gewohnt ist und gern hat
- Legen Sie vor dem Baden Kleidung und Handtücher zurecht
- Lassen Sie den demenzkranken Menschen selbst das Wasser einlaufen, kontrollieren Sie aber die Temperatur (das Empfinden kalt-heiß lässt nach)
- Benutzen Sie als Zusatz Fichtennadel-Tabs – dieser Duft weckt schöne Erinnerungen
- Legen Sie Gummimatten in die Wanne/Dusche (Rutschgefahr)
- Sorgen Sie für Haltegriffe an der Wand und einen Bade- oder Duschsitz
- Lassen Sie den an Demenz erkrankten Menschen nicht unbeaufsichtigt baden oder duschen.

## **Anziehen**

Entscheidungen zu treffen ist eine der schwierigsten Handlungen für einen Demenz erkrankten Menschen. Und Kleider aussuchen oder wechseln beinhaltet gleich eine ganz Reihe von Entscheidungen: Er muss verschiedene Kleidungsstücke wählen und soll oft auch noch zwischen verschiedenen Vorschlägen aussuchen. Damit ist ein an Demenz erkrankter Mensch eindeutig überfordert und die Kleiderfrage wird so oft zum unlösbaren Problem. Wenn seine Krankheit weiter fortgeschritten ist, kann er oft rechts und links nicht mehr richtig zuordnen, hat Probleme, einen Gürtel zu schließen oder Schuhbänder oder Schleifen zu binden. Außerdem empfindet er häufig schmutzige Hosen, Röcke und Kleider nicht als schmutzig. Achten Sie aus diesem Grund auf den Kauf pflegeleichter Kleidung.

- Grundsätzlich: Ermutigen und beruhigen Sie den an Demenz erkrankten Menschen, geben Sie ihm ausreichend Zeit, um sich anzuziehen
- Überfordern Sie ihn nicht mit einer Auswahl. Fragen Sie: „Möchtest du heute die schwarze Hose anziehen?“ Wenn er einverstanden ist – okay. Wenn nicht, respektieren Sie seine Entscheidung und versuchen Sie es mit einem anderen Kleidungsstück.
- Legen Sie ihm die Kleidung in der Reihenfolge hin, wie sie angezogen wird. Helfen Sie, wenn nötig, ohne ihm aber alles abzunehmen (vielleicht nur beim Zuknöpfen, Reißverschluss schließen usw.)
- Tun Sie schmutzige Kleidung in die Wäsche seien Sie taktvoll im Fall von Inkontinenz oder wenn er verschmutzte Kleidung nicht von selbst wechselt
- Kaufen Sie Schuhe mit Klettverschluss, Slipper (festes Schuhwerk) T-Shirts, Hosen und Röcke mit Gummizug, Wickelröcke, Überziehblusen, nicht zu enge Kleidung
- Kaufen Sie keine zu bunte Kleidung (Gefahr der Irritation), Strümpfe statt Strumpfhosen und Socken ohne Ferse (Röhrensocken)
- Loben, bestätigen Sie und machen Sie dem an Demenz erkrankten Menschen Komplimente über sein Aussehen!

## **Essen**

- Essen Sie mit oder setzen Sie sich zumindest dazu, falls Sie selbst erst später essen
- Leiten Sie den an Demenz erkrankten Menschen grundsätzlich geduldig Schritt für Schritt beim Essen an: „Nimm dir ein Brot!“, „Hier, dein Messer!“ „Möchtest du Butter?“ „Eine Tasse Kaffee?“ „Milch?“ „Zucker?“
- Geben Sie ihm Zeit, sich dafür oder dagegen zu entscheiden
- Bieten Sie ihm kleine Portionen und häufigere Mahlzeiten an. Da an Demenz erkrankte Menschen meist am Vormittag mit größerem Appetit essen, machen Sie ein erstes und zweites Frühstück
- Bereiten Sie das Essen liebevoll zu, achten Sie darauf, dass es möglichst in seinen Bestandteilen erkennbar ist
- Servieren Sie zur Hauptmahlzeit häufiger ein süßes Gericht, denn mit Zucker verknüpfen an Demenz erkrankte Menschen oft positive Empfindungen. Dagegen nehmen sie die Geschmacksrichtungen sauer, bitter und salzig oft verzerrt wahr.

## **Hilfen beim Essen**

- Benutzen Sie unzerbrechliche Teller, rutschfeste Sets und Gläser/Tassen, die man nicht umstoßen kann
- Füllen Sie nicht nur Getränke, sondern auch Kompott oder Suppe in einen Becher, denn die Fähigkeit, einen Becher in die Hand zu nehmen, bleibt oft länger erhalten als der Umgang mit Messer und Gabel
- Schaffen Sie sich Spezialbestecke mit verstärktem Griff an, achten Sie auf einen gut erkennbaren Farbkontrast zwischen Teller und Tisch. Benutzen Sie Geschirr und Tischdecke ohne auffällige Muster - sie könnten zu Verwirrung führen
- Helfen Sie Ihrem an Demenz erkrankten Angehörigen beim Essen, unterstützen Sie seinen Gebrauch von Messer und Gabel oder schneiden Sie Gemüse, Fleisch oder Brot in mundgerechte Stückchen
- Fordern Sie immer wieder zum Trinken auf
- Wenn der an Demenz erkrankte Mensch nicht mehr alleine essen kann, müssen Sie ihm das Essen anreichen – aber nicht, wenn er müde oder unruhig ist, weil er sich dann verschlucken könnte. Stellen Sie sicher, dass der erkrankte Mensch aufrecht sitzt, wechseln Sie zwischen essen und trinken ab, lassen Sie bei jedem Bissen zweimal schlucken, damit die Nahrung nicht aus dem Mund läuft (halten Sie einen Löffel unter den Mund)
- In der letzten Demenzphase zeigen Menschen oftmals primäre Saugreflexe, wie ein Säugling. Bieten Sie Ihrem Angehörigen dann das Essen über eine Saugflasche an. Uns mag das ungewöhnlich erscheinen, für den erkrankten Menschen aber ist das durchaus eine angenehme Art der Nahrungsaufnahme

## **Orientierungshilfen**

Um einem an Demenz erkrankten Menschen die Orientierung zu erleichtern, können Sie folgendes tun:

- klären Sie beim Arzt die genauen Ursachen der Desorientiertheit
- vermitteln Sie Ruhe, „überholen“ Sie den erkrankten Menschen nicht
- bereiten Sie gemeinsam Feste wie Ostern, Weihnachten oder Karneval vor
- pflegen Sie gewohnte Rituale (Mittagsschlaf, Kaffee trinken...)
- gehen Sie auf die Gewohnheiten der Kranken ein, um eine Verbindung zwischen Wochentag und Sonntag herzustellen (zum Beispiel zur Kirche gehen)
- unterstützen Sie dies durch die Kleiderwahl (Sonntagskleidung)
- dekorieren Sie die Wohnung oder das Haus je nach Jahreszeit und Anlass
- strukturieren Sie einen gleich bleibenden Tages- und Wochenablauf und achten Sie auf feste Zeiten bei wiederkehrenden Verrichtungen
- hängen Sie Abreißkalender und Uhren in der Nähe der Erkrankten auf
- lesen Sie aktuelle Tageszeitungen vor
- erleichtern sie die zeitliche Orientierung, indem Sie zum Beispiel die Eieruhr stellen und sagen „Wenn der Sand unten ist, bin ich wieder hier“ oder stellen Sie einen Wecker, der nach einer bestimmten Zeit klingelt

## **Beschäftigung/ Bewegung**

Es ist wichtig, an Demenz erkrankte Menschen regelmäßig ihrer Erkrankung entsprechend sinnvoll zu beschäftigen und für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Aufgrund des Krankheitsbildes Demenz ist bei der Bewegung und Beschäftigung auf folgende Zusammenhänge zu achten:

- Alltagssituationen sind die besten Übungen
- Erklären Sie Aufgabenstellung und Lerninhalte einfach und verständlich und teilen Sie sie in kleine Schritte ein
- Leisten Sie bei Bewegungsübungen – nur falls nötig! – Hilfestellung
- Führen Sie am besten alle Bewegungsübungen gemeinsam durch
- Überfordern Sie nicht!
- Achten Sie bei allen Tätigkeiten darauf, dass sich wesentliche Elemente immer wieder wiederholen und dass genug Zeit bleibt, sie durchzuführen
- Fragen Sie immer mal nach, ob der an Demenz erkrankte Mensch auch alles richtig verstanden hat – lassen Sie ihn die Aufgabe zur Sicherheit wiederholen
- Wenn eine Tätigkeit sinnvoll und verständlich ist, kann der an Demenz erkrankte Mensch besser nachvollziehen, wozu welche Schritte dienen –
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit nicht auf das, was die an Demenz erkrankten Menschen nicht mehr können, sondern betonen Sie ihre noch vorhandenen Fähigkeiten

### **Beispiele für Bewegung und Beschäftigung**

- Tanzen
- Spazieren gehen im Freien,
- Ballspiel
- Schaukeln im Schaukelstuhl
- Hof fegen, Gartenarbeit
- Fahrrad fahren
- Auto waschen, Fenster putzen
- Tisch abwischen, Staub wischen
- Bettlaken oder Handtücher aufhängen oder zusammenlegen
- Geschirr spülen, Blumen gießen
- Stricken oder häkeln
- Kinderbücher, Tageszeitung, alte Briefe und Postkarten lesen
- Bildbände, Kochbücher, Zeitschriften, Kindersendungen im TV, Musiksendungen, Heimatfilme oder Dokumentationen ansehen
- Mensch ärgere dich nicht, Memory, Halma oder Karten spielen
- Mit Stiften oder dicken Pinseln auf großem Papier oder alten Tapeten malen
- Gemeinsam kochen
- Schubladen aufräumen
- Knöpfe, Nägel oder Schrauben sortieren
- Strümpfe stopfen und Knöpfe annähen
- Wolle oder Mullbinden aufwickeln
- Papier lochen und abheften
- Kirchen, Museen, den Zoo besuchen, ins Kino oder in den Baumarkt gehen

## Nachrituale

Eltern wissen, wie wichtig Schmusetiere für Kleinkinder sind und sie achten sehr darauf, dass die kleinen „Heiligtümer“ unversehrt bleiben und möglichst immer zur Stelle sind. Viele Eltern haben schon erfahren, welche Panik und Verlassenheitsgefühle Kinder ergreift, wenn ihr Teddy verschwunden ist und umgekehrt, wie schnell sich ein unruhiges Kind wieder beruhigen lässt, wenn man ihm das geliebte Etwas in den Arm drückt. Die Puppe als so genanntes Übergangsobjekt der Kleinkinder kann bei an Demenz erkrankten Menschen eine ähnliche Rolle spielen. Wenn die sprachlich-abstrakten Verständigungsmöglichkeiten verloren gehen, wird der spielende Mensch wieder lebendig – das scheint jedenfalls bei vielen an Demenz erkrankten Menschen so zu sein.

Sorgen Sie für wiederkehrende Rituale, die die Nacht deutlich einläuten und mit denen sich der an Demenz erkrankte Mensch geborgen und sicher fühlt:

- Bereiten Sie ein Entspannungsbad vor
- Singen Sie bekannte Lieder vor
- Lesen Sie Geschichten vor
- Bringen Sie Ihren Angehörigen nicht zu früh ins Bett
- Servieren Sie ihm einen Kräutertee vor dem Schlafengehen
- Bereiten Sie zum Abendessen keine schwere Kost
- Legen Sie eine Wärmflasche ins Bett
- Ein Gläschen Bier oder Wein am Abend sind erlaubt
- Beten Sie vor dem Schlafengehen, wenn das früher üblich war

## Sicherheitsgefühl

Natürlich kann man nicht jedes Unfallrisiko ausschalten. Das würde die Freiheit der erkrankten Menschen erheblich einschränken und es nötig machen, ihn rund um die Uhr zu bewachen. Wägen Sie daher immer ab zwischen Unabhängigkeit und Freiheit einerseits und Sicherheit andererseits. An Demenz erkrankte Menschen brauchen die Sicherheit, dass Sie immer wiederkommen und wann Sie wiederkommen. Und das müssen Sie ihnen so verständlich machen, dass sie es verstehen.

Schon ein paar Vorsorgemaßnahmen können die Sicherheit Ihres an Demenz erkrankten Angehörigen enorm erhöhen:

- Versuchen Sie, die Dinge mit den Augen des erkrankten Menschen zu sehen
- Schließen Sie alle gefährlichen Gegenstände weg (Küchengeräte, Medikamente, Putzmittel)
- Stellen Sie die Möbel so auf, dass man sich in der Wohnung ungehindert bewegen kann
- Befestigen Sie Bodenbeläge (Teppiche)
- Bringen Sie Verschluss-Systeme an Türen und Fenstern an
- Sorgen Sie für helle Beleuchtung aller Räume und Korridore
- Prüfen Sie Elektrogeräte und beseitigen Sie herumhängende Kabel
- Bringen Sie Sicherheitsgitter an der Treppe an, wenn das Schlafzimmer im oberen Stockwerk liegt und der erkrankte Mensch nachts aufsteht
- Schließen Sie die Küche ab, wenn Sie mal kurz draußen sind, sie ist ein sehr gefährlicher Ort für an Demenz erkrankte Menschen
- Bringen Sie gegebenenfalls Bewegungsmelder in dem Bereich an, in dem sich der demenziell erkrankte Mensch aufhält

## **Unruhe**

Gerade wenn der Tag nicht sehr abwechslungsreich war und es keine Möglichkeit zur Bewegung gab, werden an Demenz erkrankte Menschen abends aktiv. Sie stehen alle paar Minuten auf, suchen irgendwelche Dinge und wollen unterhalten werden, weil ihnen langweilig ist. Den Schlaf holen sie am nächsten Tag tagsüber nach. Das ist für Sie als Pflegende natürlich alles andere als angenehm.

- Halten Sie den an Demenz erkrankten Menschen tagsüber aktiv, versuchen Sie, seine Nickerchen am Tag zu verringern.
- Klären Sie mögliche Ursachen der Umtriebigkeit (zu viel Licht, Verwechslung von Tag und Nacht, zu viel Schlafen am Tag, Unbequemlichkeit, Reizüberflutung durch Musik, Fernsehen...).
- Wechseln Sie Einlagen in der Nacht möglichst nicht.
- Beachten Sie die Biografie des an Demenz erkrankten Menschen und seinen gewohnten Lebensrhythmus. (wie hat er früher gearbeitet? Schichtarbeiter, Bäcker oder Beamter?).
- Beachten Sie die Wetterlage (Vollmond oder Wetterwechsel).
- Sorgen Sie dafür, dass es im Schlafzimmer weder zu dunkel noch zu kalt oder zu warm ist. Auch die Wahl der Matratze ist wichtig.
- Legen Sie die Kleider vom Tag weg (in den Schrank).
- Bringen Sie statt der Klinke einen Drehknopf, ein kleines Glöckchen, ein Schrankensystem mit Piepser oder ein Babyphon an der Haustür an.

## **Biografiearbeit**

Biografiearbeit ist im Grunde einfach, denn Erinnerungen können täglich mit den unterschiedlichsten Materialien wachgerufen werden:

- Lassen Sie den an Demenz erkrankten Menschen zum Beispiel einfach erzählen, während sie spazieren gehen, gemeinsam kochen oder sich zusammen alte Fotos anschauen
- Hören Sie alte Schlager oder die Musik, die der erkrankte Mensch früher gerne gehört hat oder schauen Sie sich alte Illustrierte an, falls Sie welche aufbewahrt haben
- Stöbern Sie in einem „Erinnerungskoffer“ (dieser sollte wichtige Dinge aus dem Leben des an Demenz erkrankten Menschen enthalten)
- Singen Sie gemeinsam bekannte Lieder oder lesen Sie aus der Bibel vor
- Knüpfen Sie über Gerüche (Kernseife, Wachspolitur, 4711...) an alte Zeiten an. Backen oder kochen Sie gemeinsam Rezepte, die die Betroffenen von früher kennen. Der Duft von frischen Waffeln oder Grünkohl lösen bei vielen Menschen Erinnerungen an alte Zeiten aus.

Achten Sie darauf, ob es den Betroffenen unangenehm ist, dass Sie bestimmte Dinge ihres Privatlebens wissen.

Denken Sie daran, dass nicht jede Erinnerung positiv ist. Das Gespräch über tabuisierte und belastende Ereignisse kann den Erkrankten überfordern!

Denken Sie daran, wenn Sie sensible Themen wie eine unglückliche Ehe, Missbrauch oder Ähnliches ansprechen.

## **Dringende Empfehlungen für Angehörige:**

Nehmen Sie sich Auszeiten! Gehen Sie bummeln, einen Kaffee trinken oder setzen Sie sich in eine Ecke und lesen Sie.

Bringen Sie in dieser Auszeit ihre an Demenz erkrankten Angehörigen z. B. in eine Tagespflegeeinrichtung oder engagieren Sie jemanden über eine Sozialstation oder einen Pflegedienst, der sich stundenweise um den an Demenz erkrankten Menschen kümmert.

Pflegen Sie Ihre Freundschaften – sie geben Ihnen den emotionalen Halt, den Sie gerade jetzt so dringend brauchen und holen Sie aus Ihrer Isolation.

Überlegen Sie, ob Sie einen Gesprächskreis von Angehörigen an Demenz erkrankter Menschen besuchen, um sich auszutauschen.

Nehmen Sie Hilfe an und bitten Sie um Unterstützung bei Familienmitgliedern, Freunden oder ehrenamtlichen und professionellen Diensten.

Erkennen Sie ihre eigenen Grenzen.

Nehmen Sie gesundheitliche Warnzeichen ihres Körpers ernst und denken Sie an Ihre eigenen Vorsorgetermine beim Arzt!

Nutzen Sie Strategien wie Entspannungsmethoden oder Sport, um mit Stress umzugehen.

Wenn Sie eine längere Auszeit brauchen oder aus anderen Gründen (z. B. eigene Erkrankung oder Kur) die Pflege nicht leisten können, gibt es die Möglichkeit, über die sogenannte Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege von der Pflege entlastet zu werden. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie auch bei Ihrer Pflegekasse oder in stationären Altenpflegeeinrichtungen.

Machen Sie sich eine Liste mit dem Motto „Was ich schon immer mal tun wollte“ oder eine „Liste der schönen Dinge in meinem Leben“ – auch wenn Sie nicht alles auf der Liste realisieren können, so vergessen Sie sich doch selbst nicht ganz und sorgen somit gut für sich vor.

Nutzen Sie ggf. die Möglichkeit einer Pflegeauszeit für Berufstätige: Zum 1. Juli 2008 ist die Reform der Pflegeversicherung in Kraft getreten. Seitdem besteht in einem akuten Pflegefall für Beschäftigte die Möglichkeit, sich bis zu zehn Arbeitstage freustellen zu lassen. Bei längeren Pflegefällen kann eine Freistellung für maximal sechs Monate erfolgen. Detaillierte Informationen zur Pflegeauszeit erhalten Sie beim Bundesministerium für Gesundheit unter [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de).

## **Wenn es zuhause nicht mehr geht**

Spätestens, wenn bei Ihnen typische Symptome einer Überforderung auftreten, ist es höchste Zeit zu handeln. Erschöpfungssymptome können sein:

- dauernde Müdigkeit
- höhere Anfälligkeit für Erkältungen
- häufige Kopf- und Magenschmerzen
- Durchfall
- Muskelkrämpfe
- Gelenkschmerzen
- oder depressive Phasen

Und wenn selbst Ruhe und Schlaf keine Verbesserung mehr bringen, sollten Sie sich dringend eine Auszeit gönnen, indem Sie Urlaub machen und Ihren zu pflegenden Angehörigen in die Kurzzeitpflege oder Urlaubs- und Verhinderungspflege geben.

Vielleicht ist dies auch ein Zeitpunkt, an dem Sie sich mit der Möglichkeit auseinandersetzen, Ihren Angehörigen in einer stationären Pflegeeinrichtung betreuen zu lassen. Auch wenn der an Demenz erkrankte Mensch in einer Pflegeeinrichtung lebt, können Sie sich weiter regelmäßig und liebevoll um ihn kümmern. Sie haben dann aber nicht mehr die Hauptverantwortung, was Sie sehr entlasten kann. Sicher fällt Ihnen die Entscheidung nicht leicht. Es ist jedoch auch verantwortungsvoll, die eigenen Belastungsgrenzen anzuerkennen und sich professionelle Unterstützung bei der Pflege zu suchen.

### **Quelle:**

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz