

Newsletter



Dezember 2019

Liebe Angehörige, wir möchten Sie gerne über den Tagespflegebesuch hinaus mit vielfältigen Informationen unterstützen. Wir haben daher für Sie einen kurzen Newsletter geplant, der im 2-monatigen Abstand wichtiges zum Thema Demenz aufgreift. Den Newsletter können Sie auch per E-Mail erhalten oder von unserer Homepage herunterladen.

Fragen Sie gerne auch Ihre Kinder, ob Sie Interesse daran haben, unseren Newsletter per E-Mail zu erhalten, wenn Sie sich selber mit dem Computer nicht so gut auskennen. Der Newsletter enthält auch immer wieder Links zu weiterführenden Informationen, die ihre Angehörigen dann für Sie weiterverfolgen können.

Manchmal kommt es auf die Farbe an!

Farbige Getränke (z.B. Apfelschorle) oder Getränke in farbigen Bechern werden von Menschen mit Demenz häufig besser wahrgenommen, als Wasser im durchsichtigen Glas.



IHR ANGEHÖRIGER TRINKT NICHT GUT? – ALLGEMEINE TIPPS

- Lieblingsgetränke anbieten. Welches? - Einfach ausprobieren, Geschmäcker verändern sich auch!
- Getränke immer griffbereit hinstellen, gerne auch an unterschiedlichen Aufenthaltsorten, wie Küche oder Wohnzimmer.
- Regelmäßig an das Trinken erinnern.
- Das Glas nur halb füllen, weil ein volles Glas für einen an Demenz erkrankten Menschen eine unüberwindbare Aufgabe darstellen kann.
- Je nach Bedürfnis nicht nur kühle, sondern auch warme Getränke anbieten. (Tee, Kakao etc.)
- Wasser mit einigen Tropfen Zitronensaft anreichern, das regt den Speichelfluss und das Durstgefühl an.
- Trinkrituale einführen oder noch besser: Einfach auch etwas trinken. In Gesellschaft geht alles besser.

Quelle: ZQP-Ratgeber (2017), S. 9/10

VORSORGEVOLLMACHT

Wenn eine Erkrankung wie Demenz dazu führt, dass wichtige Angelegenheiten nicht mehr selber entschieden und geregelt werden können, dann ist es gut, wenn bereits im Vorfeld festgelegt wurde, wer diese Entscheidungen treffen soll.

Mit einer Vorsorgevollmacht ist das möglich. In Zeiten der Gesundheit kann Angehörigen oder anderen Menschen, denen man vertraut, das Recht einräumt werden, zu entscheiden und zu handeln, wenn man dazu selbst nicht mehr in der Lage ist.

Eine Vorsorgevollmacht kann auch erstellt werden, wenn schon eine Demenzerkrankung besteht, der Erkrankte aber noch versteht, worum es geht, seinen Willen klar äußern kann. Eine beurkundete Vorsorgevollmacht beim Notar ist bei einer bestehenden Erkrankung empfehlenswert.

SCHON GEWUSST?

Wenn die monatlichen Leistungen der Pflegekasse nicht ausreichen, um die Tagespflege zu finanzieren, kann auch die Verhinderungspflege rückwirkend zur Finanzierung eingesetzt werden.

Link it!

Damit **Kinder** spielerisch etwas über das Krankheitsbild Demenz erfahren

können, hat eine Arbeitsgruppe der TU München das interaktive Online-Spiel "Was hat Oma" entwickelt. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat das Projekt unterstützt und stellt das Spiel kostenlos zur Verfügung unter: www.was-hat-oma.de

MEIN ANGEHÖRIGER HAT DEMENZ – WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Die Diagnose „Demenz“ ist für alle Beteiligten schwer: für den Erkrankten selber aber auch für die Angehörigen. Wichtig ist zu wissen, – Demenz ist nicht gleich Demenz. Es gibt unterschiedliche Formen dieser Erkrankung und somit auch einen ebenso unterschiedlichen Verlauf. Symptome können sich sehr lange auf einem Level halten oder in klassischen Stadien voranschreiten, wie z.B. bei der Alzheimer Demenz. Unabhängig davon bedeutet die Erkrankung letztendlich auch für die Angehörigen eine große Veränderung des eigenen Lebens.

Wenn Ihr Ehemann, Ihre Ehefrau oder ein Elternteil sich aufgrund der Erkrankung verändert, ist dies oft mit vielfältigen Gefühlen verbunden. Trauer, den geliebten Menschen, so wie man ihn kennt, verloren zu haben. Wut, weil sich das eigene Leben vielleicht durch die Erkrankung anders entwickelt, als man erwartet hat – oder auch Hilflosigkeit, weil die Belastungsgrenzen erreicht sind. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Die Tagespflege ist nur eine Unterstützungsmöglichkeit, die durch die Pflegekasse finanziert werden kann.

Nutzen Sie alle Möglichkeiten aus, am besten **bevor** Sie sich als pflegende Angehörige hilflos und überfordert fühlen. Wichtig ist Ihre Entlastung, damit es Ihnen auch mit der Erkrankung eines Angehörigen gut geht! Nutzen Sie dazu möglichst auch Beratungsangebote, etwa bei den Pflegestützpunkten der Städteregion Aachen oder gerne auch bei uns.

Bei allen Unterstützungsmöglichkeiten sind Sie es, die den Alltag mit ihrem Angehörigen gestalten, Situationen meistern müssen, die belastend sein können. Wir möchten Ihnen daher an dieser Stelle fortlaufend Anregungen geben, wie Sie im Alltag mit ihrem Erkrankten umgehen können, um schwierige Situationen zu meistern.

KOMMUNIKATION BEI DEMENZ

Häufig entstehen belastende Situationen dadurch, dass Angehörige mit der bisher üblichen Kommunikation einfach nicht mehr weiterkommen. Der an Demenz erkrankte Angehörige versteht nicht, was Sie ihm sagen möchten oder kann abweisend oder aggressiv reagieren. Versuchen Sie, anders mit ihm zu sprechen. Nachfolgend finden Sie einige Tipps.

Das „A und O“ in der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen ist eine wertschätzende – also freundliche – Kommunikation. Das ist nicht immer einfach, wenn man Tag für Tag den Herausforderungen einer Demenzerkrankung begegnen muss.

Versuchen Sie, die Ängste und Nöte ihres Angehörigen zu sehen, der viele Dinge nicht mehr so verstehen und wahrnehmen kann, wie gesunde Menschen. Wenn die Kommunikation dann doch nicht so stressfrei verläuft: machen Sie sich im Nachhinein keine Vorwürfe. Sie leisten als pflegender Angehöriger sehr viel und können nicht immer „funktionieren“!

STRESS VERMEIDEN

Menschen die an Demenz erkrankt sind, haben sehr oft ein überdurchschnittlich ausgeprägtes Gespür für unsere Gefühle. Das heißt, Sie merken, wenn wir gestresst sind oder unter Zeitdruck stehen. Versuchen Sie ruhig zu bleiben und sich nicht unter Druck setzen zu lassen, z. B. weil der Pflegedienst gleich kommt. Wenn Sie unter Druck stehen, um Termine einzuhalten (Pflegedienst, Ärzte, Tagespflege) vereinbaren Sie einfach spätere Termine und lassen sich Zeit mit ihrem Angehörigen. **Sie bestimmen die Termine und kein anderer!**

KOMMUNIKATIONS-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- **Kritisieren Sie nicht:**

„Warum kannst du das denn jetzt nicht?! Das hast du früher doch gekonnt“.

Übergehen Sie lieber Dinge, die der Erkrankte nicht mehr kann und loben Sie Dinge, die er kann. Ihr an Demenz erkrankter Angehöriger reagiert wohlmöglich auf Kritik wie gesunde Menschen auch: abwehrend.

- **Schauen Sie sich an:**

Erzählen Sie nichts „in den Raum hinein“ sondern stellen Sie Blickkontakt her. Schauen Sie Ihren Angehörigen an, wenn Sie mit ihm sprechen, damit er merkt, dass Sie etwas von ihm möchten.

- **Nicht zu viele Informationen auf einmal:**

Verwenden Sie lieber kurze Sätze. Wiederholen Sie wichtige Dinge, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Angehöriger Sie nicht verstanden hat.

Mehr zum Thema Kommunikation erfahren Sie im nächsten Newsletter.

Ihr Ginkgo-Team

