

Es hilft, das Vergessen zu verstehen und sich dabei selbst nicht zu vergessen.

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten.

Inhaltsverzeichnis

Rudi Assauer und ein „offener Brief“	5
DEMENZ DEFINIEREN	
Was verstehen wir unter Demenz?	6
Normales Altern oder Demenz?	6
Medizinische und menschliche Fakten	7
DEMENZ ERKENNEN	
Von den ersten Anzeichen bis zum Pflegefall	8
Rückblickendes und vorausschauendes Handeln	9
DEMENZ BEGREIFEN UND BEGEGNEN	
In welcher vergangenen Welt lebt der Kranke?	10
Alltagskompetenz einschätzen	10
Gefühlen Raum geben	10
Lebensqualität erhalten – geht das?	11
KÖRPER UND GEIST FORDERN UND FÖRDERN	12
KOMMUNIKATION MIT DEM KRANKEN	13
DEN ALLTAG GEMEINSAM GESTALTEN	
Ein vertrautes Umfeld schaffen	14
Essen und Trinken	14
Die Vergangenheit zur Gegenwart machen	15
Gedächtnistraining	15
Ein gesundes Maß finden	16

Inhaltsverzeichnis

EINBAHNSTRASSE ALZHEIMER-DEMENTZ

Fehlendes Feedback	17
Lohnt sich der Aufwand?	17

IHRE GESUNDHEIT GEHT VOR

Die eigenen Kräfte bewahren	18
Einsatz bis zum Letzten?	18
Einen Moment innehalten	19

AUF DAS EIGENE WOHLBEFINDEN ACHTEN

Ziele setzen und den Überblick behalten	20
Sprechen Sie sich aus	21

AUSZEITEN ZUM AUSSPANNEN

Glücksgefühle schaffen	23
Aktive Entspannung	23
Die Stufenlagerung	23
Die Kraft der Meditation	25
Ausflüge in die Fantasie	26
Viele kurze Pausen	27

RAT UND HILFE

Ihr gutes Recht	28
Hier erhalten Sie Unterstützung	29

NACHGESCHLAGEN

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot	30
-------------------------------------	----

IMPRESSUM	31
------------------	-----------

Rudi Assauer und ein „offener Brief“

Ende Januar 2012 wurde bekannt: Rudi Assauer, ehemaliger Fußball-Bundesliga-Spieler und Schalke-Manager, ist an Alzheimer-Demenz erkrankt. In Zeitungen und Fernsehsendungen meldeten sich daraufhin zahlreiche „Experten“ zu Wort. Sie wiesen auf die risikoreiche Lebensweise Assauers hin. Auf Fotos sah man ihn meist mit einer dicken Zigarre im Mund und einem Bierglas in der Hand. Unter dem Eindruck seiner Diagnose hatte der sogenannte „Ruhrpott-Macho“ diese Leidenschaften bereits aufgegeben.

Haben die „Experten“ das Richtige geraten, und hat der Patient das Richtige getan? Das Kuratorium Deutsche Altershilfe hat zu diesem Thema kritisch Stellung bezogen und die Fragen verneint. In einem offenen Brief wird Assauers Mut bewundert, sich zu seiner Demenzerkrankung zu bekennen. Doch dann heißt es wörtlich:

„Leben Sie Ihr Leben weiter! Neuere Erkenntnisse aus der Demenzforschung zeigen, dass Menschen mit Demenz gerade das weitermachen sollten, was ihnen auch bis dahin im Leben Freude gemacht hat. Dies stabilisiert Ihre Situation und verlangsamt den Verlauf der Erkrankung. Fußball, das wissen wir alle, ist Ihr Leben. Gehen Sie auf Schalke, trinken Sie in der Pause ein Bier und rauchen Sie eine dazu!“

In diesem Sinne wollen wir uns an die pflegenden Angehörigen wenden. Es gilt, einige Vorurteile zu korrigieren und neue Erkenntnisse der Alzheimer-Forschung mitzuteilen: Medikamente und nichtmedikamentöse Maßnahmen können den Krankheitsverlauf verlangsamen und das Leben des Patienten verbessern. Was uns aber besonders am Herzen liegt, sind Sie, die pflegenden Angehörigen. Wir möchten Ihnen helfen, etwas für sich selbst zu tun. Wenn Sie den Patienten verstehen, bleibt Ihnen mehr Raum bei der Fürsorge, auch auf sich selbst besser zu achten.

Demenz definieren

Was verstehen wir unter Demenz?

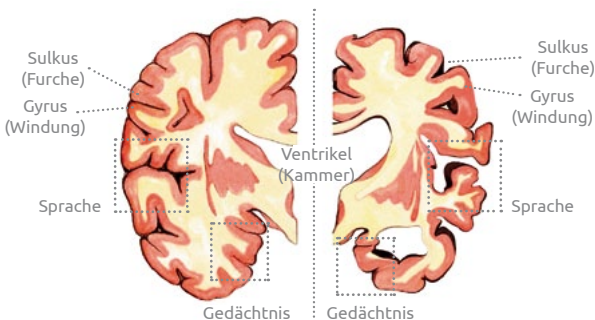
Unter dem Begriff Demenz werden eine Reihe unterschiedlicher demenzieller Erkrankungen gebündelt. Die Alzheimer-Demenz ist mit ca. 65 Prozent dabei die häufigste Form.

Das Wort „Demenz“ kommt aus dem Lateinischen (dementia) und heißt übersetzt „ohne Verstand“. Gemeint ist damit eine chronisch fortschreitende Erkrankung des Gehirns, bei der nach und nach wichtige erworbene Fähigkeiten verloren gehen, wie zum Beispiel:

**Gedächtnis • Denken • Sprache • Orientierung
Urteilsfähigkeit • Antriebs- und Sozialverhalten**

Normales Altern oder Demenz?

Gegenwärtig erreichen sehr viel mehr Menschen ein hohes Alter als früher. Dennoch nimmt die Anzahl der Nervenzellen in der Hirnrinde während des normalen Alterungsprozesses nur wenig ab. Anders beim krankhaft beschleunigten Altern: Hier findet man einen vorzeitigen Zelluntergang in bestimmten Hirnregionen, was zu Hirnleistungsstörungen führen kann.



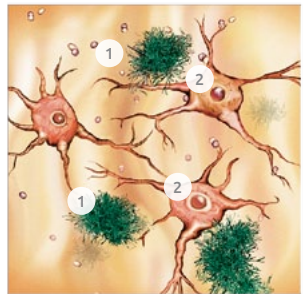
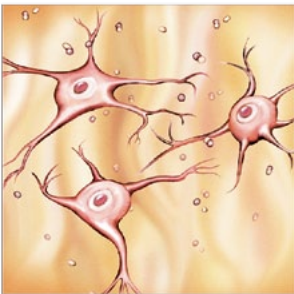
Schnitt durch ein gesundes Hirn (li.) und ein Hirn bei Alzheimer-Demenz (re.).
Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Bei der Alzheimer-Demenz kommt es immer zu einem zum Teil massiven Verlust von Hirnsubstanz.

Medizinische und menschliche Fakten

Unter dem Mikroskop lassen sich bei der Alzheimer-Demenz zwei weitere typische Merkmale nachweisen:

- Amyloide Plaques: plattenartige, harte und nicht auflösbare Ansammlungen von Eiweißbruchstücken
- Tau-Fibrillen: ebenfalls aus Eiweiß bestehende und nicht auflösbare, gedrehte Fasern



Mikroskopisches Bild eines gesunden Hirns (li.). Hirn bei Alzheimer-Demenz (re.) mit Plaques (1) und Tau-Fibrillen (2). Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Diese Hauptmerkmale der Alzheimer-Demenz sollen hier nur am Rande erwähnt werden, weil sie häufig zu lesen und zu hören sind. Sie sind lediglich wissenschaftlich relevant.

Für Sie und Ihren zu betreuenden Kranken bedeuten diese skizzierten Hirnveränderungen leider nur: Sie sind nicht umkehrbar. Sie sind jedoch durch medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung durchaus zu verlangsamen. Davon profitieren sowohl die Patienten als auch die pflegenden Angehörigen.

Von den ersten Anzeichen bis zum Pflegefall

Die Alzheimer-Demenz ist zu Beginn wie ein Chamäleon. Dieses Tier passt seine Körperform und Färbung den jeweiligen Situationen und Umgebungen an. Ähnlich macht es der Patient – das heißt, er verbirgt seine Einschränkungen. Das Anlassen einer Herdplatte wird mit einem störenden Telefonanruf erklärt. Das Meiden von Bank- oder Behörden-gängen mit: „Ach, diesen Schrift- und Zahlenkram habe ich noch nie gemocht.“ Das Verfahren mit dem Auto in an sich gewohnter Umgebung wird mit sehr hoher Verkehrsdichte begründet.



Die ersten Anzeichen einer Demenz sind selten als solche zu erkennen. Oft kaschieren die Erkrankten ihre Fehlleistungen.

Und: Je mehr Bildung ein Patient hat, desto länger kann er die Krankheitszeichen verheimlichen. So werden zum Beispiel fehlende Worte kaum merklich durch gleichbedeutende andere ersetzt. Das erschwert in solchen Fällen die so wichtige Früherkennung sehr.

Erst wenn sich Fehler, Versäumnisse und Auffälligkeiten nicht mehr verbergen lassen, ist der Weg zum Arzt unvermeidlich.

Rückblickendes und vorausschauendes Handeln

Als Arzt kennt man die Krankheitsentwicklung der Alzheimer-Demenz aus Lehrbüchern. Die Krankheitszeichen sind gleichermaßen im Zeitraffer dargestellt. Rückblickend werden Sie ähnliche oder sogar dramatischere Erfahrungen gemacht haben. Was sich dann in den Folgejahren an Krankheitsausprägungen entwickelt, ist ebenfalls in jedem individuellen Fall anders. Wie vielfältig und unterschiedlich sich die ersten Anzeichen im Nachhinein und der Verlauf im Weiteren den Angehörigen sowie dem beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld darbieten, erfährt man in einer Alzheimer-Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.



Es hilft, sich mit Menschen auszutauschen, die Ihre Situation verstehen. Wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe bei Ihnen vor Ort.

Demenz begreifen und begegnen

In welcher vergangenen Welt lebt der Kranke?

Der Kranke mit Alzheimer-Demenz vergisst die jüngsten Ereignisse als erste. Mit Fortschreiten der Krankheit gehen die Erinnerungen schrittweise in Richtung Jugend und Kindheit verloren. Es ist eine große Kunst, herauszulesen, in welcher imaginären Welt und Zeit sich der Patient gerade befindet, um ihm auf seiner augenblicklichen Ebene zu begegnen.

Alltagskompetenz einschätzen

Die Alzheimer-Demenz führt zum schleichenden Verlust der Alltagskompetenz und des Wirklichkeitsbezugs. Dadurch nimmt die Hilfsbedürftigkeit zu. Von der Pflege ist der Patient jedoch zunächst noch weit entfernt. Wie weit entfernt – daran haben Sie als Angehörige großen Anteil. Demenzkranke neigen aus Scham oder Angst dazu, ihre zunehmende Hilflosigkeit so gut und so lange wie möglich zu verbergen. Es hat jedoch keinen Sinn, dem Patienten Vorwürfe zu machen, ihn zu tadeln oder Kritik zu üben. Denn: Hinter Fehlleistungen oder Fehlverhalten steckt kein böser Wille. Der Kranke glaubt, in bester Absicht zu handeln.

Gefühlen Raum geben

Kommen wir noch einmal kurz zum offenen Brief des Kuratoriums Deutsche Altershilfe zurück. Dort lesen Sie: *„Die Krankheit Demenz bedeutet nicht, dass man keine Lebensfreude und Liebe mehr spüren kann. Viele an Demenz erkrankte Menschen haben einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen. In vielen Momenten kann das sehr glücklich machen. Vieles, was früher wichtig war – wie Geld oder Beruf – verliert an Wichtigkeit. Die Krankheit Demenz macht oftmals das Wesentliche im Leben sichtbar.“*



Zuneigung und menschliche Nähe steigern die Lebensqualität des Demenzkranken.

Ein liebevoller Blick kann drei finstere Tage eines Menschen erhellen. Warum nicht den Kranken umarmen und streicheln? Berührung ist eine Sprache, die jeder versteht!

Lebensqualität erhalten – geht das?

Vorab sei gesagt: Ja, es geht – für eine ganze Weile. Und Sie profitieren davon. Aber es erfordert Ihren persönlichen Einsatz. Dabei sollten Sie darauf achten, die Bedürfnisse des erkrankten Menschen zu berücksichtigen, ohne die eigenen aus den Augen zu verlieren. Eine schwierige Gratwanderung.

Für den Kranken und für Sie selbst ist jetzt wichtig: Was können Sie für ihn tun, damit er trotz der Krankheit möglichst lange ein Leben in Würde und Selbstbestimmung führen kann? Wie können Sie dazu beitragen, dass es dem Kranken gut geht und sich der Krankheitsverlauf verlangsamt? Und was können Sie für sich selbst tun, damit der Kraftaufwand bei der aufopfernden und selbstlosen Pflege Ihre inneren Reserven – die körperlichen wie auch die seelischen – nicht aufzehrt?

Fragen, auf die wir Ihnen auf den nächsten Seiten gerne Antworten geben möchten.

Körper und Geist fordern und fördern

Wir wissen schon lange: Körperliche und geistige Aktivitäten vermindern das Risiko für das Auftreten von Demenz – so auch der Alzheimer-Demenz. Dabei beeinflussen sich beide Aktivitäten gegenseitig.

An Demenz Erkrankte stürzen ungleich viel häufiger und verletzen sich dabei schwerer! Ein gesundheitsorientiertes Krafttraining dient einem verlängerten Erhalt von Alltags-handlungen (z. B. Treppensteigen) sowie der Gleichgewichtskontrolle. Dies wiederum fördert die Selbstständigkeit des Patienten und hilft, Stürze zu vermeiden.

Menschen mit Alzheimer-Demenz haben oft einen ungeheuer stark ausgeprägten Bewegungsdrang. Nutzen Sie diesen, um die Konzentration und Koordination zu fördern.

- Schritte zählen (vorwärts/rückwärts)
- Muster im Gehweg oder Fliesen im Supermarkt für eine Änderung der Schrittfolge nutzen
- Ballspiele (fangen, werfen)

Mit der konsequenten Steigerung der körperlichen Aktivität wird eine Reihe von Zielen erreicht:

- Anregung von Organfunktionen / Stoffwechsel
- Besserung der Alltagskompetenz durch leichteres Gehen, Treppensteigen usw.
- Erhalt von Gleichgewicht / Balance zur Vermeidung von Stürzen und Verletzungen
- Erhalt der Aufmerksamkeitsleistungen

Kommunikation mit dem Kranken

Angehörigen von Alzheimer-Betroffenen wird bei der Kommunikation mit ihrem Kranken unglaublich viel abverlangt: Die Krankheit schreitet fort, und sie selbst müssen sich immer wieder dem entsprechend aktuellen Zustand des Patienten anpassen. Das ist ein kontinuierlicher Prozess des Lernens mit Versuch und Irrtum. Das erfordert Geduld und Zeit. Dennoch gibt es einige hilfreiche Hinweise bzw. Regeln, mit denen Gespräche für beide Seiten erfolgreich oder zumindest erträglich gestaltet werden können:

- Sprechen Sie in kurzen, einfachen Sätzen – keine Schachtelsätze
- Verwenden Sie einfache, deutsche Wörter – keine Fremdwörter
- Bringen Sie schwierige Sachverhalte auf den „einfachsten Nenner“ – gegebenenfalls mit (mehrfacher) Wiederholung
- Vermeiden Sie Diskutieren und Argumentieren
- Sprechen Sie bestimmt – aber doch fürsorglich
- Vergessen Sie Kritik und Vorwürfe
- Versuchen Sie, auf Vorwürfe oder Anschuldigungen nicht einzugehen
- Vermeiden Sie, in Gegenwart von Besuchern über Probleme und Defizite des Kranken zu sprechen

Leider wird gelegentlich von „Experten“ empfohlen, mit Demenzkranken wie mit kleinen Kindern zu sprechen – oder sogar mit ihnen in der „Babysprache“ zu kommunizieren. Solche Ratschläge sind abwegig und beschämend.

Den Alltag gemeinsam gestalten

Ein vertrautes Umfeld schaffen

Die sogenannte Milieuthérapie ist ein weites Feld. Sie reicht vom geregelten Tagesablauf mit fester Weck- und Bettzeit, pünktlichen Mahlzeiten und Spaziergängen bis hin zur Gestaltung der Wohnung (z. B. Beleuchtung). Beteiligen Sie den Patienten – wenn irgend möglich – am Kochen und Backen. Es geht nicht nur darum, am Produktionsprozess der Mahlzeit teilzuhaben. Sehen, fühlen, schmecken und besonders riechen regt die Sinne an.

Essen und Trinken

Zur Aufrechterhaltung bzw. Wiedergewinnung der körperlichen Leistungsfähigkeit gehört auch die ausgewogene Ernährung. Wohlbeleibte Alzheimer-Demente sind die Ausnahme. Eher zeigt sich ein progressiver Gewichtsverlust



Alzheimer-Demente nehmen Kontrastfarben – speziell Rot – besser wahr. Setzen Sie dieses Wissen in Alltagssituationen gezielt ein.

und am Ende ein Untergewicht. Zu den verschiedenen Ursachen gehören unter anderem Ruhelosigkeit und leichte Ablenkbarkeit während des Essens. Hier bietet der Reha-Fachhandel eine Vielzahl von Produkten wie Teller, Besteck und Becher mit speziellem ergonomischem Design an, um die Nahrungsaufnahme zu erleichtern. Dass diese meist eine grellrote Farbe besitzen, lässt sich einfach erklären: Alzheimer-Demente nehmen Kontrastfarben – speziell Rot – besser wahr. Allein durch diese Maßnahme lässt sich die Aufnahme von Flüssigkeit und festen Speisen steigern.

Die Vergangenheit zur Gegenwart machen

Vielleicht erinnern Sie sich daran, was der Erkrankte früher gerne gemacht hat: Handarbeit, Basteln, Malen, Sammeln? Das Rückbesinnen auf Hobbys der Kindheit und Jugend kann dem Kranken das Vergnügen der Vergangenheit und dadurch Orientierungshilfen zurückbringen. Oder singen Sie mit dem Patienten – am besten solche Lieder, die Erinnerungen an frühere Zeiten wachrufen und die ihm Spaß machen. Auch ein Besuch in einem Alzheimer-Tanz-Café kann Freude bereiten.

Gedächtnistraining

Vergessen Sie den Begriff „Hirnjogging“ – das ist nichts für Demenzkranke. Sinnvoll ist vielmehr ein Gedächtnistraining durch Spiele wie Memory oder Auto-Quiz. Auch das Blättern in Bildbänden und alten Fotoalben kann als Gedächtnistraining genutzt werden. Erraten Sie beispielsweise Reiseziele anhand von Fotos und Postkarten. Fragen Sie gezielt nach Details: Wo habt ihr gewohnt? Was habt ihr dort gemacht? Mit welchem Auto seid ihr dorthin gefahren? Wen habt ihr getroffen? Sie können auch Fragen zu seinem früheren Berufsalltag stellen.

Den Alltag gemeinsam gestalten

Wenn irgend möglich, sollten Sie dem Kranken auf derjenigen Ebene begegnen, auf der er sich gerade befindet. Dies wird meist eine vergangene Zeit sein. Versuchen Sie, ihn in seiner Vergangenheit abzuholen bzw. diese neu aufleben zu lassen.

Ein gesundes Maß finden

Bei all Ihren Bemühungen, mit Trainings und Übungen den Kranken zu aktivieren, bewegen Sie sich auf einem schmalen Grat: Sie müssen die richtige Balance halten, um ihn weder zu überfordern noch zu unterfordern.

Bei Überforderung wird der Kranke mit seinen Defiziten konfrontiert. Er spürt, dass er die Leistung nicht erbringen kann. Daraus können sich Aggression, Resignation und Depression entwickeln. Bei Unterforderung kommt schnell ein Gefühl der Bevormundung oder Kränkung auf. Auch hier können als Konsequenz Aggression, Resignation und Depression entstehen.

Die Grenzen sind hierbei nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern auch von Tag zu Tag variabel. So bleibt nur, sich mit viel Einfühlungsvermögen auf die jeweilige Situation einzustellen.

Fehlendes Feedback

Es liegt im Wesen der Alzheimer-Demenz, dass sie wie eine Einbahnstraße verläuft. Alles geht in Richtung des Erkrankten – wenig, beziehungsweise nichts, kommt zurück. Dank, Anerkennung, Streicheleinheiten? Fehlanzeige. Kein Wunder, dass die pflegenden Angehörigen häufig zweifeln und sich fragen:

Lohnt sich der Aufwand?

Die Antwort lautet ganz klar: JA!

Heute verfügen wir über hochspezialisierte bildgebende Untersuchungsverfahren, mit denen sich Hirnaktivitäten darstellen lassen. Wissenschaftler haben 2010 erstmals dokumentiert: Das Training des Gehirns kann die Gedächtnisleistung von Kranken mit Alzheimer-Demenz tatsächlich unterstützen. Medikamente und die Bemühungen der pflegenden Angehörigen lohnen sich für den Patienten und damit auch für Sie!



Selbstzweifel sind bei Ihrer anstrengenden Aufgabe ganz natürlich. Gewinnen Sie Abstand und gönnen Sie sich Zeit für sich selbst.

Die eigenen Kräfte bewahren

Bisher standen die Kranken mit Alzheimer-Demenz im Mittelpunkt. Wir können die typischen Veränderungen im Gehirn und deren Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen sowie den Alltag der Angehörigen nicht heilen. Durch Ihre Fürsorge und Pflege sowie durch Medikamente kann der Krankheitsprozess jedoch verlangsamt werden. Aber wie lange reicht Ihre seelische und körperliche Kraft aus, um auch in Zukunft Zuwendung, Verständnis, Aufmerksamkeit und vor allem Geduld aufzubringen? Schließlich kommt ja auch noch harte körperliche Arbeit hinzu.

Einsatz bis zum Letzten?

Auch Fachleute und geschultes Personal sind nur Menschen. Das heißt: Auch sie zeigen bei starker Anspannung Nerven. So ist es durchaus vorgekommen, dass selbst eine erfahrene Stationsschwester eine alte, demente Patientin ohrfeigte. Zur Rede gestellt, gab sie als Begründung für ihr Fehlverhalten an: *„Zweimal haben wir schon das Bett reinigen müssen. Jetzt hat sie wieder die Windeln vollgemacht. Und gleich ist Chefviste ... Da sind mir die Nerven durchgegangen.“*

Zum Glück bleiben Situationen wie diese die Ausnahme. Sie machen aber betroffen und nachdenklich. Wie konnte es dazu kommen? Wie konnte ein intelligenter, fleißiger und zuwendungsorientierter Mensch derartig versagen?

Und vor allem: Wie sollen dann erst Angehörige, die weitaus weniger Praxiserfahrung besitzen, diesem permanenten Druck standhalten?

Einen Moment innehalten

Wie stark Ihre Nerven angespannt sind, merken Sie oft erst, wenn sie reißen. Nur ist es in der Regel dann bereits zu spät. Es gibt aber Anzeichen, die schon frühzeitig darauf hindeuten:

- Empfinden Sie sich selbst zunehmend als ungerecht, unbeherrscht und ungeduldig?
- Hat sich in letzter Zeit Ihr Nikotin-, Koffein- oder Alkoholkonsum erhöht?
- Benötigen Sie jetzt öfter einmal ein Beruhigungsmittel?
- Mehrten sich die Konflikte mit Ihrem Umfeld?
- Rührt sich in irgendeinem Bereich ein schlechtes Gewissen?

Wenn Sie eine oder sogar mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie unbedingt die folgenden Seiten weiterlesen.

Mit Nossrat Peseschkian, dem Begründer der positiven Psychotherapie, könnte man es so zusammenfassen:

Es reicht nicht aus, nur über den Erhalt Ihrer Leistung nachzudenken. Sie müssen auch etwas für Ihre eigene seelische und körperliche Gesundheit tun. Sie dürfen nicht Ihre Kontakte zu Freunden und Partnern verkümmern lassen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen und zu träumen. Und: Versuchen Sie die Sinnhaftigkeit Ihres Tuns und Ihres Lebens positiv zu beantworten.

Auf das eigene Wohlbefinden achten



Nehmen Sie sich einmal am Tag die Zeit, den morgigen Tag zu planen und die wirklich wichtigen Ziele festzulegen.

Ziele setzen und den Überblick behalten

Um erfolgreich zu arbeiten, benötigen Sie zunächst einen richtigen Überblick über das zu Bewältigende. Manche Menschen verdoppeln schnell ihre Anstrengungen, ohne genau zu wissen, wohin die Reise eigentlich gehen soll. Machen Sie es gedanklich wie die Grizzlybären, wenn sie durch eine Störung beunruhigt sind: Sie stellen sich auf die Hinterbeine, um das Umfeld besser zu überschauen. Dann erst folgt die Entscheidung: Rückzug oder Angriff.

Besinnen Sie sich darauf, was Sie in Ihrem Leben mit dem „Sorgenkind“ eigentlich erreichen wollen – in den nächsten Jahren, am morgigen Tag. Mit einem klaren Ziel vor Augen entscheiden Sie besser: Was ist wichtig und was ist unwichtig? Was wichtig ist, hat Vorrang – nicht was dringlich

ist. Wichtig sind für Sie alle Vorgänge, Bemühungen und Entscheidungen, die Sie oder den Kranken heute dem gesteckten Ziel einen Schritt näher bringen.

Nehmen Sie sich einmal am Tag die Zeit, die Ziele für den morgigen Tag zu planen. Überlegen Sie, ob Sie wirklich immer alles selbst erledigen müssen. Oder können Freunde, Bekannte, die Sozialstation oder der Pflegedienst Ihnen die Aufgabe abnehmen? Vielleicht ist das eine oder andere auch gänzlich verzichtbar? Solche Überlegungen dienen dazu, dass Sie Zeit für sich selbst gewinnen.

Von der Psychologin Regula Schröder-Naef stammt der Hinweis:

„Menschen, die Zeit haben, die sich auf die Gegenwart einstellen können, haben nicht unbedingt weniger Arbeit als andere, die ständig gehetzt und getrieben sind. Es ist vor allem die Fähigkeit, eigene Schwerpunkte zu setzen und zu seinen Entscheidungen zu stehen.“

Sprechen Sie sich aus

Pflegende Angehörige neigen in verstärktem Maße dazu, ihr Umfeld nicht belasten zu wollen.

Das Motto: „Wie es in meinem Inneren aussieht, geht niemanden etwas an“ kostet enorm viel Kraft und Energie. Bevor es zum seelischen oder körperlichen Zusammenbruch kommt, folgen Sie unserem Rat: Kippen Sie ruhig Ihren Kummer – wie Müll – woanders ab. Was Sie brauchen, sind Menschen, die zuhören können. Denn: Reden hilft, Sorgen zu entsorgen. Sich aussprechen zu können, auch Jammern und Klagen, sind wichtige Maßnahmen gegen Herzinfarkt, Depressionen und andere seelisch-körperliche Erkrankungen.

Auf das eigene Wohlbefinden achten

Die Psychologin Ursula Nuber sagt:

„Wer über seine Sorgen spricht, hält sie in Schach.“

Sie haben keinen Menschen, bei dem Sie sich Ihren Kummer von der Seele reden können? Dann nehmen Sie an einer Selbsthilfegruppe für Alzheimer-Angehörige teil. Bei der weiten Verbreitung der Alzheimer-Demenz finden Sie in jeder Stadt oder auch auf dem Land in Ihrer Nähe derartige Gesprächskreise. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um über Ihre Belastung, Ängste und Verzweiflung zu sprechen. Geteiltes Leid ist halbes Leid! In der Gruppe vermeiden Sie Ihre soziale Isolation. Sie erfahren vielmehr Unterstützung und Entlastung.

Eine weitere Lösung oder vielleicht nur eine vorübergehende Notlösung ist die Teilnahme an einem der Alzheimer-Foren im Internet. Sie gelangen damit an eine Fülle von Informationen zu der Krankheit. Zugleich können Sie sich austauschen, gegenseitig trösten und Mut machen. Was hier im Vergleich zur Selbsthilfegruppe fehlt, sind die eigentlich schönsten Seiten der menschlichen Kommunikation: der Blickkontakt und die Möglichkeit, jemanden in den Arm zu nehmen.

Pflegen Sie nicht nur Ihren Patienten. Pflegen Sie Ihr privates Umfeld, so gut es geht. Lassen Sie im persönlichen und gefühlsmäßigen Bereich nichts ungeklärt und ungeordnet zurück. Vor allem: Tun Sie sich selbst den Gefallen und gehen Sie nicht mit Ärger, aufgestaunter Wut oder Feindseligkeit zum Erkrankten ins Zimmer. Eine in der Krankenpflege sehr erfahrene Frau teilte uns dazu mit: *„Ich kann einem kranken oder sterbenden Menschen nur dann ganz nahe sein, wenn meine Person in Ordnung ist und ich mich vor der Tür zum Kranken zurücklasse.“*

Auszeiten zum Ausspannen

Glücksgefühle schaffen

Sportliche Betätigung wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Nicht nur für das Joggen sind positive Auswirkungen auf Körper und Seele wissenschaftlich nachgewiesen, sondern auch für Schwimmen, Radfahren oder strammes Spaziergehen. Sie sollten sich nur regelmäßig mindestens 35 Minuten lang bewegen. Spürbare Auswirkungen sind:

- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Abbau von Ängsten und seelischen Verstimmungen
- Verbesserung der Konzentration
- Verminderung von Stoffwechselstörungen
- Blutdrucksenkung

Aktive Entspannung

Wenn eine körperliche Behinderung oder die Betreuungssituation des Kranken ein „Ausklinken“ nicht erlaubt, dann gönnen Sie sich wenigstens 15 bis 20 Minuten aktive Entspannung. Besonders geeignet ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sie ist leicht zu erlernen und jederzeit durchführbar. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder VHS über das Kursangebot. Darüber hinaus können Sie sich die Techniken auch mithilfe von Büchern oder CDs selbst beibringen.

Die Stufenlagerung

Eine weitere Möglichkeit, im Alltagsstress den Fluss der Gedanken und Sorgen zu unterbrechen, ist noch einfacher zu organisieren und durchzuführen: die Stufenlagerung. Sie benötigen hierfür einen bezogenen Schaumstoffblock mit einer Kantenhöhe von ca. 50 cm, eine weiche Decke, ein kleines Kopfkissen und schließlich eine Rückzugsecke.

Auszeiten zum Ausspannen

Für unseren Körper bedeutet die Stufenlagerung eine Art „Null-Stellung“ mit größtmöglicher Muskelentspannung. Er kennt diese Haltung aus dem menschlichen Werden. Ein Embryo schwebt in dieser Lage im Fruchtwasser der Gebärmutter dem Tag der Geburt entgegen.



Die Stufenlagerung trägt in kurzer Zeit zur tiefgreifenden körperlichen und seelischen Entspannung bei.

Übrigens: Bereits 20 Minuten in der Stufenlagerung vermögen den Verlust von ein bis zwei Stunden Nachtschlaf zu kompensieren. Dieser körperlich-geistig-seelische Schwebezustand füllt Energiereserven auf und gibt Kraft und Tatendrang zurück.

Vom amerikanischen Schriftsteller John Steinbeck stammt der Satz:

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst der Arbeit.“

Die Kraft der Meditation

Wer innere Ruhe in sich trägt, vermag auch, diese Gelassenheit nach außen auszustrahlen. Ein Effekt, der nicht nur das eigene Gleichgewicht, sondern auch die Ausgewogenheit in der Beziehung zum Pflegebedürftigen positiv beeinflusst. Sie können hier und jetzt eine Reise in der Fantasie machen, die zu einer Entspannungsreaktion führt. Der amerikanische Herzspezialist Herbert Benson lehrt, dazu in vier grundlegenden Schritten vorzugehen:

- Sitzen Sie still und atmen Sie langsam und natürlich.
- Schließen Sie die Augen.
- Wiederholen Sie ein Wort, einen Gedanken, einen (Summ-)Ton, ein Gebet immer wieder für 10 bis 15 Sek.
- Wenn andere Gedanken auftauchen, gehen Sie nicht darauf ein, sondern kehren Sie zur Wiederholung des Meditationswortes zurück.

Versuchen Sie es einmal und Sie werden sehen, was sich ändert. Ängste, depressive Verstimmungen, angestauter Ärger und Feindseligkeiten gegen andere lassen nach.

Jemand, der diese Ausgeglichenheit hervorragend verinnerlicht hatte: Mutter Teresa. Diese zierliche, kleine Frau arbeitete mit ihren Mitschwestern von morgens früh bis spät in die Nacht hinein für Kranke, Gestrandete und Sterbende. Woher holte sie sich die Kraft für ihre unglaubliche körperliche und seelische Leistung? Natürlich aus ihrem tiefen Glauben und aus ihrer Überzeugung, anderen Menschen dienen zu sollen.

Auszeiten zum Ausspannen

Aber da gab es noch etwas anderes, das nicht nur mit dem Glauben zu tun hat. Jeden Abend trafen sich die Schwestern zum Gebet. Eine Stunde lang murmelten sie – ähnlich wie die Hindi ihre Mantra – nur den einen Satz: „Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.“ Und das 200 oder 300 Mal hintereinander. Schon nach wenigen Wiederholungen waren die Schwestern wie in Trance.

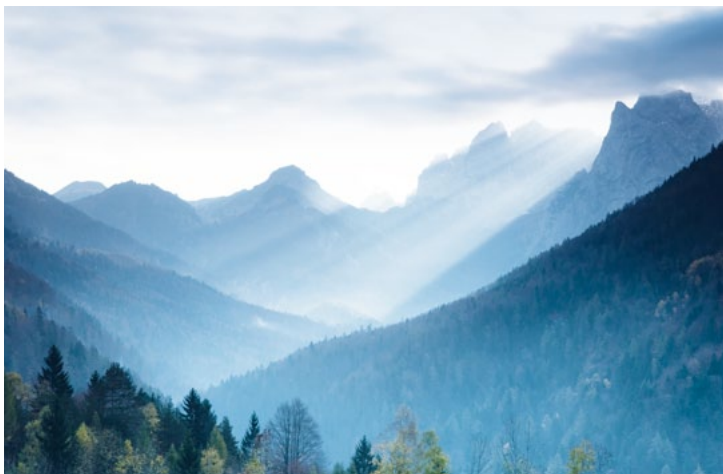
In allen Kulturkreisen und unabhängig von Religionen ist ein solches monotones Wiederholen von Worten oder Sätzen zur Entspannung oder Meditation bekannt. Wenn es Ihnen ohne Anleitung nicht gelingen will, versuchen Sie es mit Musik. Bestimmte Klangvibrationen oder Tonfolgen werden seit Jahrtausenden überall in der Welt eingesetzt, um eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Ausflüge in die Fantasie

„Ich bin reif für die Insel.“ Diesen Satz hören wir oft von Menschen, die sich Ruhe, Abstand, Zeit mit Unabhängigkeit, ja, eine größere Pause in einer kraftverschleißenden Arbeitsphase wünschen. Das Problem ist nur, die äußeren Zwänge hindern Sie, einfach mal die Sachen zu packen und für mehrere Wochen „abzutauchen“. Dann gehen Sie eben kraft Ihrer Gedanken auf Reisen und schaffen sich so Ihre eigene Wirklichkeit. Die Fantasie ermöglicht es uns, eine Idee oder ein Bild vor unserem geistigen Auge entstehen zu lassen.

Jeder hat in seinem Leben schöne Bilder und Erlebnisse wahrgenommen. Entspannen Sie doch einmal in der Stufenlagerung und versuchen Sie, solche Bilder innerlich vor sich zu sehen:

- Das erste Morgenlicht bei einer Bergwanderung
- Das Heben und Senken des Bootes im sanftwelligen Meer
- Ein Blick auf Wiesen und Bäume in der Abendsonne



Genießen Sie kleine Auszeiten, indem Sie in Ihrer Vorstellungskraft schöne Bilder entstehen lassen.

Viele kurze Pausen

Jeden Tag ein Stück Urlaub kann für Ihre Erholung mehr bedeuten als Urlaub an einem Stück. Gönnen Sie sich also möglichst viele kurze Ruhepausen.

Versuchen Sie, sich geistig, seelisch und körperlich zu entspannen. Anfangs mag es schwerfallen, sich einfach auf einem Stuhl sitzend zurückzulehnen und Stress und Hektik zu ignorieren. Hilfreich ist, sich dabei eine der folgenden Vorsatzformeln vorzusprechen, wie zum Beispiel:

- Ich bin ganz ruhig und entspannt
- Hektik – ganz gleichgültig

Suchen Sie für sich selbst nach der richtigen Formel, mit der Sie das Bedrängende „wegdrücken“ können.

Ihr gutes Recht

Ab Januar 2013 soll das am 28.03.2012 vom Bundeskabinett beschlossene Pflege-Neuausrichtungsgesetz in Kraft treten. Es wird einige Verbesserungen für Menschen mit Alzheimer-Demenz und deren Angehörige bringen. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. betrachtet diese Pflegereform allerdings als „Flickwerk“.

Das sind die wichtigsten Änderungen:

Für Pflegebedürftige mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz wird es bereits in der „Pflegestufe 0“ ein Pflegegeld von 120,- € geben.

Die Pflegegelder und Pflegesachleistungen in Pflegestufe I und II werden deutlich angehoben.

Wohngemeinschaften als Alternative zum Heim sollen künftig stärker gefördert werden.

Pflegekassen müssen Antragstellern innerhalb von zwei Wochen einen Beratungstermin anbieten. Schaffen sie das nicht, können die Antragsteller mit einem „Beratungsgutschein“ auch einen qualifizierten unabhängigen Beratungsdienstleister aufsuchen.

Die Rechte der Pflegebedürftigen/pflegenden Angehörigen gegenüber Pflegekasse/Medizinischem Dienst werden gestärkt.

Der Eigenanteil bei verbessernden Maßnahmen für das Wohnumfeld entfällt.

In Pflegeheimen soll die medizinische Versorgung verbessert werden – unter anderem durch zusätzliche Betreuungskräfte und verstärkte Arztbesuche.

Pflegende Angehörige profitieren ebenfalls durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz.

So werden Sie leichter Rehabilitationsmaßnahmen zum Erhalt der eigenen Gesundheit bekommen.

Außerdem wird das halbe Pflegegeld weitergezahlt, wenn Sie eine Kurzzeit- oder Verhinderungspflege in Anspruch nehmen.

Schließlich soll sich über eine stärkere Förderung von Selbsthilfegruppen die Situation der pflegenden Angehörigen verbessern.

Hier erhalten Sie Unterstützung

DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT E. V.

Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Telefon: 0 30 / 2 59 37 95-0

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

DEUTSCHE SENIORENLIGA E. V.

Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Telefon: 02 28 / 3 67 93-0

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de

www.dsl-alzheimer.de

ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE E. V.

Kreuzstraße 34, 40210 Düsseldorf

Telefon: 08 00 / 2 00 40 01 (kostenfrei)

E-Mail: info@alzheimer-forschung.de

www.alzheimer-forschung.de

WEGWEISER DEMENZ

Ein Internetportal des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend mit Informationen und
Unterstützung für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen.

www.wegweiser-demenz.de

KURATORIUM DEUTSCHE ALTERSHILFE

Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.

An der Pauluskirche 3, 50677 Köln

Telefon: 02 21 / 93 18 47-0

Fax: 02 21 / 93 18 47-6

E-Mail: info@kda.de

www.kda.de

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag.

BLUTHOCHDRUCK

Ein Ratgeber für Betroffene.

BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNGEN UND MANIE

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

SCHMERZ

Ein Ratgeber zu akuten und chronischen Schmerzen.

SCHMERZ-TAGEBUCH

GELENKRHEUMA

Ein Ratgeber für Betroffene.

PILZINFEKTIONEN

Wie man sie erkennt und loswird.

FRAUENGESUNDHEIT

Ein Ratgeber von A bis Z.

WECHSELJAHRE

Ein Ratgeber für den neuen Lebensabschnitt.

UNS GEHTS GUT MIT ALIUD®

Wissenswertes zum richtigen Umgang mit Medikamenten.

HERAUSGEBER

ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH

ALIUD PHARMA® GmbH

REDAKTION

ALIUD PHARMA® GmbH

GESTALTUNG

SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH
Daimlerstraße 17
25337 Elmshorn

PRODUKTION UND DRUCK

Mako Druckzentrum GmbH
Zeissstraße 8
89264 Weißenhorn

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
Stand: Juni 2012.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

2. Auflage September 2012

Überreicht von

Stempel

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000

info@aliud.de · www.aliud.de