Humanika

Leben, wie ich bin



DER UMGANG MIT DEMENZ

1 FORMEN DER DEMENZ

Alzheimer Erkrankung
Mit 60 % die häufigste auftretende Form.
Sie zeichnet sich insbesondere durch das
Absterben der Nervenzellen im Gehirn aus.

Vaskuläre Demenz
Unterversorgung und Absterben der Gehirnzellen,
verunsacht durch Durchblutungsstörungen.

Hauptursachen
sind Schlaganfälle, Bluthochdruck, Diabetes,
Fettstoffwechselstörungen, Infektionen des Gehirns.

Hirnschädigungen
bedingt durch Medikamente (besonders Schlaf- und
Beruhigungsmittel) oder starken Alkoholkonstum.

Mangelerscheinungen
Schilddrüsenfehlfunktion, Vitamin-B-12-Mangel, schwere
Depression oder Austrocknung können demenzähnliche
Symptome auslösen, die jedoch mit der Behandlung der
Auslöser wieder verschwinden.

2 DEFINITION

Demenz umfasst sämtliche Erkrankungen, die mit dem Verlust kognitiver Fähigkeiten einhergehen, darunter Denken, Erinnern, Orientierung und die Fähigkeit, Gedanken miteinander zu verknüpfen. Anfangs äußert sie sich oft durch Vergesslichkeit und Schwierigkeiten bei der zeitlichen Orientierung. Als eine der häufigsten Beeinträchtigungen im Alter führt Demenz, sei es durch das Voranschreiten der Jahre oder durch Krankheiten bedingt, zu einem Verlust einstiger Fähigkeiten und Intelligenz. Betroffene sind nicht mehr in der Lage, ihren Alltag eigenständig zu bewältigen.

3 TIPPS IM UMGANG MIT BETROFFENEN

- Vermeiden Sie plötzliche **Veränderungen** in der täglichen Routine.
- Lassen Sie sich nicht auf **Machtkämpfe** ein.
- Fordern Sie **nicht mehr**, als derjenige leisten kann (Verlust einmal besessener Fähigkeiten).
- Vermeiden Sie andererseits übermäßige **Kontrolle**.
- Bleiben Sie möglichst **gelassen und ruhig**.
- Sprechen Sie in **kurzen, klaren** Sätzen.
- Stellen Sie **eindeutige** Fragen, keine „oder-Fragen“.
- Bewahren Sie den **Respekt** vor dem Kranken und mit Humor geht es meistens besser.

4 WIE KANN ICH DEM BETROFFENEN HELFEN?

Der Betroffene lebt in seiner eigenen Welt. Haben Sie Verständnis dafür, und lassen Sie ihm moglichst seine Gewohnheiten.
Nehmen Sie die **Gefühle** des Betroffenen ernst.
Lassen Sie sich nicht auf **unfruchtbare Diskussionen** oder unnötigen Streit ein.
Bleiben Sie gelassen bei Gefühlsausbrüchen des Betroffenen und versuchen Sie ihn zu **verstehen**.
Zeigen Sie, dass Sie ihn **respektieren**, behandeln Sie ihn nicht wie ein kleines Kind

5 WIE KANN ICH MIR DAS LEBEN SELBER ERLEICHTERN?

Informieren Sie sich über Demenz - Suchen Sie sich Unterstützung. Je besser Sie über die Erkrankung Bescheid wissen, desto sicherer können Sie mit dem Betroffenen umgehen.

6 WIE KANN ICH MIR SELBER HELFEN?

Denken Sie auch an sich selbst und sorgen Sie gut für sich! Scheuen Sie sich nicht davor, externe Unterstützung anzunehmen.

- Gönnen Sie sich Zeit für Ihre eigenen Interessen, um Ausgleich zu finden.
- Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, Lösungen zu finden.
- Strukturieren Sie den Alltag mit klaren Regeln und einer vertrauten Umgebung.
- Halten Sie die Kommunikation einfach und klar, unterstützt durch Gesten und Berührung.
- Loben Sie den Betroffenen für seine Bemühungen und vermeiden Sie Überforderung.
- Beschriften Sie die Türen in der Wohnung und halten Sie wichtige Telefonnummern griffbereit.
- Nutzen Sie Gedächtnisstützen und bereiten Sie die Kleidung am Morgen vor.

7 SCHLUSSWORT

Bedenken Sie, dass der Betroffene Sie nicht absichtlich provoziert oder ärgert. Seine Verhaltensveränderungen sind die Folge von organischen Störungen im Gehirn.



FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika