

# Demenz im Alltag

Ein Ratgeber für Angehörige,  
Betroffene und Menschen mit  
Interesse



# Demenz im Alltag

**Ein Ratgeber für Angehörige,  
Betroffene und Menschen mit  
Interesse**

**Autor**

**Nils Kampschulte**

## Inhalt

1. Prolog .....	2
2. Geschichte der Demenz .....	3
3. Historische Einordnung und Entwicklung	4
Alois Alzheimer: Visionär.....	5
Dialog zwischen Alois Alzheimer und seiner Patientin .....	6
Demenz in prominenter Begleitung .....	7
Demenz – Keine Randerkrankung .....	8
Übersicht der Meilensteine.....	9
4. Demenz – Was ist das eigentlich? .....	9
Normaler Altersvergesslichkeit oder Demenz?.....	10
Häufige Irrtümer über Demenz – und was wirklich stimmt.....	11
Demenzrisiko verringern .....	11
5. Diagnose .....	12
Einteilung der Demenz .....	12
Alzheimer-Demenz .....	13
Vaskuläre Demenz.....	14
Frontotemporale Demenz .....	15

6. Nationale Demenzstrategie – Eine gesamtgemeinschaftliche Aufgabe .....	16
Blick über den Tellerrand: Wie machen es andere Länder? .....	17
7. Leben im Alltag .....	17
8. Umgang mit schwierigen Situationen.....	19
Herausfordernde Situationen besser bewältigen: .....	19
9. Unterstützungsangebote .....	20
10. Was kann ich als betroffene Person tun?22	
Informationsquellen und Anlaufstellen für Menschen mit Demenz.....	23
11. Kindern die Demenz erklärt .....	24
12. Beschäftigung.....	24
Basteln und Malen.....	25
Musik und Tanz .....	25
Erinnerungspflege.....	26
Spaziergänge .....	26
Stärkung der Sinneserfahrungen .....	27
13. Fazit und Ausblick: Leben mit Demenz – Herausforderungen und Chancen .....	27
14. Weiterführende Literatur & Quellen .....	29
ANHANG → .....	32

# 1. Prolog

Liebe Leserin, lieber Leser,

wahrscheinlich haben Sie dieses Heft in die Hand genommen, weil Demenz in irgendeiner Form Ihr Leben berührt. Vielleicht sind Sie Angehöriger eines Menschen mit Demenz, suchen nach Unterstützung oder möchten sich einfach grundlegend informieren. Wie auch immer Ihre persönliche Situation aussieht – ich heiße Sie herzlich willkommen.

Demenz ist eine der größten Herausforderungen für Betroffene und ihre Familien. Die Diagnose kann Unsicherheit und Angst auslösen, doch gleichzeitig gibt es Wege, den Alltag liebevoll und wertschätzend zu gestalten. Dieses Heft soll dir dabei helfen.

## **Was erwartet Sie in diesem Heft?**

Wir werden uns gemeinsam mit verschiedenen Aspekten der Demenz auseinandersetzen:

- Wie entwickelt sich die Krankheit, und welche Formen gibt es?
- Welche Diagnosemöglichkeiten und Therapien stehen zur Verfügung?
- Wie können Sie mit schwierigen Situationen umgehen?

→ Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Angehörige?

→ Wie können Sie trotz der Herausforderungen wertvolle gemeinsame Momente schaffen?

Dieses Heft ist kein wissenschaftliches Fachbuch, sondern ein Ratgeber für den Alltag. Es soll Ihnen Orientierung, Wissen und praktische Hilfen an die Hand geben – verständlich, empathisch und praxisnah.

Ich lade Sie ein, gemeinsam auf diese Reise zu gehen. Es gibt keine perfekten Lösungen, aber es gibt Wege, das Leben mit Demenz zu gestalten.

**Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam erkunden.**

## 2. Geschichte der Demenz

Zu Beginn möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte der Demenz erzählen:

*„Es war ein sonniger Nachmittag in einer fremden Stadt, als die junge Mutter mit ihren beiden Kindern in das riesige Kaufhaus ging. Sie war aufgeregt, denn es war das erste Mal, dass sie in dieser Stadt einkaufen ging. Die Kinder hüpfen vor Freude und schauten sich neugierig um. Die junge Mutter lächelte und genoss die Energie ihrer Kinder.*

*Doch plötzlich, inmitten des Getümmels, als sie sich für einen kurzen Moment umdrehte, waren ihre Kinder verschwunden. Ihr Herz schlug schneller, und sie durchsuchte sofort den Bereich um sich herum, aber es gab keine Spur von ihnen. Die junge Mutter wurde immer panischer und begann zu rufen, aber niemand schien sie zu hören.*

*Sie lief durch die endlosen Gänge des Kaufhauses, ihre Schritte klangen laut auf dem harten Boden. Sie hielt Ausschau nach ihren Kindern, während ihr Herz immer schneller schlug. Die*

*Menschen um sie herum wirkten fremd und abweisend, niemand schien ihr zu helfen. Die junge Mutter fühlte sich allein und hilflos in dieser fremden Stadt.*

*Als sie endlich den Ausgang des Kaufhauses erreichte, wurde sie von mehreren fremden Menschen aufgehalten, die sie in einer Sprache ansprachen, die sie nicht verstand. Sie konnte die Tränen nicht mehr zurückhalten und brach in Schluchzen aus. In diesem Moment hatte sie das Gefühl, dass sie ihre Kinder nie wiedersehen würde.“*

Diese Geschichte erzähle ich oft, um zu erklären, wie sich Menschen mit Demenz fühlen. Das Kaufhaus kann das eigene Zuhause sein. Die fremden Personen stehen für die eigenen Kinder, und der eigene Partner kann einen daran hindern, das Zuhause zu verlassen.

Für Außenstehende ist es schwer nachzuvollziehen, warum jemand plötzlich Angst bekommt, aggressiv reagiert oder sich nicht mehr zurechtfindet - in einer Umgebung, in der er doch seit Jahrzehnten lebt. Doch genau so fühlt es sich an, wenn die Erinnerung schwindet: Der eigene Lebensraum wird zu einem verwirrenden Ort, die vertrauten Menschen zu

Fremden, und das eigene Ich verliert sich zwischen den Schatten der Vergangenheit.

### Wie können wir reagieren?

- **Geduld haben:** Sich daran erinnern, dass Verwirrung und Ängste nicht absichtlich sind.
- **Vertrautheit schaffen:** Klare Routinen und bekannte Objekte helfen, Sicherheit zu geben.
- **Emotionen verstehen:** Auch wenn Worte fehlen, sind Gefühle noch immer da.
- **Demenz nimmt die Erinnerungen - aber nicht die Emotionen.** Auch wenn sich die Welt verändert, bleibt die Möglichkeit, Vertrauen, Nähe und Geborgenheit zu vermitteln.

## 3. Historische Einordnung und Entwicklung

Zu Beginn des Heftes möchte ich Sie auf eine kurze Reise in die Vergangenheit mitnehmen, denn nur wer die Hintergründe und die Entwicklung der Erforschung versteht, kann manche Umstände in der Betreuung nachvollziehen. Schon im Jahr 25 v. Chr. entstand im alten Rom der Begriff „demens“, übersetzt „des Verstandes beraubt“. Jedoch führte dies damals nicht zu einer systematischen Erforschung. Der nächste wichtige Sprung erfolgte erst im Jahr 1797, als der französische Arzt Philippe Pinel den Begriff „Demenz“ als eine chronisch verlaufende Erkrankung einführte und damit den Beginn der Forschung in diesem Bereich markierte. Dennoch begannen wesentliche Entdeckungen und Erkenntnisse erst ab Ende der 1960er Jahre.

Aus dieser Forschung entwickelte sich ein intensiver wissenschaftlicher Diskurs um die Deutungshoheit und die Abgrenzung zur normalen Alterung. Erst seit den 1990er Jahren kann von einer einheitlichen Einteilung der

Diagnosen in Bezug auf die Krankheiten „Alzheimer“ und „Demenz“ gesprochen werden. Seriöse Hypothesen zur Entstehung der Krankheit, wie die Acetylcholin-Mangel-Hypothese, gibt es erst seit etwa 20 Jahren. Hieraus konnten erste therapeutische Ansätze entwickelt werden. Richtige Fortschritte im Verständnis der Ursachen gab es jedoch erst in den letzten Jahren. Heute können einige Symptome behandelt werden - eine Heilungsmethode ist hingegen weiterhin in weiter Ferne.

## Alois Alzheimer: Visionär

Die Alzheimer-Krankheit ist heute eine der bekanntesten und am meisten gefürchteten Erkrankungen des Gehirns. Sie betrifft vor allem ältere Menschen und führt zu einem schleichenden Verlust der kognitiven Fähigkeiten, wie zum Beispiel Gedächtnisverlust, Orientierungsproblemen und Sprachstörungen. Doch wie kam es zur Entdeckung dieser Krankheit?

Die Geschichte der Alzheimer-Krankheit beginnt im Jahr 1901 mit der Patientin Auguste Deter. Sie war damals 51 Jahre alt und wurde von Alois Alzheimer, einem jungen Assistenzarzt, in

der Städtischen Anstalt für Irre und Epileptische in Frankfurt am Main behandelt. Deter fiel durch ihr auffälliges Verhalten auf: Sie war verwirrt, vergesslich, misstrauisch, aggressiv und weinerlich. Sie konnte sich kaum an mehr als ihren Vornamen erinnern und sprach oft wirres Zeug.

Das Verhalten von Auguste Deter beschäftigte Alois Alzheimer so sehr, dass er sich nach ihrem Tod im Jahr 1906 ihre Krankenakte und Gewebeproben nach München schicken ließ, wo er mittlerweile an der Königlichen Psychiatrischen Klinik arbeitete. Bei der Obduktion stellte er fest, dass die Hirnrinde von Auguste Deter geschrumpft war, und er fand Eiweißablagerungen in und zwischen den Nervenzellen. Diese Ablagerungen nannte er später „Plaques“. Die Veränderungen im Gehirn von Auguste Deter waren so deutlich, dass Alois Alzheimer die Krankheit nach ihr benannte.

Die Entdeckung der Alzheimer-Krankheit war damals ein Meilenstein in der Medizin. Bis dahin galt Demenz als natürliche Folge des Alterns. Alzheimer jedoch erkannte, dass es sich um eine

eigenständige Krankheit mit biologischen Ursachen handelte.

Allerdings dauerte es noch einige Jahre, bis die Forschungsergebnisse von Alois Alzheimer von der medizinischen Gemeinschaft anerkannt wurden. Erst in den 1960er Jahren, als Demenz zunehmend zu einem gesellschaftlichen Problem wurde, erhielt die Alzheimer-Krankheit die Aufmerksamkeit, die sie verdiente.

Heute ist die Alzheimer-Krankheit eine der am meisten erforschten Erkrankungen der Welt. Wissenschaftler untersuchen weiterhin die Entstehung der krankheitstypischen Plaques und Verklumpungen im Gehirn, um neue Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

## Dialog zwischen Alois Alzheimer und seiner Patientin

Alois Alzheimer untersuchte seine Patientin Auguste Deter intensiv, um herauszufinden, was mit ihr nicht stimmte. Er stellte ihr verschiedene Fragen, um ihre Gedächtnisfunktionen zu testen. Der folgende Dialog zeigt einige dieser Fragen und Auguste Deters Antworten:

**„Wie heißen Sie?“**

„Auguste.“

**„Familiename?“**

„Auguste.“

**„Wie heißt Ihr Mann?“**

Auguste Deter zögert, antwortet schließlich:

„Ich glaube... Auguste.“

**„Ihr Mann?“**

„Ach so.“

**„Wie alt sind Sie?“**

„51.“

**„Wo wohnen Sie?“**

„Ach, Sie waren doch schon bei uns.“

**„Sind Sie verheiratet?“**

„Ach, ich bin doch so verwirrt.“

**„Wo sind Sie hier?“**

„Hier und überall, hier und jetzt. Sie dürfen mir nichts übel nehmen.“

**„Wo sind Sie hier?“**

„Da werden wir noch wohnen.“

**„Wo ist Ihr Bett?“**

„Wo soll es sein?“

Zu Mittag isst Frau Deter Schweinefleisch mit Kartoffel.

**„Was essen Sie?“**

„Spinat.“ (Sie kaut das Fleisch.)

**„Was essen Sie jetzt?“**

„Ich esse erst Kartoffeln und dann Kren.“

**„Schreiben Sie eine Fünf.“**

Sie schreibt: „Eine Frau.“

**„Schreiben Sie eine Acht.“**

Sie schreibt: „Auguste.“

Beim Schreiben sagt sie wiederholt:

„Ich habe mich sozusagen verloren.“

Dieser Dialog zeigt deutlich, wie beeinträchtigt Auguste Deters Gedächtnisfunktionen waren. Sie konnte sich nicht einmal mehr an ihren eigenen

Namen erinnern und gab widersprüchliche Antworten auf einfache Fragen. Es ist auch interessant zu sehen, wie sie behauptete, Spinat zu essen, obwohl sie tatsächlich Schweinefleisch mit Karfiol aß. Dies zeigt, dass ihr Kurzzeitgedächtnis so stark beeinträchtigt war, dass sie sich nicht einmal mehr daran erinnern konnte, was sie gerade aß.

Die Aussage „Ich habe mich sozusagen verloren“ ist ein bekanntes Symptom der Alzheimer-Krankheit. Patienten haben das Gefühl, dass sie die Kontrolle über ihre Gedanken und ihr Verhalten verlieren und dass sie sich selbst und ihr Leben nicht mehr greifen können.

## Demenz in prominenter Begleitung

Viele Betroffene und Angehörige fühlen sich bei und nach der Diagnose häufig erst einmal verloren. Doch es gibt auch viele prominente Menschen, die an der Erkrankung litten oder noch leiden. Einige von ihnen haben sich öffentlich zu ihrer Erkrankung bekannt und damit der Krankheit mehr Aufmerksamkeit verschafft.

„Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt.“ Mit diesen Worten schließt Ronald Reagan, ehemaliger US-Präsident, den öffentlichen Brief, in dem er der Welt mitteilt, an Alzheimer zu leiden. Es war das erste Mal, dass eine derart prominente Persönlichkeit sich so unumwunden zu der Erkrankung bekannte. Reagan war damals 83 Jahre alt. Sein Bekenntnis verlieh der öffentlichen Aufmerksamkeit sowie der Forschung an der Krankheit Auftrieb.

Margaret Thatcher, ehemalige britische Premierministerin, reagierte auf Erinnerungen ihrer Angehörigen mit Verwunderung: „Waren wir alle dabei?“ Dies ist eine von mehreren Episoden, mit denen Tochter Carol 2008 an die Öffentlichkeit ging, um die Erkrankung ihrer Mutter offiziell zu bestätigen. Zu dieser Zeit war Thatcher 83 Jahre alt und litt bereits unter fortgeschrittener Demenz.

„Ich weiß nicht, wie die Leute reagieren, wenn es dann in der Welt ist und alle wissen: Der Assauer ist dement. Der Alte hat Alzheimer. Werden sich die Leute drüber lustig machen oder

Verständnis haben?“, fragte sich Rudi Assauer, ehemaliger Fußballprofi, als er im Alter von 68 Jahren bekannt gab, an Alzheimer zu leiden. Auch dieses Bekenntnis trug dazu bei, dass die Krankheit in der Öffentlichkeit stärker thematisiert wurde.

In den aktuellen Nachrichten wurde bekannt, dass auch der Schauspieler Bruce Willis an Demenz erkrankt ist. Wie auch bei anderen Prominenten, die sich zu ihrer Erkrankung bekannt haben, kann dies dazu beitragen, dass die Krankheit in der Öffentlichkeit mehr Beachtung findet und das Bewusstsein für die Auswirkungen der Demenz auf das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen gestärkt wird.

## Demenz - Keine Randerkrankung

Demenzkrankungen stellen für die Gesellschaft eine bedeutende Herausforderung dar, da sie zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland zählen. Besonders ältere Menschen sind betroffen. Die Krankheit führt zu einem fortschreitenden Verlust kognitiver Fähigkeiten. Studien

belegen, dass die Zahl der Demenzerkrankten in Deutschland zunimmt. Doch auch die Lebenserwartung und Lebensqualität steigen, was bedeutet, dass es mehr Menschen gibt, die von der Erkrankung betroffen sind und eine entsprechende Behandlung benötigen. Derzeit leben in Deutschland über 1,5 Millionen Menschen mit Demenz, wobei die Alzheimer-Erkrankung zwei Drittel davon ausmacht.

Auffällig ist, dass Frauen häufiger betroffen sind als Männer, was möglicherweise auf ihre höhere Lebenserwartung zurückzuführen ist. Dennoch muss auch von einem erhöhten Erkrankungsrisiko bei Frauen ausgegangen werden. Es ist daher von großer Bedeutung, dass die Gesellschaft sich auf diese Herausforderung einstellt und sich für eine verbesserte Prävention sowie Behandlung von Demenzerkrankungen einsetzt.

## Übersicht der Meilensteine

<b>Jahr</b>	<b>Meilenstein</b>
<b>460 v. Chr.</b>	Hippokrates beschreibt erste Fälle von Altersverwirrtheit.
<b>1906</b>	Alois Alzheimer entdeckt die Alzheimer-Krankheit.
<b>1984</b>	Identifizierung des Beta-Amyloid-Proteins als Hauptfaktor bei Alzheimer.
<b>1993</b>	Erste Medikamente gegen Alzheimer zugelassen.
<b>2003</b>	Entdeckung von Biomarkern für die Früherkennung.
<b>2020</b>	Erste Antikörper-Therapien in klinischer Erprobung.

## 4. Demenz – Was ist das eigentlich?

Nun kommen wir zur Begriffsdefinition der Demenz, doch lasst uns vorab noch einmal einen Blick auf die Gesellschaft werfen.

Im Volksmund wird Demenz oft als unheilbare Erkrankung angesehen, die zwangsläufig zu fortschreitendem geistigem Abbau führt. Und auch wenn dies im Grunde stimmt, führt diese Einschätzung häufig dazu, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sich hilflos fühlen und keine Hoffnung auf Besserung haben. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass nicht alle Demenzerkrankungen oder Begleitsymptome degenerativ und somit unheilbar sind. Es gibt auch nicht-degenerative Formen von Demenz, die behandelt werden können.

Zu den nicht-degenerativen Formen von Demenz zählen zum einen Demenzsyndrome, die durch akute oder chronische Hirnschädigungen, wie beispielsweise ein Schädel-Hirn-Trauma oder ein Schlaganfall, hervorgerufen werden. Zum anderen gibt es sogenannte funktionelle

Demenzsyndrome, bei denen nicht das Gehirn selbst, sondern andere Organsysteme erkrankt sind, die den Hirnstoffwechsel beeinträchtigen.

Es wird geschätzt, dass etwa jede fünfte Demenz durch eine internistische Erkrankung verursacht oder verstärkt wird. Diese Ursachen sind oft reversibel und können behandelt werden. Mögliche Ursachen können Nebenwirkungen von Medikamenten, metabolische oder endokrine Beeinträchtigungen, Liquorabflussstörungen, chronische Infektionen wie Borreliose, Syphilis oder HIV, Leberschäden, Mangelernährung oder arteriosklerotische Komplikationen sein.

Es ist wichtig zu betonen, dass eine frühzeitige Diagnose und Behandlung dieser reversiblen Ursachen dazu beitragen können, das Fortschreiten der Symptome zumindest zu verlangsamen oder sogar umzukehren. Eine genaue Diagnose durch einen erfahrenen Arzt oder Spezialisten ist dabei unerlässlich.

## Normaler Altersvergesslichkeit oder Demenz?

Viele Menschen haben Angst, an Demenz zu erkranken, wenn sie etwas vergessen. Doch nicht jede Vergesslichkeit ist ein Warnzeichen.

<b>Normales Altern</b>	<b>Al-</b>	<b>Mögliche Demenz</b>
<b>Namen</b>	<b>gelegentlich vergessen, aber später erinnern</b>	Namen von engen Verwandten vergessen
<b>Hin und wieder ein Wort suchen</b>	<b>suchen</b>	Wörter und Begriffe regelmäßig wechseln
<b>Schlüssel legen, aber wiederfinden</b>	<b>verlegen, aber wiederfinden</b>	Nicht wissen, wofür der Schlüssel da ist
<b>Leichte Unsicherheit in neuen Umgebungen</b>	<b>Unsi- cherheit in neuen Umgebungen</b>	Sich in der eigenen Wohnung verirren

Wichtiger Hinweis: Falls Unsicherheiten bestehen, ist eine ärztliche Abklärung ratsam – besonders, wenn Gedächtnisprobleme den Alltag stark beeinträchtigen.

## Häufige Irrtümer über Demenz - und was wirklich stimmt

### → „Demenz gehört zum normalen Altern.“

Nein! Demenz ist eine Krankheit, keine normale Alterserscheinung.

### → „Nur ältere Menschen bekommen Demenz.“

Falsch! Es gibt auch junge Menschen mit Demenz (unter 65 Jahren spricht man von „Young-Onset-Demenz“).

### → „Demenz betrifft nur das Gedächtnis.“

Nein! Viele Betroffene leiden unter Persönlichkeitsveränderungen, Ängsten oder Halluzinationen.

### → „Menschen mit Demenz merken nicht, dass sie krank sind.“

Teilweise. Im Frühstadium haben viele Menschen Angst oder Depressionen, weil sie bemerken, dass „etwas nicht stimmt“.

## Demenzrisiko verringern

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass ein gesunder Lebensstil das Demenzrisiko verringern kann. Zu

den präventiven Maßnahmen gehören:

- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und kann das Demenzrisiko senken. Besonders effektiv sind Ausdauersportarten wie Gehen, Schwimmen und Tanzen.
- **Gesunde Ernährung:** Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten (z. B. Olivenöl, Fisch) und wenig Zucker kann schützend wirken.
- **Mentale Herausforderungen:** Regelmäßiges Training des Gehirns durch das Erlernen neuer Fähigkeiten, Lesen, Rätsel lösen oder soziale Interaktion kann helfen, geistige Fähigkeiten länger zu erhalten.
- **Soziale Kontakte:** Einsamkeit und soziale Isolation gelten als Risikofaktoren für Demenz. Regelmäßige soziale Aktivitäten und Austausch mit anderen Menschen sind daher essenziell.
- **Vermeidung von Risikofaktoren:** Hoher Blutdruck, Diabetes, Übergewicht, Rauchen und exzessiver Alkoholkonsum erhöhen das Risiko einer Demenzerkrankung. Eine

frühzeitige Behandlung dieser Faktoren kann schützend wirken.

## 5. Diagnose

Demenz ist ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen, die zu Störungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens führen. Die Symptome können langsam fortschreiten oder plötzlich auftreten. Die meisten Demenzen sind degenerativ und damit unheilbar, es gibt aber auch Formen, die therapierbar sind. Früher wurden Demenzen vor allem anhand von Gedächtnisdefiziten diagnostiziert, was zu Verwirrungen führte, da andere Symptome bei verschiedenen Demenzen auftreten können. In der aktuellen Diagnose-Systematik DSM-5 wird der Schweregrad der kognitiven Beeinträchtigung in den Fokus gerückt, um die Verwirrung abzuschaffen. Der Begriff "Demenz" wird vermieden, da er als stigmatisierend empfunden wird. Stattdessen werden ätiologische Subtypen unterschieden, wie Alzheimer-Erkrankung, vaskuläre Demenz, frontotemporale Demenz oder Parkinson-Erkrankung.

Eine mögliche Arbeitsdefinition von Demenzerkrankungen, die sowohl degenerative (unheilbare) als auch nicht-degenerative (potenziell reversible) Syndrome berücksichtigt, besagt, dass Demenzen durch den Verlust von mindestens zwei zuvor intakten kognitiven Funktionen mit deutlichen Auswirkungen auf die Alltagsbewältigung gekennzeichnet sind. Allerdings ist es schwierig, eine eindeutige Diagnose zu stellen, da das geistige Leistungsvermögen oft nicht bekannt ist und die Alltagsbewältigung sehr kontextabhängig ist. Zum Beispiel können kognitive Defizite für die Alltagsbewältigung irrelevant sein, wenn ein Ehepartner alle alltäglichen Verrichtungen übernimmt, während sie bei Alleinstehenden bereits bei leichten Störungen die Bewältigung des Alltags massiv beeinträchtigen können.

### Einteilung der Demenz

Das Demenzsyndrom kann in zwei Formen unterschieden werden: die primäre und die sekundäre Demenz. Die sekundäre Demenz wird durch andere Krankheiten, Vergiftungen oder Mangelzustände verursacht. Wir werden uns jedoch auf die primäre Form

konzentrieren. Diese kann in degenerative und nicht-degenerative Demenzen aufgeteilt werden.

Über 80 % aller Demenzerkrankungen gehören zu den degenerativen Demenzen, zu denen die Alzheimer-Krankheit, die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz und die Demenz bei Morbus Parkinson zählen. Nicht-degenerative Demenzen können durch Hirntumore, Schädel-Hirn-Traumata oder Gefäßentzündungen verursacht werden. Werden diese Demenzen frühzeitig erkannt, können sie teilweise geheilt oder zumindest in ihrer Schwere gemildert werden.

## Alzheimer-Demenz

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Alzheimer-Krankheit, der häufigsten Form der Demenz, die das Gehirn irreversibel schädigt. Die betroffenen Personen werden zunehmend vergesslich, verwirrt und orientierungslos, wobei sich auch die Persönlichkeit und das Verhalten verändern können. Es gibt zwar Behandlungsmöglichkeiten, jedoch ist eine Heilung bisher nicht möglich. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, steigt mit dem Alter.

Die Alzheimer-Erkrankung ist durch einen fortschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn gekennzeichnet, was zu Gedächtnisverlust und Orientierungsproblemen führt. Unser Gehirn besteht aus einem komplexen Netzwerk von über 100 Milliarden Nervenzellen, die durch Synapsen verbunden sind und Informationen verarbeiten. Bei Alzheimer sind zuerst die Synapsen betroffen, was zu Störungen in der Kommunikation zwischen den Nervenzellen führt.

Bei der Alzheimer-Demenz treten krankhafte Veränderungen im Gehirn auf. Innerhalb der Gehirnzellen bildet sich das Eiweiß Tau, während sich um die Gehirnzellen herum das Beta-Amyloid ablagert. Dadurch werden die Verbindungen innerhalb und zwischen den Nervenzellen zunehmend gestört, und die Gehirnzellen sterben nach und nach ab. Mit der Zeit schreitet dieser Prozess weiter fort, was zu einem kontinuierlichen Verlust geistiger Fähigkeiten führt. Da Nervenzellen sich kaum regenerieren können, sind verlorene Nervenzellen nicht ersetzbar.

Dies hat erhebliche Auswirkungen auf die Lebensführung der Betroffenen. Im

Verlauf der Erkrankung treten kognitive Störungen wie Agnosie, Akalkulie sowie Wort- und Konzeptwissensverlust auf. Diese Störungen verstärken sich gegenseitig und führen zu Sprachstörungen, visuell-räumlichen Beeinträchtigungen und weiteren kognitiven Defiziten. Hinzu kommen psychopathologische Symptome wie Angst, Depressionen, Aggressionen und Halluzinationen, die sowohl den funktionellen Status als auch das kognitive Leistungsvermögen beeinträchtigen und für Angehörige oft eine große Belastung darstellen.

Bereits bis zu 25 Jahre vor den ersten klinischen Symptomen können im Gehirn Veränderungen auftreten. Die genauen Ursachen der Alzheimer-Krankheit sind noch nicht vollständig geklärt und Gegenstand intensiver Forschung. Der Verlauf der Erkrankung kann sich über 20 Jahre erstrecken und ist in der Regel durch eine kontinuierliche Verschlechterung gekennzeichnet. In einigen Fällen kann die Krankheit jedoch auch plötzlich beginnen oder wechselhafte Phasen mit Verschlechterungen und vorübergehenden Verbesserungen aufweisen.

## Vaskuläre Demenz

Die vaskuläre Demenz ist nach der Alzheimer-Krankheit die zweithäufigste Form der Demenz. Sie entsteht durch Durchblutungsstörungen im Gehirn und kann auch in Kombination mit einer Alzheimer-Demenz auftreten. Die Symptome ähneln denen der Alzheimer-Demenz und umfassen nachlassende Denkleistung, verändertes Verhalten, Sprachprobleme, Störungen des abstrakten Denkens sowie körperliche Beschwerden.

Ursachen sind wiederholte kleine Schlaganfälle oder Hirnblutungen, die das Hirngewebe schädigen und zu demenziellen Beschwerden führen können. Je nach betroffener Hirnregion können bereits einzelne kleine Infarkte oder geringe Blutungen erhebliche Beeinträchtigungen hervorrufen. Zu den Risikofaktoren zählen höheres Alter, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Rauchen, Diabetes, Bewegungsmangel und bestimmte Herzkrankheiten.

Der Verlauf der Erkrankung hängt davon ab, welche Teile des Gehirns geschädigt sind und wie die Behandlung und Rehabilitation gestaltet werden.

Die Diagnose wird gestellt, wenn typische Symptome auftreten und eine Erkrankung der Hirngefäße nachgewiesen wurde.

Die Behandlung der vaskulären Demenz verfolgt zwei Hauptziele: das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und bestehende Symptome zu lindern. Je nach individuellem Fall und Risikofaktoren kommen unterschiedliche Medikamente infrage. Zudem kann eine Unterstützung zur Raucherentwöhnung angeboten werden, und bei Vorhofflimmern können Blutverdünner zur Vermeidung von Blutgerinnseln eingesetzt werden.

Nicht-medikamentöse Therapien, wie Gedächtnis- und Orientierungsübungen, sollen den Alltag erleichtern und die Lebensqualität erhalten oder verbessern. Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen wie Pflege, Psychologie und Physiotherapie können dabei eine wichtige Rolle spielen. Auch Schulungen für Angehörige sind oft hilfreich und notwendig.

## Frontotemporale Demenz

Die frontotemporale Demenz ist durch das Absterben von Nervenzellen im

Stirn- und Schäfenbereich des Gehirns gekennzeichnet und beginnt meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Veränderungen der Persönlichkeit und des Sozialverhaltens sind oft die ersten Symptome. Sprachstörungen und Gedächtnisbeeinträchtigungen treten im weiteren Verlauf auf, sind jedoch meist weniger ausgeprägt als bei der Alzheimer-Krankheit. Die Diagnose ist aufgrund der Ähnlichkeit mit psychischen Störungen oft schwierig.

Da die genauen Ursachen der frontotemporalen Demenz unbekannt sind, gibt es derzeit keine gezielte Therapie. Medikamentöse Behandlungen konzentrieren sich auf die Milderung von Verhaltensauffälligkeiten, wobei serotonerge Antidepressiva am besten geeignet sind. Nicht-medikamentöse Ansätze wie kreative Therapien und körperliche Aktivität können ebenfalls hilfreich sein.

Das Zusammenleben mit einem Erkrankten kann für Angehörige sehr belastend sein, insbesondere aufgrund von Verhaltensstörungen wie Aggressionen, Unberechenbarkeit und fehlender Empathie.

## 6. Nationale Demenzstrategie – Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen die Nationale Demenzstrategie vorstellen. Die demografische Entwicklung in Deutschland führt dazu, dass die Menschen immer älter werden. Dies ist grundsätzlich positiv, da die gewonnenen Jahre oft Jahre in guter Gesundheit sind. Doch mit dem Alter steigt auch das Risiko, an Demenz zu erkranken. Derzeit sind etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland von Demenz betroffen. Die Zahl der Erkrankten und der dadurch belasteten Familien nimmt stark zu. Die Erkrankung hat Auswirkungen auf die Angehörigen und das soziale Umfeld und betrifft alle Lebensbereiche. Bis heute ist Demenz nicht heilbar. Es ist deshalb eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Menschen mit Demenz darin zu unterstützen, ein Leben in Selbstbestimmung und Würde führen zu können.

Die Nationale Demenzstrategie, die gemeinsam von der Bundesregierung,

der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und Vertretern der Länder, Kommunen, Zivilgesellschaft, Sozialversicherungsträger, Kranken- und Pflegeversicherung, Trägerverbände der Leistungserbringer im Gesundheitswesen und in der Pflege, Spitzenverbänden der Wohlfahrtspflege, Fach- und Berufsverbänden sowie Wissenschaft und Forschung vereinbart wurde, hat zum Ziel, die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in Deutschland in allen Lebensbereichen nachhaltig zu verbessern.

Die Strategie ist bundesweit ausgerichtet, partnerschaftlich verankert, verbindlich in ihren Zielen und langfristig angelegt. Alle Akteure bringen sich im Rahmen ihrer eigenen Zuständigkeiten und der nach geltender Haushalts- und Finanzplanung zur Verfügung stehenden Mittel ein. Die Nationale Demenzstrategie ist in vier Handlungsfelder unterteilt:

- Strukturen zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Demenz an ihrem Lebensort aus- und aufbauen
- Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützen

- Die medizinische und pflegerische Versorgung von Menschen mit Demenz weiterentwickeln
- Exzellente Forschung zu Demenz fördern

Insgesamt wurden 27 Ziele formuliert und 162 Maßnahmen vereinbart, die in den kommenden Jahren umgesetzt werden sollen. Die Ziele und Maßnahmen stehen im Kontext aktueller Entwicklungen in der Pflege- und Gesundheitspolitik sowie der Forschung und Wissenschaft. Eine wichtige Basis ist die Einführung und weitere Umsetzung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs, der demenzielle Veränderungen stärker berücksichtigt. Einbezogen werden ebenfalls die Ziele der konzertierten Aktion Pflege zur Verbesserung der Ausbildungs-, Arbeits- und Entlohnungsbedingungen von Pflegekräften.

Die Nationale Demenzstrategie setzt auf die Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Demenz an ihrem Lebensort. Die Kommunen sind dabei in der Verantwortung, vor Ort für gute Rahmenbedingungen für ältere Menschen mit Pflegebedarf zu sorgen.

## Blick über den Tellerrand: Wie machen es andere Länder?

- **Deutschland:** Die nationale Demenzstrategie setzt auf gesellschaftliche Integration.
- **Niederlande:** „Dementia Villages“ wie in Hogeweyk - eigene Stadtteile für Menschen mit Demenz.
- **Schweden:** Starker Fokus auf häusliche Pflege & Unterstützung von Angehörigen.
- **Japan:** Schulungen für öffentliche Verkehrsmittel & Geschäfte, um mit Demenzkranken umzugehen.

## 7. Leben im Alltag

Im Umgang mit Demenz im Alltag gibt es einige Tipps, die dazu beitragen können, den betroffenen Menschen eine sichere und angenehme Lebensqualität zu ermöglichen. Zunächst einmal ist es wichtig, ein sicheres Umfeld zu schaffen, indem Stolpergefahren entfernt und Putzmittel sowie Medikamente sicher aufbewahrt werden. Eine gute Beleuchtung kann dazu beitragen, dass sich die Person sicher und orientiert fühlt. Zudem sollten größere Veränderungen in der Wohnung

vermieden werden, um eine vertraute Umgebung zu erhalten.

Ein strukturierter Tagesablauf und Ordnung vermitteln Menschen mit Demenz Sicherheit. Geduld und Verständnis im Umgang mit ihnen sind ebenfalls von großer Bedeutung. Wenn die betroffene Person länger für Erledigungen benötigt, sollte man darauf Rücksicht nehmen und Situationen mit Humor begegnen. Auch sollte man auf mögliche Inkontinenz achten und entsprechende Hilfsmittel bereithalten, um der Person eine größtmögliche Selbstständigkeit zu ermöglichen.

Gut sichtbare Notizen in der Wohnung können als Gedächtnisstützen für tägliche Aufgaben dienen. Auch sollten wichtige Telefonnummern gut sichtbar platziert werden, um im Notfall schnell Hilfe rufen zu können. Selbstständigkeit sollte gefördert werden, indem die betroffene Person so lange wie möglich Alltagsaktivitäten selbstständig ausführt.

Regelmäßige körperliche und geistige Aktivitäten, die Freude bereiten, können dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Unruhe zu

vermeiden. Gemeinsame Spiele und Aktivitäten sind dabei besonders vorteilhaft. Auch eine gesunde und schmackhafte Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden und die Motivation zum Essen. Lieblingsspeisen und ein schön gedeckter Tisch können hierbei helfen.

Eine erholsame Nachtruhe ist ebenfalls von großer Bedeutung. Bewegung an der frischen Luft und das Mit-helfen bei der Hausarbeit können dazu beitragen. Zudem sollten aktivierende Aktivitäten vor dem Einschlafen vermieden werden. Eine Beruhigungs-routine wie Vorlesen oder ruhige Musik kann beim Einschlafen helfen. Um eine Tag-Nacht-Umkehr zu vermeiden, sollten die Räume tagsüber hell gehalten werden, und über dem Bett kann eine Tagesdecke platziert werden.

Es ist jedoch auch sehr wichtig, dass betreuende Angehörige auf ihr eigenes Wohlbefinden achten und ihre eigenen Belastungsgrenzen wahrnehmen. Da Demenz oft langsam fortschreitet, besteht die Gefahr, dass Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und sich erschöpfen. Daher ist es essenziell, sich

Unterstützung zu holen und regelmäßig Auszeiten zu nehmen, um sich zu regenerieren.

## 8. Umgang mit schwierigen Situationen

Der Umgang mit schwierigen Situationen wie Unruhe oder Aggressivität bei Demenzerkrankungen stellt viele Angehörige vor Herausforderungen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass Symptome wie Orientierungslosigkeit und Gedächtnisverlust zu Ängstlichkeit und Unruhe führen können. Anstatt die erkrankte Person daran zu hindern, ihre Routinen auszuführen, sollte man versuchen, sich in ihre Lebensrealität einzufühlen und die Ursachen für ihr Verhalten zu verstehen.

Wenn Personen mit Demenz aufgrund von Überforderung aggressiv reagieren, ist es hilfreich, ruhig zu bleiben und auf ihre Gefühle einzugehen, ohne Vorwürfe zu machen. Versuchen Sie, den Auslöser für das aggressive Verhalten zu erkennen und ähnliche Situationen in Zukunft zu vermeiden. Im Notfall sollten Sie Hilfe holen und sich selbst schützen. Mit einer entspannten Atmosphäre und einem einfühlsamen

Umgang können Sie zur Beruhigung der erkrankten Person beitragen.

### Herausfordernde Situationen besser bewältigen:

- **Umgang mit Unruhe und Rastlosigkeit**
  - Eine beruhigende Umgebung mit bekannten Gegenständen schaffen
  - Feste Tagesroutinen einhalten
  - Spaziergänge oder sanfte Bewegungen einplanen, um Bewegungsdrang abzubauen
  - Entspannende Musik oder Aromatherapie einsetzen
  
- **Umgang mit Aggressionen**
  - Reize minimieren, die Stress oder Verwirrung auslösen könnten
  - Ruhig und mit beruhigender Stimme sprechen, niemals konfrontieren
  - Situationen frühzeitig erkennen und ablenken (z. B. mit Musik oder Gesprächen)

- Falls nötig, professionelle Unterstützung durch Pflegepersonal oder Ärzte einholen
- **Umgang mit Halluzinationen und Wahnvorstellungen**
  - Den Betroffenen nicht korrigieren, sondern beruhigend auf die Emotionen eingehen
  - Dunkle Spiegel oder Reflexionsflächen entfernen, die zu Verwechslungen führen könnten
  - Sanfte Beleuchtung nutzen, um Schattenbildungen zu vermeiden

## 9. Unterstützungsangebote

Die Pflege eines an Demenz erkrankten Angehörigen stellt für viele Familien eine große Herausforderung dar. Dabei können körperliche, emotionale und finanzielle Belastungen entstehen, die eine hohe Beanspruchung für pflegende Angehörige bedeuten. Doch es gibt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, die Entlastung bieten können. Eine zentrale Rolle spielt dabei die professionelle Beratung zur Pflege, auf die jede Person in Deutschland Anspruch hat. Hier erfahren pflegende Angehörige, welche Pflegeleistungen vom Staat übernommen werden und welche weiteren Unterstützungsangebote es zur Bewältigung der Pflegeaufgaben gibt.

Darüber hinaus werden Kurse und Schulungen für pflegende Angehörige angeboten, in denen sie die Grundlagen der Pflege und den richtigen Umgang mit Demenzkranken erlernen können. Diese Schulungen vermitteln nicht nur Wissen über die Krankheit und Pflegetechniken, sondern auch Hintergrundinformationen

zur Demenz. Die Schulungen sind kostenlos und können sowohl in Gruppen als auch im Einzelunterricht zu Hause stattfinden. Typische Inhalte sind allgemeines Wissen über Demenz, Besonderheiten in der Pflege von Menschen mit Demenz sowie Strategien zur Bewältigung von Belastungen und Stress.

Eine weitere Möglichkeit zur Entlastung bieten Sachleistungen und Pflegegeld, die Angehörige in Anspruch nehmen können. Diese Leistungen werden aus der Pflegeversicherung oder anderen Quellen finanziert und helfen, die Kosten für die Pflege eines demenzkranken Menschen zu decken. Eine Übersicht der wichtigsten Leistungen stellt die Verbraucherzentrale bereit.

Um Überlastung und Erschöpfung vorzubeugen, ist es essenziell, dass sich pflegende Angehörige auch um ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern. Denn nur dann können sie eine gute Unterstützung für den erkrankten Angehörigen leisten. Regelmäßige Ruhephasen, das Delegieren von Aufgaben an andere Familienmitglieder oder professionelle Pflegekräfte sowie das Achten auf

Warnsignale wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Gereiztheit sind wichtige Maßnahmen, um Überlastung vorzubeugen. Zudem sollten sich Angehörige bei Bedarf rechtzeitig Unterstützung holen.

Insgesamt gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Eine professionelle Beratung, Schulungen und finanzielle Hilfen können eine erhebliche Erleichterung im Alltag sein. Gleichzeitig ist es wichtig, dass pflegende Angehörige auch auf ihre eigene Gesundheit achten und sich frühzeitig Hilfe suchen, wenn sie diese benötigen. So können sie auch in schwierigen Situationen eine wertvolle Unterstützung für den erkrankten Angehörigen bleiben.

## 10. Was kann ich als betroffene Person tun?

Die folgenden Tipps sollen Menschen mit beginnender Demenz dabei helfen, ihren Alltag besser zu bewältigen und Problemen vorzubeugen:

- **Hobbys pflegen und Freizeit gestalten:** Es ist hilfreich, aktiv zu bleiben und Freizeitbeschäftigungen nachzugehen, die Freude bereiten und nicht überfordern. Auch spezielle Gruppen für Menschen mit Demenz können besucht werden.
- **Körperlich in Bewegung bleiben:** Regelmäßige Bewegung fördert die Selbstständigkeit. Das können alltägliche Aktivitäten sein oder Sportarten wie Spaziergehen, Wandern, Tanzen, Schwimmen oder Gymnastik.
- **Den Alltag planen und vereinfachen:** Ein Tages- oder Wochenplan hilft dabei, Struktur in den Alltag zu bringen und an wichtige Erledigungen zu erinnern. Feste Gewohnheiten und Abläufe bieten zusätzliche Sicherheit. Eine Vereinfachung des Alltags, beispielsweise durch leicht zuzubereitende Mahlzeiten,

Telefone mit großen Tasten oder eine Reduzierung des Hausrats, kann ebenfalls unterstützend wirken.

- **Sich ausgewogen ernähren und ausreichend trinken:** Auch wenn das Hunger- und Durstgefühl nachlassen oder sich der Geschmacksinn verändert, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Feste Essenszeiten und regelmäßiges Trinken sollten beachtet werden.
- **Tag- und Nachtrhythmus aufrechterhalten:** Demenz kann das Zeitgefühl beeinflussen. Um den natürlichen Rhythmus zu stabilisieren, sollte tagsüber viel Licht genutzt und Zeit im Freien verbracht werden. Körperliche Aktivität während des Tages kann abends das Einschlafen erleichtern. Rituale wie ein Glas Milch mit Honig oder Entspannungstechniken können ebenfalls helfen.
- **Gedächtnisstützen nutzen:** Wichtige Gegenstände sollten an festen Plätzen aufbewahrt werden. Telefonnummern können auf einem großen Zettel neben dem Telefon notiert werden. Kalender, Pinnwände oder Wanduhren können helfen, sich zeitlich zu orientieren.

Erinnerungen durch Freunde oder Verwandte sind eine zusätzliche Unterstützung.

Diese Tipps sollen Menschen mit beginnender Demenz helfen, ihren Alltag möglichst selbstständig zu gestalten und Problemen vorzubeugen. Es ist wichtig, individuell herauszufinden, welche Maßnahmen hilfreich sind und dabei die eigenen Bedürfnisse sowie Fähigkeiten zu berücksichtigen.

## Informationsquellen und Anlaufstellen für Menschen mit Demenz

Wenn Sie selbst von beginnender Demenz betroffen sind oder eine betroffene Person in Ihrem Umfeld haben, gibt es verschiedene Anlaufstellen und Informationsquellen, die weiterhelfen können.

Selbsthilfe- und Betreuungsgruppen bieten Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsame Freizeitaktivitäten zu unternehmen. In Selbsthilfegruppen können Sie über Ihre Erfahrungen sprechen und praktische Lösungen für den Alltag

entwickeln. Betreuungsgruppen werden von Fachkräften oder geschulten Ehrenamtlichen begleitet und bieten spezielle Freizeitaktivitäten für Menschen mit Demenz an. Eine Übersicht über Selbsthilfe- und Betreuungsgruppen finden Sie auf der Webseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Die Hausärztin oder der Hausarzt ist meist die erste Anlaufstelle bei Demenz. Bei Bedarf können sie Fachärzte für Erkrankungen des Nervensystems (Neurologen) oder Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie hinzuziehen. Möglicherweise erfolgt auch eine Überweisung in eine Gedächtnis-Sprechstunde, in der spezielle Untersuchungen zur Diagnostik von Gedächtnisstörungen durchgeführt werden.

## 11. Kindern die Demenz erklärt

*Manchmal vergessen wir Dinge. Vielleicht hat Mama den Schlüssel verlegt oder Papa findet seine Mütze nicht mehr. Das passiert jedem mal. Doch manchmal geschieht es häufiger und betrifft wichtige Erinnerungen – insbesondere bei älteren Menschen. Diese Erkrankung nennt sich Demenz. Man erkennt sie beispielsweise daran, dass Oma oder Opa sich nicht mehr an die Regeln eures Lieblingsspiels erinnern oder Namen verwechseln.*

*Wenn das passiert, kann man helfen. Zum Beispiel, indem man gemeinsam Dinge an einen festen Platz legt, damit Oma oder Opa sie wiederfinden. Manchmal können Menschen mit Demenz auch nicht mehr alleine zurechtkommen und brauchen Unterstützung, etwa um an einen bestimmten Ort zu gelangen. In manchen Fällen nehmen Familien ihre Angehörigen deshalb bei sich auf.*

*Anfangs kann es ungewohnt sein, wenn Oma oder Opa plötzlich öfter mit uns frühstücken möchten oder immer wieder das gleiche Lied singen. Doch*

*sie bleiben weiterhin ein wichtiger Teil der Familie. Auch wenn sie sich nicht mehr alles merken können, können sie uns nach wie vor zuhören und Zeit mit uns verbringen.*

## 12. Beschäftigung

Doch nun stehen wir vor der Frage, wie wir am besten mit unseren Angehörigen, Freunden und Verwandten mit einer Demenzerkrankung umgehen.

Hierbei bitte ich Sie, noch einmal an die Geschichte vom Anfang zu denken. Immer wenn Sie verzweifelt oder wütend sind, erinnern Sie sich daran und stellen Sie sich die Frage: *Wie würde ich mich fühlen, verloren in einem fremden Land, auf der Suche nach meinen Liebsten?* Versuchen Sie, sich immer wieder in Ihr Gegenüber hineinzuversetzen, und seien Sie sicher: Ihr Gegenüber möchte Ihnen nicht wehtun oder Sie verletzen.

Um Ihnen den Umgang vielleicht etwas zu erleichtern, habe ich einige Beschäftigungsideen gesammelt. Manche werden Ihnen zusagen, andere nicht – das ist nicht schlimm! Jeder Mensch ist anders und hat unterschiedliche Präferenzen.

## Basteln und Malen

Kreative Tätigkeiten wie Basteln und Malen können für Demenzerkrankte eine wunderbare Möglichkeit sein, aktiv zu bleiben und sinnliche Erfahrungen zu machen. Wenn die betroffene Person Freude an kreativen Tätigkeiten hat, können verschiedene Materialien aus der Natur oder dem Bastelladen viel Freude bereiten. Es muss nicht immer eine anspruchsvolle Bastelidee sein – oft genügt schon ein Raum für kreative Betätigung, und interessante Materialien wecken häufig das Interesse.

Eine einfache Möglichkeit ist beispielsweise das Basteln saisonaler Dekorationen. Der Wechsel der Jahreszeiten kann als Anlass genommen werden, um passende Dekorationen zu gestalten. Dazu können Naturmaterialien wie Tannenzapfen, Blumen oder Kastanien gesammelt werden. Dadurch wird beim Basteln ein Bezug zur Außenwelt hergestellt und gleichzeitig die biografische Erinnerung gefördert. Auch Feiertage wie Weihnachten und Ostern eignen sich hervorragend für diese Art der kreativen Betätigung.

Kreative Tätigkeiten können dazu beitragen, dass Demenzerkrankte ihre kognitiven Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten verbessern. Zudem können sie helfen, die Stimmung zu heben und sozialer Isolation entgegenzuwirken. Kreatives Gestalten ist also eine wunderbare Möglichkeit, das Wohlbefinden von Demenzerkrankten zu steigern und ihnen eine sinnvolle Beschäftigung zu bieten.

## Musik und Tanz

Musik, Tanzen und Bewegung können eine positive Wirkung auf Menschen mit Demenz haben. Musik aus der Jugendzeit kann positive Erinnerungen wecken und die Stimmung aufhellen. Das Singen bekannter Lieder und das Musizieren mit einfachen Instrumenten sind oft auch dann noch möglich, wenn die betroffene Person nicht mehr sprechen kann. Tanzen und Bewegung fördern die körperliche Aktivität und das Gemeinschaftsgefühl, wodurch Isolation und Rückzug vermieden werden können.

Für eine musikalische und motorische Beschäftigung bieten sich folgende Aktivitäten an:

- Das Singen bekannter Lieder,
- Das Musizieren mit einfachen Instrumenten,
- Das Hören vertrauter Musik,
- Bewegung zu Stimmungsliedern.

Auch Sitzgymnastik mit Hintergrundmusik kann eine gute Beschäftigung sein. Durch diese Aktivitäten kann das Wohlbefinden der Demenzkranken gesteigert und ihre Lebensqualität verbessert werden.

## Erinnerungspflege

Um die Erinnerungspflege bei Demenzerkrankten zu unterstützen, können Pflegende und Angehörige auf verschiedene Methoden zurückgreifen. Eine besonders wirkungsvolle Methode ist die Biografiearbeit, bei der man sich gemeinsam mit der demenzerkrankten Person an wichtige Ereignisse und Beziehungen aus ihrem Leben erinnert. Dabei können auch Erinnerungsalben hilfreich sein, in denen Fotos und andere Erinnerungsstücke gesammelt werden.

Das Betrachten der Alben und das Erzählen von Geschichten aus der Vergangenheit können nicht nur dazu beitragen, das Selbstwertgefühl und

Wohlbefinden der demenzerkrankten Person zu stärken, sondern auch die biografische Identität bewahren. Um Erinnerungen zu wecken, können Pflegende und Angehörige gezielt Fragen stellen, etwa zu historischen Ereignissen aus der Kindheit oder Jugend.

## Spaziergänge

Spaziergänge und Ausflüge können für Menschen mit Demenz eine wohltuende Beschäftigung sein. Sie fördern Bewegung und Sinneserfahrungen und können Freude bereiten. Jedoch ist es wichtig, Spaziergänge in einer geeigneten Umgebung und Ausflüge zu passenden Orten zu machen. Lärmige und hektische Umgebungen sollten vermieden werden, da sie Verwirrung und Stress auslösen können. Stattdessen eignen sich Orte, die dem Demenzerkrankten schon immer gefallen haben oder einen biografischen Bezug bieten.

Auch kulturelle Veranstaltungen, Sportevents und Gottesdienste können schöne Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten sein. Eine Alternative zu eigenen Ausflügen können regelmäßige Treffpunkte wie Demenz-Cafés sein, die von Sozialverbänden

und kirchlichen Trägern organisiert werden. Diese bieten oft Veranstaltungen mit Musik und Tanz, bei denen Spaß und sozialer Austausch im Mittelpunkt stehen.

## Stärkung der Sinneserfahrungen

Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten, mit anderen zu kommunizieren. In diesen Fällen können Berührungen und Sinneserfahrungen eine wohltuende und stimulierende Beschäftigung sein. Individuelle Aktivitäten und Spiele können auf sinnlichen Erfahrungen basieren, zum Beispiel:

- Massagen mit Igelbällen,
- Das Suchen kleiner Gegenstände in einem Kirschkernsack,
- Das Ertasten verschiedener Materialien in einer abgedeckten Kiste,
- Das Riechen von Gewürzen zur Aktivierung von Erinnerungen.

Auch Barfußpfade und Sinnesgärten bieten Möglichkeiten, die Sinne zu aktivieren. Eine weitere Option ist *Snoezelen*, bei dem gezielt verschiedene Sinne stimuliert werden. Spezielle Gegenstände wie Muffs oder taktile Objekte mit interessanten Oberflächen

können den Händen einen Ort zum Nesteln bieten und so zur Beruhigung beitragen.

## 13. Fazit und Ausblick: Leben mit Demenz – Herausforderungen und Chancen

Demenz ist eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Sie betrifft nicht nur die erkrankten Personen, sondern auch ihre Familien, Freundeskreise und Pflegekräfte. Während die Diagnose oft mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden ist, zeigt dieses Heft, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, mit der Krankheit umzugehen und Lebensqualität zu erhalten.

### **Die fünf wichtigsten Erkenntnisse:**

- **Demenz ist nicht gleich Demenz**  
– Es gibt verschiedene Formen, von Alzheimer bis zur vaskulären Demenz, die unterschiedliche Ursachen und Verläufe haben.
- **Frühe Diagnose ist entscheidend**  
– Eine rechtzeitige Abklärung durch Fachärzt\*innen ermöglicht gezielte

Therapieansätze und Unterstützungsangebote.

- **Alltagsgestaltung spielt eine große Rolle** - Ein strukturierter Tagesablauf, soziale Kontakte und kreative Beschäftigungen können die Lebensqualität von Betroffenen erheblich verbessern.
- **Angehörige brauchen Unterstützung** - Die Pflege kann emotional und körperlich belastend sein. Es ist wichtig, Entlastungsangebote zu nutzen und sich selbst nicht zu vernachlässigen.
- **Die Gesellschaft muss inklusiver werden** - Menschen mit Demenz sollten so lange wie möglich in die Gemeinschaft eingebunden bleiben. Demenzfreundliche Städte und Initiativen können hierzu beitragen.

### **Der Blick nach vorn: Hoffnung und Forschung**

Während es bisher keine Heilung für Demenz gibt, schreitet die Forschung weiter voran. Neue Therapieansätze, Medikamente und digitale Technologien bieten zunehmend Möglichkeiten, Symptome zu mildern und das

Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

Doch Demenz ist nicht nur eine medizinische Herausforderung - sie ist auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Indem wir Betroffene besser integrieren, Unterstützung für Angehörige stärken und den Umgang mit Demenz in der Gesellschaft enttabuisieren, können wir gemeinsam viel bewirken.

### **Ein letzter Gedanke:**

Demenz mag das Gedächtnis schwächen - aber sie nimmt den Menschen nicht ihre Würde. Mit Einfühlungsvermögen, Respekt und Geduld können wir dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz ein erfülltes Leben führen

# 14. Weiterführende Literatur & Quellen

## Kapitel 3: Historische Einordnung und Entwicklung

- Maurer, K. & Maurer, U. (2003) *Alzheimer: The Life of a Physician and the Career of a Disease*. New York: Columbia University Press.
- Boller, F. & Forbes, M. M. (1998) 'History of Dementia', *Handbook of Clinical Neurology*, 57, pp. 1-14.
- Weindl, A. (2010) *Geschichte der Neurologie*. Berlin: Springer Medizin.

## Kapitel 4: Demenz - Was ist das eigentlich?

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (DAzG) (2023) 'Was ist Demenz?'. Verfügbar unter: <https://www.deutsche-alzheimer.de/> (Zugriff am 28. Februar 2025).
- World Health Organization (WHO) (2022) 'Dementia Fact Sheet'. Verfügbar unter: [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia)

[room/fact-sheets/detail/dementia](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia) (Zugriff am 28. Februar 2025).

- Dubois, B. et al. (2021) 'Advancing research diagnostic criteria for Alzheimer's disease', *Lancet Neurology*, 20(6), pp. 511-522.

## Kapitel 5: Diagnose

- McKhann, G. M. et al. (2011) 'The diagnosis of dementia due to Alzheimer's disease: Recommendations from the National Institute on Aging and the Alzheimer's Association', *Alzheimer's & Dementia*, 7(3), pp. 263-269.
- American Psychiatric Association (APA) (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5th edn. Washington, DC: APA.
- Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) (2023) 'Leitlinien zur Demenzdiagnostik'. Verfügbar unter: <https://www.dgn.org/> (Zugriff am 28. Februar 2025).

## **Kapitel 6: Nationale Demenzstrategie - Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe**

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2020) *Nationale Demenzstrategie in Deutschland*. Verfügbar unter: <https://www.nationale-demenzstrategie.de/> (Zugriff am 28. Februar 2025).
- Alzheimer Europe (2021) 'Dementia policy in Europe: National strategies and plans'. Verfügbar unter: <https://www.alzheimer-europe.org/> (Zugriff am 28. Februar 2025).
- Bundesgesundheitsministerium (BMG) (2022) 'Demenz: Zahlen und Fakten'. Verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/demenz.html> (Zugriff am 28. Februar 2025).

## **Kapitel 7: Leben im Alltag**

- Miesen, B. (2019) *Dementia in Close-Up: Understanding and Caring for People with Alzheimer's Disease and Related Disorders*. London: Routledge.

- Kitwood, T. (1997) *Dementia Reconsidered: The Person Comes First*. Buckingham: Open University Press.
- Fuchs, P. (2021) *Alltag mit Demenz: Ratgeber für Angehörige und Betroffene*. Berlin: Springer.

## **Kapitel 8: Umgang mit schwierigen Situationen**

- Cohen-Mansfield, J. (2001) 'Nonpharmacologic interventions for behavioral symptoms in dementia', *Alzheimer's & Dementia*, 17(3), pp. 725-733.
- Schneider, L. S. et al. (2011) 'Treatment of agitation in dementia patients: A systematic review', *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(8), pp. 1014-1025.
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (2022) 'Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz'. Verfügbar unter: <https://www.deutsche-alzheimer.de/> (Zugriff am 28. Februar 2025).

## **Kapitel 9: Unterstützungsangebote**

- Kane, R. L. et al. (2018) *The Future of Long-Term Care: A*

*Caregiver's Guide to Dementia*.  
Oxford: Oxford University Press.

- Pflegeversicherung Deutschland (2023) 'Leistungen für Angehörige von Demenzkranken'. Verfügbar unter: <https://www.pflege.de/pflegekasse/pflegeleistungen/> (Zugriff am 28. Februar 2025).
- Groll, D. (2020) *Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

### **Kapitel 10: Was kann ich als betroffene Person tun?**

- Pachana, N. A. (2016) *Encyclopedia of Geropsychology*. New York: Springer.
- Van der Ploeg, E. & Eppingstall, B. (2015) *Engaging People with Dementia in Creative Activities: Practical Strategies for Cognitive Stimulation*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Alzheimer's Society UK (2023) 'Living well with dementia'. Verfügbar unter: <https://www.alzheimers.org.uk/> (Zugriff am 28. Februar 2025).

### **Kapitel 11: Kindern die Demenz erklärt**

- Goldstein, J. (2021) *Oma erinnert sich nicht mehr: Ein Kinderbuch über Demenz*. Münster: Coppenrath Verlag.
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (2023) 'Kinder und Demenz - wie erkläre ich es?'. Verfügbar unter: <https://www.deutsche-alzheimer.de/> (Zugriff am 28. Februar 2025).
- Larkey, S. (2019) *Helping Kids Understand Alzheimer's and Dementia*. Arlington: Future Horizons.

### **Kapitel 12: Beschäftigung und Therapie**

- Camic, P. M. & Baker, E. L. (2018) *Arts & Dementia: A New Perspective on Person-Centred Care*. London: Routledge.
- Brooker, D. J. (2020) *Person-Centered Dementia Care: Making Services Better with the VIPS Framework*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Zanetti, O. et al. (2014) 'Effectiveness of music therapy interventions for dementia: A systematic review', *International Psychogeriatrics*, 26(6), pp. 913-923

ANHANG →

# Zusätzliches Material



- Hilfreiche Checklisten
- Spannende Spiele

# 1. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

## Reflexionsfragen für Angehörige

Die Pflege und Begleitung eines Menschen mit Demenz ist herausfordernd. Dieser Selbsttest hilft dir, deine aktuelle Situation besser einzuschätzen und herauszufinden, wo du Unterstützung brauchst.

 Selbsttest: Wie gehe ich mit der Erkrankung um?

Lies dir die folgenden Aussagen durch und schreibe auf, was auf dich zutrifft.

- Ich informiere mich regelmäßig über Demenz und den Umgang mit Betroffenen.
- Ich kann ruhig und geduldig auf herausforderndes Verhalten reagieren.
- Ich nehme mir regelmäßig Auszeiten für mich selbst.
- Ich nutze Unterstützungsangebote (z. B. Selbsthilfegruppen, Beratungen).
- Ich spreche mit anderen über meine Erfahrungen und Gefühle.

 Auswertung:

Viele „Trifft zu“-Antworten: Du hast gute Strategien im Umgang mit der Erkrankung. Achte darauf, weiterhin gut für dich selbst zu sorgen.

Viele „Trifft manchmal zu“-Antworten: Du bist auf einem guten Weg, aber es gibt noch Potenzial zur Verbesserung. Überlege, wo du mehr Unterstützung annehmen kannst.

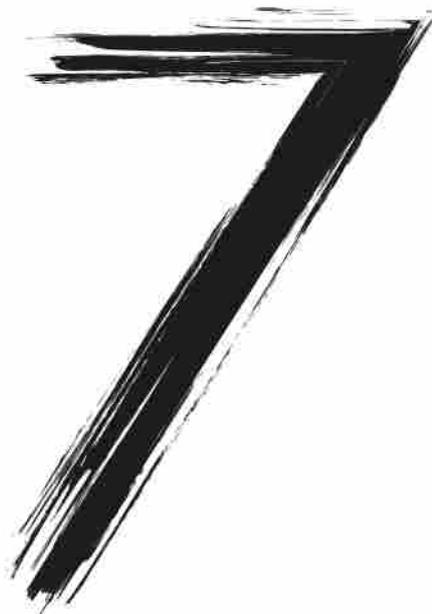
Viele „Trifft nicht zu“-Antworten: Die Belastung könnte für dich hoch sein. Vielleicht hilft es, dich gezielt zu informieren oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## 2. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

### 17 7-Tage-Challenge: Einfühlsame Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Eine gute Kommunikation kann den Alltag für alle Beteiligten erleichtern. Versuche eine Woche lang diese Herausforderungen umzusetzen:

- ✔ Tag 1: Sprich langsam und in kurzen, klaren Sätzen.
  - ✔ Tag 2: Verwende statt Fragen Aussagen („Wir gehen jetzt essen.“ statt „Möchtest du essen?“).
  - ✔ Tag 3: Halte Blickkontakt und setze sanfte Berührungen zur Unterstützung ein.
  - ✔ Tag 4: Lächele häufiger und beobachte, wie dein Angehöriger reagiert.
  - ✔ Tag 5: Verzichte darauf, Fehler zu korrigieren, und versuche stattdessen, auf die Emotionen hinter den Worten einzugehen.
  - ✔ Tag 6: Setze vertraute Musik oder bekannte Gegenstände zur Kommunikation ein.
  - ✔ Tag 7: Notiere, was in dieser Woche besonders gut funktioniert hat, und mache weiter!
-  Tipp: Manche Tage werden schwieriger sein als andere. Das ist normal! Beobachte, welche Methoden besonders gut ankommen.



# 3. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

## **Entscheidungsbaum: Was tun bei Unruhe, Angst oder Aggression?**

Menschen mit Demenz können plötzlich Unruhe, Angst oder sogar aggressive Reaktionen zeigen. Dies hat meist keine absichtliche Ursache, sondern ist Ausdruck eines Gefühls oder eines unerfüllten Bedürfnisses. Mit diesem Entscheidungsbaum kannst du die Situation analysieren und gezielt darauf reagieren.

### **Schritt 1: Ursachenanalyse – Was könnte das Verhalten auslösen?**

Hat die Person Schmerzen oder ein körperliches Unwohlsein?

 Ja:

- Überprüfe, ob sie Schmerzen hat (z. B. Kopfschmerzen, Zahnprobleme, Blähungen, Arthritis).
- Beobachte die Körpersprache: Greift sie sich an eine Stelle? Ist ihr Gesichtsausdruck angespannt?
- Falls nötig, einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren oder schmerzlindernde Maßnahmen ergreifen.

 Nein: Nächste Frage

Hat die Person Hunger, Durst oder muss sie zur Toilette?

 Ja:

- Biete ihr etwas zu trinken oder eine kleine Mahlzeit an.
- Frage sie, ob sie zur Toilette muss (manchmal wird dies nicht von selbst erkannt).
- Beobachte Anzeichen für Unwohlsein (z. B. häufiges Aufstehen, Unruhe, sich an den Bauch fassen).

 Nein: Nächste Frage

Ist die Umgebung laut, chaotisch oder überfordernd?

 Ja:

- Reduziere störende Reize (z. B. Fernseher leiser stellen, Menschenansammlungen meiden).
- Schaffe eine ruhige Atmosphäre mit sanfter Beleuchtung.
- Nutze vertraute Gegenstände zur Beruhigung (z. B. ein altes Fotoalbum oder ein Kuscheltier).

 Nein: Nächste Frage

## 3. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

Könnte es ein Zeichen von Langeweile oder Unterforderung sein?

✓ Ja:

- Biete eine Beschäftigung an (z. B. eine vertraute Handarbeit, ein Lied singen, etwas zusammen aufräumen).
- Frage: "Möchtest du mir helfen?" – oft wirkt es beruhigend, eine kleine Aufgabe zu bekommen.
- Nutze einfache, repetitive Aktivitäten (z. B. Socken sortieren, alte Briefe anschauen).

✗ Nein: Nächste Frage

Fühlt sich die Person unsicher oder desorientiert?

✓ Ja:

- Bestätige ihre Gefühle, ohne zu korrigieren („Ich verstehe, dass du dich verwirrt fühlst“).
- Biete eine sanfte Berührung oder eine bekannte Melodie als Orientierung an.
- Nutze Routinen, um Sicherheit zu vermitteln (z. B. „Jetzt trinken wir Tee, wie jeden Nachmittag“).

✗ Nein: Nächste Frage

Hat die Person Angst oder erlebt sie Halluzinationen?

✓ Ja:

- Beruhige sie, ohne gegen die Halluzination zu argumentieren („Ich sehe, dass du Angst hast. Ich bin hier, du bist sicher“).
- Vermeide Spiegel oder Schatten, die zu Verwirrung führen können.
- Falls die Angst häufig auftritt, könnte eine ärztliche Abklärung sinnvoll sein.

✗ Nein: Falls keine Ursache gefunden wurde, beobachte weiter und versuche sanfte Ablenkung.

## 3. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

### 🔴 Schritt 2: Was kann ich jetzt konkret tun?

#### ◆ Bleibe ruhig!

Menschen mit Demenz nehmen deine Emotionen auf. Wenn du angespannt oder genervt wirkst, kann dies die Situation verschlimmern. Atme tief durch und sprich mit ruhiger Stimme.

#### ◆ Verändere die Situation, nicht die Person.

Falls etwas in der Umgebung Unruhe auslöst (Lärm, zu viele Menschen, helles Licht), ändere die äußeren Bedingungen statt zu versuchen, die Person zum „Ruhigsein“ zu zwingen.

#### ◆ Nutze nonverbale Kommunikation.

Menschen mit Demenz verstehen Emotionen oft besser als Worte. Ein Lächeln, eine Berührung auf der Hand oder ein vertrautes Lied können mehr bewirken als lange Erklärungen.

#### ◆ Nutze Erinnerungen als Orientierung.

Wenn eine Person unruhig ist, kann es helfen, vertraute Geschichten oder Rituale aus ihrer Vergangenheit anzusprechen:

„Weißt du noch, wie du früher jeden Morgen Kaffee gekocht hast? Lass uns das zusammen machen.“

#### ◆ Ablenkung statt Konfrontation.

Falls dein Angehöriger sich in eine Idee versteift („Ich muss nach Hause!“), hilft oft eine sanfte Ablenkung:

- „Wir gehen gleich los, aber vorher trinken wir noch einen Tee.“
- „Ich kann dich nachher nach Hause bringen, lass uns vorher etwas essen.“

#### ◆ Gib Körperkontakt oder eine beruhigende Bewegung.

- Eine sanfte Umarmung oder das Halten der Hand kann Sicherheit vermitteln.
- Falls Berührung nicht gewünscht ist, kann eine leichte rhythmische Bewegung helfen (z. B. wippen, hin und her gehen, tanzen).

## 3. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

### Schritt 3: Wann brauche ich professionelle Hilfe?

Manche Situationen erfordern professionelle Unterstützung. Überlege, ob du dir Hilfe holen solltest, wenn:

Unruhe oder Aggression häufiger vorkommen und du dich überfordert fühlst.

Die Person sich selbst oder andere gefährdet.

Nächtliche Unruhe oder Wahnvorstellungen zunehmen.

Du als pflegende Person stark belastet bist und Entlastung brauchst.

### **Der Schlüssel ist Geduld & Verständnis**

Unruhe, Angst oder Aggression sind oft Zeichen von Bedürfnissen. Je besser du diese erkennst, desto leichter kannst du helfen.

Sanfte Ablenkung & Routine sind oft die besten Lösungen.

Deine eigene Ruhe überträgt sich auf die betroffene Person.

 Jeder Tag ist anders – und das ist okay. Wenn etwas nicht funktioniert, versuche es morgen anders.

## 4. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

### Kreative Beschäftigungs-Ideen: Was könnte Freude bereiten?

Kreuze an, welche Beschäftigungen dein Angehöriger mag oder ausprobieren könnte:

- ✓ Musik hören oder gemeinsam singen
  - ✓ Basteln oder malen
  - ✓ Spaziergänge in der Natur
  - ✓ Familienfotos anschauen und Geschichten dazu erzählen
  - ✓ Gemeinsames Backen oder Kochen
  - ✓ Tiere beobachten oder einen Tierpark besuchen
  - ✓ Tanzen oder leichte Bewegungsübungen
  - ✓ Einfache Spiele (Memory, Kartenspiele)
  - ✓ Aromatherapie oder Handmassagen
-  Tipp: Probiere verschiedene Dinge aus – nicht jeder Tag ist gleich!



# 5. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

## Checkliste: Umgang mit Demenz

### 1. Grundverständnis und Wissen über Demenz

- Sich über die verschiedenen Demenzarten (z. B. Alzheimer, vaskuläre Demenz) informieren
- Die Symptome und den Verlauf der Erkrankung kennen
- Wissen, dass Demenz nicht heilbar, aber verlangsambbar ist
- Sich über aktuelle Forschungen und Therapiemöglichkeiten informieren
- Medizinische Fachbegriffe und Diagnosen verstehen lernen
- Den Unterschied zwischen degenerativen und nicht-degenerativen Demenzen kennen

### 2. Medizinische Versorgung und Diagnose

- Frühzeitig ärztlichen Rat einholen und Diagnosestellung ermöglichen
- Regelmäßige Untersuchungen beim Hausarzt oder Spezialisten (Neurologe, Geriater)
- Medikamente nach ärztlicher Verordnung einnehmen und Nebenwirkungen beobachten
- Notwendige medizinische Tests durchführen lassen (z. B. kognitive Tests, MRT, Blutuntersuchungen)
- Regelmäßig überprüfen, ob Medikamente angepasst werden müssen
- Informationen über alternative Behandlungsmöglichkeiten (z. B. Musiktherapie, Ergotherapie) einholen

# 5. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

## 3. Alltagsstruktur und Lebensumfeld

### 3.1. Sicheres Wohnumfeld schaffen

- Stolperfallen entfernen (Teppiche sichern, Kabel verstauen)
- Gute Beleuchtung in allen Räumen sicherstellen
- Gefährliche Gegenstände außer Reichweite bringen (z. B. Messer, Reinigungsmittel)
- Orientierungshilfen nutzen (Schilder, Fotos, Symbole)
- Zugang zu gefährlichen Bereichen (z. B. Balkon, Keller) sichern

### 3.2. Strukturierter Tagesablauf

- Feste Routinen und Rituale einführen
- Mahlzeiten und Aktivitäten zu festen Zeiten planen
- Stressige und hektische Situationen vermeiden
- Veränderungen in der Umgebung minimieren
- Flexible Anpassungen an die Tagesform der erkrankten Person vornehmen

## 4. Kommunikation und Umgang mit der betroffenen Person

- Ruhig und geduldig sprechen
- Einfache, klare Sätze verwenden
- Langsam sprechen und Pausen einlegen
- Blickkontakt halten und Mimik nutzen
- Die betroffene Person ausreden lassen
- Positive und wertschätzende Sprache verwenden
- Nicht korrigieren oder diskutieren, wenn falsche Erinnerungen geäußert werden

# 5. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

## 5. Förderung von geistiger und körperlicher Aktivität

### 5.1. Geistige Aktivitäten

- Biografiearbeit: Erinnerungen durch Fotos oder Musik wecken
- Gedächtnistraining durch einfache Rätsel oder Wortspiele
- Geschichten oder Zeitungsartikel gemeinsam lesen
- Kreatives Gestalten (Malen, Basteln, Handarbeit) anbieten

### 5.2. Körperliche Bewegung

- Regelmäßige Spaziergänge machen
- Leichte Gymnastik oder Sitzübungen durchführen
- Musik und Tanzen als Bewegungsmotivation nutzen
- Feinmotorik durch einfache Handarbeiten fördern (z. B. Kneten, Basteln)

## 6. Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme

- Regelmäßige Mahlzeiten mit bekannten Lieblingsspeisen anbieten
- Essen optisch ansprechend und leicht erkennbar präsentieren
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellen (z. B. Tee, Wasser, Suppen)
- Fingerfood für selbstständiges Essen bereitstellen
- Feste Essenszeiten für Struktur im Alltag einhalten
- Auf mögliche Schluckstörungen achten und ggf. Anpassungen vornehmen

## 7. Soziale Kontakte und Beschäftigung

- Gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden organisieren
- Gruppenaktivitäten oder Demenz-Cafés besuchen
- Gesellschaftsspiele oder einfache Kartenspiele anbieten
- Haustiere als Begleitung in Betracht ziehen (sofern passend)
- Besuche in der Natur oder Gartenarbeit ermöglichen

# 5. Interaktiver Anhang: Selbsttests, Checklisten & Übungen für den Alltag

## 8. Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen

- Unruhe durch Ablenkung oder ruhige Musik mindern
- Aggressive Reaktionen nicht persönlich nehmen
- Ursachen für plötzliche Ängste oder Wut erkennen und vermeiden
- Sicherheit geben, z. B. durch vertraute Routinen oder beruhigende Gespräche
- Nachts Unruhe reduzieren durch eine entspannte Abendroutine

## 9. Unterstützung für pflegende Angehörige

- Eigene Grenzen erkennen und regelmäßige Pausen einlegen
- Entlastungsangebote in Anspruch nehmen (z. B. Tagespflege, Kurzzeitpflege)
- Unterstützung durch Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen suchen
- Freunde und Familie um Mithilfe bitten
- Notfallkontakte bereithalten

## 10. Finanzielle und rechtliche Absicherung

- Pflegegrad beantragen und Leistungen der Pflegeversicherung prüfen
- Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung frühzeitig erstellen
- Unterstützung durch Sozialdienste oder Pflegeberatungen einholen
- Betreuungsvollmacht oder gesetzliche Betreuung regeln

## 11. Hilfsmittel und Technologien nutzen

- GPS-Tracker für Menschen mit Demenz in Betracht ziehen
- Erinnerungsfunktionen auf Telefonen oder Uhren nutzen
- Ergonomische Hilfsmittel (z. B. Besteck, Trinkhilfen) verwenden
- Musiktherapie oder beruhigende Geräusche gezielt einsetzen



SPIELE

# "Home-Bowling"

Beim Bowlen oder Kegeln ist Geselligkeit und Gemeinschaft vorprogrammiert. In früheren Zeiten gab es in jedem noch so kleinen Ort eine Kegelbahn und auch heute erfreut sich Bowling großer Beliebtheit. Also warum nicht zu Hause spielen?

## Material



- 9 leere Plastikflaschen  
(eventuell mit Sand, Erde oder Wasser befüllt)
- 1 mittelgroßer Ball
- Stift und Papier

## Geschichte

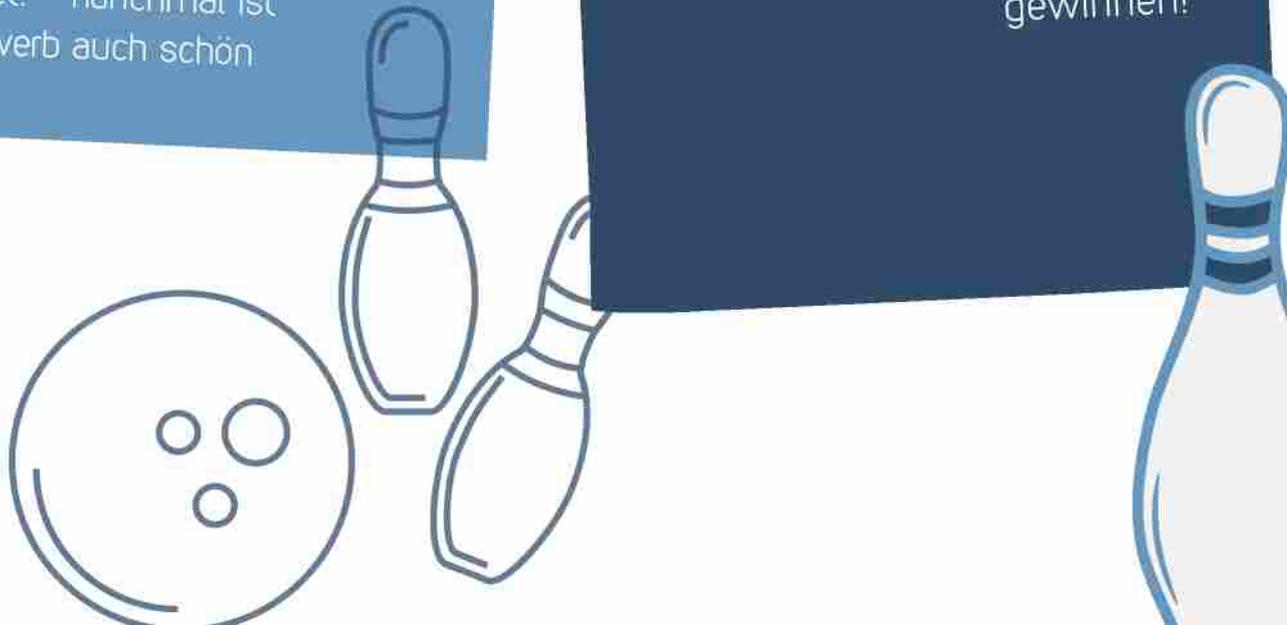
Im Altenheim in dem ich eine Zeitlang gearbeitet habe, ist dieses "Home-Bowling" jedes Jahr zu einem regelrechten Turnier ausgeartet. – Manchmal ist Wettbewerb auch schön

## Beschreibung

Wie Bowling und Kegeln funktioniert ist allgemein bekannt. Und auch in der "Home"-Variante werden die Kegel im Flur aufgestellt und anschließend mit einem weichen Ball umgeworfen.

Hierbei können die umgeworfenen Kegel gezählt werden.

Wichtig: Es geht um Geselligkeit nicht ums gewinnen!



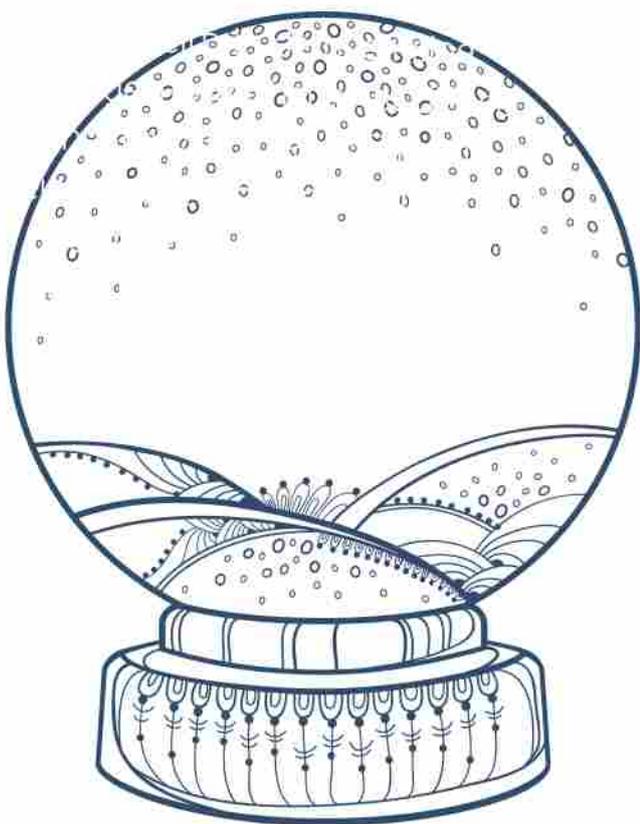
# "Es Weihnachtet"

Im Winter ist es kalt und so fällt der Spaziergang schwerer. Es gibt aber auch schöne Möglichkeiten für drinnen.

## "Duftkerze"



Mithilfe von Mandarinenschalen und einem Teelicht lässt sich ein duftendes Ambiente gestalten. Dazu das Teelicht auf die getrocknete Mandarinenschale stellen und mit Tannenzweigen dekorieren. Diese Bastelarbeit ist ideal für die kalte Jahreszeit.



## Beschreibung

Schneekugeln sind bis heute ein schönes Souvenir aus jedem Urlaub. Doch es kann auch ganz einfach selbst gemacht werden. Dafür einfach auf den Deckel eines alten Gurkenglases mit der Heißklebepistole Figuren kleben. In das Glas am besten destilliertes Wasser, Glitzer oder Kunstschnee tun und den Deckel drauf drehen. –Nun schnell umdrehen oder mit der Heißklebepistole die Ränder abdichten.

# "Was war denn da los"

Auch alltägliches kann super schön sein. Zeitung lesen z.B, doch was waren denn die Schlagzeilen vor 40 Jahren? Mithilfe des Internets lässt sich leicht in die Vergangenheit reisen.

## Material



- Bilder und Geschichten aus der Vergangenheit
- Ordner

## Promis

Sepp Maier, Bubi Scholz, Romy Schneider, Marlene Dietrich, Freddy Quinn, Heinz Rühmann,

## Beschreibung

Druckt euch Geschichten oder Bilder von bekannten Persönlichkeiten der Vergangenheit aus und fangt an zu erzählen. Das Gegenüber steigt sicherlich mit ein.



# "Skulpturenkünstler"

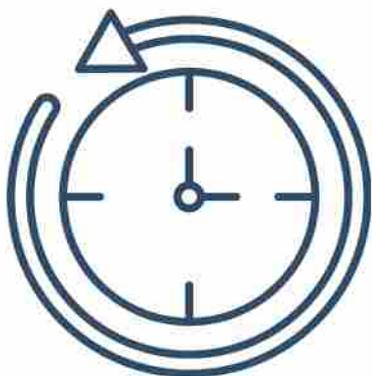
Diese Aufgabe fordert von allen Seiten ein wenig Ausdauer. – Es lohnt sich aber!

## Material

- Luftballons (evtl. Schüssel)
- Zeitungspapier,  
Tapetenkleister
- Messer
- Malerkrepp
- Farbe, Pinsel, Schere

## Variation

Es können am Ende auch Dinge an die Skulptur geklebt werden. Hier bieten die Nüsschalen und andere leichte Dinge an



## Beschreibung

In der Vorbereitung werden die Gegenstände zusammengestellt und die Zeitung in kleine Stücke geschnitten. Der Luftballon wird aufgepustet und in der Schüssel mit Malerkrepp befestigt. Nun werden die Zeitungsschnipsel mithilfe des Kleister auf dem Ballon befestigt. –Wichtig mindestens 7 Schichten. Anschließend 12–24 Stunden trocknen lassen und mit den Farben künstlerisch gestalten.

# "Blätterwanderung"

Spazieren gehen ist schön, doch noch schöner ist es wenn dabei Blätter gesammelt werden.

## Material

- Eine große Tüte
- Dicke Bücher



## Variation

Es können auch andere Materialien gesammelt werden und daraus schöne Figürchen gebastelt werden. Achtung, hier wird aber Hilfe benötigt.



## Beschreibung

Im Herbst wenn die Blätter von den Bäumen fallen, kann es schön sein auf eine kleine Abenteuer tour zu gehen. Sammelt Blätter und presst sie in Bücher. Später können dadurch die gesammelten Materialien als Fensterdeko fungieren. Hier können auch kleinere Enkelkinder noch mit ihren Großeltern zusammenarbeiten.



# "Supernase"

Was riecht denn hier so? Mit Gerüchen sind viele Erinnerungen verbunden und allein am Geruch sind schon viele Lebensmittel zu erkennen.

## Material



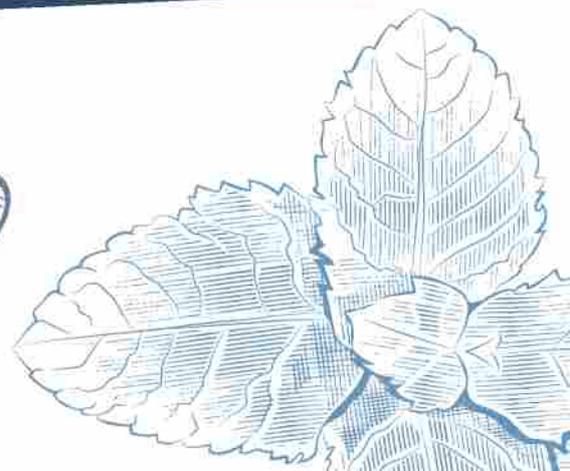
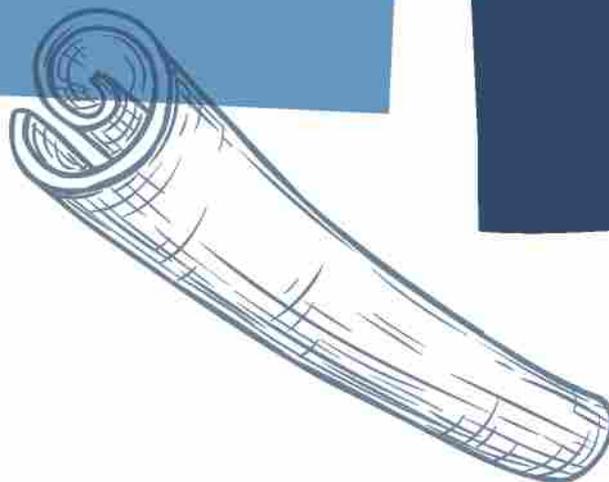
- Schraubgläser
- Verschiedene Lebensmittel
- "Seh-Nix-Brille" oder Abdeckung für die Gläser

## Welche Düfte?

Kaffeebohnen,  
Zitronenmelisse, Gewürze,  
Apfelstücke, Zitronensaft,  
Knoblauchzehen, Pfefferminze,  
Lavendel, Zimz

## Beschreibung

Wählen Sie verschiedene gut riechende Lebensmittel aus. Denken Sie daran, dass diese auch gut in Schraubgläsern haltbar sind. Während des Spiels kann entweder die "Seh-Nix-Brille" angezogen werden oder durch Tücher das Sichtfeld eingeschränkt werden. Das Spiel liefert tolle Aktivierungs- und Gesprächsimpulse.



# "Air Hockey to go"

Air Hockey ist ein beliebtes Spiel bei jungen Leuten doch auch bei der älteren Generation kann es für großes Vergnügen sorgen.

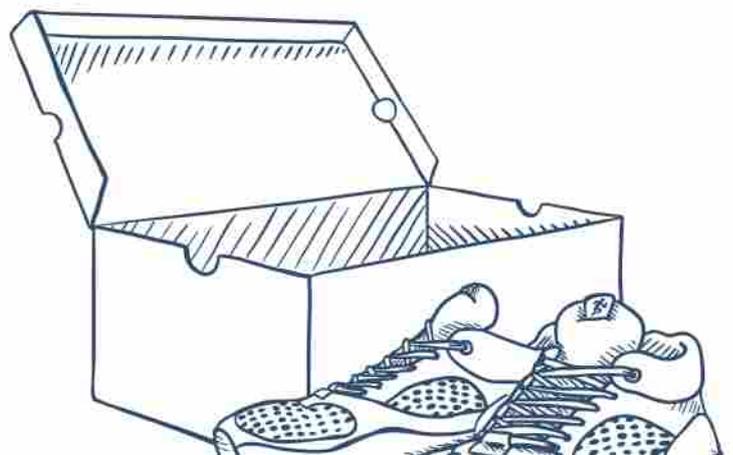
## Material

- 2 Schuhkartons
- 2 Schwämme
- Ball (Jobglierball)
- Absperrung
- Schere
- Tisch



## Beschreibung

In der Vorbereitung können Löcher in die Schuhkartons geschnitten werden, später fungieren diese als Tore. Die beiden Schwämme gelten als Schläger. Ziel ist es den Ball auf dem Tisch ins gegnerische Tor zu befördern.  
Viel Spaß!



# "Erinnerungsmemory"

Memory haben die meisten Menschen als Kinder schon gespielt. Doch in abgewandelter Form kann das Spiel auch im Alter durchaus Spaß machen.

## Material



- Karton
- ausgedruckte Bilder
- Kleber
- Stift und Papier

## Beschreibung

Drucke verschiedene Bilder in doppelter Ausführung aus. – Hier bieten sich auch Fotos aus der Vergangenheit an. Klebe diese Bilder auf den Pappkarton. Wenn das Spiel einfacher gestalten werden soll, gestalte die Größe der Bilder unterschiedlich.

## Variation

Es bietet sich an Bilder von Interessen der Demenzerkrankten zu verwenden z.B. frühere Jobs oder Vereine



# "Pusteblume"

Als Kind hat jeder von uns wahrscheinlich schonmal eine Pusteblume in der Hand gehabt und die Pollen zum fliegen gebracht. Sogas ähnliches können wir auch zu Hause machen.

## Material

- Watte, kleine Puschel
- Tisch
- Mini-Ventilator, Fächer



## Beschreibung

Bereite einen möglichst langen und schmalen Tisch vor. Aufgabe ist es, die Wattekugeln entweder über den Tisch zu pusten oder mithilfe von Fächer/ Mini-Ventilator über den Tisch zu bewegen. Am besten ohne, dass die Kugel an der Seite runter fällt.



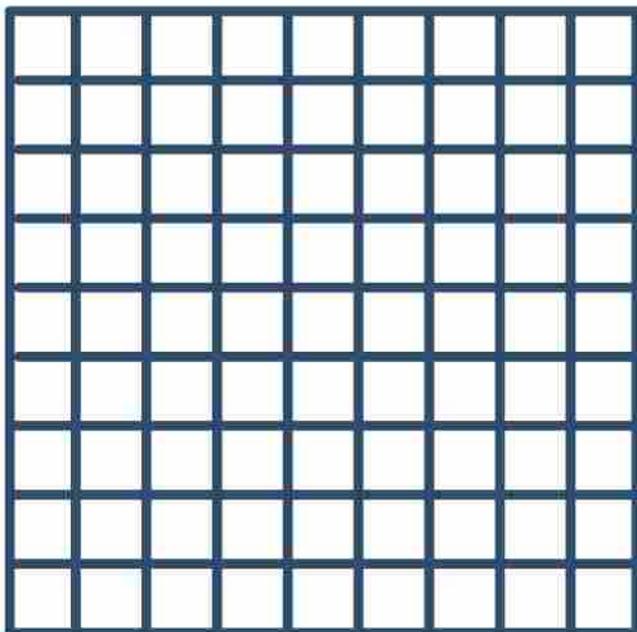
# "Alte Spiele neu entdecken"

Es gibt so viele schöne Spiele die demenziell veränderte Personen wahrscheinlich noch von früher kennen. Warum nicht einfach diese spielen?

## Schiffe versenken

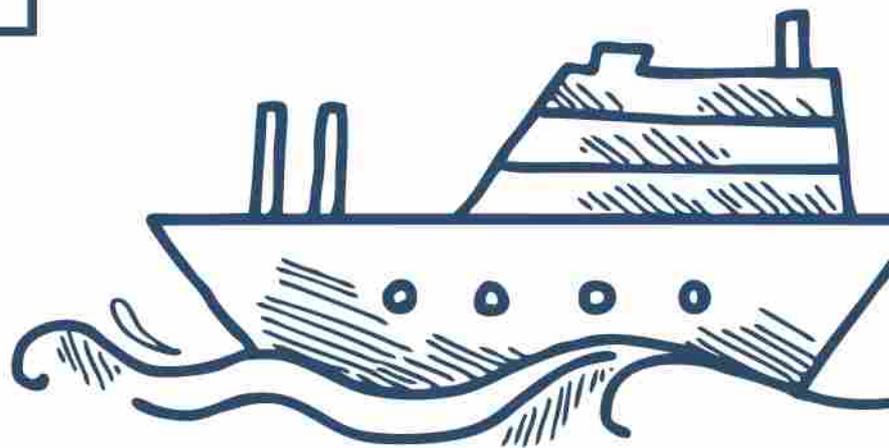


Wer kennt es nicht? Zur Vorbereitung werden zwei Spielpläne angelegt und dann geht es los. Und wenn dein Gegenüber Probleme hat – Man darf auch helfen:)]



## Käsekästchen

Es wird auf einem Blatt Karopapier ein Rechteck eingezeichnet. Innerhalb dieses Rechteckes ziehen die Spieler eine Kästchenlinie mit einem Strich nach. Ziel ist es mit mit einem Strich möglichst viele Kästchen zu schließen.



# "Dalli Klick"



Kennen Sie noch "Dalli Dalli" die beliebte Unterhaltungsshow erfreute früher ganz Deutschland. Das bekannte Spiel "Dalli Klick" können wir auch super einfach zu Hause spielen.

## Material



- Bilder zu einem bestimmten Thema
- Ein Blatt Papier
- Klebestreifen und Schere

## Variationen

Als Variation kann man auch eine Klingel als "Buzzer" hinzufügen. Sie können die abgedeckten Stücke auch nummerieren und erst nach gewürfelter Zahl abhängen.



## Beschreibung

In der Vorbereitung sollte ein prägnantes Themenfeld ausgesucht werden. Zu diesem Thema werden große leicht zu erkennende Bilder ausgedruckt. Kleben Sie nun mit verschiedenen Papierstücken das Bild zu. Während des Spiels werden Stück für Stück die Papierstücke wieder abgehängt. Nun wird versucht so schnell wie möglich das langsam aufgedeckte Bild zu erkennen.  
Viel Spaß!

# "Buchstaben-König"

Buchstaben König ist ein schönes Spiel für den Alltag. Das tolle ist, es gibt unzählige Varianten und Möglichkeiten, seid kreativ.

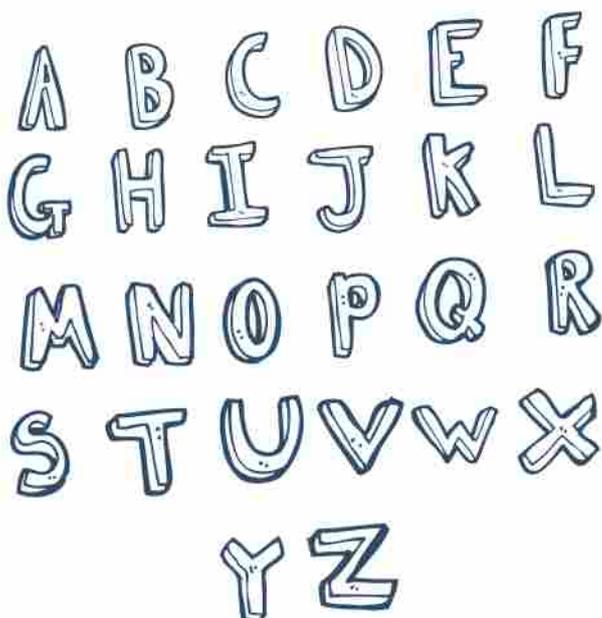
## Material



Kein Material notwendig.

Für die Vorbereitung eventuell

Stift und Papier



## Beschreibung

Bei diesem Spiel gibt es unzählige Möglichkeiten. Zum einen kann versucht werden durch Anhängen eines Buchstaben ein Wort zu verändern: Schwer → Schwert  
Ebenso kann versucht werden Reime zu finden: Pfau → Schlau.  
Es können auch Wörter gesucht werden die entweder mit demselben Anfangsbuchstaben anfangen oder mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnen: Pfau → Uhu  
Probiert es einfach aus!!