



Sich um einen Angehörigen mit Demenz zu kümmern, ist keine leichte Aufgabe.

© Ocskay Mark - stock.adobe.com

Sa. 16. November 2019



Demenz: 6 Tipps für pflegende Angehörige

Demenz ist eine der am meisten gefürchteten Krankheiten im Alter. Stand 2018 leben in Deutschland laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft etwa 1,7 Millionen Menschen mit Demenz, pro Jahr kommen etwa 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Zwei Drittel davon werden zu Hause gepflegt. Wie Angehörige mit der Situation umgehen können, erklärt der Verband Pflegehilfe in einer Pressemitteilung.

1. Krankheit eingestehen

Sich die **Demenzkrankung** eines geliebten Menschen einzugestehen, fällt vielen Menschen schwer. Symptome werden ignoriert oder kleingeredet, die Brisanz der Situation verdrängt. Doch: "Je früher man eine dementielle Erkrankung erkennt, desto wirkungsvoller können weitere Schritte getroffen werden", sagt Sabrina Cali, Leiterin der Pflegeberatung beim Verband Pflegehilfe.

2. Negative Gefühle zulassen und akzeptieren

Zu sehen, wie sich ein vertrauter Mensch nach und nach zu einem "Fremden" entwickelt, ist für niemanden leicht. Das Gedächtnis lässt nach, das Verhalten ändert sich, teilweise werden Erkrankte aggressiv und beleidigend. Das kann auch die Angehörigen, die sich um die erkrankte Person kümmern müssen, stark belasten. Der Verband Pflegehilfe empfiehlt Angehörigen, negative Gefühle, die dabei eventuell entstehen, anzunehmen und ihnen Raum zu geben. Vielen hilft es auch, den Austausch mit Gleichgesinnten zu suchen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

3. Konflikte vermeiden

Die charakterlichen Veränderungen bergen natürlich auch ein hohes Konfliktpotenzial. "Sollten Sie das Gefühl haben, die Beherrschung zu verlieren, hilft es, z. B. kurz aus dem Raum zu gehen, frische Luft zu schnappen, bewusst ein- und auszuatmen oder ein Glas Wasser zu trinken", rät Cali. Wenn es dafür schon zu spät ist, helfe es zum Beispiel, sich mithilfe von Achtsamkeitsübungen wieder zu beruhigen und sich danach bei dem zu Pflegenden entschuldigen.

4. Grenzen erkennen und setzen

Ein weiteres wichtiges Thema ist das Erkennen und Setzen von Grenzen. Versuchen Sie, sich in die Perspektive des Pflegebedürftigen hineinzuversetzen und so sein Verhalten zu verstehen. So haben Sie die Möglichkeit, auf neue Verhaltensweisen angemessen zu reagieren. Verlieren Sie jedoch auch Ihre persönlichen Grenzen nicht aus dem Blick: Demente, die sich Ihrer Situation bewusst sind, lassen Ihre Wut und Hilfslosigkeit oft an Ihrer Umwelt aus. In diesem Fall empfiehlt der Verband, deutlich zu machen, dass das so nicht geht.

5. Für eine gute Nachtruhe sorgen

Oft kommt es vor, dass dementiell Erkrankte mit nächtlichen Unruhezuständen zu kämpfen haben, was natürlich auch die Angehörigen am Durchschlafen hindert. Es empfiehlt sich daher, auf anregende Aktivitäten zu setzen, etwa Spazieren gehen oder Spielen, und die erkrankte Person wach zu halten. Das erhöht die Chance auf eine ruhige Nacht. Sollte auch das nicht helfen, können Angehörige eine Nachtpflege hinzuziehen, an der sich ab Pflegegrad 2 auch die Pflegekassen beteiligen.

6. Andere Personen in die Pflege einbinden

Falscher Stolz oder ein schlechtes Gewissen sind bei der Pflege von erkrankten Angehörigen fehl am Platz. Es ist sinnvoll, sich Unterstützung zu suchen, zum Beispiel bei anderen Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten oder Nachbarn. Ist dies nicht möglich, gibt es verschiedene Angebote zur Entlastung: Tagespflegen, Betreuungsgruppen, ein zeitlich begrenzter Aufenthalt im Pflegeheim oder eine stundenweise Betreuung. Cali empfiehlt: "Klären Sie am besten so früh wie möglich für sich die Frage: Bis zu welchem Punkt kann ich pflegen? Ab wann wird es mir zu viel? Welche Unterstützung benötige ich wann?"

Weitere Tipps zum Umgang mit dementen Angehörigen erhalten Sie bei Beratungsstellen der Caritas, bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft oder regionalen Pflegestützpunkten. Auch der Verband Pflegehilfe bietet kostenfrei an sieben Tagen in der Woche zwischen 8 und 20 Uhr telefonische Beratung unter 06131 / 83 82 160 an.

NK

Einen Überblick über alle Nachrichten bekommen Sie auf aponet.de unter [Aktuelles](#).