

Was können Sie für sich tun?

- Schonen Sie Ihre eigenen Kräfte und sorgen Sie gut für sich selbst. Nur so können Sie die Sorge für Ihren Angehörigen mit Demenz aufrechterhalten.
- Schaffen Sie sich Freiräume. Nutzen Sie dafür auch die Ruhe- und Schlafphasen ihres Angehörigen.
- Suchen Sie sich eine gesunde Person in Ihrem Umfeld, die regelmäßig zu Ihnen kommen und Sie stundenweise entlasten kann, damit Sie „Luft holen“ können.
- Ziehen Sie sich in dieser Zeit zurück und tun das, was Ihnen selbst Freude bereitet. Das kann auch Beine hochlegen und ein Buch lesen sein.
- Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen.
- Halten Sie Ihren Draht nach draußen aufrecht und nutzen Sie Telefon/Video als Kontaktmöglichkeit – auch zu den telefonischen Besuchsdiensten –, damit Sie ihre Sorgen loswerden und Zuspruch erfahren können.
- Treffen Sie Verabredungen für den Fall, dass Sie selbst wegen Krankheit oder Infektionsrisiko ausfallen und kontaktieren Sie rechtzeitig Ihren Hausarzt.
- Nutzen Sie die Einkaufsdienste, die ehrenamtlich oder auch von Supermärkten, Drogerien und Apotheken angeboten werden, und informieren Sie sich, was in Ihrer näheren Umgebung an Entlastungsangeboten existiert.
- Behalten Sie trotz allem Ihren Humor. Er wirkt gegen Hoffnungslosigkeit und hilft Stress zu reduzieren.

Und – nicht vergessen:

Wer Angehörige pflegt, sollte sich strikt an die Hygieneregeln halten (www.infektionsschutz.de/coronavirus/hygiene.html).

Das heißt:

- in der Öffentlichkeit so wenig wie möglich mit den Händen anfassen,
- nach Kontakt mit anderen Personen und z.B. nach Einkäufen konsequent die Hände gründlich waschen,
- vor allem in geschlossenen Räumen Distanz halten und einen Mund-Nase-Schutz aufsetzen,
- bei Auftreten von Symptomen für eine Atemwegserkrankung erst mal nicht mehr pflegen und den Hausarzt kontaktieren.



Wir sind für Sie da:

Malteser Deutschland gGmbH
Fachstelle Demenz
Erna-Scheffler-Straße 2
51103 Köln
fsd@malteser.org

www.malteser-demenzkompetenz.de



Demenz in Zeiten von Corona

Wissenswertes für pflegende Angehörige

Demenz in Zeiten von Corona

Wissenswertes für pflegende Angehörige

In Zeiten von Corona stehen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen vor besonderen Herausforderungen. Viele Tagesroutinen, Entlastungsangebote und Besuchsdienste entfallen und die an Demenz erkrankten Menschen haben Schwierigkeiten, die veränderte Situation und die damit verbundenen Auflagen, vor allem die Kontakteinschränkungen, zu verstehen oder sich daran zu erinnern. Sie verstehen weder die Virusgefahr noch die erforderlichen Hygienemaßnahmen. Zudem tragen die gewohnten Personen in ihrem Umfeld jetzt Gesichtsmasken.

Menschen mit Demenz reagieren deshalb nicht selten mit Angst, Verunsicherung, Aggressivität oder auch Rückzug und verlieren auch ihre Fähigkeiten, wenn die regelmäßige Aktivierung fehlt.

Sie als Angehörige sind dadurch noch stärker als bisher in der Begleitung, Versorgung und Pflege gefordert. Sie, die sorgenden Brückenbauer zwischen den Welten, die dem erkrankten Menschen Sicherheit geben, benötigen oft selbst Rat, Entlastung und tatkräftige Unterstützung bei den alltäglichen Herausforderungen, um sich nicht von dem Gefühl der Hilflosigkeit und Isolation überwältigen zu lassen.

Was können Sie als Angehörige für den Menschen mit Demenz tun?

- Geben Sie ihm das Gefühl, dass er in Sicherheit und nicht allein ist. Das bringt Ruhe in den Alltag.
- Ersetzen Sie enge Umarmungen oder zärtliche Berührungen im Gesicht z.B. durch zartes Berühren des Oberarms oder Streicheln des Rückens. Auch Abstand verbindet.
- Vermeiden Sie lange Diskussionen und Erklärungen. Beschränken Sie sich auf die Informationen, die gerade benötigt werden, und beantworten nur die Fragen, die im Raum stehen – möglicherweise auch mehrfach. Dadurch vermeiden Sie für beide Seiten Überforderung und unnötigen Stress.
- Sorgen Sie für eine gute Tagesstruktur mit regelmäßigen Mahlzeiten und einem Wechsel von aktiven, ruhigen und Schlaf-Phasen. Das fördert die zeitliche Orientierung und den Nachtschlaf.
- Halten Sie so weit wie möglich die gewohnten Routinen und vertrauten Abläufe bei. Erkundigen Sie sich in der Tageseinrichtung oder Betreuungsgruppe, wie der normale Tagesablauf dort aussieht. Sitzgymnastik, Blumenpflege und Zeitungslesen geht abgewandelt auch in der häuslichen Umgebung.
- Fördern Sie das, was noch da ist; denn: wer rastet, der rostet und verliert vorhandene Kompetenzen und Fähigkeiten schneller als man denken kann.
- Beteiligen Sie Ihren Angehörigen so weit als möglich an der täglichen Hausarbeit und geben ihm Gelegenheit, die Dinge zu tun, die er noch gut kann. Dazu gehört auch das Pflegen von Hobbies.
- Gehen Sie unter Beachtung der Hygiene-Auflagen regelmäßig mit ihrem Angehörigen spazieren. Spaziergänge und die Wege zum Einkaufen oder in die Arztpraxis sind in der Regel möglich und erlaubt. Frische Luft und Umgebungswechsel heben die Stimmung und stärken das Immunsystem.
- Halten Sie Kontakt zum betreuenden Hausarzt und zu Ihrer Apotheke, damit Sie bei Bedarf zügig die notwendige Versorgung und Medikamente erhalten.

