

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Kontakte fördern

Regelmäßige persönliche Kontakte und soziale Unterstützung können sich positiv auf kognitive Fähigkeiten auswirken. Andersherum erhöht fehlender Austausch mit anderen das Risiko für kognitive Einschränkungen und Demenz im Alter. So können soziale Kontakte bei pflegebedürftigen Menschen gefördert werden:

- Achten Sie darauf, dass das Telefon gut erreichbar ist. Die pflegebedürftige Person sollte jederzeit telefonieren können. Wenn nötig, besorgen Sie ein Telefon mit größeren Tasten. Stellen Sie die Hörer-Lautstärke passend ein.
- Sorgen Sie bei Bedarf für eine geeignete Brille oder ein Hörgerät.
- Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person dabei, aktiv Kontakte zu pflegen, etwa zu Angehörigen, Bekannten, Nachbarn.
- Helfen Sie, Besuche zu organisieren.
- Richten Sie digitale Technik wie Video-Telefonie ein. Leiten Sie die pflegebedürftige Person an, diese zu nutzen.
- Ermöglichen Sie es, gewohnte Termine beizubehalten, etwa den Friseurbesuch, den Gymnastikkurs oder den Bingo-Nachmittag.
- Ermöglichen Sie es der pflegebedürftigen Person, sich soweit möglich aktiv einzubringen. Das kann etwa das gemeinsame Kochen für die Familie sein – oder bei der Dekoration für den Nachbarschaftstreff mitzuhelfen.
- Informieren Sie sich über Veranstaltungen, die in Ihrer Nähe stattfinden und für die pflegebedürftige Person interessant sein könnten. Ermutigen Sie sie – sofern während der Pandemie möglich – daran teilzunehmen.
- Organisieren Sie, wenn nötig, einen Fahrdienst speziell für immobile Menschen. Adressen finden Sie unter anderem bei einer [Pflegeberatungsstelle](#).