

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Geistige Beschäftigungen anbieten

Durch geistige Beschäftigung und Anregung werden bestimmte Areale im Gehirn aktiviert. Dies könnte dazu beitragen, kognitive Fähigkeiten zu erhalten und das Demenzrisiko zu senken. Einige Ideen:

- Bieten Sie Lektüre an, die für die pflegebedürftige Person interessant ist. Achten Sie darauf, dass benötigte Lesehilfen wie Brille, Vergrößerungsglas oder Leselampe zur Hand sind.
- Lesen Sie etwas vor, z. B. aus der Zeitung oder aus Büchern.
- Suchen Sie ein informatives, den Interessen entsprechendes Radio- oder Fernsehprogramm heraus. Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person dabei, die Sendung zu hören oder zu sehen.
- Tauschen Sie sich über Neuigkeiten aus den Medien oder über Buchinhalte aus.
- Bieten Sie Denkspiele an, z. B. Knobelaufgaben, Sudoku, Wortspiele oder Geräusche erraten.
- Spielen Sie gemeinsam Spiele, bei denen man etwas nachdenken muss. Dafür eignen sich Bilder-Memory, Dame, Mühle, Karten, Puzzle oder auch Schach.
- Regen Sie zum Schreiben an, beispielsweise eine Postkarte.
- Motivieren Sie zum Kopfrechnen, etwa beim Einkaufen.
- Weichen Sie gelegentlich von Routinen ab. Schlagen Sie etwa einen anderen Heimweg ein oder besuchen Sie einen neuen Supermarkt. Das ist aber nur sinnvoll, wenn die Person nicht an Demenz erkrankt ist.
- Ermuntern Sie dazu, sich an ein paar Worte oder Sätze einer früher erlernten Fremdsprache zu erinnern.
- Bieten Sie kreative Beschäftigungen wie Zeichnen, Malen oder Basteln an.
- Informieren Sie sich über Bildungsangebote von Volkshochschulen oder anderen Bildungseinrichtungen sowie kulturelle Veranstaltungen. Machen Sie der pflegebedürftigen Person Vorschläge und unterstützen Sie, daran teilzunehmen.
- Nutzen Sie gezielte Trainings, um die Kognition zu fördern. Informieren Sie sich über solche Angebote z. B. bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung. Möglicherweise kommen auch Trainings am Computer, Tablet oder Smartphone infrage.