

# Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

## Aktivität im Alltag fördern

Regelmäßige Aktivität im Alltag trägt dazu bei, die Selbständigkeit zu erhalten. Denn dadurch werden Beweglichkeit und kognitive Fähigkeiten gefördert. Eine gewohnte, strukturierte und gemeinsame Alltagsgestaltung vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Dabei gilt es, zu motivieren und gezielt zu unterstützen, aber nicht zu überfordern.

- Behalten Sie im Alltag möglichst viele Gewohnheiten bei.
- Erstellen Sie gemeinsam Wochenpläne mit Aufgaben und Terminen.
- Verwenden Sie Wandtafeln oder Kalender, um Termine, Adressen und wichtige Informationen zu notieren.
- Überlassen Sie der erkrankten Person im Alltag einfache und gewohnte Aufgaben, etwa beim Kochen oder der Hausarbeit.
- Erinnern Sie an Alltagstätigkeiten, z. B. die Körperpflege oder das Ankleiden. Unterstützen Sie, aber nehmen Sie Tätigkeiten nur ab, wenn Hilfe nötig ist.
- Fördern Sie selbstständige Beschäftigung, etwa Rätsel lösen oder leichte Näharbeiten. Bieten Sie kreative Tätigkeiten an, z. B. zeichnen oder ein Fotoalbum gestalten. Bewerten Sie das Ergebnis nicht.
- Unternehmen Sie etwas gemeinsam. Spielen Sie z. B. ein Gesellschaftsspiel oder machen Sie einen Ausflug in einen Park.
- Fördern Sie soziale Kontakte. Sorgen Sie für telefonische Erreichbarkeit der pflegebedürftigen Person. Unterstützen Sie dabei, Besuche zu empfangen.
- Ermuntern Sie dazu, sich an Gesprächen zu beteiligen.
- Passen Sie Ihre Sprache an: Sprechen Sie in einfachen und kurzen Sätzen. Achten Sie auch auf Gestik und Mimik. Bei fortgeschrittener Demenz steht die Körpersprache zur Kommunikation im Mittelpunkt.
- Beobachten Sie die pflegebedürftige Person: Verhalten, Körpersprache und Tonfall können auf Gefühle und Bedürfnisse hinweisen. Gibt es Anzeichen, dass sie etwas Bestimmtes tun möchte, z. B. Spaziergehen? Muss sie zur Toilette? Oder könnte sie Beschwerden haben, etwa Schmerzen?

- Ermöglichen Sie es, gewohnte Termine beizubehalten, etwa den Friseurbesuch, den Gymnastikkurs oder den Bingo-Nachmittag.
- Unterstützen Sie gezielte Aktivitäten zur Bewegungsförderung, z. B. indem Sie das Treppensteigen trainieren oder spezifische Übungen machen. Nutzen Sie auch organisierte, angeleitete Übungsangebote für Menschen mit Demenz, z. B. Sporttraining für Kraft und Koordination. Weitere Anregungen, wie Sie Menschen mit Demenz beim Bewegen unterstützen können, finden Sie in den [ZQP-Tipps Bewegung fördern](#).
- Fördern Sie einen erholsamen Schlaf. Informationen zum Thema Schlaf erhalten Sie in den [ZQP-Tipps Schlafproblemen vorbeugen](#).