

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Mit schwierigen Symptomen umgehen

Im Verlauf einer Demenz kann es zu Symptomen kommen, die auch für das Umfeld schwierig sein können. Dazu gehören zum Beispiel starke Unruhe, fortwährendes Rufen oder Aggressivität. Der Umgang hiermit hat teilweise Einfluss darauf, ob sich Symptome eher verstärken oder etwas verringern.

- Informieren Sie sich über die vorliegende Form der Demenz, Symptome und Möglichkeiten, damit hilfreich umzugehen. Dies wird unter anderem in Pflegekursen vermittelt.
- Versuchen Sie, den Menschen mit der Demenz so anzunehmen, wie er ist. Korrigieren und Verbessern Sie nicht. Akzeptieren Sie dessen Bedürfnisse und veränderte Wahrnehmungen.
- Gestehen Sie sich Zeit zu, um in die Rolle der oder des Angehörigen eines Menschen mit Demenz hineinzuwachsen. Akzeptieren Sie z. B., wenn Sie mitunter ungeduldig reagieren oder ärgerlich sind. Versuchen Sie, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- Nehmen Sie negatives, z. B. abwehrendes Verhalten des Menschen mit Demenz nicht persönlich.
- Beobachten Sie Verhalten, Körpersprache und Tonfall. Möglicherweise zeigen sich Muster in ähnlichen Situationen. Dies zu erkennen, kann helfen, Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und darauf zu reagieren. Beispielweise kann Unruhe oder Aggressivität durch Harndrang, Angst oder Schmerzen verursacht werden.
- Holen Sie fachärztlichen Rat ein, wenn des Öfteren belastende Verhaltensweisen wie Unruhe, Ängstlichkeit, Abwehr oder Aggressivität auftreten.
- Meiden Sie möglichst Situationen, die die Person stark verunsichern oder ängstigen. Beispielsweise kann es ein, dass eine Rolltreppe sehr irritiert. Nutzen Sie dann lieber den Aufzug.
- Setzen Sie optische Hilfsmittel ein, um die Person vor dem Verirren zu schützen. Sie können z. B. den Ausgang mit einem Vorhang verbergen. Oder Sie bringen einen Bewegungsmelder mit einem Licht- oder Tonsignal an der Wohnungstür an.

- Wirken Sie Berührungsängsten im Umfeld entgegen, indem Sie über eventuell unerwartetes Verhalten aufklären. Dazu können Sie z. B. in der Öffentlichkeit „Verständnis-Kärtchen“ nutzen. Solche Kärtchen erhalten Sie kostenfrei bei der [Deutschen Alzheimer Gesellschaft](#).
- Beobachten und respektieren Sie Ihre Belastungsgrenzen. Sorgen Sie für Erholungsphasen. Schaffen Sie sich innerhalb der Wohnung die Möglichkeit, sich zurückzuziehen.
- Nutzen Sie Entlastungsangebote aus der Pflegeversicherung, z. B. Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege.
- Tauschen Sie sich mit anderen aus, etwa in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Adressen erhalten Sie z. B. bei den regionalen Alzheimergesellschaften.
- Fordern Sie möglichst konkret Hilfe ein, bevor der Ärger zu groß wird und problematische Konflikte wie Übergriffe auftreten. Beziehen Sie Familie oder Freundeskreis ein. Sie könnten beispielsweise bei Einkäufen unterstützen oder nächtliche Einsätze übernehmen.
- Nutzen Sie Beratungsangebote, die sich auf Konflikte in der Pflege spezialisiert haben.