



FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE
Oberpfalz

Diese Fachstelle wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekasse) und durch die Private Pflegepflichtversicherung gefördert.





Nicky Roos

Fachberaterin

Fachstelle
für Demenz und Pflege
Oberpfalz

Helferkreisschulung - Modul 1

❖ Grundlagen der Aktivierung und Beteiligung

- Ressourcenorientierung und Personenzentrierung
- Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und aktivierende Beteiligung bei alltäglichen Aufgaben

❖ Umgang mit Hilfsmitteln



Ablauf



**Vorstellung Fachstelle
Demenz und Pflege**



**Vorstellungsrunde
TeilnehmerInnen
(Name, Tätigkeit,
Vorkenntnisse)**



Input

Grundlagen der
Aktivierung und
Beteiligung
Umgang mit Hilfsmitteln



**Zeit für Austausch und
Fragen**

Zeitplan



8:00 – 09:30 Uhr

Input



15 Minuten

Pause



09:45 – 11:15 Uhr

Input



15 Minuten

Pause



11:30 – 13:00 Uhr

Input



Fachstelle für Demenz und Pflege

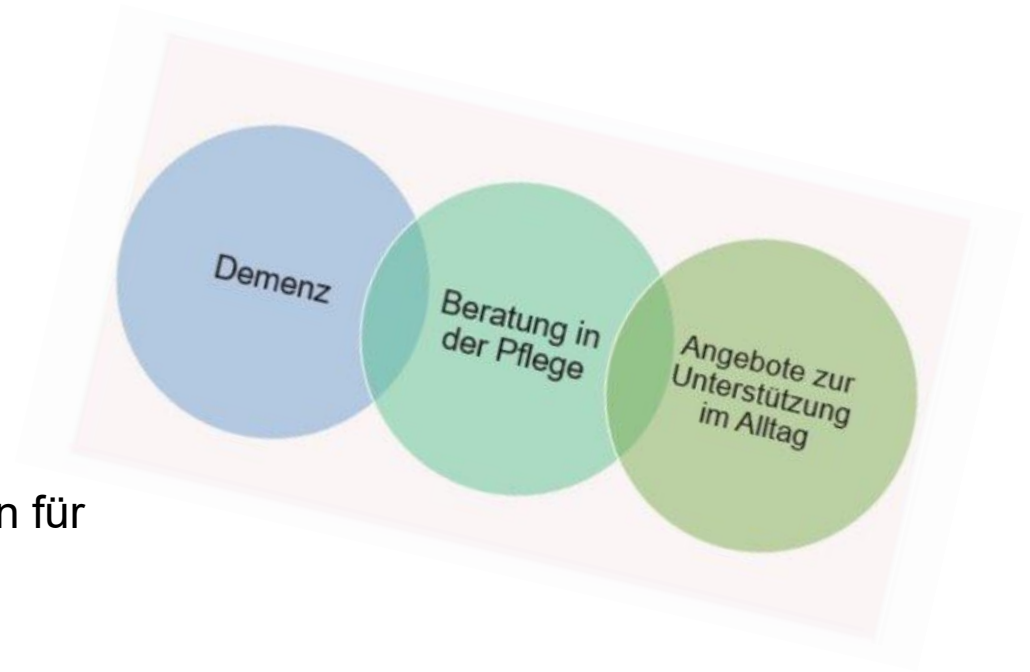
- Förderer der Fachstelle ist neben dem Träger, das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die private Pflegepflichtversicherung
- Träger ist der Verein zur Förderung seelischer Gesundheit im Alter (SEGA e.V.)
- Gegründet Dezember 2019; Beginn Februar 2020

Aufgaben der Fachstelle

- zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema „Demenz“
- unterstützt den Wissenstransfer sowie den weiteren Auf- und Ausbau von Versorgungsstrukturen und Hilfsangeboten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
- fungiert als Anlaufstelle für unterschiedliche Beratungs- und Unterstützungsstrukturen, wie beispielsweise die Fachstellen für pflegende Angehörige und die Pflegestützpunkte
- hat Teile der Aufgaben der ehemaligen Agentur zum Auf- und Ausbau von Angeboten zur Unterstützung im Alltag übernommen.

Aufgabensäulen

- Demenz
- Beratung in der Pflege
(Pflegestützpunkte und Fachstellen für pflegende Angehörige)
- Angebote zur Unterstützung im Alltag
(AUA)



Vorstellungsrunde TeilnehmerInnen

- Name
- Arbeitsbereich
- Vorerfahrungen



Grundlagen der Aktivierung und Beteiligung





Ressourcenorientierung und Personenzentrierung

Ressourcenorientierung und Personenzentrierung

Was heißt das eigentlich?

Ressourcenorientierung:

den Fokus auf die vorhandenen **Fähigkeiten** und **Stärken** zu legen, anstatt auf Defizite oder Einschränkungen. Mit dem Ziel, die **Selbstständigkeit** und **Lebensqualität** zu fördern, indem Potenziale erkannt und aktiviert werden.

Personenzentrierung:

den Betroffenen als **Individuum** mit seinen einzigartigen Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen. Es geht nicht nur um die Krankheit oder die Pflegesituation, sondern um das gesamte **Person sein**, einschließlich seiner Gefühle, Wünsche, Motivationen und Werte.



Personenzentrierte Pflege und Betreuung nach Tom Kitwood



Personenzentrierte Pflege und Betreuung nach Tom Kitwood

- Kitwood war ein englischer Sozialpsychologe und Gerontologe
- Sein Ansatz (hauptsächlich bezogen auf Menschen mit Demenz) stellt die **Einzigkeit der Person** in den Mittelpunkt
- **Der Erhalt und die Stärkung der Person** ist sein oberstes Ziel in der Betreuung von Betroffenen
- Es braucht eine Grundhaltung und die positive Arbeit/Beziehung mit der Person als Basis
 - eine gute Betreuung ist nur möglich, wenn die „innere Welt“ (Wahrnehmung, Erleben und Denkvorgänge) des Betroffenen verstanden wird und im Mittelpunkt steht
- Die Pflegequalität hängt von der Pflegebeziehung und Interaktionsfähigkeit ab

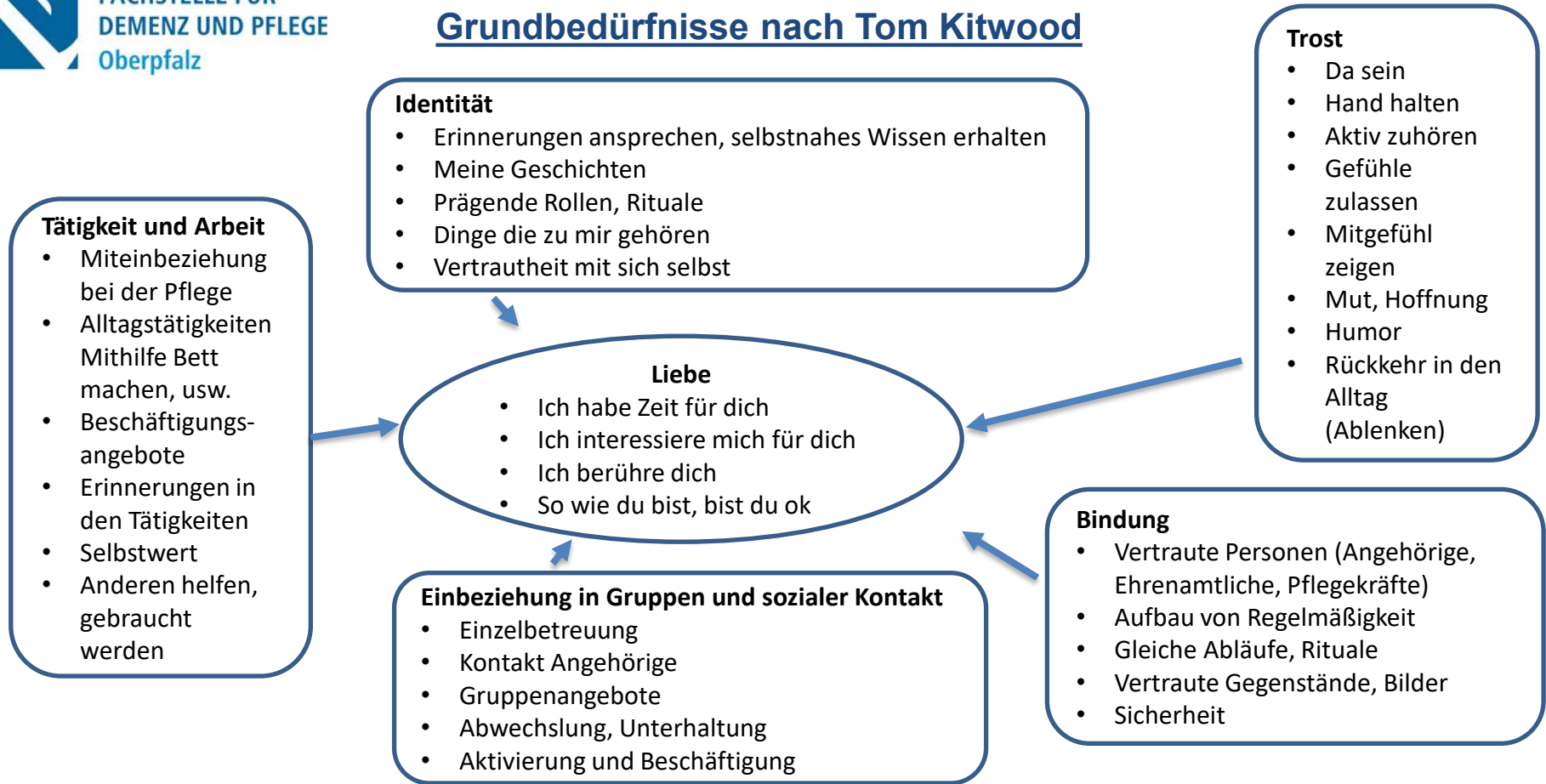
Personenzentrierte Pflege und Betreuung nach Tom Kitwood

- Gute Pflege beinhaltet einen Prozess, der die Wiederherstellung personaler Funktionen unterstützt
- Die Grundvoraussetzung ist die **Befriedigung von seelischen Bedürfnissen** der Menschen mit Hilfebedarf, um minimal als Person funktionieren zu können
- Grundlegende Bedürfnisse nach Kitwood sind:
 - Trost
 - Bindung
 - Tätigkeit und Arbeit
 - Einbeziehung
 - Identität

All diese Bedürfnisse überschneiden sich und münden in das umfassende Bedürfnis nach

- **Liebe**

Grundbedürfnisse nach Tom Kitwood



3 Merkmale einer personenzentrierten Haltung

Empathie:

emfühlbares Verstehen der Welt und der Probleme aus Sicht des Betroffenen

Kongruenz:

Echtheit - Übereinstimmung zwischen dem, was eine Person erlebt, fühlt und denkt und dem, was sie nach außen hin kommuniziert

Akzeptanz:

Wertschätzung gegenüber dem Betroffenen mit seinen Schwierigkeiten und Eigenheiten



Positive Interaktionsformen nach Kitwood

Erkennen und
Anerkennen

Ver- und Aushandeln

Zusammenarbeiten

Zwecklosigkeit und Spiel

Basale Stimulation

Feiern und sich freuen

Entspannung

Validation

Holding/Halten

Facilitation/Erleichtern

Symbolische Interaktion

Geben

Erkennen und Anerkennen:

- Menschen mit Demenz brauchen Zeit, um Personen oder Sachen zu erkennen
- Gestik, Mimik, Körperhaltung und Gefühle werden von Menschen mit Demenz wahrgenommen
- Wichtig, „echten“ Kontakt herzustellen, durch Blickkontakt, u.U. leichte Berührungen, langsam, deutlich, wiederholend in kurzen Sätzen sprechen und mit deutlichen Gebärden unterstützen
- Keine Warum - und Wozu – Fragen stellen
- Nur einfache Anforderungen stellen
- Wenn eine Handlung abgelehnt oder verweigert wird, versuchen Sie es später noch einmal
- Immer zugewandt, anwesend, konzentriert und entspannt bleiben
- Jedes Verhalten und Gesagte bei einem Menschen mit Demenz ist Kommunikation und von Bedeutung
- Grenzen sind hinzunehmen

Ver- und Aushandeln:

- Bedürfnisse, Vorlieben und Wünsche sollen berücksichtigt werden
- Strukturen vorgeben zur Orientierung für die Betroffenen
- Schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit berücksichtigen
- Sind sehr anpassungsbereit, können aber u.U. Angst haben, ihre Bedürfnisse zu äußern
- Ziel der Aushandlung der Pflege und Betreuung ist den Betroffenen die Kontrolle über ihre Situation zu ermöglichen
 - Verhandeln heißt, zusammenkommen der Perspektiven der Betroffenen, ihrer Angehörigen und der Professionellen

Zusammenarbeit:

- Was immer Sie tun, tun Sie es gemeinsam mit dem Betroffenen
- Gegenwärtige Fähigkeiten mit einbeziehen
- Selbstständigkeit der Betroffenen so lange wie möglich fördern, z.B. durch gezieltes Bewegungsanleitungstraining
 - Vermeidung von vorzeitiger alleiniger Übernahme von Tätigkeiten (immer gemeinsam Tätigkeiten ausführen)
z.B. Tätigkeiten im Haushalt
 - Viele Betroffene helfen gern und freuen sich, gebraucht zu werden

Geben:

- Die Pflegeperson versteht sich nicht als Wohltäter oder Retter, sondern nehmen von dem Betroffenen Unterstützung, Freundlichkeit und Trost, bescheiden an
- So wird den Betroffenen die Möglichkeit eröffnet, „Gebender“ zu sein
- Gegenseitigkeit in der Beziehung wird geschaffen

Zwecklosigkeit und Spiel:

- Einfach da sein (personalen Bezug anstreben), nicht immer nur mit funktionalen Anliegen (Essen, Arztbesuch, Toilettengang etc.) nähern
 - Spiel hat keinen Zweck, ist Ausdruck von Spontaneität und Lebensfreude

Basale Stimulation:

- Sinnenhafte Angebote wie Riechen, Schmecken, Fühlen und Tasten, Hören, Sehen
- Dadurch Zugang zur Person gewinnen, ohne etwas zu fordern
- Überforderung mit Reizen ist zu vermeiden (angenehme und lustvolle Sinneswahrnehmung im Fokus)
- Ständig laufender TV oder Radio wirkt sich verstärkend auf Unruhe aus
- Besonders eingerichtet Räume (Snoezelen) haben positive Wirkung bei Menschen mit Laufzwang und Sitz/Stehunruhe

Feiern und sich freuen:

- Ein freundlicher, humorvoller Umgang hilft bei Anspannungen
- Durch gemeinsames Lachen und Feiern löst sich die Rollentrennung zwischen Betroffenen und Pflegenden
 - Ermöglicht Begegnung und personalen Kontakt
- Bitte beachten: ein Mensch mit Demenz versteht keine Ironie oder Zynismus

Entspannung:

- Tempo drosseln und aktives Tun unterbrechen, damit Betroffener in ihrer Nähe entspannen kann
- Zulassen von Rückzug und Inaktivität - müssen Pflegende oft mühsam einüben

Validation:

- Lateinischer Ursprung „stark machen“
- Die Realität und Gewichtigkeit der Gefühle anerkennen und die „subjektive Wirklichkeit“ zu akzeptieren
 - Durch Spiegelung wertschätzen und würdigen
- Kritische Grenze, an dem Pflegende sich verführt fühlen bei wirklichkeitsfremden Überzeugungen „mitzuspielen“
 - Könnte den Wahn der Betroffenen verstärken
- Pflegende sollten echt und authentisch bleiben für eine gelingende Wertschätzung und Einfühlen

Holding:

- Psychologischer Raum, in dem sich der Betroffene sicher und geborgen weiß
 - Was immer passiert, hier ist er sicher und verliert nicht den Halt
- Körperkontakt wichtiger Punkt (gibt ebenfalls Halt)
- Gefahr in der Pflege, herausforderndes Verhalten als Übergriff, Beleidigung, Gewalt, Beschmutzung oder Beschämung der eigenen Person zu empfinden
 - Verhalten nicht auf Ebene des Selbstausdrucks, sondern auf der Beziehungsebene missverstanden
 - Pflegende sollten in der Interaktion diese Beschämung oder Wut nicht ungezielt „zurückgeben“
 - Dafür das Team, Supervisionsgruppe oder Angehörigengruppe nutzen

Facilitation:

- Heißt so viel wie erleichtern, ergänzen, unterstützen
- Abgebrochene Handlungsstränge ergänzen, um den Betroffenen das Gefühl zu geben, mit seiner Handlungsabsicht zu Ziel/Erfolg zu kommen und es selbst getan zu haben
 - Eine fragende Geste oder Handlungsversuch richtig deuten und unaufdringlich-zurückhaltend zu ergänzen, dass der Betroffene weitermachen kann
- „Schlüsselreize“ (Worte, Gesten, Körperhaltung), die das Handlungsprogramm in Gang setzen oder beenden
 - Wichtig, Reize zu erkennen und zu berücksichtigen

Symbolische Interaktion:

- Musik, Malen, Religion als Ausdrucksmittel der Gefühle, Wertschätzung zu erfahren und mit Erinnerungen in Berührung kommen
 - Oft einzig verbliebener „Kanal“, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen
- Den Alltag mit Musik und Religion positiv durch Rituale zu strukturieren
 - z.B. Tag mit Gebet beginnen oder beenden; Lied singen vor jeder Mahlzeit usw.

Personales Wohlbefinden in 4 Gefühlszuständen

Das Gefühl.....

- etwas wert zu sein
 - etwas tun, etwas bewirken zu können
 - Kontakt zu anderen Menschen zu haben, dazu zu gehören
 - von Sicherheit, Urvertrauen und Hoffnung
- Wer diese Gefühle erlebt, kann sich als Person erfahren.

Erfüllung von Bedürfnissen bei Menschen mit Hilfebedarf

- Im Gegensatz zum gesunden Menschen, kann ein Mensch mit Hilfebedarf kaum bis nicht mehr selbst für die Erfüllung dieser Bedürfnisse sorgen
- Die Erfüllung dieser Bedürfnisse, dient jedoch zum Erhalt von körperlicher und seelischer Gesundheit
- Werden diese Bedürfnisse nicht mehr erfüllt....
 - ❖ Leidet der demente Mensch still darüber
 - ❖ Entwickelt sich Unzufriedenheit und Unruhe
 - ❖ Entsteht auffälliges und herausforderndes Verhalten
- **Der Alltag und das Zusammenleben mit dementen Menschen wird erschwert**

Wie gehen Sie auf diese Bedürfnisse ein?

- Identität aufrecht erhalten
 - kennen und beachten der Lebensgeschichte – Biografiearbeit
 - Trost spenden
 - Akzeptanz, Wertschätzung und Empathie (empfinden können)
 - Einbeziehen, am Leben teilhaben lassen
 - Beschäftigung anbieten
- „Aktivierende Pflege“ – ein weitestgehend selbstständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen

Das können Sie dadurch erreichen....

- **Seelisches Wohlbefinden**, durch stärken des **Selbstwertgefühls** und Vermittlung von **Sicherheit**
- Erhöhen von **Selbstvertrauen** in den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten
- Fein- und Grobmotorik wird weiter gefördert
- Sinnliche Wahrnehmung kann gefördert werden
- Geistige Fähigkeiten bleiben eher erhalten, werden aktiviert
- Persönliche Wertschätzung wird erhalten und gefördert



Psychographisches Pflegemodell nach Böhm

„BEVOR DER KÖRPER MOBILISIERT WIRD,
MUSS ERST DIE SEELE BEWEGT WERDEN.“



Allgemein:

- Erwin Böhm entwickelte ein Pflegemodell für ältere Menschen, das die Biografie des Menschen in den Mittelpunkt stellt, es basiert auf jahrzehntelanger Erfahrung aus der Praxis und ist nicht wie üblich, ein klassisches wissenschaftliches Modell
- Seine These: Menschen greifen mit zunehmendem Alter auf Lebensbewältigungsstrategien zurück, die sie in den ersten 25 bis 30 Lebensjahren erworben haben
 - d.h. mit zunehmendem geistigem Abbau fallen die Betroffenen in die Prägungsphase ihrer ersten 25-30 Lebensjahre zurück
- Für das Verständnis eines Menschen mit Demenz ist es wichtig zu Wissen, was er in seiner Kinder- und Jugendzeit erlebt hat, woher er kommt, was für ihn „normal“ war und ist (Normalitätsprinzip)
 - Dadurch werden viele Verhaltensmuster erklärbar
- Das Pflegemodell berücksichtigt alte Gewohnheiten und die persönliche Art, wie Menschen mit Demenz mit ihrem Leben fertig geworden sind (Lebensbewältigungsstrategien)

Allgemein:

- Das Modell ist ein ganzheitlicher und äußerst praxisorientierter Ansatz
- Ein Reaktivierungsmodell, das an die teilweise verschütteten Fähigkeiten der Betroffenen anknüpfen will
- Böhm kritisierte diese „warm-satt-sauber-Pflege“ und fordert die Pflegenden zu einer „Pflege mit den Händen in der Hosentasche“
- Exkurs: **Aktivierende Pflege**, auch **reaktivierende Pflege** genannt, umfasst die alltägliche Pflegepraxis, die die Selbständigkeit und Unabhängigkeit der pflegebedürftigen Person erhält, fördert und gegebenenfalls reaktiviert. Es handelt sich dabei um eine Hilfe zur Selbsthilfe
 - Böhms Modell befasst sich demnach mit den Möglichkeiten, die Selbstpflege und Selbstfürsorge alter und verwirrter Menschen so lange wie möglich zu erhalten bzw. wiederherzustellen
- Die Betroffenen sollten nach Böhm wieder selbst die Tätigkeiten des Alltags verrichten
- Nur unterstützend tätig sein und nicht alles abnehmen

Grund der Modellentwicklung

Böhm bemerkte,

- dass die Pflegeperson dem Heimbewohner früher alles abnahm
- Jede Tätigkeit wurde vom Pflegepersonal übernommen; es wurde nicht versucht, Bewohner dahingehend zu motivieren, die alltäglichen Tätigkeiten wieder selbst auszuführen
- Dadurch kam es zu einer Hotelisierung, Altenheimisierung und Demotivierung der Menschen
- Sie gingen "sterben", wie Böhm das nannte
- Böhm wollte ihnen die Aktivitäten wieder zurückgeben, sie wieder am Leben teilhaben lassen
- Er bemerkte, dass nur Tätigkeiten, welche die Bewohner früher schon mal ausgeübt hatten, wieder aufgerufen werden konnten
- Wichtig war es also, über **Biographiearbeit** diejenigen Aktivitäten zu finden, die den alten Menschen von früher bekannt waren und ein Motiv für sie bildeten, wieder aktiv zu werden

Ziele des Pflegemodells

- Das Modell geht davon aus, dass sich das Verhalten des Menschen niemals als «störend», sondern im Sinn der personenzentrierten Betreuung und Pflege als «herausfordernd» zu verstehen ist
- Wichtig sei, die Normalität der Menschen herzustellen. Eine Person, die sich ihr Leben lang nur einmal in einer Woche gewaschen habe, verstehe nicht, warum die Schwester wolle, dass sie nun täglich dusche. Ihre Normalität sei anders. Wichtig sei es deshalb, sich nach der Normalität der Bewohner zu richten und nicht das Hygienebedürfnis der Schwester zu befriedigen
- Oberstes Ziel des Modells ist die psychische Wiederbelebung ("Reaktivierung") des alten Menschen, die maximale Förderung seiner noch vorhandenen Ressourcen und Anerkennung seiner psychobiographisch gewachsenen Identität
- Ein weiteres **Ziel** ist, zu verhindern, dass der alte Mensch dekompenziert

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=VkyHR0unagw>

Resultat

Eine systematische Anwendung des Psychobiographischen Pflegemodells führt mindestens zu folgenden Verbesserungen für die Betroffenen und der Pflegenden:

- eine Symptomlinderung ohne Einsatz von Psychopharmaka
- eine Erhöhung des Selbstwertgefühls beim Betroffenen
- eine Verbesserung der Pflegequalität durch "seelische Pflege,,
- eine deutliche Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- eine Senkung der Krankenstände
- eine Reaktivierung bei den Betroffenen im Destruktionstrieb und Rückzug



Expertenstandard

Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz



Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

Ziel:

Jeder pflegebedürftige Mensch mit Demenz erhält Angebote zur Beziehungsgestaltung, die das Gefühl, gehört, verstanden und angenommen zu werden, sowie mit anderen Personen verbunden zu sein, erhalten oder fördern.

- Personenzentrierte Haltung
- Personenzentrierte Pflegeorganisation

Schwerpunkte des (Pflege)angebots

1. Lebensweltorientierung: Berücksichtigung alter und vertrauter Erfahrungen und Gewohnheiten
 - Gestaltung des Alltags: gewohnte Zeitabläufe, Hilfsmittel, Rituale, jahreszeitliche Ereignisse, kochen, Gottesdienste
 - Gestaltung des räumlichen Umfeldes: Gegenstände, Möbel, Bilder

2. Wahrnehmungsförderung
 - Unterstützung der Wahrnehmung: Hilfsmittel (Brille, Hörgerät, Zahnprothese)
 - An Bedürfnissen und Fähigkeiten ausgerichtete Kommunikation
 - Spezielle und individuelle auf den Einzelnen

Quelle: DNQP, 2019

Schwerpunkte des (Pflege)angebots

3. Wertschätzung und Zuwendung

- Im Nahfeld sollte eine vertraute Bezugsperson erlebbar sein
- Auf die subjektive Realität muss situationsbedingt eingegangen werden
 - Realitätsorientierend: „Sie sind hier im Krankenhaus“
 - Validierend: „Ihnen fehlt ihre Mutter“
 - Oder „Realität“ akzeptierend: „Ich verscheuche die Spinne, damit sie schlafen können“
 - Wertschätzung durch persönliche Ansprache
 - An- und Zugehörige, so weit möglich in den Alltag mit einbeziehen

Quelle: DNQP, 2019

Schwerpunkte des (Pflege)angebots

4. Spezifische Maßnahmen

- Begegnung und Zusammenleben z.B. mit Hunden
- Singen, Tanzen, Musik
- Einsatz von Puppen

Quelle: DNQP, 2019



Gestaltung des Lebensumfeldes/ Milieuthherapie



Umgebung als wichtiger Faktor zur Lebensgestaltung von Menschen mit Demenz:

- **Gute Räumliche Orientierung → Es soll leicht sein, sich zurechtzufinden**
 - Durch gute Beschilderung und vielfache „multimediale“ Hinweise durch Objekte, Gerüche, Farben, Geräusche:
 - Schilder zeigen, wo etwas ist (z. B. „Küche“, „Toilette“, „Garten“)
 - Erinnerungsobjekte, die berührt werden können, helfen bei der Orientierung
 - Ecken zum Kramen und Nischen für Selbstbeschäftigung ermöglichen: → Es soll Orte geben, wo man Dinge anfassen oder anschauen darf
 - Gewisse Risiken dürfen eingegangen werden, *Beispiel*: Jemand darf selbst Tee einschenken, auch wenn mal etwas daneben geht
- **Fester Tagesablauf → gibt Sicherheit und Geborgenheit**
 - Überschaubarer, verlässlicher Tagesablauf mit Regeln und Gewohnheiten:
 - Feste Zeiten für Essen, Ruhe und Aktivitäten
 - Sicherheit sollte aber nicht übertrieben werden - zurückhaltender Umgang

Umgebung als wichtiger Faktor zur Lebensgestaltung von Menschen mit Demenz:

- **Einsetzten von Haustieren** → bereichert das Gefühlsleben, steigert die Vitalität, stellt eine Verbindung zur Natur und Vergangenheit her
- **Licht einsetzen** → eine helle und indirekte Beleuchtung beugt Angst vor (Schatten als bedrohlich wahrnehmen) und verhindert das urinieren in dunkle Winkel
 - gelbes Licht lässt Personen freundlicher aussehen
- **Gruppengröße beachten** → kleine Gruppe mit familiärer, heimelig-gemütlicher Atmosphäre ist günstig
- **Musik** → Musikstücke nach dem Geschmack auswählen
 - Lieblingsmusik erleichtert, den Betroffenen in Bewegung zu bringen, zu tanzen oder singen
- Eigeninitiative zeigen und mit solchen Aktivitäten selbst anfangen

Umgebung als wichtiger Faktor zur Lebensgestaltung von Menschen mit Demenz:

- **Essen beachten**

- durch beeinträchtigtes Geschmacksvermögen schmeckt vieles nur noch sauer oder bitter, da sie salzig und süß nicht mehr so gut empfinden können
- vermehrtes Angebot von Süßspeisen verhindert Essensverweigerung (z.B. Brei mit Bananengeschmack)
- Vermeidung von Streusel und Krümel, da sie als Fremdkörper wahrgenommen und wieder ausgespuckt werden oder einen Würgereiz auslösen können
- Düfte einsetzen (z.B. Parfüm wird als angenehm empfunden)

- **Hilfsmittel nutzen**

- Sturzhelme und Polsterungen für das Hüftgelenk verringern das Frakturrisiko bei Stürzen

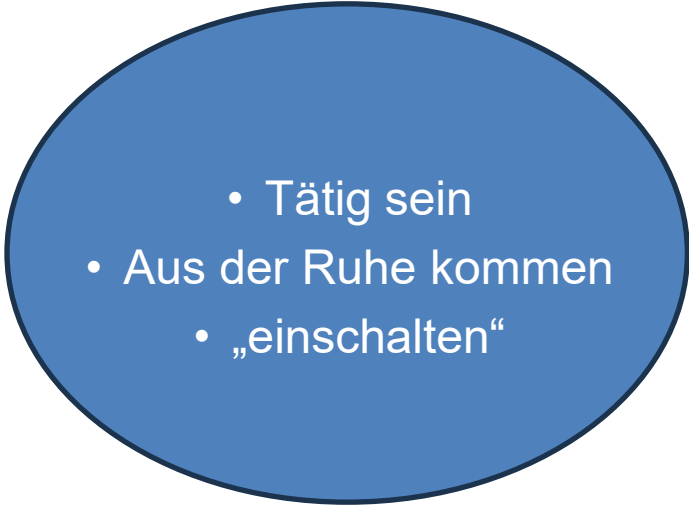


Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und Aktivierung



Aktivierung

Was ist das?

- 
- Tätig sein
 - Aus der Ruhe kommen
 - „einschalten“

Aktiv sein, wozu?

Aktivierung

Aktiv sein, wozu?

Gesundheitsförderung

Krisen zu
überstehen

Um ein Ziel zu
erreichen

Zu helfen

Geld
verdienen

Um zu
überleben

Um Fähigkeiten
zu nutzen

Um sich zu
bilden

Zur
Bewältigung
des Alltags

Gesellschaft

Wohlbefinden

Persönliche
Entwicklung

Spaß an der
Bewegung

Aktivierung

Was folgt daraus?

- Gesundheit
- Freude
- Erfolgserlebnisse
- Lebensqualität
- Zufriedenheit
- Sinnhaftigkeit
- Erfahrungen
- Selbstbewusstsein
- Selbstwert

• Und bei Einschränkungen?

Beispiel Psychische Erkrankungen

Einschränkung im Fühlen und Denken

- Gewohnte Lebensführung nicht mehr möglich
- Angst oder Zwang
- Sozialer Rückzug
- Reduzierter Antrieb
- Kognitive Defizite

Aktivierung

- Zur Bewegung draußen animieren
- Gesprächsangebot machen
- Im Alltag Gesellschaft leisten
- kochen, einkaufen, Wäsche
- Evtl. mal ins Museum

Jede Überwindung = ein kleiner Sieg = Erfolgserlebnis = Lebensqualität



Und im Falle einer Demenz?

Einschränkungen bei Demenz

- Nachlassende Orientierung
- Zunehmende Vergesslichkeit
- Nachlassende Konzentration
- Abnehmen der Kognitionen
- Beeinträchtigung der Kommunikation
- Nachlassende Selbständigkeit

Aktivierung



Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und Aktivierung

Begleitung und Unterstützung im Alltag:

Aktivierung und Beschäftigung:

Gesellschaftliche Teilhabe:

Psychosoziale Unterstützung:

Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und Aktivierung

Begleitung und Unterstützung im Alltag:

- Fahr- und Begleitdienste (Einkaufen, Arztbesuche, Friseurbesuche, Behördengänge, Gottesdienste)
- Hauswirtschaftliche Aufgaben (leichte Reinigungsarbeiten, Wäsche waschen, Spülmaschine ein- und ausräumen)
- Gemeinsam Kochen, Backen, Gartenarbeit
- Bewegungsangebote
- Kleine Unterstützungshilfen bei der Körperpflege (An- und Ausziehen, Kleiderwahl) -
> keine pflegerischen Tätigkeiten
- Koordinierung von Terminen, Kontaktaufnahme zu anderen Dienstleistern
- Gestaltung der Tages- und Wochenstruktur
- Cafe und Restaurant besuchen

Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und Aktivierung

Gesellschaftliche Teilhabe:

- Veranstaltungen besuchen (kulturell, Gottesdienste, Feste, Veranstaltungen)
- Gemeinsam Gruppenangebote wahrnehmen (Chor, Sport, Hobbies, Basteln, Seniorenentreff)
- Besuch von Freunden, Verwandten
- Gruppenausflüge
- Begleitung auf Reisen
- Vereinsaktivität wieder aufleben lassen
- Unterstützung bei der Kontaktaufnahme

Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und Aktivierung

Aktivierung und Beschäftigung:

- Bewegungsangebote zur Förderung von Motorik und körperlicher Fitness wie Spaziergänge, Ballspiele, Spiele mit Luftballons, Yoga, Meditation, Tanzen
- Tierpflege
- Singen, Musizieren, Basteln, Malen, Kochen, Backen, Spiele spielen, handwerkliche Arbeiten
- Vorlesen (Zeitung, Bücher), Radio hören, Fotoalben anschauen
- Ausflüge z.B. zu bekannten Orten, die positive Erinnerungen hervorrufen, Picknick
- Anregende Fuß- und Handbäder
- Förderung der geistigen Fitness (Kreuzworträtsel, Puzzle, Gehirntraining)
- Erinnerungspflege / Biographie-Arbeit
- Snoezelen / basale Stimulation

Möglichkeiten der Alltagsbegleitung und Aktivierung

(Psycho)soziale Unterstützung:

- Zeit für Gespräche einplanen, zuhören
- Sorgen, Ängste, Wünsche, Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen
- durch Unterstützung, Entlastung der An- und Zugehörigen
- Offenes Ohr für An- und Zugehörige haben
- Gemeinsam Zeit verbringen
- Motivation zur Aktivierung
- Umgang mit Trauer / Tod / Verlust / Frust / Wut / Ärger
- Umgang mit anderen Lebenssituationen betreuen und unterstützen
- Meinungsaustausch



Betreuungs- und Beschäftigungs- möglichkeiten



Zielsetzung von Beschäftigungsangeboten

- Tagesstruktur, Normalität, Abwechslung
- Sicherheit, Geborgenheit, Wohlbefinden
- Der Betroffene soll sich möglichst positiv erfahren
- Dem Menschen mit Demenz das Gefühl geben, dass er sich nützlich machen kann, gebraucht wird, seine Meinung gehört wird
- Energien lenken
- Das „Selbst“, die Identität des Kranken stärken, Erfolge ermöglichen: „ich kann noch etwas!“
- Soziale Erfahrung: „Ich gehöre dazu!“
- Selbstwert vermitteln: „Ich bin noch jemand!“
- Vorhandene Fähigkeiten Möglichst lange erhalten, gegebenenfalls brachliegende Fähigkeiten aktivieren
- Nicht: „Lernen“ oder greifbares Ergebnis (schöne Bastelarbeit) sondern: „Der Weg ist das Ziel“
- Die Freude am Tun sollte im Vordergrund stehen

Auswahlkriterien für Beschäftigungsangebote

- Einfach, erfolgsversprechend, Biographie orientiert (was jemand früher erlebt hat und was ihm wichtig ist), Vertraut, Jahreszeitlich orientiert
- Verwendbarkeit des „Produkt“, z.B. Geschenk, Grußkarte, Dekoration
- Vorsicht bei Kleinteilen, handlich, ungiftig
- Keine Angst vor Wiederholungen
- Eigener Zugang zu einem Beschäftigungsangebot: „Nur wer motiviert ist, kann auch motivieren“
- Durch Beobachtungen und aufgrund biographischen Wissens werden Betreuungs- und Beschäftigungsangebote ausgewählt (nach Absprache mit den Angehörigen) und mit dem zu Betreuenden gestaltet

Beschäftigungen für Menschen mit Demenz

- **Jeder Mensch hat ein natürliches Bedürfnis nach Beschäftigung:**
 - egal ob es berufliche oder familiäre Aufgaben sind, die eigenen Hobbys, Sport oder die Pflege seiner sozialen Kontakte
 - dieses Bedürfnis nach Beschäftigung besteht auch im Alter und auch bei einer Demenzerkrankung weiterhin
- **Menschen mit Demenz haben Probleme, ihre gewohnten, alltäglichen Aufgaben zu meistern:**
 - Sie machen „Fehler“, weil sie Dinge nicht mehr genau wissen oder Handlungen nicht mehr ausführen können
 - Manchmal trauen sie sich aber auch selbst nichts mehr zu und ziehen sich zurück.

=> Deshalb ist die Beschäftigung für Demenzkranke wichtig

Vorteile der Beschäftigung mit Demenzerkrankten

- Schützt vor Einsamkeit
 - Reaktiviert vertraute Handlungen (z. B. Singen oder Backen).
 - Trainiert noch vorhandene Fähigkeiten.
 - Gibt Struktur im Alltag.
 - Sorgt für gute Laune, für Abwechslung und Lebensfreude.
 - Stärkt das Selbstvertrauen des Betroffenen
- hat das Gefühl, noch etwas zu können, etwas wert zu sein.

Vorsicht vor Überforderung

- Behutsam und individuell vorgehen
- Nicht alle Beschäftigungen eignen sich für jeden Betroffenen und jedes Stadium der Demenz
- Je fortgeschrittener die Demenz, desto sensibler auf vorhandene Einschränkungen eingehen
 - z.B. Gedächtnisspiele bei einer leichten Demenz können Spaß machen, bei einer mittelschweren Demenz kann es zu erheblicher Verunsicherung führen
 - kann zu Enttäuschung, Scham und Rückzug führen

5 Regeln für die Beschäftigung bei Demenz

1. Das Stadium der Demenz beachten:

- Was kann der Betroffene noch/ was nicht mehr?

2. Persönliche Vorlieben und Abneigungen beachten

3. Eigene Entscheidung des Demenzkranken respektieren

- nicht immer möchte der Demenzkranke beschäftigt werden, sondern vielleicht nur zuschauen oder etwas vorgelesen bekommen
- Überforderung kann zu Aggression führen

4. Akzeptieren, wenn der Mensch mit Demenz eine Beschäftigung ablehnt

- auch wenn er sie vorher gerne gemacht hat

5. Fehler tolerieren

- nicht schimpfen, wenn etwas nicht klappt
- nicht auf Wiederholung oder das Erreichen von Zielen drängen

Auswahlkriterien für Beschäftigungsangebote

Folgende Punkte müssen berücksichtigt werden:

- nicht zu viel planen – nach kurzer Zeit kann sich auf das Thema/ das Angebot nicht mehr konzentriert werden
 - Was gestern gut gelungen ist, gelingt heute nicht (oft sehr schnell wechselnde Tagesform)
 - Weniger Fragen, sondern durch Vormachen selbst initiativ werden und jemanden zum Mitmachen motivieren
 - Unterstützen Sie Menschen mit Demenz dabei, etwas Neues auszuprobieren (aber nur wenn sie es wollen – keine Bevormundung oder Überforderung) – Ermutigung ist wichtig!
 - Wertschätzung zeigen und Loben statt zu Kritisieren
 - Jeder Mensch ist anders! Auch Menschen mit Demenz möchten nicht alle das Gleiche machen (Berücksichtigung des Biographiebogens für Vorlieben und Abneigungen)
- => Auch wichtig: mal nichts anzubieten und einfach nur da sein (z.B. gemeinsam aus dem Fenster schauen) oder um etwas entwickeln zu lassen

Video

Beschäftigung auf Augenhöhe

<https://www.youtube.com/watch?v=VpJ9LXiyJQA>

Aktivitäten

- Die Betreuung von Menschen mit Demenz ist ein planbares Vorgehen, erfordert gleichzeitig aber auch Flexibilität, spontanes Handeln in der Situation und den Wechsel von Aktivierungen
- Regelmäßige Bewegung ist wichtig, weil Menschen mit Demenz:
 - zunehmend zur Versteifung neigen
 - sturzgefährdet sind
 - Kraft und Beweglichkeit schnell abnehmen
- Regelmäßige Bewegung fördert das Wohlbefinden und Denken (Wahrnehmung wird gestärkt)
- Viele können vertraute Bewegungsabläufe noch lange selbst ausführen, wenn sie eine „Starthilfe“ erhalten (z.B. durch einen Ball, Arm in Arm loslaufen etc.)

Aktivitäten: Gespräche

- Helfende sollen aktiv zuhören (Interesse zeigen, Rückmeldungen geben, nachfragen, bestätigen)
- Betreuer sollten Impulse an Betroffene geben (z.B. Themen aus der Biographie oder was Aktuelles mit Bezug zur Biographie), da Demenzerkrankte häufig nicht mehr aus eigenem Antrieb reden
- Gesprächsanregend können auch Gegenstände aus früheren Zeiten oder Fotos sein
- Gespräche über allgemeines

Aktivitäten: Lesen, Vorlesen

- Themen aus der Zeitung oder aus Büchern, die mit dem Leben des zu Betreuenden etwas zu tun haben
- Kurze Artikel aus der Zeitung vorlesen und dann darüber sprechen
- Kurze Geschichten, falls machbar, frei erzählen
- Zeitschriften mit vielen Fotos und kurzen Texten
- Bekannte Gedichte, Lieblingsgedicht, Psalmen, Verse, Reime , Sprichwörter vorlesen, raten, mitsprechen lassen, ergänzen lassen
- Bekannte Sprichwörter, eventuell ergänzen lassen
- „Stadt, Land, Fluss“, Kreuzworträtsel
- Witzbücher (auch bebildert), Lachen und Humor sind gut für die Stimmung

Rahmenbedingungen zum Vorlesen beachten:

- Für eine ruhige Umgebung sorgen (kein Radio, kein Fernseher)
- Langsam, deutlich und laut Sprechen
- Kurze Texte oder einzelne Kapitel verwenden
- Keine schweren Themen auswählen
 - keine Kriegserinnerungen, dramatische oder furchterregende Fantasy-Thriller
 - kann Traumata wachrufen oder Ängste auslösen
- Heitere Geschichten wählen, vielleicht passend zur Kinder- oder Jugendzeit
- Frage zu den Texten stellen, z.B.
 - „Kennst du das auch?“
 - „War das früher bei Euch auch so?“

Aktivitäten: Fotoalben, Bildbände anschauen

- Fotoalben ansehen und die Geschichten dazu erzählen lassen
- Erinnerungsalben anfertigen
- Tiere, Natur, Schulzeit, Autos der 50er Jahre, wie war das früher
- Frühere Reisen, andere Länder
- Eltern, Kinder,
- Verwandtschaft, wichtige Lebensereignisse

Aktivitäten: Sinneserfahrungen, Berührungen

- Sinne anregen, z.B. Tastsinn, Geschmackssinn, visuelle Reize
- Gewürze riechen, Besprechen, Erinnern; Speisen kosten und erraten lassen
- Tasten: Gegenstände im Kirschkerbad suchen oder in einem Waschlappen fühlen und erraten lassen
- Bilder anschauen (Wichtig: Klare Konturen, Größe, nicht zu viele Informationen)
- Massage, z.B. mit Igelbällen, Handmassage, Schaumbälle zum kneten
- Kontakt mit Tieren
- Unter einer Decke Sachen verstecken und fühlen was es wohl sein mag
- Barfußpfade und Sinnesgärten anlegen
- Berührungen, werden vor allem im fortgeschrittenen Stadium immer wichtiger

Aktivitäten: Spiele (von Kindheit an vertraute)

- Kartenspiele (Mau-Mau, Skat, UNO), Bilder-Domino
 - Würfelspiele, wie „Mensch ärgere dich nicht“ (mit großen Spielplänen und handlichen Figuren; nur mit 1 oder 2 Figuren spielen)
 - Sprichwortkarten (Schriftgröße beachten)
 - Memory (zum Beispiel selbst gestaltet mit Fotos von Kindern und Enkeln)
 - Puzzle (selbst gestaltet, z.B. Bild des Geburtshauses oder einen Gegenstand wie Birne, Kirsche, Tiere, Pflanzen oder Orte wie die Heimatstadt). Lego als Puzzle für Bastler
 - Wollknäuel mit Süßigkeiten oder anderen Überraschungen
- => Wichtig: Spielregeln anpassen oder variieren falls erforderlich

Aktivitäten: Spiele, speziell für Menschen mit Demenz entwickelt

- Trainieren gezielt motorische Fähigkeiten
 - Wecken Spaß am Raten
 - Wecken Interesse an modernem Gedächtnistraining bei Demenz
- => Ziel: Erinnerungsvermögen und Motorik stärken sowie Spaß am Rätseln

Aktivitäten: Erinnerungspflege

- Motivieren und damit aktivieren lassen sich Menschen mit Demenz am leichtesten, wenn die Aufgabe an ihre Lebenserfahrungen und Erinnerungen anknüpfen, z.B. alte Gegenstände wie Kaffeemühlen, Schulfibel etc.
- Duft vom Lieblingsessen
- Fotoalben anschauen
- Filme anschauen ohne komplizierte Sachverhalte und ruhige Kameraführung (z.B. Tierfilme, Märchenfilme, Reiseberichte, Filme aus der Jugend)
- Ein Erinnerungsalbum erstellen (Der Fokus liegt darauf an was sich der Mensch mit Demenz aktuell noch erinnert = Keine Chronologie; Hilfe für die biographieorientierte Betreuung)
- Eine Erinnerungskiste anlegen (Babyschuhe der Kinder, Zeugnisse und Auszeichnungen, Fotos)
- Ansichtskarten vom Heimatort oder beliebten Urlaubszielen
- Fragen zur Kindheit und Jugend stellen und erzählen lassen



Videos

Der Gedankenbaum

<https://www.youtube.com/watch?v=sGsDOmESJog>

Aktivitäten: Musik hören, gemeinsam singen

- Vertraute Musik im Hintergrund kann eine beruhigende Wirkung haben (Nicht ständig einsetzen, z.B. den ganzen Tag; Bekannte Melodien ohne Gesang)
- Singen gemeinsamer Lieder passend zur Jahreszeit oder Lieder von Lieblingsinterpreten
- Bekannte Lieder singen aus der Kindheit und Jugend, Lieder zum Mitmachen
- Religiöse Lieder (religiösen Hintergrund beachten)
- Besuche von Konzerten
- Singen im Chor
- wenn der Liedtext nicht mehr bekannt ist, kann man noch mitsummen oder mitschunkeln
- Einsatz von Musikinstrumenten (meist einfache Instrumente, wenn selbst gespielt werden soll)

Aktivitäten: Musikinstrument spielen

- Instrumentalunterricht muss individuell auf den Menschen mit Demenz zugeschnitten sein
- Menschen mit Demenz werden die Noten höchstwahrscheinlich nicht verstehen und spielen können
- Wenn der Betroffene früher schon einmal das Instrument gespielt hat, wird er automatisch die Körperhaltung einnehmen, die notwendig ist (z.B. beim Geige spielen)
- Jede Korrektur und Erklärung bei falscher Körperhaltung würde womöglich verunsichern
- Menschen mit Demenz und deren Angehörige sollten ermutigt werden, solche Instrumentalangebote auszuprobieren
- bei Interesse die örtliche Musikschule oder private Instrumentallehrkräfte kontaktieren
- für Menschen mit Demenz selten direkt ein Angebot, aber viele Musikschulen offen für jedes Alter und Menschen mit körperlichen/ geistigen Einschränkungen

Aktivitäten: Bewegung

- Regelmäßige Spaziergänge (zum Friedhof, In die Natur, Jemanden besuchen)
- Sitzgymnastik mit Hintergrundmusik, mit verschiedenen Materialien (z.B. Bälle, Luftballons, Tennisringe, Chiffontücher, Gymnastikreifen, etc.)
- Bewegungsgruppen über im Gehen, Stehen oder Sitzen (mit Stellen, Luftballons, Hanteln, Seilen, Schwungtücher, etc.) = fördert Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit und Regt die Atmung und den Kreislauf an
- Tanzen: Sitztänze, Standardtänze, zur Musik schunkeln
- Leichte Sport- und Gymnastikübungen durchführen

Aktivitäten: Unternehmungen

- Besuch von Cafés und Gaststätten
- Kaufhäusern
- Tagesausflug mit einem Bus, Boots-, Dampferfahrt, etc.

Besuch Kultureller Veranstaltungen:

- Gottesdienst
- Musikveranstaltungen
- Theaterbesuche
- Besuch von Museen
- Sportveranstaltungen

Aktivitäten: Religion und Spiritualität

- Tischgebet, Beten eines Rosenkranzes
- Duft von Weihrauch
- Abendlied, tröstlicher Spruch
- Lesen in der Bibel
- Kirchenbesuche

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- werden gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person erbracht zur:
 - Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
 - Befähigung der Alltagsbewältigung
 - Aktivierung und Mobilisierung von Ressourcen
 - Stärkung der Selbständigkeit
 - Pflege sozialer Kontakte
 - Wichtig ist, die Biographie bei der Auswahl der Tätigkeiten zu berücksichtigen
 - Es geht darum, den Pflegebedürftigen zu unterstützen, zu aktivieren, einzubeziehen und teilhaben zu lassen. Ein respektvoller Umgang ist unabdingbar!

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- wichtige Punkte zu beachten:
 - Orientieren Sie sich an der pflegebedürftigen Person:
 - Nutzen Sie noch vorhandene Ressourcen
 - Respektieren Sie den freien Willen und die selbstbestimmte Lebensführung
 - Zeigen Sie Interesse und machen der pflegebedürftigen Person Mut
 - Schaffen Sie Vertrauen
 - Orientieren Sie sich an der aktuellen Situation:
 - Wie geht es der Person heute? Wie ist die Tagesform?
 - Machen Sie Vorschläge zur Unterstützung, aber bestimmen Sie nicht
 - Fragen Sie immer zuerst, bevor Sie etwas machen und respektieren Sie die Wünsche

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- wichtige Punkte zu beachten:
 - Machen Sie nur Dinge, die Sinn machen und Dinge, die die Person immer schon gerne gemacht hat
 - Nehmen Sie die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person wahr und ernst
 - Beachten Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse und prüfen Sie die Vereinbarkeit und Umsetzung mit der pflegebedürftigen Person
 - Sollte es nicht vereinbar/ umsetzbar sein oder das Konfliktpotenzial bei der Arbeit zwischen Ihnen und der Pflegeperson zu groß sein, sprechen Sie dies beim Träger/ der Einrichtung oder den Angehörigen an!

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- Bei der Wohnungspflege und Gestaltung des Wohnumfeldes:
 - Tischschmuck herstellen oder jahreszeitliche Dekoration
 - Erinnerungsalbum erstellen
 - Familiensilber reinigen
 - Schränke räumen und reinigen
 - Familienbilder(rahmen) reinigen
 - Staub wischen
 - Blumenpflege
 - Schuhe putzen (Männer) oder einfache Gartenarbeiten (siehe Gartenarbeit weiter unten)

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- Bei der Wäsche- und Kleiderpflege:
 - Wäschevorbereitung: Taschen ausleeren und empfindliche Teile auf Links ziehen
 - Kleidung im Schrank räumen/sortieren nach Sommer- und Winterkleidung
 - Einfache Wäscheteile bügeln, Wäsche zusammenlegen, Wäsche auf die Leine hängen oder zureichen, Klammern zureichen, Handtücher zusammenlegen, Socken sortieren
 - Je nach Fähigkeiten Wäscheteile (z.B. Geschirrtücher) mit Motiven besticken
 - Wäscheteile ausbürsten und zum Lüften aufhängen

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- Bei der Speisenherstellung, Vorratshaltung, Service und Tischgestaltung:
 - Vorräte sortieren und Vorratsbehältnisse reinigen
 - Speisen auswählen und gemeinsam zubereiten (z.B. Möhren schaben, Salat zupfen, Klöße rollen, Fleischpflanzerl/ Frikadellen formen, Äpfel schneiden und schälen, Orangen schälen, Kaffeebohnen mahlen)
 - Mahlzeiten vorbereiten, z.B. Gemeinsam den Tisch decken, Brotkorb füllen, Servietten falten, Kuchen auf den Teller legen, etc. strukturieren den Tag. Mahlzeiten strukturieren den Alltag
 - Kuchen backen, Teig einrühren oder Plätzchen ausstechen, Blech mit Obst belegen und mit Streuseln bestreuen
 - Gemeinsam Essen wenn möglich
 - Kräuter ernten und trocknen
 - Blumen trocknen, dann daraus Karten herstellen

- Wenn Sie mit der pflegebedürftigen Person zusammen Speisen herstellen, achten Sie darauf, dass diese Speisen hinterher hoch erhitzt werden!

Aktivitäten: Alltags- oder Haushaltstätigkeiten

- Sonstige Tätigkeiten:
 - Einkaufen
 - Begleitung zum Arzttermin
 - Putzen, Geschirr spülen
 - Arbeiten mit Wolle und Stoff, Wolle wickeln
 - Bürotätigkeit, z.B. Papier lochen und ordnen lassen
 - Knöpfe sortieren

=> Immer darauf achten, dass sich der Demenzkranke nicht an einer spitzen Schere oder Messer verletzen kann

Aktivitäten: Arbeiten im Garten

- Leichte Gartenarbeiten durchführen lassen
 - Laub fegen
 - Rasen und Salat säen
 - Obst und Beeren ernten
 - Gartengeräte für den Winter ölen
 - evtl. Ein kleines Hochbeet einrichten
 - in der Erde graben
 - Erde in Töpfe umfüllen
 - duftende Kräuter aussäen und einpflanzen
- => Gartenarbeit kann schnell zu Überforderung führen

Aktivitäten: Malen, Basteln und handwerkliche Arbeiten

- Gestalten von Tischdekoration im Zusammenhang mit jahreszeitlichen Festen
- Malen, Umgang mit Farben (Mandalas ausmalen, etc.), Farbe kann mit handgerecht geschnittenen oder gerissenen Schwämmen auf Papier getupft werden
- Ausschneidearbeiten, es können aber auch Formen aus Papier gerissen werden
- Collage kleben aus Stofffetzen, getrockneten Blättern und Blüten, Postkarten, etc.
- Perlen (nicht zu klein) zu Ketten auffädeln
- Speckstein mit Raspel bearbeiten
- Steine, Modellautos sammeln
- Geräte zum Ausschlichten (für Bastler und Tüftler)
- Arbeiten mit Holz, z.B. schmirgeln
- Umgang mit Werkzeug, Sortieren von Nägeln und Schrauben

Erinnerungssäckchen - Regen Sie die Sinne an

- **Gerüche** wecken Erinnerungen
Wir haben den altbekannten „Klassiker“
4711 Kölnisch Wasser als Duftprobe hinzugefügt.
Er soll den Geruchssinn stimulieren und neue Reize setzen um
bzw. Erinnerungen an alten Vorlieben aufleben zu lassen.
-> Sie können aber auch frische Blumen, Gewürze oder Ätherische Öle nutzen.
- **Geräusche**
Schaffe Sie Reize durch entspannende, angenehme Klänge.
Wir haben ein Liederbuch zum gemeinsamen Singen in das Säckchen gepackt,
die Bekannte Lieder und Melodien, die in früher Jugend vertraut waren beinhalten.
-> Sie können aber auch Vogelgesang, Naturgeräuschen oder Windspiele nutzen.
- **Nutzen Sie den Tastsinn**
Ob Eincremen der Haut oder Massagen mit einem Igelball steigern das Wohlbefinden und lösen Verspannungen.
Wir haben einen Igelball und eine Mutter zur Anregung ins Säckchen gepackt.

-> Lassen Sie Ihren Angehörigen Gegenstände wie Sand, Reis, Kieselsteine oder solche, die in seinem früheren Leben für ihn von Bedeutung waren, befühlen.



Erinnerungssäckchen - Regen Sie die Sinne an

➤ Anregung des Geschmacksinns

- > Sie finden Ahoibrause zum prickeln und schmecken im Säckchen.
- > Eine weiche Zahnbürste oder ein Schwämmchen, das mit dem der Mund berührt wird, kann Saug- oder Schluckreflexe auslösen und so die Aufnahme von Nahrung und Getränken einleiten.
- > Sie können beispielsweise Marmelade oder Honig auf ein Wattestäbchen geben und einem bettlägerigen Menschen in den Mund geben.

➤ Anregungen des Sehsinns

- > Fotos der Angehörigen, Bilder aus der Heimat und der Vergangenheit setzen nicht nur optische Reize.
- > Sie regen auch zum Gespräch an.

➤ Die Anregung der Sinne kann auch auf einfache Art und Weise in die tägliche Pflege Ihres Angehörigen integriert werden.



10 Minuten – Aktivierung:

- Regt Sinne an und aktiviert Körper und Geist
- Berücksichtigt begrenzte Personalressourcen und zeitlich limitierte Konzentrationsfähigkeit
- Aktiviert vorhanden Langzeit – Erinnerungen
- Stärkt das Selbstwertgefühl, das Körpergefühl und die Bewegungsfähigkeit
- Erhöht das Verständnis der Mitarbeiter*innen
- Grundlage ist der gezielte Einsatz vertrauter Gegenstände aus der Vergangenheit
- Möglichst jeden Tag durchführen
- Sollte nicht länger als 10 Minuten dauern
- Nicht geeignete Themen sind: Krieg, Vertreibung, Hunger

10 Minuten – Aktivierung – Durchführung:

- 1x pro Tag wenn alle beieinander sitzen (z.B. kurz vor dem Mittagessen)
- Mit eingesetzten Materialien/Gegenständen arbeiten
- Fühlen, riechen, hören, schmecken lassen, Gespräche führen oder einfache, den Kreislauf und Atem anregende Körperbewegungen durchführen
- Die Gespräche zu den Gegenständen können länger dauern
- Für eingesetzte Gegenstände keine Grenzen gesetzt
- einzige Voraussetzung: Gegenstand ist dem Demenzerkrankten bekannt
- Beispiele für Gegenstände sind:
 - Haushaltsgegenstände (Kochlöffel, Einweckgläser etc.)
 - alte Tisch- und Leibwäsche
 - Kernseife
 - Handwerkszeug (Nägel, Schrauben, Meterstab, Hammer etc.)



Videos zu 10 Minuten Aktivierung

<https://www.youtube.com/watch?v=HliU2pF5wGc>

- Handpuppe

<https://www.youtube.com/watch?v=ys0JSyKAIT4>

- Kräuter

<https://www.youtube.com/watch?v=A98-XPIXHWI>

- Aktivierungskarten

Aktivierungsspiele:

https://wehrfritz.com/de_DE/c/bildung-foerderung/seniorenarbeit--02120000?gclid=Cj0KCQjAkNiMBhCxARIsAIDDKNVNQPVua0ugvskvijBNjtn0_6tpd42WnKFQgLejK-h5VjwZ--9nF8aAlU3EALw_wcB





Aktivierungsspiele:

https://wehrfritz.com/de_DE/c/bildung-foerderung/seniorenarbeit--02120000?gclid=Cj0KCQjAKNiMBhCxARIsAIDDKNVNQPVua0ugvskvijBNjtn0_6tpd42WnKFQgLejK-h5VjwZ--9nF8aAIU3EALw_wcB



Aktivierungsspiele:

https://wehrfritz.com/de_DE/c/bildung-foerderung/seniorenarbeit--02120000?gclid=Cj0KCQjAkNiMBhCxARIsAIDDKNVNQPVua0ugvskvijBNitqn0_6tpd42WnKFQgLejK-h5VjwZ--9nF8aAlU3EALw_wcB



Montessori - Spielzeuge

- Lern- und Beschäftigungsmaterial
 - auch speziell für Senioren oder Berufe
 - Sinnesmaterial, Sprachmaterial
 - Fähigkeiten trainieren /abrufen
- www.montessori-material.de

Bsp. für Elektriker



Bsp. für Sinne / Formen



Fazit:

- Es mangelt nicht an Ideen für Beschäftigungsangebote
- Das Passende zum richtigen Zeitpunkt im richtigen Maß anbieten ist die Kunst
- Richtige Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden
- Es gibt nicht den Menschen mit Demenz:
 - Individuelle Vorlieben und Abneigungen sowie Fähigkeiten und Interessen berücksichtigen (Biografiearbeit, Ressourcen berücksichtigen)
- Stimmungen, Tagesform und Stadium der Erkrankung berücksichtigen
- In Bewegung bleiben
- Freien Willen respektieren
- Vertrauen schaffen

Fazit:

- Immer zuerst Fragen, bevor Sie etwas machen und auf Wünsche eingehen
- Das Tun ist wichtig, nicht das Ergebnis und die Leistung:
 - die Ausführung selbst und das Wohlbefinden sind entscheidend
 - gemeinsam etwas tun wann immer es möglich ist

Was darf ein Alltagsbegleiter nicht?

= > **Alltagsbegleiter** sollen bei Alltagsaktivitäten unterstützen

➤ daher **keine** Aufgaben der Grundpflege:

- wie Unterstützung bei Toilettengängen
- Behandlungspflege
- Verbandswechsel
- Medikamentengabe

Videos

Validation - Menschen mit Demenz begleiten

<https://www.youtube.com/watch?v=AoiawGiFNFw>



Biographie- Arbeit

„Erinnerung ist wie ein Tagebuch,
das wir immer bei uns tragen!“

Oscar Wilde (Schriftsteller 1854 – 1900)



Erinnerungen und Demenz

- Erinnerungen und Merkfähigkeit gehen bei einer Demenz verloren
 - Störungen der Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte können schon im ersten Demenzstadium vorkommen
 - Im fortgeschrittenen Stadium wissen Betroffene meist nicht mehr, wer sie selbst waren
 - Die Vergangenheit kann nicht mehr als Vergangenheit eingeordnet werden sondern wird als Gegenwart wahrgenommen
- Demenzerkrankte Menschen leben in ihrer eigenen Welt

“NUR WER SICH ERINNERN KANN, WEIß, WER ER IST.....“

Erinnerungsarbeit, Biographiearbeit....

- Erinnerungsarbeit/Erinnerungstherapie
- Biographiearbeit
- Reminiszenz-Therapie („Erinnerungspflege“)
- Life-review
- Eine Vielfalt von eigenständigen Konzepten oder Verfahren

- ❖ Ein gemeinsames Ziel:
 - Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte, schwelgen in Erinnerungen
 - emotionale Entlastung im Vordergrund und nicht die kognitive Verbesserung
 - Wohlbefinden beim Betroffenen

„Die **Erinnerungspflege**, ist ein angeleitetes, kognitives Verarbeiten von Lebenserinnerungen, das eine Brücke zwischen Gegenwart und Vergangenheit des Pflegebedürftigen herstellt. Sie trägt zur Lebens- und Pflegequalität bei, sie stärkt den **Selbstwert** von Menschen mit Demenz und schafft Situationen, die zum Austausch anregen und mit positiven Gefühlen verbunden sind. Sich zu erinnern ist für ältere Menschen eine Möglichkeit, auf ihr Leben zurückzublicken, dadurch **Identität aufrecht** zu erhalten, **Freude zu erleben** und sozial- und alltagsgeschichtliches Wissen fortzuschreiben....“

Ziele

- Unterstützung von Wohlbefinden/ Freude
- Verbesserung des Selbstwertes
- Stärkung der Identität
- Positiver Beitrag zur Lebens- und Pflegequalität
- eröffnen von Zugängen auch zu Menschen, die psychisch verändert sind, da sie auf Sprache kaum noch reagieren (über die Sinne sind die Menschen fast immer zu erreichen)

„Bei der **Biographiearbeit** handelt es sich in erster Linie um ein strukturiertes Verfahren, das die Art und Weise festlegt, wie Informationen gesammelt, ausgewertet und für die Betreuung umgesetzt werden. Hierbei werden sowohl Informationen zur Familien- und Lebensgeschichte als auch zur Lebenswelt der Betroffenen mit ihren Vorlieben, Gewohnheiten und Abneigungen zusammengetragen...“

Biographiearbeit ist eine wichtige **Quelle zur Aktivierung von Ressourcen** und stellt den Menschen in den Mittelpunkt

- Biographiearbeit lebt vom **Erzählen und Zuhören**
- Gerade bei der Betreuung von älteren Menschen spielt die **Lebensgeschichte eine wichtige Rolle**

Eine Biografie ist mehr als ein Lebenslauf

- Es ist die gelebte Geschichte eines Menschen
- Mit Erinnerungen an:
Orte / Zeiten / Menschen / Freude /
Leid / Erfolg / Verluste

Wo war ich....

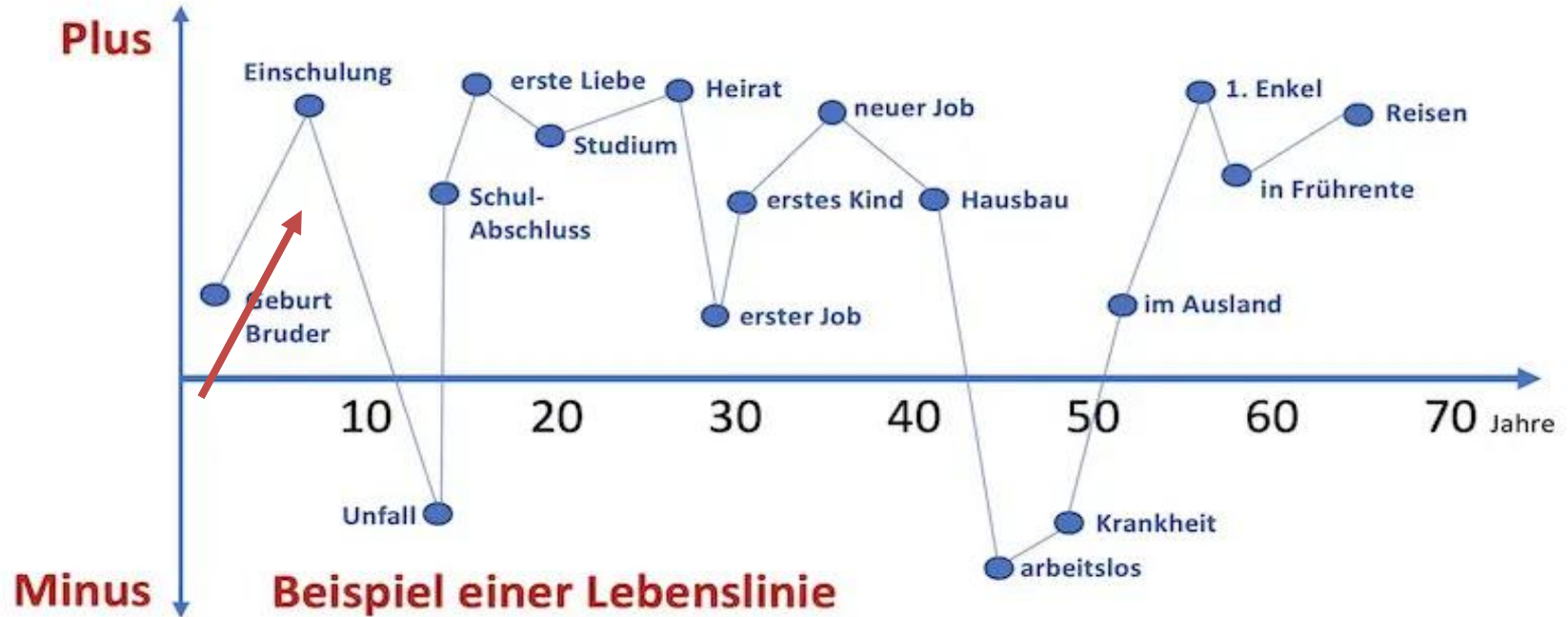
- **1939 – 1945** Zweiter Weltkrieg
- **1957** Contergan Skandal
- **1969** Erster Mensch auf dem Mond
- **1986** Reaktorkatastrophe von Tschernobyl
- **1989** Fall der Berliner Mauer
- **2001** 11. September
- **2002** Einführung der Euromünzen und -scheine
- **2005** Angela Merkel wird 1. Bundeskanzlerin in der Geschichte Deutschlands
- **2006** Der 1. FC München wird zum 20. Mal Deutscher Fußballmeister
- **2020** Ausbruch Corona Pandemie
- **2022** Angriff Russland auf Ukraine



Was gehört alles zur Biographie?

- Geburtsdatum und -ort
- Besondere Ereignisse aus Kindheit, Jugend und Erwachsenenendasein
- Bildungswege, auch gescheiterte Ausbildungs- und Berufswünsche, sowie beruflicher Werdegang
- getragene Kleidung
- Freundes- und Liebesbeziehungen – auch jene, die seit Jahren schon nicht mehr existieren
- Vorlieben und Aversionen – Tagesablauf,
- Rituale – sowohl tägliche (z.B. Tasse Tee um 15.00 Uhr) oder wöchentliche (z.B. Sportzeitung am Mittwoch) als auch monatliche oder jährliche
- Charakteristika der Persönlichkeit (z.B. Labilität – Stabilität, Introversion – Extraversion, Offenheit – Konservatismus, Harmonie – Misstrauen, Disziplin - Nachlässigkeit)
- Resilienzen und Copingstrategien (Anpassungs- und Bewältigungsstrategien)

Individuelle Lebenslinie



Biographieorientierte Kommunikation

Informationen über die Lebensgeschichte des Menschen können z.B. gewonnen werden aus:

- Gesprächen mit dem betroffenen Menschen
- Aus der Pflegedokumentation (Biographieformular)
- Gesprächen mit Angehörigen, Nachbarn, Freunden
- Information von Teamkollegen
 - Verbindung von Biografie und bekannten Sprüchen und Lebensweisheiten in der Kommunikation
 - ✓ „Morgenstund hat Gold im Mund“
 - ✓ „Ordnung ist das halbe Leben“

Anamnese und Biographie

Übersicht: Die Angaben aus der Biografie und der Anamnese ergänzen sich

Daten aus der Biografie (Vergangenheit)	Daten aus der Anamnese (Ist-Zustand)
Laut Aussage der Tochter hat Frau Hansen stets auf ihre Figur geachtet und nur wenig gegessen.	Frau Hansen hat einen Body Mass Index (BMI) von 19. Trotzdem werden hier keine Maßnahmen eingeleitet, denn nach der Biografie war Frau Hansen immer schlank und legt auch heute Wert auf ihre Figur.
Herr Kratzenberg war von Beruf Nachtwächter.	Heute leidet Herr Kratzenberg unter Schlafstörungen. Er ist in der Nacht unruhig und umtriebig.

Voraussetzung der Biographiearbeit

- Vertrauensbasis schaffen (Vertrauen ist keine Einbahnstraße)
- Diskretion, Feingefühl und Sorgfalt
 - unterscheiden: was wird persönlich anvertraut und was sollte dokumentiert werden
 - Balanceakt zwischen Dokumentation und Diskretion
- **Sie als Pflegekraft sollten auch bereit sein, aus Ihrem Leben zu erzählen, sonst entsteht eine einseitige Komponente in der Biographiearbeit**
- Pflegekräfte, die von einem Demenzkranken ein Stück Lebensgeschichte erzählt bekommen, diese interessiert aufnehmen und sich engagiert damit auseinandersetzen, eröffnen sich durch die Lebenserzählung des anderen Menschen neue Welten
 - lernen den Erzählenden besser kennen und können seine Stärken, Schwächen und Verhaltensweisen besser einschätzen,
 - können auf diese Weise die Beziehung zu dem Betroffenen langfristig entwickeln und vielfältiger gestalten

Methoden der Biographiearbeit

- Biographiebogen
- Lebensbuch / Erinnerungsbuch
- Biographietafel (z.B. Pinnwand)
- Erinnerungskiste / Erinnerungskoffer
- Vertrautes aus der Kindheit (Puppen, Kuscheltiere, Haustiere)
- Zeitleiste
- Vertraute Geräusche, Natur, Musik
- Vertraute Beschäftigungen
- Vertraute Rituale
- Spiele, Geschichten, Bilder
- Digitale Methoden

Lebensbuch

- Fotos - möglichst vergrößert von wichtigen Menschen (z.B. Kinder, Enkel, Ehepartner...)
 - Fotografien und Postkarten – wichtiger Orte der Lebensgeschichte (z.B. Heimatort, frühere Wohnorte, bedeutsame Lebensziele)
 - Fotos von Haustieren, Gärten
 - Kopien von Dokumenten (z.B. Meisterbrief)
 - Geschichten, Liedtexte
- Einzelne Seiten sollten laminiert sein

Erinnerungskiste

- Fotos und Dokumente wie im Lebensbuch
- Altes Spielzeug und Bücher mit persönlichem Bezug
- Werkstücke aus dem Beruf, kleine Gerätschaften und Symbole für die frühere Berufstätigkeit
- Schmuck, frühere Brillen
- Hüte, Mützen
- Medaillen, Pokale, Auszeichnungen
- Erinnerungsstücke
- Alltagsgegenstände

Material für Biographiearbeit



Digitale Methoden

- Tablet als Erinnerungsbuch
- VR-Brille
- Verschiedene Forschungsprojekte



„Warum tut er/sie das?“ Handlungen anhand der Biografie besser verstehen

Wieso zieht sich Herr M. jeden Tag um 14 Uhr die Schuhe und seine Jacke an und möchte nach draußen gehen?

- Nachdem die unterstützende Person die Biographie von Herrn M. ermittelt hatte, konnte sie das Verhalten besser nachvollziehen. Denn sie wusste nun anhand der Biografie von Herrn M., dass er früher einen Hund hatte, mit dem er jeden Nachmittag für eine Stunde spazieren gegangen ist.

<https://www.youtube.com/watch?v=a4j5U7TRFU0>



Tipps für einen gelingenden Alltag

Tipps für den Alltag

- **Kommunikation anpassen** – einfache Sprache, weniger Fragen, weniger reden
- **Gewohntes kann neue Wertigkeit erhalten** – nicht alles muss genauso wie früher oder perfekt sein
- Bei Konflikten **Widerstand und Konfrontation vermeiden** – Thema wechseln oder aus der Situation gehen
- Angenehme **Atmosphäre und Leichtigkeit** schaffen – nebenbei z.B. singen oder einfach plaudern
- **Frühzeitig Unterstützung** mit einbeziehen
- Etwas **miteinander tun** und Handlungen vormachen

Tipps für den Alltag

- **Erinnerungshilfen** nutzen – Kalender, Notizzettel, Erinnerungsfunktion am Handy, Notiz auf abwischbarer Tafel, andere Person übernimmt Erinnern
- **Feste Tages- und Wochenstruktur** – eintragen in einen Tages- oder Wochenplan
- **Feste Plätze** für wichtige Dinge – Brille, Schlüssel im am selben Ort
- **Haushalt übersichtlicher gestalten** – Küchenutensilien, Kleidung etc. gemeinsam aussortieren
- **Alltag vereinfachen** – einfacher Rezepte einführen, gemeinsam Kochen, im Garten arbeiten, Seniorenhandy etc.
- **Für Sicherheit sorgen** – Stolperfallen, giftige Pflanzen entsorgen, Licht anpassen etc.

Tipps für den Alltag

- **Offen mit der Krankheit umgehen** – Nachbarschaft informieren, Verständniskärtchen
- **Für den Notfall vorsorgen** – wer springt ein, wenn Sie ausfallen, Liste mit wichtigen Nummern anlegen
- **Frühere Rituale und Gewohnheiten beibehalten** – beten vorm Essen, Schlafgewohnheiten, Kirchgänge, etc.
- **Abneigungen akzeptieren** – wer z.B. früher nicht gerne gespielt hat, spielt auch mit einer Demenz nicht gerne
- **Fehler tolerieren** – nicht schimpfen oder zu Wiederholungen zwingen
- **Kleinere Aufgaben im Haus und Garten übertragen** – Wäsche falten, Tisch decken etc.

Tipps für den Alltag

- **Kreativität** regt die Sinne an – unter der Voraussetzung Freude daran zu haben
- **Musik, Tanz und Bewegung** – z.B. das Hören alter Lieder, ruft positive Erinnerungen hervor, dazu tanzen
- **Erinnerungspflege** – stärken der Identität durch alte Bilder, Alben, Geschichten
- **Vorlesen** – vor allem im fortgeschrittenen Stadium
- **Spaziergänge und Ausflüge** – mit biografischem Bezug, Orte die dem Betroffenen schon immer gefallen haben
- **Sinneserfahrungen und Berührungen** – bei fehlender Erreichbarkeit durch Worte und Gesten, Aktivierung über Sinne (bekannte Gerüche, Düfte, Lieder, Gegenstände etc.)

Tipps für den Alltag

- **Geistig in Bewegung bleiben** – Kreuzworträtsel, Gedächtnistraining, Tätigkeiten im Haushalt etc.
- Es geht nicht nur darum, was getan wird, sondern **wie es getan wird**
- Kleine Hinweise auf **Unruhe, Ärger erkennen** und vorbeugen
- **Freude am Tun**, statt Perfektion
- **in die Gesellschaft integrieren** – Betreuungsgruppen, Chor, Tanz-Café etc.
- **Humor** macht alles leichter
- **Nehmen Sie sich bewusst Zeit**. Auch für sich!
- **Überfordern Sie sich selbst nicht**
- Vergessen Sie nicht, **gut für sich selbst zu sorgen**



Umgang mit Hilfsmitteln



Welche Hilfsmittel kennen Sie?



<https://www.pflege.de/hilfsmittel/>

pixabay

Umgang mit Hilfsmitteln: Brille

- Menschen mit Demenz nutzen ihre Brille evtl. nicht mehr selbstständig – hilfreich ist das Anbieten der Brille zum Aufsetzen
 - wichtig: Brille mit beiden Händen an der Seite der Fassung halten
- Darauf achten, dass diese vor dem Aufsetzen geputzt ist
- Brille soll gut sitzen und keine Druckstellen hinterlassen
- Zur besseren Auffindbarkeit wäre es ratsam, diese immer an denselben Platz zu legen oder ein Brillenband zu organisieren
- Falls Probleme mit der Sehstärke deutlich werden, sollte ein Optiker/Augenarzt besucht werden und die Brille angepasst werden
- ❖ Nachlassende Sehkraft -> neuer Risikofaktor für Demenz

Umgang mit Hilfsmitteln: Hörgerät

- Bei Hörbeeinträchtigung gehen wichtige akustische Signale verloren (wichtig für Gehirnleistung)
 - fehlen diese Signale über längere Zeit, verstärkt sich die Demenzerkrankung (**Risikofaktor**)
- Zudem ist es für das Gehirn und auch die anderen Sinne leichter Sinneseindrücke zu verarbeiten, wenn dieses möglichst permanent (tagsüber) getragen wird.
- Bei der Nutzung gibt es oft Schwierigkeiten
 - deshalb Hörgeräte anreichen, ein- und ausschalten, sich um die Pflege und den Austausch der Batterien kümmern
- Festen Aufbewahrungsplatz in der Wohnung haben
- Zum HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker begleiten

Umgang mit Hilfsmitteln: Hörgerät

Die Bundesinnung der Hörakustiker gibt zudem folgende Tipps:

- Achten Sie auf saubere, trockene Finger, wenn Sie mit Ihren Hörgeräten hantieren
- Beim Ablegen der Hörgeräte, diese am besten ausschalten und – wenn sie länger nicht genutzt werden – die Batterien herausnehmen
- Beim Duschen oder Baden ablegen
- Ganz vor Feuchtigkeit sind die Geräte auch beim Tragen natürlich nicht gefeit: Trocknen Sie Ihre Hörgeräte daher am besten mindestens einmal wöchentlich in einer speziellen Trockendose
- Schützen der Hörgeräte bei der Lagerung vor zu starker Hitze- oder Kälteeinwirkung (Fenster, Heizkörper)
- Reinigung nur mit speziellen Reinigungsmitteln vornehmen

Umgang mit Hilfsmitteln: Rollator

Film: **Rollator richtig benutzen:**

<https://www.youtube.com/watch?v=I9XuKS3eX0o>

Rollatoren sind wichtig, wenn Menschen:

- Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben
- unsicher Gehen
- Längere Strecken nicht ohne Unterstützung schaffen
- Dinge transportieren

⇒ Gut beraten lassen und Rollator individuell anpassen lassen

⇒ Reparaturen im Geschäft, in dem das Hilfsmittel erworben wurde



Umgang mit Hilfsmitteln: Rollstuhl



- **Auf ebenem Untergrund bleiben.** Das Befahren von Rasen, Sand und Kies ist ohne die richtige Technik kaum möglich. ☞ **Steckenbleiben**
- **Schlaglöcher umfahren**, diese können das Gleichgewicht des Rollstuhls erheblich stören und das kann evtl. nicht ausgeglichen werden ☞ **Sturzgefahr** , daher auch nicht durch Pfützen fahren - man kann nie wissen, wie tief sie sind.
- **Vorsicht auch bei Bordsteinkanten und Steigungen**
☞ **Sturzgefahr und Gefahr des „Rauskippens“**
- **Zu schnelles/steiles Fahren vermeiden**,
☞ **Gefahr, Gleichgewicht zu verlieren**
☞ **Sturzgefahr und Gefahr des „Rauskippens“**



Umgang mit Hilfsmitteln: Rollstuhl

- **Füße immer auf der Fußraste halten**, sonst Verletzungs- und Unfallgefahr
- Bei Stopps auf jeden Fall den **Rollstuhl durch die Bremse gegen das Wegrollen sichern (Betreuten darüber informieren)**.
- Dem Betroffenen eine **Decke mitnehmen**, der Körper kühlt im Sitzen schneller aus.
- **Je nach Witterung: Sonnenschutz, Regenschutz und Getränke mitnehmen.**
- **Dekubitusgefahr:** Menschen, die zu lange in einer Position verharren, haben das Risiko ein Druckgeschwür zu bekommen.
- Reparaturen im Geschäft, in dem das Hilfsmittel besorgt wurde
- Auf Abnutzung und Belastbarkeit testen lassen



<https://www.youtube.com/watch?v=wSqdT2Wweo>

Umgang mit Hilfsmitteln: Multifunktionsrollstuhl

- Muss auf die Bedürfnisse des Betroffenen angepasst werden (Sitzbreite, -tiefe, -höhe und Lehnenhöhe)
- Kniebremse immer betätigen, vor allem bei Steigung und Gefälle und ggf. Kippschutz verwenden
- Bei Einstellungen darauf achten, dass keine Körperteile eingeklemmt werden
- Nur an den vorgesehenen Haltepunkten transportieren
- Auf zulässiges Gewicht achten
- Reparaturen im Geschäft, in dem das Hilfsmittel besorgt wurde

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=b12NvIB8b6M>

Weitere Hilfsmittel....

- E-Rollstühle
 - gut bei eingeschränkter Körperkraft, Beweglichkeit und Motorik oder hohem Eigengewicht
 - Jedoch sehr sperrig, schwer
- Verschiedene Aufstehhilfen
- Hebe- und Umsetzhilfen
- Sitzkissen und Anti-Dekubitus-Matratten
- Hausnotruf, mobiler Notruf, Notruf mit Sturzerkennung
- Treppenlifte (Einführung durch Anbieter notwendig)
- Hilfsmittel zur Ernährung (z.B. spezielle Trinkbecher, Geschirr, Besteck)
- Pulver zum Andicken von Flüssigkeiten (besser Aufnahme)
- Lupe, Vergrößerungsglas

Weitere Hilfsmittel....

- Strumpf-Anzieher
- Pflegeboxen (z.B. CURABOX)
 - diese enthalten z.B. Desinfektionsmittel, Handschuhe, Betteinlagen usw. und können monatlich bestellt werden
 - die Boxen kosten 42€, welche über ein Rezept vom Hausarzt mit den Krankenkassen abgerechnet werden kann (max. Erstattungsbetrag seit 01.01.2025)
 - Sie können die Boxen im Internet oder in Apotheken erwerben
- Apps zur Unterstützung z.B. DiGa (digitale Gesundheits-Anwendungen), Notruf-App
- GPS-Tracker (bei Demenz)

Eigene Selbstfürsorge

- Nutzen Sie die vorhandenen Hilfsmittel (z.B. Rollstuhl, Brille, Hörgeräte, Rollator) oder gehen Sie diesbezüglich mit den Betroffenen ins Gespräch
- Achten Sie auf **eigene Grenzen** und lehnen Sie Forderungen ab, die nicht in Ihrem Aufgabenbereich liegen
- Seien Sie freundlich und mitfühlend mit sich selbst
- Holen Sie sich Unterstützung, auch in Form von Entlastungsgesprächen
- Nutzen Sie Mittel zur Stressreduktion (Achtsamkeit, Entspannungsübungen)
- Schalten Sie „Energiefresser“ aus, vermeiden oder minimieren Sie diese
- Seien Sie sich der Vorgeschichte/Krankheit des Betroffenen bewusst (ggf. negative Erlebnisse, Lebensgeschichte, Erfahrungen, Demenz)



**Menschen mit Demenz können sich
nicht an ihre Umwelt anpassen.**

**Die Umwelt muss sich mit viel Gefühl
und Einfühlungsvermögen an die
veränderte Welt des Demenzkranken
anpassen.**





Zeit für Fragen und Austausch





vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!



FACHSTELLE FÜR
DEMENZ UND PFLEGE
Oberpfalz

Nelkenstrasse 4
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661 / 8999315
info@demenz-pflege-oberpfalz.de
www.demenz-pflege-oberpfalz.de

Festhalten,



was verbindet.

Bayerische Demenzstrategie



Diese Fachstelle wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekasse) und durch die Private Pflegepflichtversicherung gefördert.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Quellen:

- <file:///C:/Users/leitu/Downloads/Psychische%20Bed%C3%BCrfnisse%20nach%20Kitwood%20Download.pdf>
- Angehörige pflegen – ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege, Martina Döbele, Springer Verlag, 2008
- <https://www.diakonie.at/demenz/mit-demenz-leben/tipps-fuer-die-alltagsgestaltung>
- <https://www.pflege.de/krankheiten/demenz/beschaefigung-spiele/>
- <https://demenz-portal.at/aktuelles/lorem-ipsum-dolor/>
- Handbuch Demenz, Fachwissen für Pflege und Betreuung, Ulrich Kastner/Rita Löbach, Urban & Fischer, 2018
- <https://aktiv-mit-senioren.de/Demenzinfos/Tom-Kitwood/>
- <https://www.draco.de/selbstfuersorge-6-tipps-fuer-pflegekraefte/#c13702>
- <https://www.deutsche-alzheimer.de/demenz-wissen>
- Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) | Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)
- DNQP: Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (Abruf: 16.02.2024)
- Modelle und Theorien in der Pflege, Silvia Neumann-Ponesch, Facultas Verlag, 2017
- Pflegewissen Demenz, Nadine Reinicke, Urban & Fischer, 2021
- Demenz, Tom Kitwood, Hogrefe Verlag, 2022
- Erinnern, Carolin Osborn, Lambertus Verlag, 2013
- Handbuch Demenz, Fachwissen für Pflege und Betreuung, Ulrich Kastner/Rita Löbach, Urban & Fischer, 2018
- <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/demenz-angehoerige>
- Rahmenempfehlungen zum Umgang mit herausfordernden Verhalten bei Menschen mit Demenz in der stationären Altenhilfe (Abruf: 16.02.2024)
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pflege/Berichte/Bericht_Rahmenempfehlungen_zum_Umgang_mit_herausforderndem_Verhalten_bei_Menschen_mit_Demenz_in_der_stationaeren_Altenhilfe.pdf
- https://www.demenz-support.de/media/dess_orientiert_1_16_biografiearbeit_und_erinnerungspflege.pdf
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Quelle:

- <https://www.renafan.de/biografiearbeit>
- Buch: 100 Fragen zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz von Katja Pape-Raschen
- https://alzheimer-nrw.de/wp-content/uploads/2018/05/3_Bindungssicherheit.pdf
- https://klinik-bonn.lvr.de/media/lvr_klinik_bonn/medizinische_abteilungen/5_gerontopsychiatrie_und_psychotherapie/pdf_forum/handoutvortraggerontologischesforumjuni2010.pdf
- Stefan Zettl, Dipl.-Psychologe, Dipl.-Biologe, <http://www.stefan-zettl.de/>
- <https://doktorshof.de/aktivierungskonzept/beduerfnisblume-nach-tom-kitwood/#:~:text=Trost.,Identit%C3%A4t.>
- <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/77332/0aef2f2748197e70beb83c44adfb7bab/arbeitshilfe-beduerfnisse-menschen-mit-demenz-data.pdf>
- <https://demenz-portal.at>
- https://www.enpp-boehm.com/erwin_boehm.htm
- [Erinnerungspflege » Meine Pflege zu Hause](#)
- <https://www.pflege.de/hilfsmittel/>
- <https://lpm.praxis-soziale-betreuung.de>
- Mix aus verschiedenen Präsentationen der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberpfalz
- Expertenstandard: Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz, Hans-Jürgen Wilhelm et al., Vincentz Network, 2020