

## Im Blickpunkt

### Es gibt immer einen Zugang zu Menschen mit Demenz

Demenzkranke ziehen sich oft zurück und suchen die Abgeschiedenheit. Diese Lebensweise muss nicht sein! «Aktivierende» Massnahmen in der Betreuung erleichtern den Draht zu Demenzkranken – mit erstaunlichen Resultaten.

Wir alle wissen: Menschen mit Demenz verlieren zunehmend ihre Erinnerung. Sie vergessen Ereignisse aus ihrem Leben und später auch, wer sie selbst sind. Oft gerät dabei in Vergessenheit, dass Erinnerungen nicht nur aus Daten und Fakten bestehen. **Manch schöner Abend ist untrennbar mit Musik oder dem Geschmack des Essens verknüpft.** Sinneseindrücke helfen Demenzkranken dabei, sich zu erinnern.

**Die Annahme, dass in sich gekehrte Demenzkranke nicht mehr erreicht werden können, ist oft ein Trugschluss.** Menschlichkeit und Würde bei der Betreuung haben einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Deswegen nutzen wir im Haus «Herbschtzytlos» jede Möglichkeit, mit **aktivierenden Massnahmen** vorhandene Fähigkeiten länger zu erhalten und einen Zugang zum Menschen selber zu finden.

#### Im Ferienaufenthalt aufleben

Demenzkranke Gäste in unserem Haus «Herbschtzytlos» werden durch den kurzfristigen Umgebungswechsel aktiviert und in vielen Fällen ist ein richtiges Aufleben erkennbar. Angehörige sind oft erstaunt, wie viele Fähigkeiten bei ihren betroffenen Vertrauten vorhanden sind.

#### Erstaunliche Resultate

Schon innert kurzer Zeit gewöhnen sich Betroffene an unser kleines Team und die Umgebung. Bei Beschäfti-

gungsangeboten berücksichtigen wir die Biographie und die Alltagsgewohnheiten unserer Gäste. So kommen viele Demenzkranke schon in kurzer Zeit aus sich heraus und beschäftigen sich mit Dingen, an die sie sich vorher nicht gewagt hätten. Einer unserer Gäste half uns zum Beispiel aus eigenem Antrieb im Haushalt mit, obwohl er dies vorher sein Leben lang nie gemacht hat.

#### Familiäre Wohnkultur

Besonders legen wir grossen Wert auf eine familiäre offene Wohnkultur. Wir freuen uns, wenn die Nachbarkinder bei uns ein- und ausgehen, weil sie den Hund zum Spielen holen oder den Treppenlift ausprobieren wollen. Auch Angehörige fühlen sich wohl bei uns und bleiben oft ein Stündchen, um beim gemütlichen Zusammensein ein wenig mitzumachen. Oder wenn uns Interessierte besuchen kommen, um sich ein Bild unseres Hauses vor Ort zu machen. Aus einer solchen Situation heraus ergab sich für einen unserer Gäste einmal die Möglichkeit, seine italienische Muttersprache am Mittagstisch anzuwenden.

#### Aktivierung, Spass und Motivation stehen im Vordergrund

Schöne Spaziergänge sind eine wichtige Orientierungshilfe zur Jahreszeit. Wenn im Herbst das Laub raschelt, werden Blätter gesammelt und als Tischschmuck verwendet. Beim Singen bekannter Schlager strahlen nicht nur die Augen der Gäste, auch wir Betreuer fühlen uns sehr wohl. Auch Mahlzeiten wirken aktivierend. Schliesslich werden auch eher zurückgezogene und schwer erreichbare Demenzkranke sofort hellhörig und aufmerksam, wenn es darum geht, was denn nächste Woche gemeinsam zum Mittagessen gekocht wird. **Solche aktivierende Massnahmen fördern die Demenzkranken und bringen ein Stück Normalität und Lebensfreude in den Betreuungsaltag.**

Carol Sarbach

Präsidentin Verein Aktion Demenz

## Nicht vergessen



Manchmal ist das Vergessen sehr gut. Gönnen auch Sie sich eine Auszeit. Entlasten Sie sich vom Alltag und geniessen Sie die eine ruhige Minute in der Natur. Es wird Ihnen bestimmt gut tun.

### Warum vergessen wir?

Vergessen ist ein Teil des Erinnerungsvermögens, der zurzeit im Hintergrund steht. Im Vordergrund steht, was uns im Augenblick interessiert.

- Vergessen ist auch Mangel an Bedürfnis, Interesse, Motivation und Mangel an Aufmerksamkeit, Konzentration und Organisation.
- Zum Vergessen und zu Unaufmerksamkeit führen unter anderem:
  - Eile und Zeitdruck
  - Ablenkung und Zerstreuung
  - Störungen und Unterbrechungen
  - Überanstrengung, Müdigkeit und Schläfrigkeit
  - Medikamente, Drogen und Krankheit

Tipp: Haben Sie Geduld mit Ihrem Gedächtnis!

Quelle: [www.gedaechtnistraining.ch](http://www.gedaechtnistraining.ch)

## Fitness für den Kopf

### Sudoku leicht

6			1	3				2
7	2	3	9			1	5	
		5		2	8		4	3
	6		5	9	7	3	8	1
	5		4	1				9
3	9	1				5		
1		6		7	4		3	5
	3		6				2	7
5	7		3	8				1

#### Spielziel

In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3x3 Block kommt jede der Zahlen 1–9 genau einmal vor. Ihre Aufgabe ist es, die leeren Felder entsprechend auszufüllen.

Die Lösungen finden Sie unter [www.aktion-demenz.ch](http://www.aktion-demenz.ch)

### Sudoku schwer

		8	6	3		1	9	5
	2	9	1					
6								
7		2			6			4
		1		8		3		
			5			7		
		5			8			2
3		7		4		9		

#### Spielhilfen

Die Punkte zeigen Ihnen an, welche Zahlen für das Feld in Frage kommen. Die Punkte haben die Anordnung:

1 2 3  
4 5 6  
7 8 9

Nr. 4 | Dezember 2009



# vergessen & erinnern



aktiondemenz.ch

# vergessen & erinnern

## Pinnwand



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bestimmt kennen auch Sie solche unangenehme Situationen, in denen alles über den Kopf zu wachsen scheint, und man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht. Man fühlt sich leer und überfordert. Nichts ist mehr leicht, es fällt schwer Hilfe anzunehmen. Doch manchmal muss man sich Zeit nehmen und die Augen schliessen, um klarer zu sehen.

Ich erlebe es immer wieder, dass es für viele Angehörige sehr schwer ist, Hilfe anzunehmen und ihre demenzkranken Verwandten abzugeben – und sei es nur für ein paar Stunden am Tag. Die Ängste und die Hemmschwellen der pflegenden Partner sind zu gross. Dabei können Angehörige bei nur wenigen Stunden mit persönlichem Freiraum lernen, auch ein wenig loszulassen

und abzuschalten. Doch oftmals ist das ein langwieriger und schmerzhafter Prozess.

Ich glaube: Wer Alternativen hat, kann leichter loslassen. Wenn ein Angehöriger das Ziel verfolgt, seinen kranken Partner so lange als möglich in häuslicher Umgebung zu belassen, wird ihm das sicher leichter gelingen, wenn er lernt, folgende drei Dinge zu beachten:

- Schrittweise ein Stück loszulassen
- Sich dem Verlauf der Krankheit immer wieder neu anzupassen
- Und ganz wichtig: Ausreichende Entlastungsangebote für sich in Anspruch zu nehmen

Lesen Sie in dieser Ausgabe, weshalb Aktivität und Entlastung so wichtig sind. Und vor allem, was wir im Haus «Herbschtytlos» dafür tun, damit die Menschen mit Demenz durch Anregungen und Beweglichkeit ihre Individualität leben können.

Nun wünsche ich Ihnen von Herzen einen stimmungsvollen Advent und frohe Weihnachtstage. Schliessen Sie öfters mal die Augen, schenken Sie sich Zeit. Und spüren Sie die Kraft, die in jedem von uns liegt.

Ganz besonders freue ich mich, wenn wir auch im nächsten Jahr auf Ihre Unterstützung zählen dürfen.

Herzlich

Carol Sarbach  
Vereinspräsidentin

## Persönlich

### Pflegende Angehörige erleben oft einen 36-Stunden-Tag

Die Pflege von demenzkranken Menschen erfordert Ausdauer und Energie. Oft geraten dabei die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund, denn Demenzkranke brauchen viel Aufmerksamkeit. Doch wer hört eigentlich den Menschen zu, die ihre Angehörigen aufopferungsvoll in den eigenen vier Wänden pflegen?

**Dorothee Kipfer** hat sich genau diese Frage gestellt. Sie setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Angehörige Entlastung finden. In einem Seminar gibt sie ihr Wissen als ehemalige Leiterin von Pflegediensten an Menschen weiter, die Pflegende begleiten und unterstützen wollen.

**v&e: Als ehemalige Leiterin von Pflegediensten wissen Sie über viele Krankheitsbilder Bescheid. Aus welchen Gründen setzen Sie sich besonders für Menschen mit Demenz ein?**

Durch das Studium zur Pflegeexpertin haben mich die Pflegemodelle von Jean Watson, «Zwischenmenschliche Beziehungen», und von M. Lininger, «Transkulturelle Beziehungen», fasziniert. Herausforderungen und Fremdes machten mich schon immer neugierig.

**v&e: Demenzkranke werden oft in den eigenen vier Wänden durch Angehörige gepflegt. Wo liegen dabei die grössten Herausforderungen?**

Nähe und Distanz müssen neu definiert werden. Beziehungen müssen umgebaut werden, sonst gehen beide Partner erfolglos auf die Suche der Gefühle der Vergangenheit. Dadurch droht Einsamkeit. Verletzungen und unerfüllte Erwartungen können Depressionen auslösen.

**v&e: Sie bieten Interessierten eine Ausbildung an, die Pflegepersonen unterstützen möchten. Wieso ist die Betreuung von Pflegepersonen so wichtig?**

Gespräche, Austausch und Verarbeitung von Gefühlen in der Pflege erhalten die Balance.

**v&e: Wie können Angehörige verhindern, dass Sie durch die tägliche Belastung der Pflege nicht selbst zum Pflegefall werden?**

Sich selber beobachten und Auszeiten (auch kleine Momente) nehmen. Schuldgefühle ablegen, sich unter Menschen begeben und Hobbys pflegen. Vor allem aber auf sich selber hören, auf die eigene Gesundheit Acht geben und wenn nötig Hilfe annehmen.

**v&e: Der Verein Aktion Demenz bietet im Haus «Herbschtytlos» kostengünstige Aufenthalte für Demenzkranke an, damit sich Angehörige sowie Betroffene erholen können. Was halten Sie von diesem Modell?**

Es ist eine weitere Glasperle im Mosaik. Auf der Landschaft braucht es dringend solche Stützpunkte für die zukünftige Bewältigung der Betreuung von Demenzen, die zu Hause leben. Das Betreuungskonzept überzeugt mich. Ich will es bald im Alltag sehen, riechen, hören und miterleben.

**v&e: Die Zahl von Demenzkranken steigt immer mehr an. Die Heimplätze sind rar und teuer. Wie sieht aus Ihrer Sicht die Zukunft der Pflege von Demenzkranken aus? Wo sehen Sie Handlungsbedarf?**

Man muss an vielen Orten ansetzen. Es braucht mehr

Spitexangebote, Freiwilligen-Netzwerke, Selbsthilfegruppen und Finanzentlastung für Angehörige. Ferienangebote, Kurzaufenthalte und Tagesstätten, die von den Krankenkassen anerkannt werden, spielen eine wichtige Rolle.



**Dorothee Kipfer**

Dorothee Kipfer bietet ein Grundseminar zum Umgang mit demenzen Menschen an. Dieses soll die Angst vor der Krankheit mildern und auf die schwierige Situation von pflegenden Angehörigen sensibilisieren.

**Weitere Informationen:**

Dorothee Kipfer  
Hochhüslweid 15  
6006 Luzern  
Tel: 041 372 12 80 / 079 543 69 88  
Email: n.i.clip-kipfer@bluewin.ch



## Kontakt

Verein Aktion Demenz  
Striegelgasse 8  
6214 Schenkon  
Telefon 041 921 92 19

E-Mail info@aktiondemenz.ch  
Web www.aktiondemenz.ch

Haus Herbschtytlos  
Schlosshalde 11c  
6216 Mauensee  
Telefon 041 920 20 80

Der Verein wird ausschliesslich von  
Privatspenden getragen.

## Impressum

Herausgeber Verein Aktion Demenz  
Striegelgasse 8  
6214 Schenkon

Postkonto 60-577956-2

Kontakt Carol Sarbach  
Präsidentin

Erscheint 4x jährlich  
Auflage 10 000 Exemplare  
Abonnement für Gönnerinnen und Gönner  
im Spendenbetrag ab Fr. 5.–  
enthalten

Geht an alle Mitglieder und Gönner des  
Vereins Aktion Demenz

# vergessen & erinnern