



Zentrum für Qualität in der Pflege  
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.

---

# Demenz

Impulse und Ideen  
für pflegende Partner

---





# Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege .....	3
Vorwort Sabine Jansen, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz .....	4

## Gut zu wissen

Was ist Demenz? .....	5
Wie häufig ist Demenz? .....	5
Was sind Anzeichen einer Demenz? .....	6
Wer kann eine Demenz feststellen? .....	7
Wie wird Demenz festgestellt? .....	7
Welche Medikamente werden bei Demenz eingesetzt? .....	8
Wie kann Demenz behandelt werden? .....	9

## Praxistipps

### BEZIEHUNG

#### In veränderte Rollen hineinwachsen

Gezielt informieren .....	11
Verhalten nicht persönlich nehmen .....	11
Veränderungen annehmen .....	12
Rechtliches regeln .....	13

#### Entlastung finden

Sich mit anderen Menschen austauschen .....	14
Betreuungsangebote in Anspruch nehmen .....	15
Professionelle Unterstützung nutzen .....	16
Hilfe holen, bevor der Ärger zu groß wird .....	17

#### Andere Zugangswege zum Partner suchen

Über Körpersprache kommunizieren .....	18
Der inneren Welt des Partners begegnen .....	20
Das Umfeld einbeziehen .....	21

### ALLTAG & WOHNEN

#### Den Alltag gestalten

Vertrautheit schaffen .....	23
Weiterhin unterwegs sein .....	23
Für Beruhigung und Schlaf sorgen .....	24
Mit Inkontinenz umgehen .....	25
Gemeinsam essen .....	26
Gewohnheiten und Fähigkeiten unterstützen .....	27

Abgrenzung ermöglichen .....	28
Auf Krankenhausaufenthalte vorbereitet sein .....	29
<b>Die Wohnung anpassen</b>	
Stürze und andere Verletzungen vermeiden .....	31
Das Bad umgestalten .....	32
Für Sicherheit sorgen .....	33
Fortlaufen und Verirren verhindern .....	34
Die gewohnte Ordnung erhalten .....	35
Bilder sprechen lassen .....	36

## Unterstützung & Hilfen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung? .....	37
Adressen .....	41
Weitere ZQP-Produkte .....	43
Impressum .....	45

## Liebe Leserinnen und Leser,

Eine Demenz berührt eine Partnerschaft in vielerlei Hinsicht. Die Beziehung verändert sich – Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten sind neu auszuloten. Auch bei der Kommunikation und Alltagsgestaltung gilt es, neue Wege zu finden. Hinzu kommen häufig wechselnde Gefühle wie Liebe, Freude, Ungeduld, Trauer, Angst und Wut.

Bei all den Veränderungen und Anforderungen ist es nicht leicht, trotz der Demenz ein gutes Maß an Lebensqualität für beide Partner zu bewahren.

Studienergebnisse zeigen, dass die meisten pflegenden Angehörigen die Beziehung zu ihrem demenziell erkrankten Partner bei der häuslichen Versorgung als gut oder sogar sehr gut einschätzen. Trotz großer Belastungen empfinden sie die Sorge für den nahestehenden Menschen auch als erfüllend. Dennoch kann die Pflege auch an Belastungsgrenzen führen. Menschen, die Verantwortung für die Pflege ihres Angehörigen übernehmen, leisten eine sehr hoch zu schätzende Aufgabe.

Die Versorgung von Menschen mit Demenz ist komplex und individuell. Für ein gelingendes Miteinander gibt es keine Standardlösungen. Zuwendung, einfühlsame Begleitung und Akzeptanz können erheblich dazu beitragen, dass der Betroffene in seiner veränderten inneren Welt zufrieden leben kann. Zudem kommen der Anpassung des Wohnumfelds und der Alltagsgestaltung hohe Bedeutungen zu, um Orientierung und Sicherheit zu vermitteln. Und nicht zuletzt sind auch Unterstützung und Entlastung des pflegenden Partners Voraussetzungen dafür, dass es beiden gut gehen kann.

Dieser Ratgeber zeigt Möglichkeiten für ein gelingendes Zusammenleben auf. Ziel ist es, pflegende Angehörige mit Informationen und Ideen zu unterstützen und sie zu ermutigen, die Herausforderungen des Alltags mit dem Partner durch Wissen, Kreativität und Intuition zu meistern.

Die Impulse und Tipps basieren auf systematisch erhobenem Erfahrungswissen pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz, professionell Pflegender und weiterer Fachleute. Für die Qualitätssicherung der medizinischen Fachinformationen danke ich Dr. Iris Hauth, Past President der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. Ein Teil der Informationen wurde in Dialogform aufbereitet. Die Gespräche sind eine Zusammenfassung wesentlicher Aspekte aus Gruppendiskussionen. Unser Dank gilt allen Mitwirkenden.

Dr. Ralf Suhr

*Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege*



## „Wir sind nicht perfekt, nur weil wir die pflegenden Partnerinnen sind“

Aus vielen Beratungen am Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft wissen wir, dass pflegende Angehörige viele Fragen und Sorgen haben. Sie tun sich insbesondere mit den demenzbedingten Verhaltensweisen ihres Partners schwer. Sie benötigen Wissen über medizinische, rechtliche und finanzielle Aspekte bei Demenz. Auch ist die eigene Belastung immer wieder Thema.



Die vorliegende Broschüre hält eine Fülle von Informationen und Tipps für pflegende Partnerinnen und Partner bereit. Das Schöne ist: Die Angehörigen sprechen dabei selbst. In vielen Zitaten wird deutlich, welche Belastungen und Schwierigkeiten sie erleben, aber auch wie sie sich gegenseitig unterstützen können. Ganz praktische Tipps, etwa wie der Umgang mit dem veränderten Verhalten gelingen kann oder wie man mit einem Krankenhausaufenthalt umgeht, helfen pflegenden Partnerinnen und Partnern den Alltag besser zu bewältigen.

Bei der Pflege und Begleitung eines demenzkranken Angehörigen gilt es nicht nur, das tägliche Leben anders zu gestalten. Mit einer Demenz verändert sich auch die Beziehung untereinander. Nach und nach übernimmt eine Partnerin oder ein Partner die Verantwortung für den Anderen. Wir erleben dabei immer wieder, dass Angehörige darüber vergessen, sich selbst etwas Gutes zu tun. So geraten sie in die Überforderung, werden selbst krank und wissen nicht weiter. Diese Broschüre will Mut machen, sich Unterstützung zu suchen und für sich selbst schöne Momente zu schaffen. Hoffentlich können viele pflegende Partnerinnen und Partner die Impulse und Ideen dieses Ratgebers nutzen, um für sich und ihre Angehörigen das Leben mit Demenz besser zu gestalten.

Sabine Jansen

*Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz*

## Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für ein Symptombild einiger Krankheiten, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns und somit geistige, emotionale und soziale Fähigkeiten beeinträchtigen. Demenzen gehen mit fortschreitenden Gedächtnisstörungen einher. Oft verändern sich auch das zwischenmenschliche Verhalten und der Antrieb. Akute und vorübergehende Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen zählen nicht zu den demenziellen Erkrankungen.

Umgangssprachlich werden die Bezeichnungen Demenz und Alzheimer oft unscharf verwendet. 71 Prozent aller Demenzerkrankungen sind sogenannte degenerative Demenzen, die häufigste und bekannteste ist die Alzheimer-Demenz. Weitere Formen entstehen aufgrund von Durchblutungsstörungen des Gehirns infolge von Gefäßveränderungen (vaskuläre Demenz), durch Nervenzelluntergang vorwiegend in den vorderen Hirnbereichen (frontotemporale Demenz) und als Folge der Parkinson-Erkrankung: 20 bis 40 Prozent der Patienten mit Morbus Parkinson entwickeln im Verlauf ihrer Krankheit eine Demenz. Darüber hinaus gibt es viele weitere seltene Formen. Sogenannte sekundäre Demenzen sind Hirnleistungsstörungen, deren Ursachen in anderen Erkrankungen liegen, zum Beispiel Schilddrüsenüber- und Unterfunktionen, Vitaminmangelkrankungen, chronische Infektionen. Nur diese Demenzen sind heilbar, da mit der Behandlung der Grunderkrankung die Folgeerscheinungen geheilt werden können.

Besonders im höheren Alter können sich verschiedene Erkrankungen des Gehirns gleichzeitig entwickeln. Häufig treten Alzheimer-Veränderungen in Kombination mit gefäßbedingten Durchblutungsstörungen auf. Eine eindeutige Bestimmung der zur Demenz führenden Krankheit ist daher nicht immer möglich.

## Wie häufig ist Demenz?

Demenz ist ein häufiges Gesundheitsproblem im höheren Alter. Allein in Deutschland sind derzeit etwa 1,6 Millionen Menschen betroffen. Schätzungen zufolge werden es bis 2050 aufgrund der steigenden Lebenserwartung knapp drei Millionen sein.

Zwei Drittel aller Erkrankten sind über 80 Jahre, bei den über 90-Jährigen liegt der Anteil der Erkrankten bei 40 Prozent. Im mittleren Alter sind Demenzen dagegen eher selten: Weniger als zwei Prozent der Betroffenen sind jünger als 65 Jahre, von den 65- bis 69-Jährigen sind durchschnittlich 1,6 Prozent betroffen. Es erkranken mehr Frauen (70 Prozent) als Männer (30 Prozent). Dazu tragen eine höhere Lebenserwartung, ein höheres Erkrankungsrisiko sowie eine längere durchschnittliche Überlebenszeit von erkrankten Frauen bei.

# Was sind Anzeichen einer Demenz?

Einen Namen vergessen, den Schlüssel verlegen oder nicht das richtige Wort finden: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen gehören für die meisten Menschen zum Alltag. Denn die geistige Leistungsfähigkeit unterliegt ständigen Schwankungen. Zu viele, aber auch zu wenige Reize sowie Schlafmangel, Stress und Zeitdruck haben Einfluss darauf.

Im Alter betreffen Gedächtnisstörungen häufiger das Kurzzeitgedächtnis. Es kann sein, dass neues Wissen nicht mehr so schnell aufgenommen und abgerufen werden kann. Zwischen der geistigen Leistungsfähigkeit älterer Menschen gibt es große Unterschiede. Am besten funktioniert das Gehirn, wenn es regelmäßig trainiert und gefordert wird.



Zeichnen sich erhebliche Gedächtnisprobleme ab und kommen Verhaltensänderungen dazu, die über Monate anhalten, können dies Anzeichen einer Demenz sein.

Anzeichen einer beginnenden Demenz können zum Beispiel sein:

- auffallend nachlassendes Kurzzeitgedächtnis
- häufige Wortfindungsstörungen
- zeitliche oder örtliche Orientierungsprobleme
- deutliche Schwierigkeiten, Neues zu lernen
- Nachlassen bisheriger geistiger und praktischer Fähigkeiten
- Veränderung der Persönlichkeit, zum Beispiel depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Unruhe, Aggressivität, Nachlassen von Urteilsvermögen und Empathiefähigkeit.

Menschen mit beginnender Demenz fühlen sich aufgrund von Gedächtnislücken im Alltag oft sehr verunsichert, zuweilen auch beschämt. Manch einer bemüht sich mit aller Kraft, die Beeinträchtigungen zu überspielen.

Schreitet die Demenz voran, werden Gedächtnis-, Sprach- und Orientierungslücken zunehmend größer. Familie, Freunde und Bekannte werden häufiger verwechselt oder gar nicht mehr erkannt. Auch das Selbstbild und die eigene Geschichte versinken mehr und mehr im Vergessen. Zugleich treten oft Wissen und praktische Fertigkeiten zutage, die im Langzeitgedächtnis gespeichert sind. Manchmal reicht eine passende Gelegenheit aus, damit sie abgerufen werden können. Auch wenn Worte nicht mehr ankommen, ist die Kommunikation über Körperkontakt möglich. Kommunikation über Gefühle ist die am längsten vorhandene Fähigkeit und bleibt auch Menschen mit Demenz erhalten.



## Wer kann eine Demenz feststellen?

Menschen, die vermuten, eine Demenz zu haben, zögern oft lange, bevor sie den Mut aufbringen, einen Arzt aufzusuchen. Dabei bietet eine frühe Diagnose die Chance, die Symptome zu lindern und das Fortschreiten zu verzögern. Umgekehrt kann nur durch eine Untersuchung eine Demenz wirklich ausgeschlossen werden.

Um eine Diagnose zu erhalten, sollte zunächst der Hausarzt aufgesucht werden. Bestärkt sich bei den ersten Untersuchungen der Verdacht auf eine Demenz, führt der Weg in der Regel dann zu einem Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie. Auch spezialisierte Gedächtnissprechstunden in Kliniken bieten eine fundierte Diagnostik.

Adressen von Gedächtnisambulanzen können zum Beispiel bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz erfragt werden (Kontaktdaten ↗ Seite 41).

Bei einem geplanten stationären Krankenhausaufenthalt ist zu bedenken, dass die ungewohnte Umgebung ein großer Stressfaktor sein kann, wodurch sich demenzielle Symptome eventuell auch verstärken können.

## Wie wird Demenz festgestellt?

Um festzustellen, ob eine Demenz vorliegt, spricht der Arzt mit dem Betroffenen – wenn möglich zunächst allein. Zusätzlich sind Informationen von nahestehenden Angehörigen sehr hilfreich für die Diagnosestellung.

Dabei werden erste Anzeichen erfasst und nach Erkrankungen, Medikamenten und Alkoholkonsum gefragt. Daneben wird festgestellt, ob das Verhalten auffällig ist, ob sich die Persönlichkeit verändert hat, wie die soziale Situation ist und der Alltag bewältigt wird.

Von großer Bedeutung für die Diagnose ist die Beurteilung der Hirnleistungsfähigkeit des Patienten. Dafür sind Testverfahren (neuropsychologische Untersuchungen) nötig.

Zur Diagnostik, besonders auch um sekundäre Demenzen auszuschließen, gehören Laboruntersuchungen des Blutes, EKG und Blutdruckmessung, bildgebende Verfahren des Gehirns wie Computertomographie (CT) oder eine Magnetresonanztomographie (MRT). Weiterhin wird das Hirnwasser untersucht, um entzündliche Erkrankungen auszuschließen und spezielle Marker bei neurodegenerativen Demenzen festzustellen.

## Welche Medikamente werden bei Demenz eingesetzt?

Die meisten Demenzformen sind nach wie vor nicht heilbar, aber Verlauf und Symptome können durch einen individuellen Behandlungsplan abgemildert werden.

Es gibt Medikamente, die eventuell für eine gewisse Zeit die Gehirnleistung verbessern. Diese Medikamente – sogenannte Antidementiva – können helfen, die Alltagsbewältigung zu erleichtern und Verhaltensauffälligkeiten abzumildern.



Zusätzlich kann die Behandlung einer begleitenden Depression mit sogenannten Antidepressiva erforderlich sein; so kann auch Antriebslosigkeit entgegengewirkt werden.

Gegen Begleitsymptome wie übertriebenes Misstrauen, Wutausbrüche, Sinnestäuschungen und massive Unruhezustände werden zum Teil auch sogenannte Neuroleptika (auch: Antipsychotika) eingesetzt. Dies ist allerdings aufgrund von Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit und motorischen Störungen umstritten. Zudem geht bei älteren Patienten mit Demenz der Einsatz von Neuroleptika mit einem gesteigerten Schlaganfallrisiko und erhöhter Sterblichkeit einher.

Ob und wie die Medikamente wirken, ist individuell unterschiedlich. In jedem Fall aber ist beim Einsatz von Antidementiva, Antidepressiva und Neuroleptika mit Neben- oder Wechselwirkungen, also unvorteilhaften Begleiterscheinungen, zu rechnen. Auch die Dosierung muss im Verlauf der Demenz angepasst werden. Unverträglichkeiten können in verschiedenen Krankheitsphasen auftreten.

Daher sollte ein Facharzt die medikamentöse Behandlung kontinuierlich kontrollieren und anpassen. Dabei sind die Angehörigen gefragt, die regelmäßige Einnahme der Medikamente sowie etwaige Wirkungsveränderungen oder Nebenwirkungen im Blick zu behalten.

Liegt eine Demenz aufgrund einer Minderdurchblutung des Gehirns (vaskuläre Demenz) vor, werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen, Herzrhythmusstörungen und Übergewicht behandelt, um weitere gefäßbedingte Schädigungen des Gehirns zu verringern.

# Wie kann Demenz behandelt werden?

Zur Behandlung gehören nicht nur Medikamente. Es stehen auch zahlreiche andere Therapieformen zur Verfügung. Dabei sollen Fähigkeiten genutzt und gefördert, das Selbstwertgefühl und die Identität des Patienten gestärkt sowie Lebensqualität, Wohlbefinden und Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten werden.

In der Frühphase der Demenz kann Psychotherapie einzeln und in der Gruppe die Betroffenen und ihre Angehörigen unterstützen, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen.

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen können helfen, Unruhe und Verhaltensstörungen zu mindern. Bei beginnender Demenz kann ein Realitäts- und Orientierungstraining eingesetzt werden. Bei fortgeschrittener Demenz ist es wichtig, den Demenzkranken, seine Wahrnehmung und Verhaltensweisen zu akzeptieren und wertzuschätzen. Hierbei kann die Methode Validation unterstützen.

Die Erinnerungstherapie verstärkt bei Menschen mit Demenz positive Gefühle, Identität, Geschichten und Bilder aus ihrem Leben. Dabei kommen alte Fotografien und vertraute Musik zum Einsatz.

Auch mithilfe von Ergotherapie – einer Therapieform, die konkrete Betätigungen unterstützt und fördert – soll die Fähigkeit, praktische Alltagshandlungen selbstständig auszuführen, so lange wie möglich erhalten oder sogar wiederhergestellt werden.

Körperliche Aktivierung und Bewegungstherapie können dazu beitragen, alltagspraktische und handwerkliche Fähigkeiten, Beweglichkeit und Balance zu erhalten und zu verbessern. Sie haben auch einen positiven Einfluss auf Verhalten und Körperwahrnehmung.

Bewährt haben sich auch kreative Methoden. Sie sprechen die Gefühle an, sind nicht leistungsorientiert und relativ leicht in den Alltag integrierbar. Malen, Singen, Musizieren oder Tanzen bringen nicht nur Freude, sondern fördern auch geistige, motorische, soziale und emotionale Fähigkeiten. Positive Effekte können damit auch in späteren Stadien der Demenz erzielt werden.

Angebote wie Snoezelen und Aromatherapie, die die Sinne ansprechen, sind in jedem Stadium der Demenz geeignet, um Wahrnehmung und Wohlfühl zu fördern. Zur Anwendung kommen dabei Licht, Klang, Berührung, Geschmack und Duft.

Welche Behandlung im Einzelfall am ehesten geeignet ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Patienten ab, der Krankheitsphase, den Symptomen und dem sozialen Umfeld. Arzt, Patient und Angehörige sollten nach Möglichkeit gemeinsam abwägen, welches Angebot infrage kommt.

Umfassendes Informationsmaterial zu Ursachen, Symptomen, Diagnose und Therapien erhalten Sie auch bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz.

## In veränderte Rollen hineinwachsen

Die Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz bedeutet unter anderem, dass sich die gewohnten, vertrauten und selbstverständlich geglaubten Rollen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten in der Beziehung ändern.



### Herausforderung

Auf der einen Seite gilt es, die Beziehung zum Partner zu erhalten und zu pflegen – trotz der Demenz.

Auf der anderen Seite heißt es, jeden Tag ein Stück Abschied von der gewohnten Beziehung zu nehmen – wegen der Demenz.

### Perspektivenwechsel

Wenn sich die Beziehung verändert, können Verzweiflung, Ärger und Wut über das entstehen, was nicht mehr geht und verloren scheint. Sich auf das zu besinnen, was gut und noch möglich ist, kann diese Gefühle verringern.

### Anregungen

Lesen Sie im folgenden Abschnitt Impulse und Ideen pflegender Partner, wie Sie die Beziehung gestalten können.



**Frau M.** pflegt ihren Lebenspartner schon seit Jahren zu Hause – und hat bereits viel praktische Erfahrung gesammelt.



**Frau K.** weiß erst seit Kurzem, dass ihr Mann eine Demenz hat – und steht vor einer Reihe von Fragen.



**Herr W.** betreut und pflegt seine Frau seit drei Jahren zu Hause – und weiß viel über das Leben mit Demenz.

## Gezielt informieren

**Frau K.:** Ich bin so erleichtert, dass nun eine Diagnose gestellt wurde und wir endlich wissen, was mit meinem Mann los ist. Es war zwischen uns beiden schwierig geworden. Ich habe keinen Zugang mehr zu ihm gefunden. Wir haben viel gestritten. Oft habe ich ihn angeschrien. Ich war verzweifelt.

**Frau M.:** Die Erleichterung verstehe ich gut. Zugleich tat sich bei mir damals nach der Diagnose die Frage auf: „Schaffe ich das? Und schaffen wir es, unser Leben neu auszurichten mit dieser Krankheit?“. Heute kann ich raten: Mach dich mit der Krankheit vertraut. Es gibt gute Bücher, Filme oder Ratgeber. Aber entscheide dich erst einmal gezielt für ein oder zwei Informationsquellen, die dich wirklich ansprechen. Zu viele Informationen können auch leicht überfordern und verwirren. Und such dir einen kompetenten Ansprechpartner, bei dem du deine Fragen klären kannst. Ich war zum Beispiel bei der Alzheimer Gesellschaft.

- Holen Sie beim Verdacht auf Demenz frühzeitig fachärztlichen Rat ein, damit eine eindeutige Diagnose gestellt werden kann.
- Nutzen Sie gezielt ausgewählte und zu Ihnen passende Informationsquellen, um sich mit der Demenz vertraut zu machen.
- Suchen Sie sich frühzeitig einen kompetenten Ansprechpartner, auch wenn der Hilfebedarf noch gering ist, zum Beispiel bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz, einer örtlichen Pflegeberatungstelle, der compass private pflegeberatung oder einem ambulanten Pflegedienst.

## Verhalten nicht persönlich nehmen

**Herr W.:** Entscheidend ist, dass du jetzt weißt, woran du bist. Und dass das veränderte Verhalten deines Mannes nichts mit dir zu tun hat. Für mich war am Anfang erst einmal wichtig, die Krankheit meiner Frau zu verstehen und schrittweise zu akzeptieren.

**Frau K.:** Ehrlich gesagt, gelingt es mir nicht immer, das Verhalten meines Mannes nicht persönlich zu nehmen und es der Krankheit zuzuschreiben. Neulich hat er einfach Müll aus unserem Küchenfenster geworfen. Da bin ich laut geworden und habe ihm Vorhaltungen gemacht. Gebracht hat es nichts. Er war dann nur sehr niedergeschlagen.

**Herr W.:** Eine Auseinandersetzung auf Augenhöhe ist durch die Krankheit irgendwann nicht mehr möglich. Dein Mann fühlte sich sicher von dir bevormundet. Und er spürte vielleicht auch, dass er dich verletzt hat. Aber er kann die Gefühle nicht mehr begreifen oder in Worte fassen.

- Nehmen Sie negatives Verhalten nicht persönlich.
- Beobachten Sie das Verhalten, die Körpersprache und den Tonfall Ihres Partners. Möglicherweise zeigen sich wiederkehrende Muster in ähnlichen Situationen. Dies zu erkennen, kann helfen, die Gefühle und Bedürfnisse des Partners besser zu verstehen und darauf reagieren zu können.

## Veränderungen annehmen

**Herr W.:** Aber auch wenn die Sprache verloren geht – was dem Menschen mit Demenz erhalten bleibt, ist seine Gefühlswelt. Eine vertraute Atmosphäre, Berührungen und Körpersprache werden verstanden.

**Frau M.:** Mein Mann spürt zum Beispiel, wenn ich ihn nicht ernst nehme. Er wird dann richtig wütend und verärgert. Auf der Gefühlsebene reagiert er auf alles, was ich tue, richtig – also da versteht er mich.

**Herr W.:** Rückblickend muss ich sagen: Seit dem Zeitpunkt, an dem ich die Krankheit und die damit verbundenen Veränderungen meiner Frau angenommen habe, konnte ich ihr mehr Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Und wir haben viele schöne und gute Momente. Wichtig für uns als Begleiter ist der Gedanke, dass wir jeden Tag dazulernen müssen – nicht unser kranker Partner.

**Frau M.:** Die Haltung, die wir unserem Partner entgegenbringen, ist entscheidend. Nach vielen inneren Kämpfen und Zeiten voller Frustration habe ich angefangen, mir jeden Morgen beim Aufstehen zu sagen: „Ja, ich versuche meinen Mann so anzunehmen, wie er jetzt ist!“ Dann habe ich ihn in den Arm genommen und gesagt: „Komm, wir machen das Beste daraus. Lass uns einfach schauen, was der Weg uns bringt.“

- Nutzen Sie Ihre Möglichkeit, die eigene Haltung zu Ihrem Partner zu beeinflussen – Ihr Partner hat diese Möglichkeit nicht.
- Versuchen Sie, Ihren Partner mit der Demenz so anzunehmen, wie er ist.
- Kommunizieren Sie mit Ihrem Partner vermehrt über Berührungen.

## Rechtliches regeln

**Frau K.:** Der Neurologe hat mir geraten, eine Vorsorgevollmacht zu erstellen und die Betreuung schriftlich zu regeln, da mein Mann jetzt noch über einen verhältnismäßig guten Grad an Selbstbestimmtheit und Phasen geistiger Klarheit verfügt. Das empfand ich im ersten Moment als sehr unsensibel.

**Herr W.:** Es ist sehr wichtig, die rechtlichen Angelegenheiten so früh wie möglich zu klären! Irgendwann ist dein Mann nicht mehr in der Lage, eine Unterschrift zu leisten.

**Frau M.:** Aber das ist gar nicht so einfach. Plötzlich hatte ich eine ganz andere Rolle. Die alten Verhaltensmuster, die eine Beziehung lange prägten, gelten nicht mehr. Ich musste Entscheidungen für meinen Mann treffen. Es hat mir sehr geholfen, dass wir viel darüber gesprochen haben, welche Wünsche und Vorstellungen er hat.

- Sprechen Sie frühzeitig über die Wünsche und Vorstellungen Ihres Partners. Das hilft Ihnen, Entscheidungen für ihn zu treffen, wenn er dazu nicht mehr in der Lage ist.
- Erstellen Sie so früh wie möglich gemeinsam eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung, damit geregelt ist, wer für den Erkrankten eintritt, falls dieser keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann.
- Gestehen Sie sich die Zeit zu, alte Verhaltensmuster und Verantwortlichkeiten innerhalb der Beziehung abzulegen und in die neue Rolle hineinzuwachsen.



# Entlastung finden

Einen Partner mit Demenz zu pflegen, beansprucht körperliche und psychische Energie. Unterstützung geben kann dauerhaft nur, wer Kraft hat und sich selbst gesund fühlt. Ohne Entlastung für die Pflegeperson ist eine positive Beziehung zum Partner langfristig kaum möglich.

## Herausforderung

Einzelne Hobbys, kleine Zeitfenster und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sollten erhalten bleiben – trotz der Demenz des Partners.

Unterstützung des pflegenden Partners und regelmäßige Auszeiten von der Pflege sind besonders wichtig – wegen der Demenz.

## Perspektivenwechsel

Wer jemanden pflegt, sollte auch auf sich selbst achten. Tagtäglich stark sein zu müssen, zehrt an der Energie. Dann gilt es, den Akku wieder aufzuladen.

## Anregungen

Lesen Sie im folgenden Abschnitt Impulse und Ideen pflegender Partner, was Sie zu Ihrer Entlastung tun können.





## Sich mit anderen Menschen austauschen

**Frau K.:** Wie kann ich einen guten Weg für mich finden? Was hat euch am Anfang besonders geholfen?

**Frau M.:** Zu merken, dass es anderen ähnlich geht, ist erleichternd. Zwar ist jedes Krankheitsbild, jeder Verlauf anders, aber die Informationen und Erfahrungen von pflegenden Angehörigen mit Partnern in weiter fortgeschrittenen Stadien haben mir sehr geholfen.

**Herr W.:** Ich habe sehr gute Erfahrungen mit einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige gemacht – der Austausch war außerordentlich hilfreich für mich. Es hat mich zwar erst einmal große Überwindung gekostet, über ganz persönliche Probleme zu sprechen, aber es lohnt sich wirklich.

- Der Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen über praktische Fragen, Zweifel und Ängste kann sehr hilfreich sein.
- Schauen Sie sich nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrem Umfeld um. Unterstützung bei der Suche bieten beispielsweise die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz, regionale Pflegeberatungsstellen, compass private pflegeberatung oder ambulante Pflegedienste.

## Betreuungsangebote in Anspruch nehmen

**Frau K.:** Und wer kümmert sich um meinen Mann, während ich die Angehörigengruppe besuche?

**Herr W.:** Es gibt Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz, die von der Pflegeversicherung finanziert werden. Möglich sind zum Beispiel Gruppenbetreuungen außer Haus oder Einzelbetreuungen zu Hause.

**Frau M.:** Grundsätzlich sollte man darauf achten, welche Konzepte den Betreuungsangeboten zugrunde liegen, welche Qualifikation die Betreuungskraft hat und ob die Möglichkeit besteht, die Person mit auszuwählen. Unerfahrene Helfer können bei dem Demenzerkrankten die Schwelle zwischen Über- und Unterforderung oft noch nicht einschätzen.

**Herr W.:** Gruppen für Menschen mit Demenz bieten dem Partner im Anfangsstadium seiner Demenz die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen über seine Erkrankung zu sprechen oder gemeinsam etwas zu unternehmen. In der Gruppe finden manche erkrankte Menschen auch Entlastung und Anerkennung. Solche Angebote findet man meist nicht auf Anhieb. Daher sollte man sich bei der Suche Unterstützung holen.

- Nehmen Sie Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege, Betreuungsgruppen, Besuchsdienste und Helferkreise in Anspruch.
- Informieren Sie sich bei der Pflegekasse bzw. privaten Pflegeversicherung Ihres Partners, einer Pflegeberatungsstelle vor Ort oder compass private pflegeberatung über Angebote zur Unterstützung und Entlastung.

## Professionelle Unterstützung nutzen

**Frau K.:** Ich kann mir nicht vorstellen, die Pflege meines Mannes dauerhaft ganz allein zu meistern. Wohin kann ich mich wenden, wenn ich Unterstützung bei der Pflege benötige?

**Herr W.:** Ich habe schon ein Jahr nach der Diagnose festgestellt, dass ich es allein nicht schaffe. Seitdem bei meiner Frau Pflegebedürftigkeit festgestellt wurde, erhalten wir Unterstützungsleistungen aus der Pflegeversicherung. Das ist eine große Entlastung. Wir haben uns entschieden, Hilfe von einem ambulanten Pflegedienst in Anspruch zu nehmen.

**Frau M.:** Ich würde heute jedem pflegenden Angehörigen raten: Besuche im Vorfeld mehrere Pflegedienste und überprüfe, ob der Dienst passt, ob er die Leistungen anbieten kann, die dir wichtig sind und ob die Mitarbeiter auf den ersten Eindruck sympathisch sind. Spricht man mit mehreren Diensten hat das auch den Vorteil, dass man im Falle eines notwendigen Wechsels mit der Suche nicht wieder bei null anfangen muss.

**Herr W.:** Außerdem verfügen gute Pflegedienste über ein großes Netzwerk in der Umgebung und können in vielerlei Hinsicht beraten und unterstützen, zum Beispiel bei Fragen zu Schulungen für pflegende Angehörige, psychologischer Begleitung, niedrigschwelligen Betreuungsangeboten, Wohnraumanpassung, Handwerkern, Selbsthilfegruppen, ehrenamtlichen Besuchsdiensten, Pflegebegleitern und Nachbarschaftshilfen.

- Stellen Sie bei der Pflegekasse bzw. privaten Pflegeversicherung Ihres Partners einen Antrag auf Begutachtung von Pflegebedürftigkeit, um gegebenenfalls Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten.
- Schauen Sie sich in Ruhe gemeinsam mit Ihrem Partner nach Angeboten von ambulanten Pflegediensten in Ihrer Nähe um – auch wenn gerade noch kein Bedarf besteht.
- Nutzen Sie das Wissen und das Netzwerk ambulanter Pflegedienste in Ihrer Nähe auch für weitere Hilfeangebote.

## Hilfe holen, bevor der Ärger zu groß wird

**Frau K.:** Was ist, wenn mir die Kraft ausgeht und ich meine Ungeduld und meinen Ärger nicht unter Kontrolle halten kann?

**Frau M.:** Wir sind nicht perfekt, nur weil wir die pflegenden Partner sind, und müssen es auch gar nicht sein. Ich denke, es ist menschlich, dass wir auch mal aus der Haut fahren, laut werden und Fehler machen.

**Herr W.:** Ich war einmal kurz davor, handgreiflich zu werden, meine Geduld war am Ende. Zum Glück hatte ich noch die Kraft, mir Beratung zu suchen. Dadurch habe ich gelernt, wie ich mit solchen Situationen am besten umgehe – und dass ich keine Schuldgefühle haben muss.

**Frau M.:** Mein Mann ist in einer aggressiven Phase einmal mit dem Messer auf mich losgegangen. Das war furchtbar für mich. Ich habe diesen Menschen einfach nicht mehr gekannt. Ohne entsprechende Beratung und Aufklärung hätte ich ihn nach diesem Vorfall nicht mehr weiter zu Hause versorgen wollen.

**Herr W.:** Es ist auch wichtig, sich selbst regelmäßig vom Hausarzt durchchecken zu lassen. Er hat mir auch geholfen, psychologische Beratung zu finden, bei der ich mir hin und wieder alles von der Seele reden und Antworten finden kann.

- Beobachten und respektieren Sie Ihre Belastungsgrenzen.
- Fordern Sie möglichst konkret Hilfe ein, bevor der Ärger zu groß wird und es zu problematischen Situationen kommt.
- Nutzen Sie Beratungsstellen, die sich auf eskalierende Situationen in der Pflege spezialisiert haben. Dort finden Sie meist schnell Hilfe. Eine Übersicht mit aktuell verfügbaren Angeboten finden Sie auf [www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de).
- Wenn die Seele Entlastung braucht, kann es auch hilfreich sein, psychologische Unterstützung einzuholen. Informationen finden Sie beispielsweise auf [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de).
- Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen.

# Andere Zugangswege zum Partner suchen

Die Demenz wirkt sich erheblich auf die Kommunikationsfähigkeit und das Verhalten aus. Es erfordert eine Menge an Umdenken, Einfühlungsvermögen und Geduld, die Kommunikation in der Beziehung anzupassen.

## Herausforderung

Aufgrund der langen Beziehung und der Nähe zu ihrem Partner verstehen sich viele Paare oft auch ohne Erklärungen – trotz der Demenz.

Die vertraute Kommunikation geht immer mehr verloren, und es gilt, sich auf die Suche nach neuen Zugangswegen zum Partner zu machen – wegen der Demenz.



## Perspektivenwechsel

Bei einer Demenz verlieren Worte an Bedeutung. Mit Berührung, Mimik, Körperhaltung, Gestik und Gesichtsausdruck sind Menschen mit fortgeschrittener Demenz meist besser erreichbar.

## Anregungen

Lesen Sie im folgenden Abschnitt Impulse und Ideen pflegender Partner, um Ihren Partner besser zu verstehen.

## Über Körpersprache kommunizieren

**Frau K.:** Mein Mann stellt ständig dieselben Fragen, vergisst meine Antworten oder bringt sie durcheinander. Dabei hat er diese versteckte oder direkte Aggressivität in der Stimme. Das macht mich oft wahnsinnig. Kennt ihr das? Wie geht ihr damit um?

**Frau M.:** Das verstehe ich sehr gut. Da hilft es, sich immer wieder zu sagen, dass er das nicht absichtlich macht oder dich ärgern will, sondern es von der Demenz kommt.

**Herr W.:** Ja, da muss man kreativ sein. Die Vergangenheit meiner Frau wurde immer mehr zu ihrer Realität. Ich habe gelernt, damit umzugehen. Wenn sie nach Hause wollte, obwohl wir daheim waren, habe ich sie ins Bett gebracht, eingekuschelt und gesagt, dass sie jetzt daheim ist. Das hat oft geklappt und ihre Angst besänftigt.

**Frau M.:** Wie oft habe ich erklärt, diskutiert und mit meinem Mann gestritten. Obwohl ich weiß, dass das nichts bringt, sondern Angst und Hilflosigkeit erzeugt.

**Herr W.:** Am besten nimmt man sich immer wieder aufs Neue vor, schwierigen oder zermürbenden Situationen mehr über Körpersprache und Körperkontakt zu begegnen und diese nicht mit vielen erklärenden Worten lösen zu wollen.

**Frau M.:** Umarmungen, Streicheln und Blickkontakte können dem Partner ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Verständnis geben.

**Frau K.:** Mir hilft es manchmal, für einen kurzen Moment den Raum zu verlassen, tief Luft zu holen, um meinem Mann dann mit mehr Gelassenheit wieder gegenüberzutreten.

**Herr W.:** Habt ihr schon einmal ein Tanzcafé ausprobiert oder einfach zu Hause miteinander getanzt? Wenn meine Frau und ich zusammen tanzen, ist es wie früher, und wir können für einen Moment die Demenz vergessen und uns über die gemeinsame Bewegung begegnen – trotz fortgeschrittener Demenz. Das sind wohltuende Momente.

- Reden Sie Ihrem Partner seine Wirklichkeit und seine Bedürfnisse nicht aus, sondern akzeptieren Sie diese.
- Lassen Sie sich nicht zu Diskussionen und ausführlichen Erklärungen hinreißen – das verschwendet Ihre Energie und schafft Frustration.
- Versuchen Sie, mit Ihrem Partner über Körpersprache zu kommunizieren. Berührungen oder Handlungen werden besser verstanden als Worte.
- Verlassen Sie in schwierigen Situationen für einen kurzen Moment den Raum und holen Sie tief Luft, um etwas Abstand zu erlangen.
- Unternehmen Sie gemeinsam etwas. Hinweise zu speziellen Angeboten bietet unter anderem die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz.

## Der inneren Welt des Partners begegnen

**Frau K.:** Manchmal stehe ich hilflos vor meinem Mann, weil ich nicht weiß, was mit ihm los ist – er sucht dann irgendetwas, ruft nach seiner Mutter oder will zur Arbeit gehen, obwohl er seit vielen Jahren Rentner ist. Wenn ich ihm erkläre, dass er schon lange nicht mehr arbeitet, wird er sehr wütend. Was kann ich dagegen tun?

**Herr W.:** Es nützt nichts, ständig alles richtig zu stellen. Hilfreicher ist da eine mitfühlende Gegenfrage oder Anteilnahme: Wenn meine Frau nach ihrem Vater fragt, hilft es mehr zu sagen „Du vermisst deinen Vater“ oder „Dein Vater ist ein sehr wichtiger Mensch für dich“ als ihr zu erklären, dass dieser schon lange tot ist.

**Frau M.:** Es ist ein ständiges Ausprobieren, Suchen und Dazulernen. Man darf den Mut nicht verlieren und muss auch akzeptieren, manchmal Fehler zu machen oder nicht weiterzuwissen.

**Herr W.:** Für Menschen mit Demenz steht nur die einfache Frage im Vordergrund: Ist da jemand, der mir vertraut und wohlgesinnt ist – oder nicht? Ist da jemand, der mir Sicherheit gibt oder mich verwirrt und ängstigt?

**Frau M.:** Mein Mann fing oft fürchterlich an zu schreien – manchmal auch um Hilfe –, wenn er sich nicht verstanden oder angenommen gefühlt hat.

**Herr W.:** Solch ein Verhalten muss keine aktuelle Ursache haben. Man kann es als einen extremen Ausdruck des Erkrankten verstehen, dass er sich unverstanden oder abgelehnt fühlt. Bei manchen lässt sich diesem Verhalten mit Berührungen, Festhalten und Umarmungen begegnen. In jedem Fall ist es wichtig, fachärztlichen Rat einzuholen.

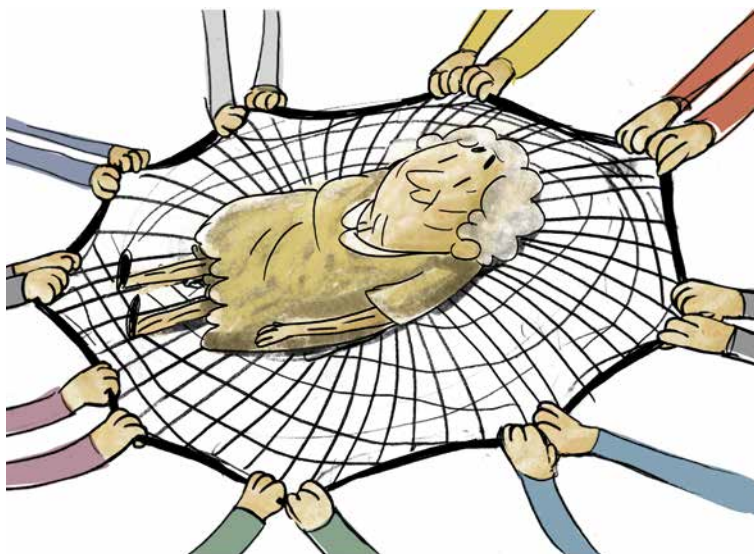
**Frau M.:** Ich habe gelernt, meinen Mann in Gespräche mit anderen einzubeziehen und ihn zu Wort kommen zu lassen, auch wenn sein Beitrag keinen Sinn ergibt. Er spürt sehr wohl, ob er einbezogen oder abgelehnt wird, und reagiert entsprechend darauf. Ausgrenzung oder Heimlichkeiten schaffen Misstrauen und Angst.

- Versuchen Sie nicht, Ihren Partner zu berichtigen, sondern zeigen Sie eher Anteilnahme an seinen Gefühlen.
- Beziehen Sie Ihren Partner in Gespräche mit ein und lassen Sie ihn zu Wort kommen.
- Probieren Sie aus, wie Sie Ihren Partner am besten ansprechen oder auf ihn reagieren.
- Gestehen Sie sich zu, manchmal vielleicht unangebracht zu reagieren oder nicht weiterzuwissen.
- Holen Sie fachärztlichen Rat ein, wenn Verhaltensweisen wie Schreien, stark gesteigerte Aktivität, nächtliche Unruhe, Abwehrverhalten, Aggressivität, Wahnvorstellungen oder Halluzinationen auftreten.

## Das Umfeld einbeziehen

**Frau K.:** Wie hat euer direktes Umfeld auf die Demenz eurer Partner reagiert? Habt ihr mit Außenstehenden über die Krankheit gesprochen?

**Herr W.:** Im Nachhinein kann ich nur jedem empfehlen, offen mit Freunden, Bekannten und Nachbarn über die Erkrankung zu reden und sie über mögliche Verhaltensweisen zu informieren.



**Frau M.:** Ja, das schafft Verständnis im direkten Umfeld. Familie, Freunde und Nachbarn können eine wichtige Rolle bei der Betreuung und Pflege spielen. Man sollte sie von Anfang an mit einbeziehen und ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Oft können sie besser Probleme erkennen, neue Lösungen aufzeigen und dir auch ab und an deine Belastungsgrenzen aufzeigen.

**Herr W.:** Das kann dich davor bewahren, dich völlig für diese Krankheit aufzugeben. Allein ist es nicht zu schaffen.

**Frau M.:** Die Aufgabenverteilung innerhalb der Familie sollte verschriftlicht werden. Damit wird sie für alle verbindlich, und keiner kann sich nach und nach wieder heimlich still und leise aus der Verantwortung ziehen.

- Informieren Sie die Menschen in Ihrem direkten Umfeld möglichst von Anfang an über die Demenz Ihres Partners.
- Versuchen Sie, Berührungspunkte im Umfeld abzubauen, indem Sie über mögliches irritierendes Verhalten aufklären.
- Beziehen Sie Ihre Familie in das Geschehen ein und fordern Sie von jedem etwas Unterstützung – und wenn es nur ein großer Getränkeeinkauf im Monat ist.



## Den Alltag gestalten

Durch eine Demenz geht die Orientierung nach und nach verloren. Es bedarf einiger Veränderungen im Alltag und zugleich der Förderung von Gewohnheiten und Ritualen. Belassen und Anpassen des gewohnten Alltags sollten im richtigen Maß zueinander stehen.



### Herausforderung

Auf der einen Seite gilt es, den Alltag, die Tagesgestaltung und die Aufgaben möglichst wie gewohnt gemeinsam fortzuführen – trotz der Demenz.

Auf der anderen Seite ist es notwendig, im Alltag Orientierung und Sicherheit zu schaffen – wegen der Demenz.

### Perspektivenwechsel

Unser Alltag ist von Gewohnheiten bestimmt, die uns Sicherheit geben. Läuft etwas anders als bisher, verwirrt uns das schnell – für Menschen mit Demenz gilt das besonders. Daher sollte das Erhalten von Gewohntem im Vordergrund stehen. Zugleich gilt es, Gefahrenquellen weitestgehend auszuräumen und auf die individuellen Bedürfnisse zu achten.

### Anregung

Lesen Sie im folgenden Abschnitt Impulse und Ideen pflegender Partner, wie Sie den gemeinsamen Alltag gestalten können.



## Vertrautheit schaffen

**Frau K.:** Ich denke ständig darüber nach, was sich in unserem Alltag durch die Demenz meines Mannes alles ändern muss, was wir verlieren und worauf ich verzichten muss.

**Frau M.:** Aber vieles muss gar nicht geändert werden, sondern sollte eher so belassen werden, wie es vertraut ist. Lieb gewonnene

Gewohnheiten und Rituale wie zum Beispiel der Kuss beim Aufstehen, der morgendliche Orangensaft, die rote Lieblingsmarmelade, die gewohnte Fernsehsendung, das Stück Kuchen am Nachmittag, die Lieblingsmusik, vertraute Düfte, Fotos der Familie von gemeinsamen Urlauben und vertrauten Orten können dem Partner Orientierung und das Gefühl von Sicherheit geben.

**Herr W.:** Aber bei aller Fürsorge: Du solltest dich nicht ausschließlich den Gewohnheiten und Vorlieben deines Partners unterordnen. Auch deine Gewohnheiten und Rituale sind wichtig, damit es dir gut geht. Optimal ist es, wenn es möglich ist, gemeinsame Gewohnheiten beizubehalten.



- Behalten Sie möglichst viele Alltagsrituale bei.
- Machen Sie bedeutsame Erinnerungsstücke Ihres Partners sichtbar.
- Versuchen Sie regelmäßig, gemeinsame Erinnerungen wachzurufen. Schauen Sie alte Fotos an oder lesen Sie gemeinsam alte Briefe.
- Pflegen Sie besonders die Gewohnheiten, die Ihrem Partner und Ihnen immer wichtig waren – soweit sie Ihnen immer noch guttun.

## Weiterhin unterwegs sein

**Frau K.:** Worauf sollte ich achten, wenn ich mit meinem Mann unterwegs bin?

**Herr W.:** Einmal bin ich mit meiner Frau die Rolltreppe heruntergefahren. Da erlitt sie eine totale Blockade und geriet in Panik. Menschen mit Demenz können das Gefühl für Höhe und Tiefe verlieren. Bei Rolltreppen kann sich nach unten ein schwarzes Loch auftun. Seit diesem Erlebnis wählte ich immer den Aufzug.

**Frau M.:** Falls man doch einmal irgendwo herunter muss, ein Tipp: Stell dich vor deinen Partner, lauf selbst rückwärts, halte Blickkontakt und fass deinen Partner an den Händen und zähl mit ihm gemeinsam bis 100. Aber natürlich musst du darauf achten, dich dabei nicht selbst zu gefährden.

**Herr W.:** Beim Einkaufen griff meine Frau oft nach hinten in einen fremden Einkaufswagen und legte die Sachen mit zu unseren aufs Band an der Kasse.

**Frau M.:** Es gibt sogenannte Verständniskärtchen. In der entsprechenden Situation zeigst du diese dezent vor, zum Beispiel an der Kasse im Supermarkt, im Bus, im Restaurant oder beim Friseur. So muss man selbst nicht Rede und Antwort stehen und bringt den Partner nicht in eine unangenehme Situation.

- Überlassen Sie Ihrem Partner bei gemeinsamen Ausflügen oder Einkäufen einfache und gewohnte Aufgaben.
- Vermeiden Sie Rolltreppen oder große Treppen. Nutzen Sie möglichst Fahrstühle.
- Nutzen Sie sogenannte Verständniskärtchen, um in der Öffentlichkeit auf die Situation hinzuweisen und Verständnis zu erlangen. Sie finden diese Kärtchen unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) oder können diese per E-Mail an [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de) bestellen.

## Für Beruhigung und Schlaf sorgen

**Frau K.:** Die Nächte sind bei uns seit einigen Wochen sehr unruhig. Mein Mann läuft nachts oft umher, meistens ist er noch orientierungsloser als am Tag. Das belastet mich sehr, weil ich so auch nie zur Ruhe komme.

**Herr W.:** Meine Frau hatte ihren Tag-Nacht-Rhythmus verloren und war nachts auch sehr unruhig. Dann bin ich oft aufgestanden, habe uns etwas übergezogen, und wir sind mitten in der Nacht um den Block spaziert. Danach war sie meist ruhiger, und wir konnten wieder für eine gewisse Zeit schlafen. Aber auf die Dauer raubt einem der ständige Schlafmangel die Kraft.

**Frau M.:** Ich habe eine Zeit lang unseren Mittagsschlaf abgeschafft, wir sind tagsüber lange spazieren gegangen und haben dann am Abend einen Gutenachttee getrunken, bei mäßiger Beleuchtung und Meditationsmusik. Das hat geholfen. Eine Weile haben wir dann auch in getrennten Zimmern geschlafen, da ich schon bei der leisesten Bewegung meines Mannes aufgewacht bin.

**Herr W.:** Wenn meine Frau tagsüber unruhig wurde, spürte ich mit der Zeit den Übergang in getriebenes Hin- und Herlaufen oder auch Aggressivität. Ich habe gelernt, kreative Auswege zu schaffen wie Eis essen gehen oder Tiere im Park beobachten. Mit der Zeit habe ich dann auch herausgefunden, was der Grund der Unruhe war: Manchmal musste sie einfach zur Toilette oder sie hatte Schmerzen.



- Versuchen Sie herauszufinden, welchen Grund die Unruhe Ihres Partners haben könnte, etwa Harndrang, Angst oder Schmerzen.
- Holen Sie fachärztlichen Rat ein, wenn die Unruhe und die Schlafstörungen wiederholt auftreten.
- Sorgen Sie für Erholung: Bitten Sie zum Beispiel andere Familienangehörige oder Freunde um Unterstützung für nächtliche Einsätze.
- Ziehen Sie eventuell einen Kurzaufenthalt Ihres Partners in einer vollstationären Einrichtung in Betracht, zum Beispiel Kurzzeitpflege oder Nachtpflege. So haben Sie die Möglichkeit, wieder zu Kräften zu kommen.
- Lassen Sie sich bei einer Pflegeberatungsstelle vor Ort oder compass private pflegeberatung über Möglichkeiten der Unterstützung beraten.

## Mit Inkontinenz umgehen

**Frau K.:** Ich gehe jetzt kaum noch mit meinem Mann außer Haus, weil sein Harndrang oft zu stark ist und er jederzeit eine Toilette in der Nähe haben muss. Manchmal kann er den Urin auch gar nicht mehr halten.

**Herr W.:** Meine Frau ist mit den Jahren vollständig stuhl- und harninkontinent geworden. Als die Inkontinenz begann, habe ich über alle gepolsterten Möbel kleine Decken im selben Farbton gelegt und darunter eine Schutz- oder Inkontinenzauflage. Die kleinen Decken konnte ich dann, wenn nötig, waschen. Am Anfang sind wir auch noch öfter ausgegangen, zum Beispiel zum Essen. Das sollte man möglichst in Gesellschaft eines befreundeten Paares machen, damit die gleichgeschlechtliche Person mit deinem Partner auf die Toilette gehen kann, um bei Bedarf zu helfen.

**Frau M.:** Mein Mann hat eine Zeit lang ins Waschbecken uriniert. Da habe ich dann ein schwarzes oder rotes Handtuch hineingelegt wie auch in die Badewanne, und dann hat er es unterlassen. Und ich habe die Toilettentür und die Toilette mit Hinweisen deutlich bebildert. Gegen den nächtlichen Harndrang hat der Urologe ihm jetzt ein Medikament gegeben, welches ihm hilft. Er ist nachts jetzt ruhiger.

**Herr W.:** Mir hat der ambulante Pflegedienst geholfen, die richtige Inkontinenzversorgung für den Tag und für die Nacht zu finden.

- Wenn Sie gemeinsam zum Essen ausgehen, nehmen Sie vielleicht ein befreundetes Paar mit, um für Ihren Partner Toilettengänge mit einer gleichgeschlechtlichen Person zu ermöglichen.
- Holen Sie ärztlichen Rat zum Umgang mit der Inkontinenz Ihres Partners ein.

- Kennzeichnen Sie die Toilette und „verkleiden“ Sie andere Sanitäranlagen im Bad, zum Beispiel Badewanne und Waschbecken.
- Lassen Sie sich beispielsweise im Sanitätshaus oder bei einem ambulanten Pflegedienst zu Inkontinenzmaterial (IKM) beraten.

## Gemeinsam essen

**Frau K.:** Früher haben mein Mann und ich immer gern miteinander gekocht und das gemeinsame Essen genossen. Jetzt ist das Essen oft nur noch mühsam, und er trinkt von allein sehr wenig.

**Herr W.:** Mit dem Fortschreiten der Demenz hat meine Frau mehr und mehr ihr natürliches Hunger- und Durstgefühl verloren. Einmal war meine Frau so abwesend und verlangsamt, dass wir ins Krankenhaus gefahren sind. Sie war ausgetrocknet.

**Frau M.:** Ich habe irgendwann überall in der Wohnung Gläser mit dem Lieblingsaft meines Mannes hingestellt und ihn ganz oft dazu angehalten, doch mal wieder einen Schluck zu trinken.

**Herr W.:** Nach dem Erlebnis mit meiner Frau habe ich begonnen, sehr darauf zu achten, dass sie gut trinkt und lege nun viel Wert auf die Essenssituationen. Gemeinsame Mahlzeiten bieten auch die Gelegenheit, einander Aufmerksamkeit zu schenken. Und gute Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind wichtig, um körperliche Erschöpfung, zusätzliche Verwirrung und Infekte zu vermeiden.

**Frau M.:** Wichtig für eine gute Atmosphäre ist auch die Orientierung am Tisch. Hierfür kann ein starker Kontrast zwischen Tisch oder Tischdecke und Geschirr hilfreich sein, sodass beides klar zu erkennen ist. Weißes Porzellan auf weißer Tischdecke ist eher ungünstig.

**Herr W.:** Geschirr mit einem farbigen Rand ist praktisch, da der Partner dann erkennen kann: Hier fängt der Teller an, hier ist der Rand der Tasse und so weiter. Denn oft ist das Sehzentrum betroffen.

- Stellen Sie im Wohnraum an mehreren Stellen gut sichtbar Getränke bereit.
- Schaffen Sie eine angenehme und ruhige Atmosphäre beim Essen und nutzen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten, um einander zu begegnen.
- Wählen Sie eine andersfarbige Tischdecke als das Geschirr. Ziehen Sie Geschirr mit farbigen Rand in Betracht.
- Alternativ zum Kochen können Sie einen „fahrbaren Mittagstisch“ oder „Essen auf Rädern“ nutzen. Erkundigen Sie sich zum Beispiel bei örtlichen Pflegeberatungsstellen oder bei compass private pflegeberatung nach Zuschüssen.

## Gewohnheiten und Fähigkeiten unterstützen

**Frau K.:** Seit der Diagnose frage ich mich fortwährend, wie ich seine Fähigkeiten noch so lange wie möglich unterstützen und aufrechterhalten kann.

**Frau M.:** Es ist sehr wichtig, Gewohnheiten und Aktivitäten des Partners möglichst zu erhalten. Seien es der gewohnte Spaziergang über den Wochenmarkt, die Skatgruppe, der Verein, der Einkauf um die Ecke, der Nachmittag im Lieblingscafé. Das hält deinen Partner im und am Leben – und dich selbst auch!



**Herr W.:** Ich musste im Anfangsstadium der Demenz erst herausfinden, was meine Frau wirklich noch kann und noch gerne macht. Gemeinsame Aktionen wie Kochen mit klarer Aufgabenverteilung können eine gute Sache sein. Dein Partner übernimmt die leichteren Sachen, die ihm noch problemlos von der Hand gehen, und Du den schwierigeren Teil: Das stärkt sein Selbstwertgefühl und ihr macht etwas gemeinsam!

**Frau M.:** Vor allem muss man im Alltag lernen, das Tun des Partners als Versuch der Hilfe und Unterstützung zu begreifen, auch wenn es unsinnig erscheint. Es ist eine echte Herausforderung, dem Partner Beschäftigungen oder Fähigkeiten zuzugestehen, ohne allzu viel Wert auf das Ergebnis zu legen.

**Herr W.:** Bei einer Demenz geht mit der Zeit auch die Fähigkeit verloren, den Dingen ihre eigentliche Bedeutung zuzuschreiben. Dann werden zum Beispiel der Kamm zur Zahnbürste und die Zahnbürste zum Kamm. Das kann sehr nervenaufreibend sein. Wenn man dann ungeduldig wird und schimpft, bringt das niemandem etwas: Das beschämt und frustriert beide.

**Frau M.:** Es gilt, mehr die Gewohnheiten zu unterstützen als nach dem Sinn zu fragen. Beim Zeitunglesen geht es nicht darum, ob das Gelesene noch verstanden wird, sondern die Gewohnheit beizubehalten. Man muss versuchen, das Bedürfnis des Partners zu erkennen, zum Beispiel zu kochen oder zu bügeln – und es ihm dann gesichert ermöglichen. Zum Beispiel überlasse ich meinem Mann seinen Werkzeugkasten, wenn ich den Eindruck habe, er möchte werkeln. Dabei beobachte ich ihn diskret oder unterstütze ihn gezielt. Da ist eine Menge Kreativität, Geduld und Toleranz gefragt.

**Herr W.:** Um praktische Fertigkeiten zu unterstützen, kann eine Ergotherapie hilfreich sein. Nachdem ich das gelesen hatte, bin ich zum Arzt gegangen, der meiner Frau diese Behandlung verschrieben hat. Die Therapeutin ist spezialisiert auf Menschen mit Demenz und macht mit ihnen Gedächtnistraining. Sie unterstützt dabei, Alltagskompetenzen zu erhalten und die Räume so zu gestalten, dass die Orientierung gefördert wird.

- Halten Sie gewohnte, gemeinsame Aktivitäten am Leben.
- Bieten Sie Ihrem Partner kleine Aufgaben an. Bewerten Sie das Ergebnis nicht.
- Auch wenn das Handeln Ihres Partners an Sinn zu verlieren scheint, lassen Sie ihn gewähren – natürlich soweit es sicher ist.
- Sprechen Sie mit dem Arzt über eine spezialisierte Ergotherapie für Ihren Partner.
- Legen Sie einzelne Tage fest, um gemeinsam etwas zu tun, zum Beispiel zu kochen – mit einer sicheren und an die Fähigkeiten Ihres Partners angepassten Aufgabenverteilung.

## Abgrenzung ermöglichen

**Frau K.:** Obwohl wir noch am Anfang stehen, habe ich bereits oft das Gefühl, dass die Demenz meines Mannes mir keinen eigenen Bereich mehr lässt. Wenn er wieder einmal etwas sucht, räumt er zum Beispiel meine Handtasche aus. Meine Tabletten habe ich schon vor ihm versteckt, damit er sie nicht einnehmen kann.

**Herr W.:** Alltagsgegenstände verlieren für Menschen mit Demenz nach und nach ihre Bedeutung, dann kann es sinnvoll sein, persönliche Dinge getrennt voneinander aufzubewahren. Als meine Frau anfing, meinen Rasierschaum als Gesichtscreme und mein Aftershave zum Säubern zu benutzen, habe ich für meine Sachen ein verschließbares Schränkchen im Bad anbringen lassen.

**Frau M.:** Mit dem Fortschreiten der Demenz verstärkte sich mein Bedürfnis nach Rückzugsmöglichkeiten in unserer Wohnung, um Kraft zu schöpfen und um einfach mal allein zu sein. Ich habe im Türrahmen zu meinem Zimmer ein Kindergitter angebracht: So kann mein Mann mich sehen, und ich habe dennoch meinen privaten Raum. Er hat diese Grenze akzeptiert.

**Herr W.:** Ich finde diese Abgrenzung ist erlaubt, und der eigene private Raum muss gewahrt bleiben – für beide.

- Bewahren Sie Ihre wichtigen und persönlichen Gegenstände sicher auf.
- Schaffen Sie sich innerhalb Ihres gemeinsamen Lebensraums Rückzugsmöglichkeiten.



## Auf Krankenhausaufenthalte vorbereitet sein

**Frau K.:** Falls mein Mann in ein Krankenhaus muss – was sollte ich dabei beachten?

**Frau M.:** Viele Krankenhäuser sind auf Patienten mit Demenz noch nicht eingestellt. Mein Mann war einmal wegen eines Oberschenkelhalsbruchs im Krankenhaus. Die fremde Umgebung und der hektische Krankenhausalltag haben ihn völlig verwirrt.

**Herr W.:** Das war bei meiner Frau auch so. Sie war völlig desorientiert, teilweise aggressiv und abwehrend, nachts ständig auf den Beinen und sorgte für große Unruhe bei den Mitpatienten. Als sie aus dem Krankenhaus in die Kurzzeitpflege kam, gingen die Symptome sofort wieder zurück – dort lief alles viel ruhiger ab. Bei der Rückkehr nach Hause nahmen die demenziellen Symptome noch mal kurz zu, doch dann war sie wieder wie vor dem Krankenhausaufenthalt.

**Frau M.:** Als die Demenz meines Mannes schon recht weit fortgeschritten war, habe ich die wichtigsten Besonderheiten, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen in einem kleinen Buch zusammengeschrieben. Beim nächsten Krankenhausaufenthalt meines Mannes war ich tatsächlich selbst sehr krank und konnte ihn nicht begleiten. Das Buch ist bei der Stationsleitung nach meiner telefonischen Anweisung angekommen, und meine Notizen sind berücksichtigt worden.

**Herr W.:** Ich habe gehört, dass es mittlerweile immer mehr Krankenhäuser und Rehabilitationseinrichtungen gibt, die speziell auf Menschen mit Demenz eingestellt sind.

- Notieren Sie die wichtigsten biografischen Daten und Gewohnheiten Ihres Partners sowie Aspekte, die aufgrund der Demenz zu beachten sind. Dies sollte bei einem Krankenhausaufenthalt dem Pflegepersonal als Richtschnur dienen.
- Nutzen Sie den Informationsbogen für Patienten mit einer Demenz bei Aufnahme in ein Krankenhaus der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz. Sie finden diesen auf [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de).
- In manchen Krankenhäusern gibt es Spezialstationen für Menschen mit Demenz. Fragen Sie danach.
- Platzieren Sie im Krankenzimmer Dinge mit hohem Erinnerungswert. Wenn Sie gehen, lassen Sie etwas von sich da, das Ihrem Partner das Gefühl von Sicherheit verleihen könnte: Ihre Strickjacke, ein Stofftier, ein Kissen, Fotos, Bilder oder Musik. Vielleicht können Sie eine CD aufnehmen, sodass Ihr Partner Ihre vertraute Stimme in der fremden Umgebung hören kann.

# Die Wohnung anpassen

Menschen mit Demenz benötigen in besonderem Maße Orientierung, um sich sicher zu fühlen. Sie sind besonders gefährdet, sich zu verirren oder sich, zum Beispiel aufgrund eines Sturzes, zu verletzen. Alltagsgegenstände verlieren ihre Bedeutung und werden eventuell nicht mehr zweckmäßig verwendet, sodass im Haushalt Gefahrenquellen entstehen. Einige praktische, räumliche und technische Anpassungen können den Alltag erleichtern und zu mehr Orientierung und Sicherheit beitragen.



## Herausforderung

Auf der einen Seite gilt es, innerhalb der eigenen vier Wände alles weitestgehend so zu belassen und zu erhalten, wie es immer war und wie es gefällt – trotz der Demenz.

Auf der anderen Seite ist es notwendig, ausreichend Orientierung und Sicherheit in der Wohnung zu schaffen – wegen der Demenz.

## Perspektivenwechsel

Zu Hause kennen wir uns aus, fühlen uns wohl und sicher. Das ist für Menschen mit Demenz besonders wichtig. Dennoch sind kleine Änderungen manchmal notwendig, um Gefahren zu reduzieren.

## Anregung

Lesen Sie im folgenden Abschnitt Impulse und Ideen pflegender Partner, wie Sie den Wohnraum anpassen können.



## Stürze und andere Verletzungen vermeiden

**Frau K.:** Welche Veränderungen in unserer Wohnung sind sinnvoll, damit mein Mann sich möglichst nicht verletzt?

**Herr W.:** Aus meiner Erfahrung ist es sinnvoll, alles weitestgehend zu belassen. Über kurz oder lang geht das Kurzzeitgedächtnis verloren, und dein Partner schöpft aus dem Langzeitgedächtnis. In der vertrauten Wohnung findet er sich zurecht, aber wenn auf einmal Räume verändert und Möbel verstellt werden, herrscht für ihn schnell totales Chaos.

**Frau M.:** Wenn dein Partner zunehmend sturzgefährdet, desorientiert oder seine Bewegung eingeschränkt ist, werden allerdings schon ein paar Anpassungen notwendig. Um eine gute Orientierung innerhalb des Wohnraums zu gewährleisten, kann man Kontraste schaffen. Mein Mann findet und erkennt die einzelnen Zimmer besser, seitdem ich die Türrahmen in intensiven Farben gestrichen habe.

**Herr W.:** Eine gute Beleuchtung kann helfen, Stürze zu vermeiden. Dabei ist es wichtig, auch die Raumecken auszuleuchten, damit keine Schatten entstehen. Schatten können von Menschen mit Demenz falsch wahrgenommen werden und starke Ängste schüren.

**Frau M.:** Ich benutze Nachtlichter für die Steckdosen und Lichterketten am Boden. Sie beleuchten nachts den Weg von unserem Schlafzimmer zur Toilette.

**Herr W.:** Ich habe Bewegungsmelder zum Einschalten des Lichts installiert und eingestellt, wie lange es leuchten soll. Sie haben meiner Frau in der Nacht Sicherheit gegeben.

**Frau M.:** Mein Mann sieht nicht mehr gut, daher ist er besonders sturzgefährdet. Er sollte die Wendeltreppe in den zweiten Stock nicht mehr benutzen, aber ich wollte sie auch nicht versperren. Eines Tages habe ich zufällig meinen Wäschekorb auf der ersten Stufe stehen lassen. Allein das hat meinem Mann den Impuls genommen, die Treppe zu benutzen. Und so blieb der Wäschekorb dort stehen.

**Herr W.:** Da wir im vierten Stock wohnen, habe ich mich aus Sicherheitsgründen im fortgeschrittenen Stadium der Demenz für verschließbare Fenster entschieden.

**Frau M.:** Ein heller Bodenbelag, der sich von Stühlen, Möbeln und Vorhängen abhebt, kann sinnvoll sein. Bei dunklen Fußböden kann sich ein großes schwarzes Loch auftun, das Angst erzeugt. Und mein Mann hat sich oft bei blendenden Sachen erschrocken oder war verwirrt, sodass ich unsere Glastische und Glasvitrinen entfernen musste. Putzmittel, Feuerzeuge, Streichhölzer, Medikamente und Gegenstände, mit denen man sich leicht verletzen kann, müssen verschlossen werden.

**Herr W.:** Bei einem gemeinsamen Gang durch unsere Wohnung hat mir der professionelle Blick eines Pflegeberaters sehr geholfen. Ich habe Stolperfallen wie kleine Teppiche und Kabel entfernt und Ideen für Bilder oder Hinweisschilder bekommen. Uns wurde auch ein sogenannter Einlegrahmen mit Hubvorrichtung für die Bettseite meiner Frau empfohlen. So kann ich den Transfer und das An- und Ausziehen rückenschonender bewerkstelligen.

- Belassen Sie das Erscheinungsbild Ihrer Wohnung möglichst so, wie es gewohnt ist.
- Informieren Sie sich über Hausnotrufsysteme. Besteht ein Pflegegrad, erhalten Sie Zuschüsse aus der Pflegeversicherung.
- Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche, Fußmatten, Kabel oder Türschwellen und bringen Sie Handläufe an.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung in der Wohnung.
- Leuchten Sie auch die Ecken in Ihrer Wohnung gut aus, um Schatten zu vermeiden.
- Nutzen Sie nachts Lichterketten, Nachtlichter für die Steckdosen oder Bewegungsmelder mit Zeitschaltuhr.
- Entfernen Sie Gefahrenquellen wie Feuerzeuge, Putzmittel, Medikamente, scharfe Gegenstände, giftige Pflanzen, Fön.
- Verstellen oder verdecken Sie gefährliche Bereiche wie Treppen oder Sicherungskasten.
- Nutzen Sie nach Möglichkeit helle Bodenbeläge.
- Heben Sie Türrahmen, Türen, Geländer oder elektrische Schalter möglichst farblich hervor.
- Ziehen Sie abschließbare Fenster in Erwägung.
- Nehmen Sie eine Beratung über Möglichkeiten der Wohnungsanpassung in Anspruch. Wenden Sie sich zum Beispiel an eine örtliche Pflegeberatungsstelle, an compass private pflegeberatung, die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz oder an einen ambulanten Pflegedienst.

## Das Bad umgestalten

**Frau K.:** Mein Mann benötigt zunehmend mehr Unterstützung bei der Körperpflege. Ich möchte das Bad nun umgestalten – worauf sollte ich achten?

**Frau M.:** Mein Mann kam eines Tages ohne fremde Hilfe nicht mehr in die Badewanne. Da habe ich über einen Badewannenlifter und den Umbau unseres Badezimmers nachgedacht. Nach einer ausführlichen Beratung habe ich mich für ein Badewannenbrett entschieden. Es erleichtert das Einsteigen in die und das Aussteigen aus der Badewanne und dient als Sitzfläche beim Duschen.

**Herr W.:** Falls eine neue Dusche eingebaut wird, sollten keine Glaselemente verwendet werden. Diese flimmern und können Ängste auslösen. Nach einem Sturz meiner Frau im Badezimmer habe ich auch sehr auf rutschhemmende Oberflächen und Böden im gesamten Badezimmer geachtet und Handläufe angebracht.

**Frau M.:** Im fortgeschrittenen Stadium der Demenz hat mein Mann sein eigenes Spiegelbild nicht mehr erkannt und dachte bei seinem eigenen Anblick, ein Fremder wäre dort. Ich wollte den Spiegel nicht von der Wand nehmen. Stattdessen habe ich ihn tagsüber mit einem dezenten Tuch – auch in der gleichen Farbe wie die Wand – abgedeckt. Wenn ich Besuch bekam oder mein Mann im Bett lag, habe ich das Tuch entfernt.

**Herr W.:** Ich würde heute jedem raten, den Partner während des Umbaus bei Freunden, Verwandten oder in der Kurzzeitpflege unterzubringen. Meine Frau hat die Handwerker beschimpft und war während des Umbaus besonders verwirrt und ängstlich.

- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Handläufe, Duschsitz, Badewannenbrett oder Badewannendifter.
- Achten Sie auf einen rutschfesten Boden.
- Vermeiden Sie möglichst Glas und Metalliceffekte, beispielweise an der Dusche. Wenn Spiegel bei Ihrem Partner Angst auslösen, hängen Sie diese mit Tüchern ab.
- Ziehen Sie in Betracht, dass Ihr Partner für die Zeit des Umbaus zu Freunden, Verwandten oder in eine Kurzzeitpflege-Einrichtung geht.
- Lassen Sie sich im Rahmen einer Begutachtung von Pflegebedürftigkeit auch zum Einsatz von Pflegehilfsmitteln und Wohnumfeld verbessernden Maßnahmen beraten.

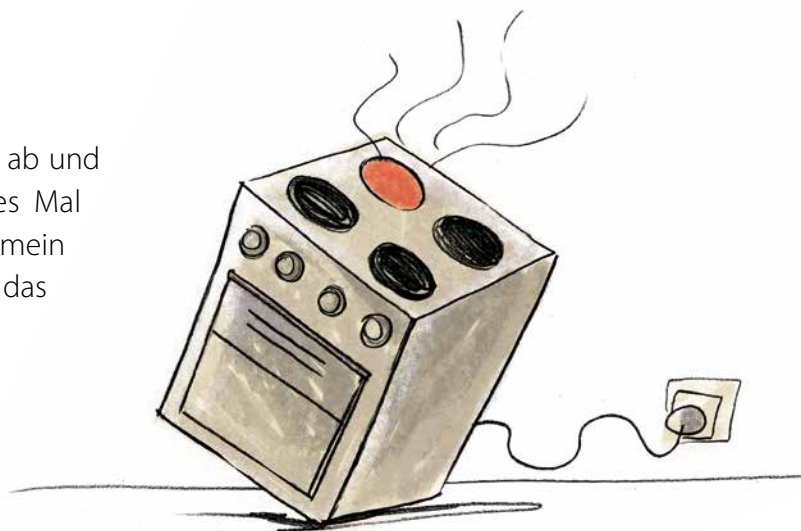
## Für Sicherheit sorgen

**Frau K.:** Noch lasse ich meinen Mann ab und zu allein. Dabei mache ich mir jedes Mal große Sorgen, dass etwas passiert – mein Mann könnte zum Beispiel vergessen, das Wasser oder den Herd abzustellen.

**Herr W.:** Noch im Anfangsstadium der Demenz wollte meine Frau baden und hat den aufgedrehten Wasserhahn völlig vergessen. Es gab einen ordentlichen Wasserschaden.

Da können Wassermelder und -regulatoren sinnvoll sein. Sie alarmieren, wenn Wasser überläuft, oder regulieren automatisch die Wassertemperatur bzw. den Wasserstand. Man kann sich im Sanitärfachgeschäft erkundigen. Die anfallenden Kosten sind überschaubar, und es gibt verschiedene Hersteller und Systeme.

**Frau M.:** Wir haben irgendwann den Herd als Gefahrenquelle erkannt. Man kann sich ein Herdsicherungssystem von einem Elektriker montieren lassen. Der Herd schaltet



sich dann nach einer vordefinierten Zeit ab. Ich habe mich aber dafür entschieden, den Herd ganz abzuschalten, eine Mikrowelle angeschafft und einen „fahrbaren Mittagstisch“ bestellt. Und zweimal in der Woche hat der ambulante Pflegedienst gezielt mit meinem Mann gemeinsam das Essen zubereitet. Allen ging es damit gut, und ich war entlastet.

**Herr W.:** Aus meiner Erfahrung heraus sind Brand- oder Rauchmelder unerlässlich. Auch wenn ich alle Kerzen und Streichhölzer verschlossen hielt, hat meine Frau immer wieder einen Weg gefunden, ihre Duftlampe anzuzünden.

**Frau M.:** Mein Mann hat in aggressiven Phasen mit den scharfen Messern aus der Küche unkontrolliert herumhantiert und mir Angst gemacht, sodass ich zwei Schubladen mit einer Kindersicherung ausstatten ließ.

- Installieren Sie Wassermelder und Wasserregulatoren.
- Lassen Sie sich auch zu Möglichkeiten der Herdsicherung beraten.
- Lassen Sie Brand- und Rauchmelder installieren.
- Verschließen Sie gefährliche Gegenstände oder bringen Sie an Schubladen und Schränken Sicherungen an.
- Melden Sie Ihren Versicherungen vorsorglich die Demenz Ihres Partners.
- Lassen Sie sich zu technischen Hilfsmitteln beraten, zum Beispiel in einer örtlichen Pflegeberatungsstelle, bei compass private pflegeberatung oder der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz.
- Auch im Rahmen einer Begutachtung von Pflegebedürftigkeit kann Sie der Gutachter vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung oder von MEDICPROOF auf mögliche Gefahrenquellen hinweisen.
- Nutzen Sie eine Beratung zur Wohnraumanpassung der örtlichen Pflegeberatungsstellen, der compass private pflegeberatung und ambulanten Pflegedienste. Dort erhalten Sie in der Regel auch Hinweise auf Handwerksbetriebe, die sich mit den Anforderungen des Wohnens im Alter auskennen.

## Fortlaufen und Verirren verhindern

**Frau K.:** Als mein Mann anfing, umherzuirren und sogar die Wohnung allein zu verlassen, habe ich kleine Glöckchen an den Türklinken angebracht, die mich sanft darauf aufmerksam machen. Welche Erfahrungen habt ihr? Wie kann ich noch dafür sorgen, dass mein Mann sich nicht verirrt?

**Frau M.:** Ich habe mit einer Schiene an der Decke einen Vorhang in der Wandfarbe des Flurs anbringen lassen. Durch das Kaschieren der Hauseingangstür wurde der Impuls, die Wohnung zu verlassen, stark reduziert. Zur Sicherheit habe ich einen Bewegungsmelder mit Funkklingel zum Auslösen eines Alarms angebracht. Man kann auch eine Alarmmatte vor die Eingangstür legen.

**Herr W.:** Ich habe mir ernsthaft Gedanken über so ein GPS-Gerät zur Ortung meiner Frau in ihren sehr unruhigen Zeiten gemacht. Ich würde jedem raten, seinen Partner zu Beginn der Demenzerkrankung zu fragen, ob dieser mit einem GPS-Ortungsgerät einverstanden wäre, damit er gefunden wird, falls er sich verirrt hat.

**Frau M.:** Ich denke, der Einsatz solcher Personenortungsgeräte hängt auch vom Verhalten des Partners ab. Wenn er ständig wegläuft und sich und andere damit gefährdet, kann das sicher sinnvoll sein. Es ist aber natürlich auch eine sehr umfassende Überwachung.

- Ermöglichen Sie Ihrem Partner viel Bewegung, wenn er das braucht.
- Bringen Sie optische Hindernisse an, wie einen Vorhang zum Kaschieren der Ausgangstür.
- Setzen Sie einen licht- oder geräuschgebenden Bewegungsmelder an der Wohnungstür ein, wenn die Unruhe Ihres Partners groß ist und die Gefahr besteht, dass er die Wohnung ungeschützt verlässt und sich verirrt.
- Klären Sie mit Ihrem Partner, solange er einwilligungsfähig ist, ob er zu seinem Schutz mit dem Einsatz eines Personenortungsgerätes einverstanden wäre, wenn die Gefahr des Verirrens groß ist.

## Die gewohnte Ordnung erhalten

**Frau K.:** Ich habe das Gefühl, mein Mann lehnt alles Neue ab. Zum Beispiel habe ich seine alten Hausschuhe gegen neue eingetauscht. Ab diesem Moment zog er die Hausschuhe nicht mehr an. Und seitdem ich den Teppich aus dem Flur entfernt habe, macht er an der Türschwelle immer halt und zögert weiterzugehen. Wie soll ich das verstehen?

**Frau M.:** Er erkennt den Flur wahrscheinlich nicht wieder. Die Wege innerhalb der Wohnung, all die Gegenstände und das Mobiliar sind trotz der Vergesslichkeit so stark verinnerlicht, dass viele Handlungen einfach automatisch ablaufen – auch im fortgeschrittenen Stadium der Demenz.

**Herr W.:** Der Lieblingssessel meiner Frau steht am Fenster. Wenn es ihr zu heiß wurde, hat sie früher den Sonnenschutz am Fenster vorgemacht. Diese Empfindung ist ihr im Laufe der Zeit verloren gegangen. Dann saß sie mit hochrotem Kopf und schwitzend da und verharrte in dieser Position. Ich habe dann einen festen Sonnenschutz an diesem Fenster angebracht, um den Sessel nicht verschieben zu müssen.

**Frau M.:** Je mehr man verändert, umso mehr verwirrt das den Partner. Deswegen ist es so wichtig, möglichst alles Vertraute innerhalb der Wohnung weitestgehend zu belassen, da ihm die Gewohnheiten und Routinen ein hohes Maß an Selbstständigkeit gewähren. Man merkt erst im Laufe der Zeit, wie wichtig das eigene Zuhause für den Partner ist.

- Belassen Sie Möbelstücke und Gegenstände möglichst am gewohnten Platz – aber schaffen Sie nötigenfalls Vorkehrungen zum Schutz Ihres Partners.
- Platzieren Sie wichtige Gegenstände Ihres Partners wie Brille, Telefon, Geldbeutel an gewohnten Orten und gut erkennbar auf einfarbigem Untergrund.

## Bilder sprechen lassen

**Frau K.:** Damit mein Mann sich besser zurechtfindet, habe ich überall kleine Zettel mit Notizen verteilt, aber ich habe den Eindruck, mein Mann nimmt gar nicht wahr, dass da etwas draufsteht. Einmal hat er sie sogar alle eingesammelt – er dachte wohl, das sei Müll.

**Frau M.:** Damals, als ich noch arbeiten ging, war mein Mann ja immer für ein paar Stunden allein. Ich habe eine große Wandtafel in der Diele montiert. Darauf habe ich in großen Buchstaben geschrieben, wo ich bin, wann ich zurückkomme, meine Telefonnummer und anstehende Termine. Meinem Mann haben von mir selbst gemalte Bilder oder Schilder mit einfachen Worten auch sehr geholfen. An unsere Schlafzimmertür habe ich ein großes Plakat mit den Worten „Hier schläft Peter“ angebracht. Als er den Namen nicht mehr mit sich in Verbindung brachte, habe ich Fotos verwendet.

**Herr W.:** Meine Frau stand im fortgeschrittenen Anfangsstadium immer öfter vor ihrem Kleiderschrank und wusste nicht, was sie anziehen sollte. Es war wie eine Art Überforderung aufgrund zu vieler Möglichkeiten. Das hat sie ärgerlich, aber auch unruhig gemacht. Ich habe die Türen des Schrankes entfernt und nur zwei der Jahreszeit entsprechende Garnituren im Schrank gut sichtbar und greifbar belassen. Alle anderen Kleidungsstücke habe ich weggepackt.

**Frau M.:** Das ist eine gute Idee. Man muss einfach nur bedenken, dass dies – wie auch anderes – immer nur für eine bestimmte Zeit funktioniert. Sobald die Demenz fortschreitet, kann es sein, dass man vieles innerhalb der Wohnung neu anpassen muss und Nützliches – wie meine Schreibtischtafel – an Bedeutung verliert. Der Zustand deines Partners verändert sich fortwährend. Man muss sich ständig neu arrangieren, je nachdem wie sich die Krankheit entwickelt. Wir sind als pflegende Partner ständig gefordert.

- Verwenden Sie Wandtafeln oder Kalender, um Termine, Adressen und wichtige Informationen zu notieren.
- Um die Orientierung zu Ort und Person zu unterstützen, bringen Sie zum Beispiel Fotos Ihres Partners, einfache Schriftzüge oder selbst gemalte Bilder an den Türen an. Achten Sie dabei auf einfache Darstellungen.
- Reduzieren Sie die Möglichkeiten beim An- und Ausziehen durch einen „offenen“ Kleiderschrank mit wenigen und kombinierten Kleidergarnituren, die der Jahreszeit entsprechen.

## Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

### Information und Beratung

Eine kompetente, individuelle Beratung kann den Verlauf der Demenz und das Leben von Menschen mit Demenz und ihren Familien entscheidend positiv beeinflussen.

Um einen Überblick zu Angeboten und Möglichkeiten der Lebensgestaltung bei einer Demenz zu erhalten, können Sie sich an die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz wenden. Hier laufen die Informationen zu den regionalen und überregionalen Angeboten zusammen. Sie können auch Kontakte vermitteln.

Wichtig: Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Diese sind vielfältig und reichen von der Anleitung und Schulung zur Pflege bis hin zur teilweisen oder vollständigen Pflegeübernahme durch Fachkräfte. Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, kann bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung ein Antrag gestellt werden. Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mithilfe der Datenbank des ZQP finden: [www.zqp.de/beratungsdatenbank](http://www.zqp.de/beratungsdatenbank).

### Angebote der Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung sieht Entlastungsangebote für pflegende Angehörige vor, um die Pflege zu Hause bewältigen zu können und dabei selbst gesund zu bleiben: Zum Beispiel stunden-, tage- und wochenweise Übernahme der Betreuung des Pflegebedürftigen. Es kann sinnvoll sein, dass professionelle Pflegekräfte die Pflege teilweise oder vollständig übernehmen. Ambulante Pflegedienste betreuen in der Regel auch Menschen mit Demenz. Speziell ausgebildete Pflegefachkräfte und Hauspflegekräfte sind durch eine gerontopsychiatrische Zusatzqualifikation im Umgang mit Menschen mit Demenz geschult.

Weitere Leistungen sind zum Beispiel Pflegehilfsmittel und Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen. Außerdem haben pflegende Angehörige einen gesetzlichen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können. Beratung dazu bieten ebenfalls die oben genannten Stellen an.

Der Leistungsumfang der Pflegeversicherung richtet sich nach dem Pflegegrad, der für den Pflegebedürftigen durch die Pflegekasse bzw. private Pflegeversicherung ermittelt wurde.



## Fördermittel für Wohnraumanpassung

Bevor Sie die Wohnung aufgrund von Pflegebedürftigkeit anpassen oder gar umbauen, sollten Sie sich professionell beraten lassen. Bei baulichen Veränderungen können hohe Kosten anfallen. Dafür gibt es finanzielle Fördermöglichkeiten, insbesondere durch die Pflegeversicherung. Wichtig: Ein Antrag auf einen Zuschuss für „Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen“ muss gestellt werden, bevor Aufträge erteilt und Verbindlichkeiten eingegangen werden.

Fördermittel können bei verschiedenen Stellen beantragt werden, zum Beispiel

- bei der Krankenkasse bzw. privaten Krankenversicherung (wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt)
- bei der Pflegekasse bzw. privaten Pflegeversicherung (für pflegebedürftige Menschen mit einem Pflegegrad)
- beim Sozialamt (als Hilfe zur Pflege)
- bei der Kommune (durch Sonderprogramme in einigen Kreisen und Städten)
- beim Bundesland (im Rahmen der Wohnungsbauförderung einiger Länder).

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. (BAG) hat Qualitätsstandards zur Wohnraumanpassung definiert und hält Tipps bereit (↗ Seite 42).

Vielerorts ist die professionelle Wohnberatung bereits in anderen Beratungsangeboten enthalten, zum Beispiel in Pflegestützpunkten, Beratungs- und Koordinierungsstellen, technischer Bauberatung. Außerdem gibt es auch reine Wohnberatungsstellen. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mithilfe der Datenbank des ZQP finden: [www.zqp.de/beratungsdatenbank](http://www.zqp.de/beratungsdatenbank).

Der Verein Barrierefrei Leben e.V. bietet online eine Wohnberatung an (↗ Seite 42).

Der Wegweiser „Alter und Technik“ stellt technische Informationen und Kontaktdaten zu regionalen Beratungsstellen bereit (↗ Seite 42).

## Angehörigen- bzw. Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- bzw. Selbsthilfegruppen. Sie stehen zumeist eng mit Interessenvertretungen demenzkranker Menschen, örtlichen Einrichtungen eines Wohlfahrtsverbandes oder mit spezialisierten Ambulanzen (Gedächtnissprechstunden) in Verbindung. In diesen Gruppen treffen sich pflegende Angehörige und tauschen sich aus. Sie entlasten und unterstützen sich gegenseitig. Der Besuch einer solchen Gruppe kann auch dazu beitragen, neue Kontakte zu knüpfen und soziale Isolation zu vermeiden.

Auch für Menschen mit beginnender Demenz entstehen immer mehr Selbsthilfegruppen. Im Vordergrund steht meist, sich über das Leben mit der Demenz auszutauschen, aber auch gemeinsam aktiv zu werden und etwas zusammen zu unternehmen. Adressen von Gruppen finden Sie auf [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de).



## Entlastung für die Seele

Entlastung für die Seele bieten zum Beispiel die örtlichen Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Eine psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige finden Sie auf [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de). Die Beratung erfolgt schriftlich, ist anonym und kostenfrei. Psychologische Beratung kann zudem vom Hausarzt vermittelt werden.



Manchmal droht das Fass überzulaufen.

Das Onlineportal [www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de) liefert praktische Tipps und informiert über Unterstützungsangebote sowie das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisensituationen in der Pflege.

## Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz zielen auf eine möglichst selbstbestimmte Pflege in familienähnlichen Strukturen ab. In der Regel teilen sich sechs bis zwölf Mieter eine Wohnung mit gemeinsamem Wohnzimmer, Küche und Bad. Jedes Mitglied der Wohngemeinschaft bewohnt ein eigenes Zimmer mit eigenen Möbeln. Professionelle Haushaltskräfte sowie Alltagsbegleiter kümmern sich 24 Stunden um die Bewohner. Professionelle Pflegeleistungen werden in der Regel durch ambulante Pflegedienste erbracht. Angehörige können den Alltag in der Wohngemeinschaft aktiv mitgestalten, werden aber gleichzeitig durch die Rund-um-die-Uhr-Versorgung entlastet.

Eine Wohngemeinschaft (WG) kann eine sehr gute Wohnform für Menschen mit Demenz sein. Allerdings sind dabei einige wichtige Aspekte zu beachten:

- Die Kosten hängen von der Zahl der WG-Mitglieder und ihrem Hilfebedarf ab.
- Qualitätskontrollen zur personellen Besetzung und der Wohnungsausstattung sind je nach Organisationsform und institutioneller Anbindung der Wohngemeinschaften nur eingeschränkt möglich.
- Die Wohngemeinschaft sollte möglichst in der Nähe der Angehörigen sein.
- Die Verträge für Wohnen und Pflege sollten separat abgeschlossen und kündbar sein.
- Die WG-Mitglieder oder ihre Vertretungen sollten schriftliche Vereinbarungen treffen, die den Alltag regeln, zum Beispiel Haushaltskasse, Schlüssel, Einkauf, Aufnahme- und Ausschlusskriterien.
- Die Mitglieder der WG bzw. deren Vertreter bestimmen selbst, welche Dienstleistungen sie in Anspruch nehmen – sie sind die Auftraggeber.

Vor der Entscheidung für eine Wohngemeinschaft ist eine gute Beratung unerlässlich. Informationen und eine Checkliste für die Suche nach einer Wohngemeinschaft bietet die Internetseite [www.wg-qualitaet.de](http://www.wg-qualitaet.de).

## Umzug in ein Pflegeheim

Irgendwann kann der Umzug des Partners in eine stationäre Pflegeeinrichtung notwendig werden, zum Beispiel wenn die Demenz fortschreitet oder der pflegende Partner überlastet ist. Die Entscheidung, den Partner in ein Pflegeheim zu geben, fällt vielen Angehörigen schwer. Die Sorge darüber, ob er sich dort wohlfühlt und gut versorgt wird, kann belastend sein. Dabei kann das Leben in einem Pflegeheim auch Vorteile haben: Die ständige Präsenz anderer Menschen und der gleichförmige Tagesablauf können Sicherheit und Orientierung vermitteln. Zudem erhält der Partner rund um die Uhr professionelle Pflege und soziale Betreuung. Kontinuierliche therapeutische Angebote können sich positiv auf den Verlauf der Demenz auswirken.

Viele Pflegeheime sind inzwischen auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz eingestellt und haben ihr Pflege- und Betreuungsangebot weitgehend darauf ausgerichtet. Zunehmend werden Wohnbereiche geschaffen, in denen eine Gruppe von Bewohnern mit Demenz in möglichst familienähnlicher Atmosphäre betreut wird. Die Pflege sollte personenzentriert organisiert sein sowie individuelle Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten berücksichtigen, Tagesabläufe flexibel gestalten und spezielle therapeutische Angebote für Menschen mit Demenz anbieten. Viele Pflegeheime haben sogenannte beschützende oder auch gerontopsychiatrische Bereiche, in denen die Menschen mit besonders hohem Betreuungsbedarf versorgt werden. Die Aufnahme in eine geschlossene, beschützende Abteilung erfolgt nach richterlichem Beschluss des zuständigen Betreuungsgerichts und muss vom gesetzlich bestellten Betreuer beantragt werden. Gesetzliche Betreuungen müssen ebenfalls beim Amtsgericht beantragt werden.

Das Leben in einem Pflegeheim kann eine geeignete Wohnform für Menschen mit Demenz darstellen. Allerdings sind einige wichtige Aspekte dabei zu beachten:

- Ein gutes und geeignetes Pflegeheim ist nicht immer leicht zu finden. Es ist ratsam, sich bereits danach umzuschauen, wenn noch kein Bedarf besteht.
- Achten Sie darauf, dass die Einrichtung über ein Betreuungskonzept für Menschen mit Demenz verfügt, und lassen Sie sich dieses vorstellen. Hierbei geht es zum Beispiel um den Umgang mit Verhaltensweisen wie starker Unruhe und Getriebenheit. Erfragen Sie auch, ob ein Konzept zur Vermeidung von sogenannten freiheitsentziehenden oder -einschränkenden Maßnahmen vorliegt.
- Besuchen Sie die infrage kommenden Einrichtungen und verschaffen Sie sich einen persönlichen Eindruck.
- Es kann hilfreich sein, im Rahmen einer Kurzzeitpflege zu erproben, ob das Pflegeheim wirklich das Richtige für Ihren Partner ist.
- Nutzen Sie die Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz Mit Demenz im Pflegeheim – Wenn es zu Hause nicht mehr geht: das Pflegeheim als Alternative.

# Adressen

## Demenz

### Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin

Telefon: 030 25 93 79 50

E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Alzheimertelefon: 030 25 93 79 51 4 oder 01803 17 10 17 (9 Cent pro Minute aus dem Festnetz)

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAzG) ist seit vielen Jahren die wichtigste Zentralstelle rund um Informationen für Demenzkranke und deren Angehörige. Sie ist Dachverband von mehr als 135 regionalen Alzheimer Gesellschaften und kann Ihnen den Kontakt zu Anlauf- und Beratungsstellen in Ihrer Nähe vermitteln, zum Beispiel regionale Alzheimer Gesellschaften, Selbsthilfegruppen, Pflegestützpunkte. Die Informationen der DAzG sowie deren Schriftenreihe rund um Demenz sind sehr zu empfehlen.

### Wegweiser Demenz

[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) | [www.lokale-allianzen.de](http://www.lokale-allianzen.de)

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hält im Internet Informationen rund um das Thema Demenz bereit und bietet einen umfassenden Überblick zu den deutschlandweiten, lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz.

## Pflegeversicherung

### Bundesministerium für Gesundheit

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung:

Telefon: 030 34 06 06 60 2

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

Aktuelle Informationen zu Fragen rund um das Beitrags- und Leistungsrecht innerhalb der Pflegeversicherung erhalten Sie über das Bürgertelefon oder im Internet.

## Beratung rund um die Pflege

### ZQP-Datenbank mit Beratungsangeboten

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen wie die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung. Dort ist die Beratung kostenlos. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mithilfe der Datenbank des ZQP finden: [www.zqp.de/beratungsdatenbank](http://www.zqp.de/beratungsdatenbank).

## **Wohnen, Hilfsmittel, Technik**

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.**

#### **Verein zur Förderung des selbständigen Wohnens älterer und behinderter Menschen**

Mühlenstraße 48 · 13187 Berlin

Telefon: 030 47 47 47 00

E-Mail: [info@wohnungsanpassung-bag.de](mailto:info@wohnungsanpassung-bag.de)

[www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

In der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG) sind Wohnberater und Beratungsstellen organisiert. Sie erhalten insbesondere Informationen über örtliche Beratungsangebote zur Wohnraumanpassung.

### **Barrierefrei Leben e.V.**

[www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)

Der Verein Barrierefrei Leben e.V. berät per Internet ältere und behinderte Menschen, die ihre Wohnsituation durch Hilfsmiteileinsatz, Wohnungsanpassung, Umbau oder barrierefreies Bauen verbessern wollen.

### **Wegweiser Alter und Technik**

[www.wegweiseralterundtechnik.de](http://www.wegweiseralterundtechnik.de)

Der Wegweiser des FZI Forschungszentrums Informatik am Karlsruher Institut für Technologie bietet Informationen über moderne technische Hilfsmittel sowie Kontaktdaten zu regionalen Beratungsstellen.

## **Betreuungsrecht**

### **Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz**

Mohrenstraße 37 · 10117 Berlin

Telefon: 030 18 27 22 72 1

[www.bmjv.de](http://www.bmjv.de)

Die kostenlose Broschüre „Betreuungsrecht“ mit Informationen zur Vorsorgevollmacht und zum Betreuungsrecht können Sie telefonisch oder online bestellen oder von der Webseite herunterladen.

## Weitere ZQP-Produkte

### ZQP-Ratgeber für den Pflegealltag

- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Gute Pflege erkennen
- Essen und Trinken
- Natürliche Heilmittel und Anwendungen
- Körperpflege
- Mundpflege

### ZQP-Reporte

- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

### ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege  
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland  
[www.zqp.de/beratungsdatenbank](http://www.zqp.de/beratungsdatenbank)
- Gewaltprävention in der Pflege  
Onlineportal mit Informationen und praktischen Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten für Krisensituationen in der Pflege  
[www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de)
- Prävention in der Pflege  
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegebedürftigen und Pflegenden vorzubeugen  
[www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)



# Impressum

## Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege  
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin  
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

## Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen Pflegebedürftiger ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftler und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

## ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) dargestellt.

## Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Simon Eggert, Zentrum für Qualität in der Pflege  
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege  
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

## Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)  
zwoplus, Berlin (Satz)  
Druckteam Berlin (Druck)

## Fotos

S. 3, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon  
S. 4, Portrait Sabine Jansen, photothek Fotoagentur

## Qualitätssicherung der medizinischen Informationen

Dr. med. Iris Hauth, Past President der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. und Chefärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

## Expertenkreis

Karlo Bozinovski, Andrea Didszun, Rosemarie Drenhaus-Wagner, Werner Fessel, Prof. Melina Frenken, Sabine Jansen, Kathrin Jungclaus, Anne-Marie Leu, Christa Matter, Dr. Renate Narten, Karin Rückemann, Gisela Seidel, Selbsthilfegruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. im Nachbarschaftsheim Mittelhof in Zehlendorf, Helga Schneider-Schelte, André Scholz, Astrid Schultze, Maria Wagner

## Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege und Behandlung resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

## Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.  
© Zentrum für Qualität in der Pflege

6. Auflage, Berlin 2018

ISSN 2198-8668  
ISBN 978-3-945508-20-6



