

Partnerschaft und Demenz: Tipps, damit beide besser zurechtkommen

Der aktuelle Demenzratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) bietet alltagsbezogene Tipps für Partnerinnen und Partner von Menschen mit Demenz, um die Beziehung und den Alltag möglichst gut zu gestalten.

Berlin, 07. November 2022. Die Zahl der Menschen mit Demenz steigt weiterhin: Derzeit leben hierzulande etwa 1,8 Millionen Erkrankte. Die Diagnose betrifft oft die ganze Familie und auch die Partnerschaft. Aufgaben und Rollen ändern sich. Einerseits stehen aufgrund der Erkrankung viele alltagspraktische Herausforderungen im Vordergrund: die Pflege und Betreuung, die Organisation des Haushalts, die Begleitung zu Arztterminen, die sichere Anpassung der Wohnung. Andererseits gilt es, die Situation auch gefühlsmäßig zu bewältigen, etwa Angst vor anstehenden Aufgaben, Trauer oder Wut über den Verlust der gewohnten Beziehung. Körperliche und psychische Belastungen der Angehörigen können sich negativ auf deren Gesundheit, aber auch auf die der pflegebedürftigen Person auswirken. Unterstützung und Entlastung Angehöriger sind daher besonders wichtig.

Der aktuelle Ratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) vermittelt darum kurz und in einfacher Sprache Basiswissen zur Erkrankung und zu Therapieansätzen, gibt aber vor allem Tipps zur Alltags- und Beziehungsgestaltung. „Mit unserem Angebot möchten wir Angehörigen von Menschen mit Demenz – insbesondere Partnerinnen und Partnern – helfen, Bedürfnisse des Gegenübers sowie auch die eigenen besser zu erkennen, um gemeinsame Alltagsherausforderungen möglichst gut zu bewältigen“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin des ZQP.

Ein wichtiger erster Schritt zu einem hilfreichen Umgang ist es, sich fachärztlichen Rat einzuholen, wenn der Verdacht auf Demenz besteht. Eine ärztliche Diagnose, etwa in einer Gedächtnisambulanz, stellt die Grundlage für eine positive Unterstützung dar. Sie bietet die Chance, die Erkrankung besser zu bewältigen, Symptome der Demenz zu lindern und das Fortschreiten hinauszuzögern.

„Sehr bedeutsam für einen guten Umgang sind Verständnis, Akzeptanz und Geduld gegenüber der demenzkranken Partnerin bzw. dem Partner“, meint Sulmann. Dabei hilft es, gut über die Erkrankung informiert zu sein. Zudem gilt es, Bedürfnisse zu verstehen, um darauf eingehen zu können. Verhalten, Körpersprache und Tonfall der erkrankten Person geben bei genauer Beobachtung möglicherweise Aufschluss. Unruhe oder Aggressivität könnten etwa durch Harndrang, Angst oder Schmerzen verursacht werden.

Daneben kann eine veränderte Art der Kommunikation das Zusammenleben erleichtern: „Es wird nötig, die Sprache anzupassen, in einfachen und kurzen Sätzen zu sprechen. Viele Paare verstehen sich zwar oft auch ohne Erklärungen. Dennoch geht die vertraute Kommunikation immer mehr verloren. Darum sind neue Wege zur Verständigung gefragt, etwa über Mimik, Gestik und Berührungen, denn Worte verlieren an Bedeutung“, erläutert Sulmann.

Darüber hinaus gibt der Ratgeber Hinweise, wie die Selbstständigkeit der demenzkranken Partnerin bzw. des Partners gefördert werden kann, beispielsweise mithilfe gezielter Bewegungsübungen oder die Einbindung in gewohnte Alltagsaufgaben. „Durch regelmäßige Aktivitäten werden körperliche und kognitive Fähigkeiten gefördert. Zudem wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Allerdings sollte man dabei nicht überfordern“, erklärt Sulmann.

Und nicht zuletzt sei es wichtig, als Partnerin oder Partner eines an Demenz erkrankten Menschen eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, auf die eigene Gesundheit zu achten und auch deswegen regelmäßig für Entlastung zu sorgen. Hierfür zeigt der Ratgeber verschiedene Angebote auf.

Der werbefreie Ratgeber kann kostenlos über die Webseite des ZQP bestellt und als PDF-Datei heruntergeladen werden: www.zqp.de/bestellen.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.030-275 93 95 15, torben.lenz@zqp.de