

# Checkliste

# Wohnung

Sicher ist sicher

**Besonders Menschen mit fortgeschrittener Demenz sind selbst im eigenen Haus zahlreichen Gefahren ausgesetzt. So wird die Wohnung sicherer:**

## **Der Eingang:**

- Haustür von innen durch Vorhänge oder Rollos verdecken, um das Risiko zu vermindern, dass Betroffene ohne Aufsicht das Haus verlassen.
- Bewegungsmatten mit Signalgeber zur Warnung der Angehörigen auslegen.
- Türschlösser, die sich auch dann von außen öffnen lassen, wenn innen der Schlüssel steckt, anbringen.

## **Die Diele:**

- Weg vom Schlafzimmer zur Toilette immer beleuchtet lassen.
- Türen zu den einzelnen Zimmern kennzeichnen.
- Handläufe und Treppengitter anbringen.

Überreicht durch:

9702103/05.09/09-0554 / Stand: 01/2014

**STADApHarm GmbH**  
Stadastraße 2-18  
61118 Bad Vilbel  
[www.stada.de](http://www.stada.de)

**STADA**  
Arzneimittel



# Aktiv gegen das Vergessen

Wichtige Informationen  
für Patienten und Angehörige  
zum Thema Demenz  
inklusive einer Checkliste  
für die Wohnung



# Inhaltsverzeichnis

Erfahrungen mit der Demenz-Krankheit	4
Schleichender Beginn	5
Suchen Sie immer das Gespräch!	6
Arzneimittel verlangsamen das Fortschreiten der Erkrankung	7
Nicht nur Arzneimittel zählen	8
Psychosen lassen sich behandeln	9
Der richtige Umgang mit Demenz-Kranken	10
Mehr Freiheit und Sicherheit	13
Tanken Sie neue Kraft!	14
Hier finden Sie Hilfe!	15



# Liebe Angehörige, lieber Angehöriger,

erkrankt ein Ihnen nahestehender Mensch an Demenz, scheint die Welt zunächst Kopf zu stehen. Doch heute stehen Betroffene der Krankheit längst nicht mehr so hilflos gegenüber wie noch vor einigen Jahren. Arzneimittel können helfen, das Fortschreiten der Krankheitssymptome zu verlangsamen. Begleitende Therapien erhöhen die Lebenszufriedenheit und Angebote für Angehörige schützen vor möglichen Erschöpfungszuständen.

## **Doch was bedeutet Demenz eigentlich?**

Der Begriff „Demenz“ bezeichnet eine Erkrankung des Gehirns, bei der als Folge die geistige Leistungsfähigkeit dauerhaft nachlässt. Das bekannteste Beispiel ist der Morbus Alzheimer. Zwischen 50 und 60 Prozent aller Demenzen unbekannter Ursache gehen auf diese Erkrankung zurück.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, die Demenz-Erkrankung in Ihrer Familie oder in Ihrem Bekanntenkreis besser zu verstehen, um frühzeitig therapeutische Maßnahmen ergreifen zu können und um das tägliche Zusammenleben wieder besser in den Griff zu bekommen.

**Ihre**  
**STADApHarm GmbH**

# Angehörige berichten: Erfahrungen mit der Demenz-Krankheit

„Seit meine Mutter an Demenz leidet, hat sich unser Leben komplett verändert. Neben den vielen schweren Zeiten gibt es aber immer auch Momente, in denen wir uns ganz nahe sind. Dann halte ich ihre Hand oder umarme sie und spüre, dass ich so Ruhe und Kraft vermitteln kann.“

*Gudrun S.*

„Mein Mann hat seit neun Jahren Alzheimer. Es hat lange gedauert, bis er eine gute Arzneimitteltherapie bekam. Ich kann nur jedem empfehlen, beim leisensten Verdacht in eine Gedächtnissprechstunde zu gehen. Denn die richtigen Medikamente erhöhen die Lebensqualität deutlich. Leider weiß ich das erst heute.“

*Monika M.*

„Vor der Alzheimer-Krankheit hatten meine Frau und ich immer große Angst. Nun ist sie tatsächlich davon betroffen. Mir hat es geholfen, mich so umfassend wie möglich über die Krankheit zu informieren, vor allem darüber, wie ich meine Frau auch jenseits aller Logik verstehen kann.“

*Gerhard R.*

# Demenz erkennen: Schleichender Beginn

## Wie lässt sich eine Demenz bereits im Anfangsstadium erkennen? Ein Beispiel:

Hannah G. steht im Berufsleben. Die 60-jährige Ärztin ist bekannt dafür, dass sie ihren Patienten immer alles genau erklärt. Seit Kurzem fehlen der Medizinerin immer öfter die richtigen Worte. Sie kürzt Sätze unnötig ab oder setzt sie einfach an anderer Stelle fort. Sie muss häufig nachfragen, weil sie rasch vergisst, was ein Patient gesagt hat. Zudem fällt es ihr immer schwerer, den Alltag zu meistern. Sie fühlt sich überfordert. An ihren Hobbys hat sie kaum noch Interesse. Hannah G. denkt an eine Depression. Auf den Gedanken mit der Demenz kommt sie erst, als sie Dinge verlegt und an völlig falschen Orten wiederfindet.

### **Tipp**

*Ein halbes Jahr nach der ersten Untersuchung sollte sich der Patient erneut beim Arzt vorstellen. Fallen Tests dann deutlich schlechter aus, liegt sehr wahrscheinlich eine echte Demenz vor.*

# Verdachtsmomente:

Suchen Sie immer  
das Gespräch!

**Vielen Angehörigen fällt es schwer, ihren Verdacht dem Betroffenen gegenüber zu äußern. So kann ein Gespräch gelingen:**

- Vermeiden Sie es, Vorwürfe zu machen.
- Verbessern Sie nicht schroff, auch wenn Sie damit eigene Ängste verjagen wollen.
- Suchen Sie einen günstigen Zeitpunkt für ein Gespräch.
- Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und Ängste.
- Bleiben Sie ruhig und lassen Sie sich nicht auf langwierige Streitgespräche oder Diskussionen ein.
- Erklären Sie, dass eine rechtzeitige Therapie Lebensqualität erhalten kann und dass es für Vergesslichkeit viele Ursachen gibt, von denen man einige auch heilen kann.
- Bitten Sie eventuell den Hausarzt oder eine besondere Bezugsperson des Betroffenen um Hilfe.
- Eine auf Gedächtnisstörungen spezialisierte Ambulanz in Ihrer Nähe kann der Hausarzt heraussuchen.

## **Tipp**

*Die Einnahme von Medikamenten darf nicht von dem vom Arzt verordneten Dosierplan abweichen, denn dann kann es zu einer Verschlechterung des Zustandes binnen kurzer Zeit kommen.*



# Die Therapie:

## Arzneimittel verlangsamen das Fortschreiten der Erkrankung

Eine Demenz ist zwar nicht heilbar, mithilfe sogenannter Antidementiva bleiben Patienten aber über mindestens ein Jahr hinweg stabil – bei rund einem Viertel sind es sogar mehrere Jahre:

- Für leichte bis mittelschwere Demenzen sind Arzneimittel mit den Arzneistoffen Donepezil, Rivastigmin und Galantamin zugelassen.
- Arzneimittel mit dem Arzneistoff Memantin haben eine Zulassung für schwere Demenz-Stadien.

Zur Therapie kann der Arzt auch Arzneistoffe beider Gruppen kombinieren.



# Weitere Maßnahmen:

## Nicht nur Arzneimittel zählen

**Neben der Arzneimitteltherapie stehen nicht-medikamentöse Maßnahmen zur Verfügung:**

- Bewegung verschafft Menschen mit Demenz oft Linderung ihrer inneren Unruhe.
- Verhaltenstherapie zielt auf die Stärkung sozialer Kompetenzen und größere Selbstständigkeit ab.
- Musik- und Gestalttherapie sowie eine Therapie mit Haustieren führen zu größerer Zufriedenheit.
- Im Rahmen einer Biografiearbeit wird versucht, bei Betroffenen angenehme Erinnerungen aus ihrer Kindheit und Jugend wachzurufen.
- Die Betreuung und Schulung der Angehörigen hilft ihnen im Umgang mit der Situation und den eigenen Ressourcen.



# Seelennöte:

## Psychosen lassen sich behandeln

Im Rahmen einer Demenz entwickelt sich oftmals eine Psychose. Darunter verstehen Mediziner psychische Zustände, die zum Beispiel mit Halluzinationen, mit großer Erregbarkeit oder auch mit Aggressionen einhergehen. Angehörige sollten sie nicht als gegeben hinnehmen, denn sie lassen sich mithilfe von Arzneimitteln, den sogenannten Neuroleptika, positiv beeinflussen.

Neuroleptika machen nicht süchtig. Geht es dem Betroffenen besser, können die Arzneimittel in der Dosis reduziert oder abgesetzt werden, ohne dass Entzugssymptome zu erwarten sind.

Anders sieht es bei einigen Schlafmitteln aus. Hier kann sich eine Abhängigkeit entwickeln. Dennoch geht es bei Demenz-Kranken oft nicht ohne diese Mittel. Um das Risiko gering zu halten, sollten Dosierpläne mit dem Arzt dringend vorher abgesprochen werden.

### **Tipp**

*An Demenz erkrankte Menschen sollten nicht überfordert werden.*

### **Lese-Tipp**

*Musizieren mit dementen Menschen,  
Ernst Reinhardt Verlag, 2. Auflage 2010  
ISBN 978-3-497-02185-7, 146 S., 19,90 €*

# Den Alltag meistern:

## Der richtige Umgang mit Demenz-Kranken

### Bei Aggressionen und Wut

- Demenz-Kranke brauchen Regelmäßigkeit und möglichst wenig Außenreize, um mit der Umwelt zurechtzukommen.
- Meiden Sie unnötige Aufregungen.
- Nehmen Sie Ihrem Angehörigen keine Illusionen. Freut er sich auf ein realitätsfremdes Ereignis, bestärken Sie ihn.
- Bislang ungefährliche Dinge, wie scharfe Gegenstände, können zur Gefahr werden.

### Bei Halluzinationen und Wahnvorstellungen

- Nehmen Sie die Gefühle Ihres Angehörigen ernst.
- Fragen Sie den Arzt um Rat, wenn Wahnvorstellungen auftreten. Geben Sie sich nicht mit einem „Das gehört dazu“ zufrieden. Es gibt Arzneimittel, die dagegen helfen.
- Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren.

#### ***Lese-Tipp***

Bell, Virginia/Troxel, David: Richtig helfen bei Demenz, Ernst Reinhardt Verlag, 2. Auflage 2007, ISBN 978-3-497-01922-9, 257 S., 19,90 €



## Bei Schlafstörungen und nächtlichem Herumlaufen

- Einschlafrituale wie bei kleinen Kindern wirken beruhigend.
- Schließen Sie die Wohnung so ab, dass der Betroffene sich nicht durch Weglaufen gefährden kann.
- Helfen nur Schlafmittel, sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt darüber.
- Orientierungshilfen wie Nachtlichter sind wichtig.

## Bei Unruhe

- Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung.
- Kaffee, Tee oder Alkohol sollten sehr reduziert oder gar nicht zu sich genommen werden.
- Nehmen Sie notwendige Veränderungen in der Wohnung nur in kleinen Schritten vor.



*Verschiedene Gehhilfen  
verleihen mehr Mobilität.*

## **Bei Appetitmangel**

- Von einer Demenz sind auch der Geruchs- und der Geschmackssinn betroffen. Viele Betroffene lieben dann Eis, süßen Brei oder Pudding.
- Vermeiden Sie komplizierte Speisefolgen.
- Achten Sie beim Essen – wenn möglich – auf eine vertraute Atmosphäre.

## **Bei Desorientiertheit**

- Versehen Sie die Wohnräume mit Namensschildern und legen Sie wichtige Telefonnummern in großer Schrift neben das Telefon.
- Legen Sie morgens alle Kleidungsstücke in der Reihenfolge hin, in der sich der Erkrankte normalerweise anzieht.
- Versuchen Sie, den Betroffenen in einfache Alltagstätigkeiten einzubinden.

# Alltagshelfer:

## Mehr Freiheit und Sicherheit

- Essen und Trinken fallen leichter mit Spezialgeschirr aus Plastik und extradicken Griffen am Besteck.
- Sanitätshäuser führen Anziehhilfen und spezielle Schnürsenkel.
- Das Bad kann mit einem Duschhocker, einer Gleitschutzeinlage für die Wanne und einer Toilettensitzerhöhung ausgestattet werden.
- Menschen mit Demenz vergessen oft den Gang zur Toilette oder spüren die volle Blase nicht. Inkontinenz-Slips oder Einlagen können helfen.
- Verschiedene Gehhilfen verleihen mehr Mobilität.
- Hüftprotektoren schützen vor einem möglichen Oberschenkelhalsbruch.
- Technische Hilfsmittel wie eine Herdüberwachung, Weglaufmelder, Türalarm, Überlaufschutz, bewegungsgesteuerte Lichtschalter oder Tablettendosen mit Timer machen das Leben sicherer.

### **Tipp**

- [http://www.demenz-support.de/Repository/Produktkatalog\\_20130902\\_final\\_Cordula.pdf](http://www.demenz-support.de/Repository/Produktkatalog_20130902_final_Cordula.pdf)
- [http://www.eva-stuttgart.de/fileadmin/redaktion/pdf/angebote\\_fuer/Alzheimer\\_Beratung/Technische\\_Hilfsmittel\\_Demenz.pdf](http://www.eva-stuttgart.de/fileadmin/redaktion/pdf/angebote_fuer/Alzheimer_Beratung/Technische_Hilfsmittel_Demenz.pdf)

# Entlastung bei der Pflege: Tanken Sie neue Kraft!

Die Demenz-Krankheit verlangt dem pflegenden Angehörigen enorm viel Kraft ab. Um zwischendurch Zeit für sich selbst zu finden, braucht er Hilfe von außen:

- Urlaub ist nicht nur möglich, sondern dringend notwendig. In dieser Zeit kann der Betroffene in einem Heim mit Kurzzeitpflege versorgt werden.
- Eine Tagespflege eignet sich, wenn Angehörigen die Pflege nur nachts und an den Wochenenden möglich ist.
- Ambulante Hilfen übernehmen täglich spezielle pflegerische Aufgaben.
- Betreuungsgruppen ermöglichen den Angehörigen freie Nachmittage.
- Beratungsstellen informieren zum Beispiel über das Krankheitsbild sowie über rechtliche und finanzielle Fragen.
- Selbsthilfegruppen geben emotionalen Halt.



# Wichtige Adressen:

## Hier finden Sie Hilfe!

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

Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Tel.: 030 259 37 95-0, Fax: 030 259 37 95-29

Alzheimer-Telefon: 0180 3 17 10 17 \*

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

- Selbsthilfegruppen

### **Bundesministerium der Justiz**

Mohrenstraße 37, 10117 Berlin

Publikationsversand:

Tel.: 030 182 722 721, Fax: 030 181 027 227 21

[www.bmj.de/publikationen](http://www.bmj.de/publikationen)

[publikationen@bmj.bund.de](mailto:publikationen@bmj.bund.de)

- Kostenlose Broschüren: Betreuungsrecht, Patientenverfügung und Patientenrechte in Deutschland

### **Humanistischer Verband Deutschlands**

Wallstraße 65, 10179 Berlin

Tel.: 030 613 904-11/-12, Fax: 030 613 904-36

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

- Individuelle Beratung zur Patientenverfügung
- Broschüre mit allen Vorsorgeformularen (Per Post gegen 2 x 1,45 € Briefmarken)

\*0,09 €/Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich

### **Das Bad:**

- Badezimmertür so anbringen, dass sie sich nach außen öffnen lässt.
- Schlüssel aus Türschloss entfernen.
- Temperaturbegrenzer als Verbrühungsschutz einbauen.
- Arzneimittel sicher verschließen.
- Überlaufstopp installieren.
- Antirutschmatten auslegen.

### **Die Küche:**

- Herd, Bügeleisen und Wasserkocher mit Abschaltautomatik ausstatten.
- Reinigungsmittel wegschließen.
- Rauchmelder anbringen.

### **Das Schlafzimmer:**

- Immer Baumwollbettwäsche verwenden.
- Babyphone einsetzen.
- Nachtlichter oder Bewegungsmelder installieren.

### **Das Wohnzimmer:**

- Telefone mit Nummernspeicher, Großtasten- oder Fototastentelefone, Großtastenfernbedienungen bereitstellen.
- Hausnotruf installieren.
- Stolperfallen beseitigen.
- Fensterschlösser anbringen.