



Ein Handlicher Ratgeber mit
**TIPPS UND
STRATEGIEN**



Ursachen: Sie fürchtet sich und kennt sich in ihrer Umgebung nicht aus.

- Begleiten Sie sie.
- Halten Sie ihre Hand.
- Versichern Sie ihr, dass sie sicher und geborgen ist.
- Bieten Sie ihr einen Imbiss an, den sie während des Gehens in der Hand tragen kann.
- Halten Sie den Weg frei, damit sie nicht stolpert und hinfällt.
- Versuchen Sie sie vom ruhelosen Umhergehen abzulenken. Bieten Sie ihr eine Zeitschrift an oder arbeiten Sie gemeinsam an einem Puzzle.

Typische Formen von Verhaltensweisen, die am späteren Nachmittag auftreten können, umfassen Herumzappeln, nervöse Unruhe, leichte Reizbarkeit und der Wunsch „nach Hause“ zu gehen, obwohl sie bereits zu Hause ist. Für sie bedeutet „zu Hause“ das Gefühl der Sicherheit.

- Umarmen Sie sie.
- Erklären Sie ihr, wo sie sich befindet.
- Erklären Sie ihr, dass sie sicher ist.
- Versichern Sie ihr, dass Sie nicht fortgehen.
- Wechseln Sie das Thema.
- Schalten Sie zusätzliche Lichter ein.
- Schließen Sie die Jalousien oder Vorhänge.

Fortsetzung

**Verhaltensweisen am späteren
Nachmittag**

- Fragen Sie, ob sie Hunger hat oder ob sie in der Küche helfen möchte.
- Schlagen Sie eine einfache Tätigkeit, wie das Sortieren von Löffeln oder Gabeln vor oder ersuchen Sie sie, mit Ihnen gemeinsam den Tisch abzuwischen.
- Sprechen Sie mit einer fröhlichen Stimme und geben Sie ihr den Eindruck, dass diese Tätigkeiten viel Spaß machen.

- Halten Sie sich an eine tägliche Routine.
- Vermeiden Sie Fragen wie "Möchtest du ein Bad nehmen, Zähne putzen oder dich ankleiden?"
- Sagen Sie mit fröhlichen Stimme "Jetzt werden wir (die entsprechende Aktivität durchführen)."
- Bereiten Sie alles Notwendige vor bevor Sie mit einer Tätigkeit beginnen.
- Erklären Sie ihr in einfachen Worten, was Sie jetzt tun werden.
- Vergewissern Sie sich, dass ihre Ablehnung nicht daher kommt, dass sie sich fürchtet oder nicht versteht, was Sie von ihr verlangen.
- Wenn sie beginnt, sich gegen Sie aufzulehnen, lassen Sie es bleiben und versuchen Sie es später noch einmal.

- Kennzeichnen Sie die Toilette deutlich mit einem Schild mit den Worten "Toilette" oder mit einem Bild einer Toilette.
- Achten Sie auf Hinweise wie nervöses Herumspielen an der Kleidung oder ruheloses Umhergehen.
- Notieren Sie die Tageszeit, zu der die Toilette nicht rechtzeitig erreicht werden konnte, um in Zukunft diese Vorfälle zu verhindern.
- Suchen Sie mit ihr alle 2 bis 3 Stunden die Toilette auf. Machen Sie darum kein großes Aufheben. Warten Sie nicht darauf, bis sie nach dem Gang zur Toilette fragt. Sagen Sie "Wir müssen jetzt die Toilette aufsuchen."
- Denken Sie daran, zusätzliche Toilettenartikel mitzunehmen, wenn Sie das Haus verlassen.

- Versuchen Sie, ihre Welt einfach zu gestalten.
- Benutzen Sie einfarbige Tischtücher, Badetücher, Bettlaken und Geschirr.
- Sichern Sie Treppen, damit sie sich nicht beim Hinauf-oder Heruntergehen nicht verletzen kann.
- Veranlassen Sie, dass alle Schlösser in Ihrem Haus mit nur einem Schlüssel gesperrt werden können.
- Bringen Sie Sicherheitsriegel (hoch oben oder in Bodennähe) auf jenen Türen an, die nach draußen führen.
- Sorgen Sie dafür, dass sie ein medizinisches Notfallband mit persönlichen Daten trägt für den Fall, dass sie herumwandert und registrieren Sie sie in einem Safe Return® Programm der Alzheimer-Gesellschaft.
- Verwenden Sie verschließbare Kästen zur Aufbewahrung von Seifen, Reinigern, Giftstoffen und Arzneimitteln.
- Entfernen Sie alle Teppichvorleger.

- Planen Sie doppelt soviel Zeit ein, als sie Ihrer Meinung nach zum Ankleiden benötigt.
- Vermeiden Sie rasche oder eilige Handlungen.
- Bieten Sie ihr nur zwei mögliche Kombinationen von Kleidungsstücken an. Lassen Sie sie auswählen, was sie tragen möchte.
- Legen Sie die Kleidungsstücke in der Reihenfolge bereit, in der sie angezogen werden.
- Sprechen Sie mit ihr während sie sich ankleidet.
- Geben Sie kurze, einfache, schrittweise Anleitungen.
- Wenn sie eine Kombination von Kleidungsstücken bevorzugt und nichts anderes tragen möchte, kaufen Sie verschiedene Kleidungsstücke, die gleich aussehen.
- Hosen mit elastischem Bund und Pullover als Oberteile vereinfachen das Ankleiden.

- Achten Sie darauf, dass sie ein medizinisches Notfallarmband mit persönlichen Daten trägt.
- Halten Sie ein aktuelles Foto von ihr bereit. Dies kann der Polizei bei der Suche helfen, wenn sie sich verirrt hat.
- Halten Sie alle Türen geschlossen.
- Erwägen Sie die Montage eines versperrbaren Türriegels.
- Bringen Sie Sicherheitsriegel auf Türen hoch oben oder in Bodennähe an.
- Registrieren Sie sie in einem Safe Return® Programm der Alzheimer-Gesellschaft.
- Sorgen Sie dafür, dass sie ausreichend Bewegung macht und genügend Schlaf erhält.
- Binden Sie sie in häusliche Tätigkeiten ein, wie etwa beim Falten der Wäsche oder beim Zubereiten des Abendessens.
- Überziehen Sie Türschnallen mit Stoff in der Farbe der Wand oder streichen Sie Türschnallen und Türen in der Farbe der Wand.

- Achten Sie darauf, was sie Ihnen mitteilen möchte.
- Halten Sie Ihre Aussagen kurz und einfach, sprechen Sie jedoch nicht in kindlicher Sprache.
- Geben Sie schrittweise Anleitungen, wenn Sie ihr erklären, was zu tun ist. So kann ihr Frustrationslevel gesenkt werden und jede Aktivität wird zu einem Erfolgserlebnis.
- Geben Sie ihr nicht zu viele Informationen auf einmal.
- Seien Sie geduldig. Geben Sie ihr viel Zeit zur Beantwortung Ihrer Frage.
- Wenn sie den Faden verliert, stellen Sie dieselbe Frage noch einmal.
- Geben Sie ihr viel Zeit, um zu Ende zu bringen, was sie zu sagen versucht.
- Diskutieren Sie nicht mit ihr. Es ist einfacher zuzustimmen und dann trotzdem Ihr ursprüngliches Vorhaben durchzuführen.

Fortsetzung

- Versuchen Sie nicht mit ihr zu argumentieren. Sie werden dabei nur wütend und sie versteht nicht warum. Wechseln Sie das Thema und sprechen Sie über etwas, das ihr Freude bereitet.
- Machen Sie kein Aufheben um Dinge, die sie falsch macht und korrigieren Sie sie nicht. Was macht es wirklich aus? Es führt nur dazu, dass sie sich schlecht fühlt.
- Vermeiden Sie Aussagen wie "Ich habe dir das doch soeben gesagt." Wiederholen Sie einfach die Antwort, die sie ihr zuvor bereits gegeben haben.
- Fordern Sie sie nicht dazu auf, sich an Begebenheiten aus der Vergangenheit zu „erinnern“. Sprechen Sie über Ihre Erinnerungen und welche Rolle sie darin gespielt hat.
- Vermeiden Sie Aussagen wie "Das kannst du nicht." Sagen Sie stattdessen „Versuche dein Bestes und ich bin da, wenn du meine Hilfe brauchst.“
- Stellen Sie keine Forderungen an sie. Geben Sie klare Anweisungen, was Sie von ihr erwarten.
- Das Erleben ihres gesamten Tages hängt davon ab, wie Sie mit ihr kommunizieren. Sprechen Sie sehr ruhig und halten Sie sich immer vor Augen, dass auch Ihre Körpersprache Zuversicht und Unterstützung vermitteln soll.

- Sprechen Sie immer mit ihr darüber, wohin Sie gehen.
- Bewahren Sie die Autoschlüssel außer Sichtweite auf.
- Lassen Sie sie wissen, wohin Sie gehen, wenn Sie das Haus verlassen.
- Wenn sie fragt, warum sie nicht selber fahren kann, antworten Sie, dass der Arzt oder die Versicherungsgesellschaft dies nicht erlaubt.
- Öffnen Sie die Autotür für sie.
- Helfen Sie ihr, den Sicherheitsgurt anzulegen.
- Wenn sie Probleme beim Anschnallen hat, erklären Sie ihr, dass jeder Sicherheitsgurt verschieden ist.
- Aktivieren Sie die Kindersicherung in den Autotüren, damit sie die Türen nicht von innen öffnen kann.
- Fahren Sie mit dem Auto zu Orten, die sie gerne besucht, aber auch zu Orten, zu denen sie gehen muss.
- Im späteren Stadium der AD wird empfohlen, sie auf dem Rücksitz des Autos unterzubringen, damit sie während der Fahrt geschützter ist und weniger Angst empfindet.

Fortsetzung

- Wenn sie sich weigert, aus dem Auto auszusteigen, wenn Sie am Ziel angekommen sind, lassen Sie sich auf keine Diskussion ein. Fahren Sie um den Block und versuchen Sie es noch einmal.
- Wenn sie sich weigert bei einem Tagesbetreuungszenrum aus dem Auto auszusteigen, rufen Sie vorher an und bitten Sie einen Mitarbeiter, am Parkplatz oder bei der Türe auf Sie zu warten.
- Wenn sie sich weigert zu Hause aus dem Auto auszusteigen, bitten Sie wenn möglich jemanden, Sie bei der Türe zu begrüßen und sie hereinzubitten.

- Servieren Sie Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit.
- Bieten Sie Nahrungsmittel in verschiedenen Farben und Konsistenzen an.
- Schaffen Sie beim Essen eine ruhige Atmosphäre am Tisch.
- Verwenden Sie einfarbiges Geschirr ohne Muster, damit sie das Essen auf dem Teller besser erkennen kann.
- Verwenden Sie eine flache Schüssel mit Rand, wenn sie immer wieder das Essen vom Teller schiebt.
- Legen Sie jeweils nur ein Messer, eine Gabel oder einen Löffel neben den Teller, je nachdem was sie gerade braucht.
- Geben Sie ihr genug Zeit zum Essen. Drängen Sie sie nicht.

Wenn sie das Essen verweigert, kann das folgende Gründe haben:

- Sie hat eine zu große Auswahl auf dem Teller. Versuchen Sie, jeweils nur ein Nahrungsmittel anzubieten.
- Sie weiß nicht, wie sie anfangen soll. Zeigen Sie ihr wie man isst.

Die Betreuung eines Angehörigen zu übernehmen, ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die Sie als Erwachsener treffen müssen. Dieser Entschluss bringt grundlegende Veränderungen für Sie und Ihre Familie mit sich. Manchmal wird es schwierig und frustrierend sein. Doch Sie sollten auch in diesen Situationen niemals den Humor verlieren --- Sie werden lachen und manchmal auch weinen. Aber seien Sie versichert, dass sich Ihre Mühe lohnt. Gehen Sie mit einer positiven Einstellung an diese Aufgabe heran. Wenn Sie daran glauben, dass diese Herausforderung eine wunderbare Erfahrung sein kann, dann wird dies auch so sein.

- Stellen Sie Ihre eigene Gesundheit an erste Stelle.
- Erstellen Sie einen Notfallplan für den Fall, dass etwas Unvorhergesehenes mit Ihnen passiert.
- Bewältigen Sie einen Tag nach dem anderen.
- Verlieren Sie niemals Ihren Sinn für Humor.
- Klopfen Sie sich selber auf die Schulter, denn Sie meistern die Situation hervorragend.
- Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Ruhe finden und sich richtig ernähren.
- Schaffen Sie Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten.
- Sprechen Sie mit anderen über Ihre Gedanken und Gefühle.
- Hören Sie auf Ihre Freunde.
- Erstellen Sie eine Liste mit allen Tätigkeiten, die Ihre Angehörige noch tun kann.

Dieser Ratgeber mit Tipps und Strategien ersetzt nicht eine ärztliche Beratung durch qualifizierte medizinische oder im Gesundheitswesen tätige Fachleute.

Das Spielbuch können Sie beziehen unter:

Bestellung oder Download: www.alzheimersplaybook.com

Barbara Broyles Legacy

1826 N. Crossover Rd., Ste. 1, PMB #104 • Fayetteville, AR 72701

479-439-0410

Das Spielbuch am Internet:

www.alzheimersplaybook.com

Erhältlich zum Download in folgenden Sprachen: Englisch (Audio-Fassung verfügbar), Spanisch (Audio-Fassung verfügbar), Hindi, Arabisch, Chinesisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Portugiesisch, Deutsch, Dänisch

Ein herzlicher Dank an die folgenden Firmen, Einzelpersonen und Organisationen, die dieses Spielbuch möglich gemacht haben:

FIRMEN



UAMS

UNIVERSITY OF ARKANSAS
FOR MEDICAL SCIENCES



CALDWELL MARKETING & MEDIA

golden
living

Walmart
PHARMACY

asera care

GAME ON
PROMOTIONS

BESONDERE FREUNDE

Bob Hoff • Don Milder • Jay Miller
Jim Lindsey • Matt Henderson • Barry Switzer
Walton Family Foundation
Donald W. Reynolds Foundation
Tim Oitzman

Unser besonderer Dank gilt auch den pflegenden Angehörigen, die in unseren acht Fokusgruppen im US-Bundesstaat Arkansas teilgenommen haben.

Weitere Exemplare des Spielbuchs und Informationen zum Thema Alzheimer erhalten Sie unter:

alzheimer's  association

www.alz.org • 24-Stunden Telefondienst
+1-800-272-3900 (gebührenfrei innerhalb der USA)