



## **Tipps für die Zeit zu Hause während der Corona-Beschränkungen**

Wir alle sind seit Beginn der Corona-Pandemie zunehmend persönlichen Einschränkungen ausgesetzt.

Für Sie, als versorgende Angehörige von Menschen mit Demenz, hat sich der Alltag möglicherweise massiv verändert. Sie betreuen nun womöglich Ihren Angehörigen 7 Tage die Woche über 24 Stunden, da das Tageszentrum oder andere – gern besuchte – Betreuungsangebote ausgesetzt werden müssen. Für Menschen mit Demenz sind die Auswirkungen dieser Einschränkungen häufig noch belastender, da sie diese Situation nicht verstehen oder gar nachvollziehen können.

Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen und Ihrem Angehörigen mit Demenz – im geänderten Alltag – Orientierung und Freude schaffen sollen.

### **Feste Struktur im Alltag für alle**

Struktur schafft Orientierung für jeden, der jetzt viel zu Hause ist!

Suchen Sie sich feste Zeiten für Ihre Aktivitäten aus und planen diese fest ein. Ihr Tagesplan kann grob sein, kann sich aber auch bis ins Detail durchgestalten.

Vielleicht planen Sie Ihr Mittagessen für die ganze Woche, planen Aktivitäten und Ruhezeiten für sich und Ihren Angehörigen. Oder Sie haben einen groben Zeitplan, in dem Sie zum Beispiel festhalten, wann Sie aufstehen, wann Sie essen oder wann Sie Zeit für aktive Phasen und Ruhephasen haben wollen.

Im Alltag kann sich herausstellen, dass sich ihr Plan nicht umsetzen lässt. Dann sollten Sie diesen – natürlich zu jeder Zeit – an Ihre Bedürfnisse und die Ihres Angehörigen anpassen.

### **Beschäftigungsmöglichkeiten für jeden**

Jeder Mensch hat Interessen, die er auch noch im Rahmen einer Demenz verfolgen und umsetzen kann – vielleicht nur im eingeschränkten Maße.

Manche Menschen mit Demenz zeichnen zum Beispiel gern oder malen gern aus, haben aber Schwierigkeiten mit den Vorbereitungen. Nehmen Sie hier eine koordinierende und organisierende Rolle ein. Bieten Sie Beschäftigung nach Interessenlage an und unterstützen Sie bei den Vorbereitungen und gegebenenfalls auch bei der Durchführung. Seien Sie offen für das Ergebnis und wertschätzen Sie in jedem Fall die gezeigte Leistung.

Beobachten Sie dabei genau, wie sich Ihr Angehöriger fühlt, um Über- oder Unterforderung zu vermeiden.



## Ideen zur kognitiven Anregung je nach Interessenlage

### Möglichkeiten zur Beschäftigung und Anregung

#### -> im Rahmen des gemeinsamen Alltags

- ✓ gemeinsame Hausarbeit
- ✓ gemeinsames Kochen und Backen
- ✓ gemeinsame Spaziergänge (unter Berücksichtigung der gesetzlichen Vorgaben nach dem Infektionsschutzgesetz und den Vorgaben des Landes Hessen)
- ✓ gemeinsames Gärtnern auf dem Balkon oder im eigenen Garten
- ✓ Herrichten der eigenen vier Wände für Ostern

#### -> Erinnerung

- ✓ **Gespräche über positive Lebensereignisse, wie z. B.**
  - Geburt der Kinder
  - Heirat
  - Urlaube
  - besondere (berufliche) Leistungen und Erfolge
  - usw.
- ✓ **Gespräche über besondere Fertig- und Fähigkeiten**
  - Familienrezepte
  - Hand- und Hausarbeiten
  - handwerkliche Tätigkeiten
  - sportliche Leistungen
  - Gartenarbeit
  - usw.
- ✓ **mögliche Hilfsmittel zur Anregung der Erinnerung**
  - Fotoalben (zum Anschauen nutzen oder diese gemeinsam gestalten)
  - Haushalts-, Küchen-, Heim- und Gartenwerkgeräte
  - Musikinstrumente
  - usw.

#### -> andere Angebote

- ✓ Gemeinsames Rätseln (unbedingt Anpassung an Fähigkeiten des Menschen mit Demenz erforderlich)
- ✓ Einfache Gesellschaftsspiele (Tipp: Ihr Angehöriger kennt die Regeln!)
- ✓ Vorlesen der Tageszeitung oder aus einem Buch mit anschließendem Gespräch über Gelesenes und Gehörtes, Vorlesen können dabei Sie selbst oder Ihr Angehöriger entsprechend noch vorhandener Fähigkeit
- ✓ Anregung durch Angebote, die den Interessen und Hobbies Ihres Angehörigen entsprechen
- ✓ Gemeinsames Aufschreiben der Biografie des Menschen mit Demenz
- ✓ Musik hören oder selbst machen
- ✓ Singen (**Wir leihen Ihnen gerne Liederbücher aus!**)
- ✓ usw.



Weitere Ideen zur Beschäftigung und Anregung finden Sie auch in der App der Deutschen Alzheimer Gesellschaft „Alzheimer & You – den Alltag aktiv gestalten“, die Sie im Internet kostenlos herunterladen können.

### **Soziale Kontakte trotz Kontaktverbot**

Das im Rahmen der Corona-Pandemie erlassene Kontaktverbot stellt uns alle vor besondere Herausforderungen. Halten Sie trotzdem Kontakt zu Ihren Familienangehörigen und lieb gewonnenen Freund\*innen. Heute bietet die Technik, neben der normalen Telefonie, die Möglichkeit der Videotelefonie. Oder schreiben Sie wie früher Karten und Briefe. Da nicht nur Sie den Einschränkungen unterliegen, werden die Empfänger\*innen Ihrer Briefpost sicher die Zeit und Müße finden, Ihnen zu antworten.

**Wir, die Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V., sind auf jeden Fall weiterhin für Sie da!** Rufen Sie uns gern an, um weitere Tipps zur Beschäftigung zu erhalten, sich mit uns auszutauschen, ein entlastendes Gespräch zu führen oder aber auch, um wie gewohnt Beratung zu allen anderen Themen zu bekommen, die Sie beschäftigen!

**Sie erreichen uns telefonisch montags bis freitags von 9:00 bis 17:00 Uhr unter der Telefonnummer 0611 724423-0 oder per E-Mail unter: [info@alzheimer-wiesbaden.de](mailto:info@alzheimer-wiesbaden.de)**

### **Herausforderndes Verhalten meistern**

Langeweile birgt potentiell das Auftreten von herausfordernden Verhaltensweisen! Bleiben Sie ruhig, beharren Sie nicht auf Ihren Standpunkten oder greifen korrigierend ein. Deeskalieren Sie so die Situation.

Zur Vorbeugung planen Sie einen festen Alltag und nutzen Sie die „11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft für eine gelingende Kommunikation. (Siehe Anlage.)

Einige Menschen mit Demenz neigen zu einem Bewegungsdrang, geben Sie diesem nach und gehen regelmäßig an die frische Luft zum Spazieren oder zur Gartenarbeit. Bieten Sie Bewegungsmöglichkeiten auch zu Hause an! **(Hierzu bieten wir Ihnen gerne kostenfrei ein Kartenset mit einfachen Bewegungsübungen an, dass Sie bei uns abholen sowie per Telefon oder E-Mail anfordern können!)**

Viele Menschen mit Demenz spüren sich nicht mehr, wenn sie viel oder oft liegen. Geben Sie Ihrem Angehörigen die Möglichkeit sich zu spüren, in dem Sie Hand- und Fußmassagen mit gewohnten Hautpflegemitteln anbieten oder auch damit die Arme und Beine austreichen. Eine Kopfmassage kann ebenfalls als sehr angenehm empfunden werden.

Auch, wenn Ihr Angehöriger mit Demenz nicht viel im Bett liegt, kann ein Wellnessangebot Wunder wirken.



### **Entlastung im Alltag zu Hause**

Nutzen Sie Ruhephasen, die Ihr Angehöriger braucht, um auch für sich selbst zur Ruhe zu kommen. Gehen Sie zu Hause Ihrem Hobby nach oder legen sich zur Ruhe, um Kraft zu tanken.

Suchen Sie telefonische Kontakte, um über Ihre aktuelle Situation zu sprechen.

Können Sie nicht zum Einkaufen gehen, weil ein Alleinsein Ihres Angehörigen nicht möglich ist, und weil Sie sonst keine Hilfe haben, nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir leiten ihr Gesuch gern an das Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden weiter.

Schützen Sie sich, Ihren Angehörigen und Andere! Bleiben Sie gesund und aktiv trotz der Einschränkungen, denen wir alle unterliegen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unseren Ideen, die Ihnen helfen sollen, den Alltag zu Hause zu gestalten und leichter zu meistern.