

## Tipp Dezember 2013:

Die ersten Wochen nach der Diagnose einer Demenzerkrankung kommen vielen Betroffenen wie ein Ausnahmezustand vor. Fragen über Fragen schwirren ihnen durch den Kopf: Was wird jetzt aus mir? Wem kann ich mich anvertrauen? Wie lange kann ich mein gewohntes Leben noch weiterführen? Die Erfahrung lehrt aber, dass nach einiger Zeit die Normalität zurückkehrt. Der Alltag geht auch mit einer Demenzerkrankung weiter. Am besten meistern ihn jene, die offen mit der Krankheit umgehen, sich informieren und sich die Hilfe holen, die sie brauchen. Das gilt sowohl für die demenzkranken Menschen selbst als auch für ihre Angehörigen. Eine wesentliche Umstellung besteht darin, vieles bewusster tun zu müssen als vor der Diagnose – vom Gestalten des Alltags und der Freizeit bis zur Kommunikation.

### **Tipps für Demenzkranke im Frühstadium**

Menschen mit einer Demenzerkrankung haben zunehmend Probleme, den Alltag alleine zu bewältigen. Dennoch können sie im frühen Stadium der Krankheit einiges dafür tun, zufrieden und selbstbestimmt zu leben. Demenzkranke behalten die Orientierung, indem sie unter Leute gehen, ihre Interessen und Hobbys weiterverfolgen, sich neue Beschäftigungen suchen, Sport treiben, sich helfen lassen und ihren Tag gut strukturieren.

### **Freizeit gestalten**

Viele Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz geben Ihre Freizeitbeschäftigungen aus Angst vor dem Gerede anderer und dem eigenen Versagen auf. Als Betroffene oder Betroffener sollten Sie Ihre Hobbys und Interessen jedoch so lange wie möglich pflegen und aktiv bleiben. Sie bleiben dadurch länger leistungsfähig und fühlen sich ausgeglichener.

### **Mobil bleiben**

Wer rastet, der rostet. Dieses alte Sprichwort trifft nicht nur auf gesunde Menschen zu. Auch Demenzkranke können und sollen sich in der Regel viel bewegen. Bewegung im Alltag und regelmäßiger Sport steigern nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern helfen auch gegen nächtliche Unruhe und depressive Verstimmungen.

### **Essen und Trinken**

Wer an einer Demenz leidet, bemerkt nicht nur Gedächtnisprobleme – häufig ändert sich auch das Gefühl für Hunger und Durst und der Geschmackssinn lässt nach. Um körperliche Schwäche und eine ernährungsbedingte Verschlechterung der Demenz zu vermeiden, sollten Sie sich ausgewogen ernähren und ausreichend trinken. Feste Essenszeiten können dabei helfen.

## **Tag und Nacht**

So wie bei einer Demenzerkrankung manchmal die räumliche Orientierung verloren geht, kann auch das Zeitgefühl leiden. Betroffene verlieren den Rhythmus von Tag und Nacht. Sie finden noch um drei Uhr morgens keine Ruhe, tagsüber dagegen dösen sie immerzu ein. Einige einfache Maßnahmen können Ihnen helfen, das verlorene Zeitgefühl annähernd wiederherzustellen.

*Quelle: Demenz: Pflege und Betreuung zuhause*