

Tipp Juni 2014:

Tipps für Demenzkranke im Frühstadium

Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform haben zunehmend Probleme, den Alltag allein zu bewältigen. Dennoch können sie insbesondere im frühen Stadium der Krankheit einiges dafür tun, ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Demenzkranke behalten die Orientierung, indem sie unter Leute gehen, statt sich zurückzuziehen, ihre Interessen und Hobbys weiterverfolgen, sich neue Beschäftigungen suchen, Sport treiben, sich von Angehörigen, Freunden und Fachkräften helfen lassen und ihren Tag gut strukturieren. Das gibt Sicherheit und hilft, den Alltag weitestgehend allein zu meistern. Hier einige Tipps, wie Sie auch mit Demenz Ihr Leben noch lange allein und mit der Hilfe anderer gestalten können.



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.

Wichtiges nicht vergessen

Ärgern Sie sich oft, dass Ihr Schlüssel scheinbar verschwindet? Termine und Verabredungen vergessen Sie immer häufiger? Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen – beispielsweise, indem Sie Ihre Schlüssel an einem festen Ort aufbewahren und Termine in einen Kalender eintragen und abhaken, wenn sie vorbei sind.

Berufstätig bleiben

Wer demenzkrank ist und noch im Berufsleben steht, sollte seinen Arbeitsplatz auf keinen Fall vorschnell aufgeben. Beantragen Sie den Schwerbehindertenausweis und lassen Sie sich von Integrationsämtern und anderen Stellen beraten. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arbeitgeber und der Personalvertretung, über Tätigkeiten, die Ihrer veränderten Leistungsfähigkeit entsprechen, und nutzen Sie Umsetzungsangebote.

Quelle Internet: „Wegweiser Demenz“