

Leben mit Demenz im Alltag

Demenzielle Erkrankungen haben viele Gesichter. Sie treten überwiegend im höheren Lebensalter auf, können jedoch auch jüngere Menschen treffen. Das Ausmaß der Veränderungen auf das Leben des Betroffenen und seiner Angehörigen ist abhängig von der Art der Demenz und vom Krankheitsstadium. Manche Patienten können mit entsprechender Unterstützung noch lange Zuhause leben. Je weiter die Demenz fortschreitet, desto stärker sind die Auswirkungen auf den Alltag und den Umgang mit anderen Menschen.

Schleichender Krankheitsverlauf

In der ersten Krankheitsphase merkt ein demenzkranker Mensch meist selbst, dass etwas nicht stimmt. Plötzlich hat er Probleme mit Alltagstätigkeiten, die bisher mühelos von ihm bewältigt wurden. Zunehmende Schwierigkeiten wie Vergesslichkeit, mangelnde Merkfähigkeit, depressive Verstimmungen oder Orientierungsprobleme werden oft sowohl vom Betroffenen als auch von seinen Angehörigen zunächst auf einen "normalen" altersbedingten Abbau von geistigen Fähigkeiten zurückgeführt. Anfangs schaffen es Patienten oft, ihre Defizite zu kompensieren oder glaubwürdige Erklärungen zu finden. Mit Fortschreiten der Erkrankung gelingt das immer weniger. Zur Klärung wird nun meist der Arzt aufgesucht.



Tipp

Wenn Sie anhaltende und zunehmende Veränderungen in Bezug auf Ihre geistigen Fähigkeiten bei sich oder Ihrem Angehörigen bemerken, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber. Je früher eine Erkrankung festgestellt wird, umso besser kann Einfluss auf ihren Verlauf genommen werden.

Nach der Diagnose - Gefühlschaos und viele Fragen

Mit der Diagnose "Demenz" tauchen unterschiedlichste Gefühle auf: Unverständnis, Hilflosigkeit, Angst, Wut und Trauer können klares Denken und Handeln in der Anfangszeit sehr erschweren. Betroffene und ihre Angehörigen bewegen zudem viele Fragen: Wie schnell schreitet die Erkrankung voran? Wie stark verändert sie die Persönlichkeit? Wie lange kann der Kranke noch allein leben? Kann man das Fortschreiten der Erkrankung

beeinflussen? Welche Auswirkungen hat die Demenz auf das eigene Leben, auf den Beruf, auf das Familienleben? Welche (finanziellen) Hilfen kann ich in Anspruch nehmen? [Wie soll ich mich dem Demenzkranken gegenüber verhalten?](#)



Hilfsangebote nutzen!

Gefühlschaos und unzählige Fragen sind nach der Diagnose völlig normal. Als Betroffener oder Angehöriger sollten Sie in dieser herausfordernden Zeit unbedingt Hilfe in Anspruch nehmen. Es gibt ein umfangreiches Beratungs-, Unterstützungs- und Betreuungsangebot sowie zahlreiche Selbsthilfegruppen:

[Anlaufstellen für Demenzkranke und Angehörige](#)

Unterstützung für Demenzkranke im Alltag

Je nach Krankheitsphase können Menschen mit Demenz ihren Alltag noch mehr oder weniger eigenständig bewältigen. Wenn die Einschränkungen zunehmen, kann z. B. durch [wohnumfeldverbessernde Maßnahmen](#) das Leben Zuhause für Erkrankte weiter ermöglicht werden. Auch [Ergotherapie](#) ist eine wichtige Methode, um die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten!



Alltags-Tipps für Menschen mit Demenz

- Offen sein, aktiv bleiben: Sie sollten sich keinesfalls zurückziehen oder gar schämen - eine Demenz kann jeden treffen! Versuchen Sie, Ihre Hobbys, gegebenenfalls mit Unterstützung, möglichst weiterzuführen oder sich neue zu suchen. Geistige und körperliche Aktivität ist das Beste, was Sie für sich tun können
- Wichtige Kontakte: Die Kontaktdaten Ihrer wichtigsten Menschen sollten Sie stets griffbereit haben. Vereinbaren Sie feste Kontaktzeiten und besprechen Sie, was im Notfall zu tun ist
- Pläne machen: Feste Rituale geben Ihrem Alltag Struktur und Orientierung. Machen Sie sich am besten einen Plan für jeden Wochentag. Auch Essens- und Trinkzeiten sollten Sie in diesen Plan aufnehmen. Denn die [Ernährung](#) gerät mit fortschreitendem Krankheitsverlauf oft in Vergessenheit
- Gedächtnishilfen: Notieren Sie sich wichtige Infos, Namen, Termine in einem Erinnerungsbuch. An Tagesaufgaben können Sie sich mit Notizzetteln erinnern. Auch Fotos können sehr sinnvoll sein, um sich Menschen und Orte zu merken
- Feste Plätze und Reduzierung: Etablieren Sie feste Plätze für die Dinge und beschriften Sie diese mit Zetteln. Das gilt insbesondere für Schlüssel, Handy, Geldbeutel sowie die Liste der wichtigsten Kontakte. Misten Sie zudem aus und trennen Sie sich von unnötigem Ballast
- Vorsorgen: Kümmern Sie sich rechtzeitig um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Für den Notfall sollten Sie einen Zweitschlüssel bei einer Person Ihres Vertrauens deponieren
- Technische Hilfsmittel: Feuermelder, Wasserüberlaufmelder, Seniorenhandy, Ortungssystem, [Hausnotruf](#) - es gibt zahlreiche technische Lösungen, die Ihren Alltag bei Demenz erleichtern und oft von der Kranken- bzw. Pflegekasse übernommen werden

[Verwandte Artikel im neuraxWiki](#)

Demenz

Demenz und Ernährung

Wohnformen für Demenzkranke

Reaktion auf typische Verhaltensweisen Demenzkranker

Umgang mit demenzkranken Angehörigen

Anlaufstellen für Demenzkranke und Angehörige

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

<https://www.neuraxwiki.de/>

neuraxFoundation gemeinnützige GmbH

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: info@neuraxWiki.de

Internet: www.neuraxWiki.de