

# 12 goldene Regeln zum Umgang mit Demenzkranken

## 1. Informiere Dich sofort über die Krankheit

Du musst wissen, welches Verhalten Folge der Krankheit ist, für die der Kranke\* nichts kann. Nur so kannst Du lernen, richtig damit umzugehen.

## 2. Informiere Dich sofort über Hilfen

Internet, Deutsche Alzheimer Gesellschaft und Alzheimer Gesellschaften vor Ort bieten vielfältige Informations- und Hilfsangebote. Nutze das von Anfang an.

## 3. Schäme Dich nicht

Demenzkrankungen sind Krankheiten des Gehirns, so wie ein Knochenbruch eine Krankheit des Knochens und ein Herzinfarkt eine Krankheit des Herzens ist. Wir müssen lernen, die Auswirkungen von Demenzen ebenso zu akzeptieren wie die von anderen körperlichen Krankheiten.

## 4. Nimm Hilfen an

Du bist kein ausgebildeter Altenpfleger! Die Betreuung von Demenzkranken belastet seelisch und körperlich außerordentlich schwer. Überlaste Dich nicht. Je früher Du unterstützt wirst, desto länger hältst Du durch.

## 5. Zeige deine Zuneigung

Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit und Zuwendung. Demenzkranke nehmen das wahr, sie brauchen häufiger deutliche Zeichen: ein Lächeln, ein Lob, eine liebevolle Berührung, manchmal eine Umarmung.

## 6. Gehe auf die Gefühle des Kranken ein

Demenzkranken können sich oft nicht mehr ausdrücken wie Gesunde, aber ihre Gefühlswelt bleibt erhalten. Ungewohnt ist für uns lediglich, dass sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen. Versuche diese Gefühle wahrzunehmen, darauf einzugehen und gegebenenfalls sie zu erwidern.

## 7. Versuche immer freundlich, ruhig und geduldig zu bleiben

Demenzkranken nehmen bis zuletzt die Gefühle ihres Gegenübers wahr und reagieren darauf. Nutze diese Möglichkeit. Was der Kranke jetzt nicht mitmacht, macht er vielleicht in zehn Minuten.

## 8. Sprich langsam, in kurzen Sätzen und klar

Oft verstehen die Kranken noch, was man ihnen sagt, sie brauchen aber viel länger, um es zu begreifen, sie sind „schwer von Begriff“. Nimm Rücksicht darauf.

## 9. Stelle Dich auf die Vergesslichkeit ein

Alzheimer-Kranke können sich zunehmend nichts Neues mehr merken, aber die Erinnerung an Früheres bleibt teilweise lange erhalten. Lass Dir (auch zum tausendsten Mal) davon erzählen, suche Erinnerungsstücke (z. B. Fotos, Souvenirs) und rege ihn damit an.

## 10. Nutze die vorhandene Möglichkeiten

Verschaffe Dir Klarheit darüber, was der Kranke noch kann. Festige sein Selbstbewusstsein, indem Du ihm lösbarer Aufgaben stellst. Beschäftige ihn möglichst lange.

## 11. Konfrontiere den Kranken niemals mit seinem Versagen

Demenzkranken merken oft selbst noch, dass sie Fehler machen; sie verzweifeln, werden ratlos oder wütend. Verstärke das nicht durch Vorwürfe oder Diskussionen darüber, sondern beruhige und lenke ab.

## 12. "Die Würde des Menschen ist unantastbar!"

Dieser erste Satz des Grundgesetzes gilt gerade auch für Demenzkranke. Verletze niemals die Würde des Kranken: Was Du nicht willst, dass man Dir tu, das füg´ auch keinem andern zu.

