



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Etwas tun!

—

Sinnvolle Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz

bei der Vortragsreihe
Alzheimer und andere Demenzen

am 11. April in Stuttgart



Sabine Hipp

- Seit 1998 Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.
- Landesweite Koordinationsstelle für Betreuungsgruppen und Häusliche Betreuungsdienste für Menschen mit Demenz
- Ein Schwerpunkt: Fortbildung
- Ansprechpartnerin für die Betreuungsgruppe in eigener Trägerschaft
- Gründung der Betreuungsgruppe in Stuttgart-Kaltental
5 Jahre Leitung dieser Betreuungsgruppe
3 Jahre Leitung einer Angehörigengruppe



Überblick

1. Ausgangssituation
2. Den Alltag gestalten - ... auch den eigenen
3. Was hilft: Unterstützungs- und Entlastungsangebote
4. Leistungen der Pflegeversicherung für ambulante Entlastungsangebote
5. Grundlegendes zum Umgang mit Demenzkranken
6. Begleitung von Menschen mit Demenz bei Aktivitäten
7. Beschäftigungsmöglichkeiten



Ausgangssituation

- Aktuell ca. 1,2 Mio. demenzkranke Menschen in der BRD, davon 2/3 an Alzheimer erkrankt
- Ca. 140.000 Betroffene in Baden-Württemberg (mittelschwer bis schwer dement)
- Deutliche Zunahme von Demenzerkrankungen auf Grund der demografischen Entwicklung (Verdoppelung bis 2050)
- 2/3 aller Demenzkranken werden zu Hause gepflegt/betreut, überwiegend (aber nicht nur!) von Frauen
- „Alzheimer: Das Leiden der Angehörigen“ – pflegende Angehörige sind auf einer anderen Ebene immer mit betroffen



Ausgangssituation

- Dauer demenzieller Erkrankungen: durchschnittlich 8 Jahre (+/-)
- Vielfältige Anforderungen an pflegende Angehörige im Verlauf einer demenziellen Erkrankung, daher sind sie oft *überfordert* und *isoliert!*
- Diese Pflege ist auf Dauer nicht alleine leistbar!
- Schwierigkeiten/Hemmschwellen pflegender Angehöriger, Hilfe bei der Betreuung anzunehmen

„Eine gute Tochter pflegt nicht allein!“



Den Alltag gestalten - ... auch den eigenen!

- Die Krankheit annehmen... - oft ein schwieriger und langer Prozess
- Mut zur Öffentlichkeit (- ...oder muss man sich schämen?)
- Eine möglichst gleich bleibende Tagesstruktur schafft Orientierung, Menschen mit Demenz brauchen Anregung und Beschäftigung - ein gestalteter Tag wirkt sich u.a. positiv auf den Tag-Nacht-Rhythmus aus
- Die Umgebung dem Kranken anpassen, Vertrautes gibt Sicherheit
- Beratung in Anspruch nehmen – Wissen erwerben
- *Selbstpflege:*
 - Auch an sich selbst denken!
 - Was tut mir gut, was brauche ich, was will ich für mich?
 - Freie Zeiten schaffen...



Was hilft: Unterstützungs- und Entlastungsangebote

- Beratungsstellen, -angebote
- Angehörigengruppen
- Betreuungsgruppen
- Häusliche Betreuungsdienste
- Tagesbetreuung, Tagespflege
- Angebote ambulanter Pflegedienste
- Kurzzeitpflege
- Auflistung der Angebote und Infos unter: www.alzheimer-bw.de
- Außerdem: Tanzcafés, Betreuer Urlaub, etc.
- Und nicht zuletzt: Freunde, Nachbarn, Verwandte - Pflegebegleiter!



Ehrenamtliches Engagement - ein wichtiges
Kennzeichen von Betreuungsgruppen



Leistungen der Pflegeversicherung für ambulante Entlastungsangebote

- **Zusätzliche Betreuungsleistungen** nach §45b SGB XI:
100 € / Monat (Grundbetrag) oder 200 € / Monat (erhöhter Betrag)
 - Für Menschen mit erheblicher Einschränkung der Alltagskompetenz, auch bei Pflegestufe 0
 - Diese Leistungen werden noch viel zu selten abgerufen!
- Leistungen der **Verhinderungspflege**: 1.510 € / Jahr
- Leistungen der **Kurzzeitpflege**: 1.510 € / Jahr
- Zusätzliche Leistungen für **Tagespflege**:
ohne Kürzung von Pflegegeld oder Sachleistungen im Umfang von bis zu 50 % des möglichen Sachleistungsbetrags



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Etwas tun! – Sinnvolle Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz

Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz

Zur Einführung:

Ein Beschäftigungsangebot -
verschiedene Reaktionen

*Für die Beschäftigung
von Menschen mit Demenz
gibt es keine Rezepte!*





Die Zielgruppe

- Meist ältere, aber z.T. auch jüngere, demenzkranke Menschen
- In verschiedenen Phasen einer Demenz
- Mit verschiedenen Biografien
- Mit verschiedenen Bedürfnissen
- Mit verschiedenen Fähigkeiten (Ressourcen)
- Mit verschiedenen Einschränkungen (Defiziten)



Individuen mit einem gelebten Leben

Individuen mit einem gelebten Leben



Wünschenswerte Haltungen von Betreuenden

- Wertschätzung, Akzeptanz, Respekt und Achtung
- Interesse an der Person des Betreuten
 - Kenntnis der Biografie
 - Wissen um Vorlieben, Fähigkeiten, Besonderheiten
 - Beobachten: „Jetzt schaue ich zuerst einmal hin, bevor ich helfe“
- Betreuer bleibt in seiner Funktion als Helfer im Hintergrund, d.h. sie oder er hilft unauffällig
- Flexibilität (Tagesverfassung): „Jeder Nachmittag ist ein Abenteuer“
- Humor 😊



Ziele von Beschäftigungsangeboten

- Tagesstruktur, Normalität, Abwechslung, Energien lenken
- Sicherheit, Geborgenheit, Wohlbefinden
- Das „Selbst“, die Identität des Kranken stärken
 - Erfolge ermöglichen: *„Ich kann noch etwas!“*
 - Soziale Erfahrung: *„Ich gehöre dazu!“*
 - Selbstwert vermitteln: *„Ich bin noch jemand!“*
- Vorhandene Fähigkeiten möglichst lange erhalten
- Nicht: „Lernen“, Nicht: ein *greifbares* Ergebnis (schöne Bastelarbeit)





Auswahlkriterien für Beschäftigungsangebote

- Einfach, erfolgversprechend, Biografie orientiert, vertraut, jahreszeitlich orientiert
- Verwendbarkeit des „Produkts“, z.B. Geschenk, Grußkarte, Dekoration
- Vorsicht bei Kleinteilen, handlich, ungiftig
- Keine Angst vor Wiederholungen,...
- Eigener Zugang zu einem Beschäftigungsangebot:
„Nur wer motiviert ist, kann auch motivieren“





Grundlegendes zum Umgang mit Demenzkranken

- Von vorne ansprechen – Blickkontakt – mit Namen ansprechen – nicht in Anwesenheit der Kranken *über* sie reden
- Äußerungen der Kranken akzeptieren, möglichst nicht widersprechen, nicht korrigieren, sondern gelten lassen, damit umgehen... („Leben im Anderland“)
- Keine Bevormundung, freundlich-bestimmte Führung, wo möglich: in Entscheidungen einbeziehen
- Sprache: Kurze Sätze, deutlich, Dialekt?, Zeit lassen, ggf. wiederholen, vorsichtiger Umgang mit Fragen (Gefahr: Konfrontation mit Defiziten)
- Bewusster Einsatz von Körpersprache (Mimik, Stimme, Gestik,) – Freundlichkeit

*Non-verbale
Botschaften
kommen an!*



Begleitung von Menschen mit Demenz bei Aktivitäten

- Unterschiede: Betreuung in der Gruppe oder Einzelbetreuung
- Angstvermeidende, freundliche, akzeptierende Atmosphäre
- Mit Ritualen, wiederholenden Elementen arbeiten (Sicherheit!), z.B. der tägliche Spaziergang am Nachmittag oder der Mittagsschlaf, die immer gleiche Begrüßung, ein immer gleicher Abschluss...
- Dauer der Beschäftigung (begrenzte Konzentrationsfähigkeit), generell: nicht überfordern!
- Arbeitsabläufe in Teilschritte unterteilen, einzelne Arbeitsschritte anleiten, begleiten
- Motivieren, aber niemals drängen oder gar zwingen, etwas zu tun



Begleitung von Menschen mit Demenz bei Aktivitäten

- Das Tempo des Kranken beachten, warten können!
(Aufforderungscharakter von Materialien)
- Tätigkeiten einleiten, vormachen
- Versuchen, ihn / sie in irgendeiner Weise zu beteiligen, z.B.
 - indem er / sie etwas hält
 - eine Farbe aussucht
 - durch das Gespräch einbeziehen
 - um Mithilfe bitten
 - Ideen der Kranken aufnehmen, bestätigen, damit umgehen...
- Leistungen des Demenzkranken anerkennen, angemessen loben



Beschäftigungsmöglichkeiten

- Bewegung
- Musik als „Königsweg“
- Alltagsnahe / lebenspraktische Tätigkeiten
- Erinnerungspflege
- Spiele
- Sinneserfahrungen, Berührungen
- Vorlesen, Erzählen, mit Sprache, Schrift, Überlieferung umgehen
- künstlerisch-kreative Aktivitäten, Bastelangebote
- außerdem...

*Wenn wir Menschen
mit Demenz nicht
beschäftigen, dann
beschäftigen sie uns...*



Bewegung

- Regelmäßige Spaziergänge
- Sitzgymnastik mit Hintergrundmusik:
Rhythmen begleiten
- Sitzgymnastik mit versch. Materialien
(z.B. Bälle, Luftballons, Tennisringe,
Chiffontücher, Gymnastikreifen, u.v.a)
- Bewegungsspiele,
z.B. Kegelspiel, Ringwurfspiel
- Tanzen: Sitztänze, Standardtänze





Musik als „Königsweg“ zu Demenzkranken

- Bekannte Lieder singen, evtl. mit Gitarren-, Klavierbegleitung?, ggf. Einsatz von Musik- und Rhythmusinstrumente (z.B. Orff), aktuell: Veeh-Harfenspiel
- Liederbücher mit Großdruck (auch als Einzelbeschäftigung)
- Religiöse Lieder („Großer Gott“), religiöser Hintergrund?
- Vertraute Musik hören – gezielt einsetzen!
- Lieder zum Mitmachen, „Stimmungslieder!“ (mit und ohne Bewegung, schunkeln)



www.veeh-harfe.de

***...Und i flieg, flieg, flieg
wie a Flieger,
bin so stark, stark, stark
wie a Tiger...***

***...und i nimm, nimm, nimm
di bei der Hand,
weil i di mog, und i sog:
Heid is so a schena Dog –
la la la la la***



Alltagsnahe / lebenspraktische Tätigkeiten

- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten, z.B.: Geschirr spülen, kochen, backen, putzen, bügeln, Wäsche zusammenlegen („Socken-Memory“), Gartenarbeiten,...
- Arbeiten mit Wolle, Wolle wickeln, Knopfdose
- „Bürotätigkeiten“: z.B. Papier lochen und ordnen lassen
- Handwerkliche Tätigkeiten, z.B.: Arbeiten mit Holz (sägen, schmirgeln, Laubsägearbeiten...)
- Umgang mit Werkzeug, Sortieren von Nägeln und Schrauben





Erinnerungspflege

- Mit Hilfe von Gegenständen aus früherer Zeit, z.B. alte Kaffeemühle, Apfelreibe, Bücher mit Sütterlinschrift (Flohmärkte), auch Naturmaterialien anbieten – ... erinnern und erzählen (lassen)
- Fotoalben anschauen
- Ein Lebensbuch (Erinnerungsalbum) erstellen
 - Was erinnert die betreute Person aktuell noch (keine Chronologie)
 - Hilfe für eine Biografie orientierte Betreuung
 - Hilfe, dem fortgeschritten Demenzkranken einen Teil seiner Geschichte zu bringen
- Eine Erinnerungskiste anlegen



Spiele

- Vor allem Spiele, die von Kindheit an vertraut sind
- Gesellschaftsspiele (Spezialanfertigungen):
 - Mensch ärgere dich nicht
 - Dame, Mühle, Malefiz, Mikado
- Würfelspiele, Kartenspiele, etc.
- Generell gilt: Spielregeln variieren, anpassen
- Weitere Spiele:
 - Sprichwortkarten (Schriftgröße!), Wolle wickeln (– ein Wollknäuel mit Süßem,...), Tischball, Bingo,...

Was Du heute
kannst besorgen...

...das verschiebe
nicht auf morgen!



Sinneserfahrungen, Berührung, z.B.

- Gewürze *riechen*, besprechen, erinnern, Duftsäckchen z.B. aus Lavendel herstellen
- *Tasten*: Gegenstände im Sago- oder Kirschkernelbad suchen oder in einem Waschlappen fühlen und erraten lassen
- Bilder *anschauen*, wichtig: klare Konturen, Größe, nicht zu viel Information)
- Massagen z.B. mit Igelbällen, Handmassage, Handbäder,...
- Berührung im fortgeschrittenen Stadium immer wichtiger





Vorlesen und Erzählen, mit Sprache, Schrift, Überlieferung umgehen

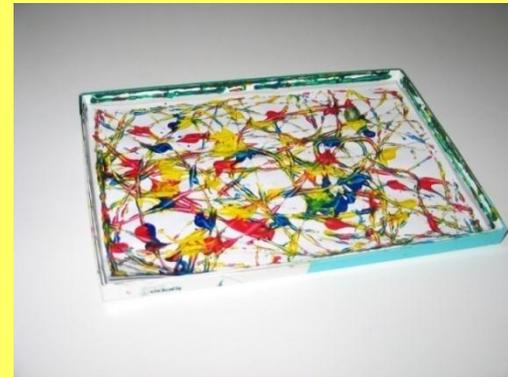
- kurze Artikel aus der Zeitung vorlesen
- kurze Geschichten – möglichst frei – erzählen
- Vorlesen (mit meditativer Hintergrundmusik)
- Märchen erzählen
- Bekannte Gedichte, Verse, Reime, Sprichwörter, Psalmen, ggf. auch Lieder: vorlesen, mitsprechen lassen, raten, ergänzen lassen
- „Seniorenalphabet“, „Stadt, Land, Fluss“, Kreuzworträtsel





Künstlerisch-kreative Angebote, z.B.

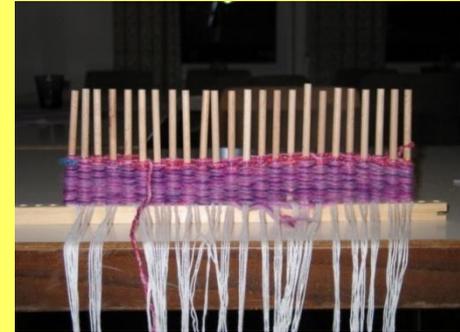
- Malen, Umgang mit Farben
- Verschiedene Techniken, z.B.
 - Nass-in-Nass-Technik
 - Klatschbilder
 - Seidenmalerei
 - Mandalas ausmalen
- Ausschneidearbeiten (Dekoration), Bastelarbeiten
- Knülltechnik? (Krepp-Papier-Böppele)





außerdem...

- ...z.B.: Landkarten, Flechtboy, Puppen,...
- Erlebnisse schaffen, Schönes anbieten: Besuch im Zoo (Tiere!), Friseurbesuch,...
- Nicht zuletzt: autonome Beschäftigungen von Menschen mit Demenz als für sie „sinnvolles Tun“ anerkennen, ermöglichen (räumen, kruschteln, streichen...)
- Ideen, Kreativität und Lust zum Ausprobieren sind immer gefragt!



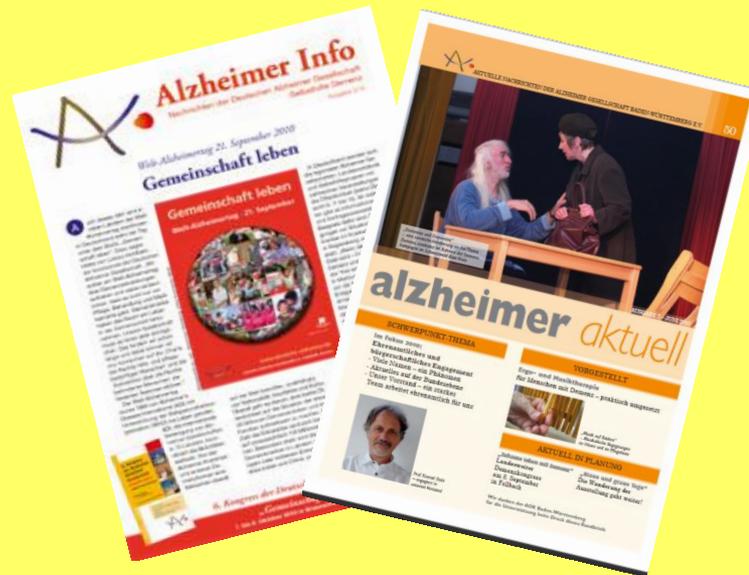


Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Etwas tun! – Sinnvolle Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz

Wir helfen Ihnen gerne!

**Und wir freuen uns,
wenn Sie unsere Arbeit unterstützen!**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Bezugsquellen Aktivierungsmaterialien

- **Wehrfritz**
Katalog „Miteinander leben“ - Der Katalog für Menschen mit Handicaps
www.wehrfritz.de
- **Der Riedel**
Der Riedel – Katalog für Menschen mit Handikaps
www.der-riedel.de
- **Seni-on**
Seniorengerechte Spiele und beschäftigungstherapeutische Materialien
www.senion.de
- ***Infos zum Flechtboy (Stäbchenwebgerät)***
www.flechtboy.de; Bezug: www.dene-shop.de



Empfehlenswerte Literatur zu „Beschäftigungen“

- **Durch das Jahr / 50 Gruppenstunden - nicht nur für Menschen mit Demenz**
Barbara Scheffler, Hg. DemenzZentrum (s.u.), 2009
(Bezug: DemenzZentrum der Enzkreis Kliniken, Mühlacker, Tel. 07041 / 8 14 69-0)
- **Der therapeutische Tischbesuch**
Bernd Kiefer, Bettina Rudert
Vincentz Network, Hannover 2007
- **Jule-Geschichten**
Elisabeth Lambrecht
Vincentz Network, Hannover 2007
- **Alzheimer – was tun?**
Rose Götte, Edith Lackmann
Beltz-Verlag 1997
- **Mit Musik Demenzkranke begleiten**
Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft
3. überarbeitete Auflage 2009
(Bezug, u.a.: www.alzheimer-bw.de)

*Weitere themenbezogene
Literaturhinweise unter:
www.alzheimer-bw.de*

Sprichwörter:

- Morgen, morgen nur nicht heute,
- Die Axt im Haus
- Man soll den Tag
- In der Kürze
- Langes Fädchen,
- Wer im Glashaus sitzt,
- Früh übt sich,
- Was du heute kannst besorgen,
- Was Hänschen nicht lernt,
- Viele Köche
- In der Not
- Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht,
- Ein Spatz in der Hand ist besser
- Ein Unglück
- Wie man sich bettet
- Wer nicht hören will
- Was man nicht im Kopf hat,
- Was der Bauer nicht kennt,
- Was ich nicht weiß,
- Auch ein blindes Huhn
- Geteiltes Leid
- Was du nicht willst, das man dir tu,
- Der Apfel fällt
- Ein gutes Gewissen
- Wie man in den Wald hineinruft,
- Aller Anfang
- Schuster bleib
- Der Mensch lebt nicht
- Marmor, Stein und Eisen bricht,
- Neue Besen
- Frisch gewagt ist
- Ein gebranntes Kind
- Wer A sagt,
- Ende gut
- Alte Liebe
- Erst die Arbeit
- Jedem Menschen Recht getan
- Eigener Herd
- Hunde, die bellen
- sagen alle faulen Leute
- ersetzt den Zimmermann
- nicht vor dem Abend loben
- liegt die Würze
- faules Mädchen
- soll nicht mit Steinen werfen
- wer ein Meister werden will
- das verschiebe nicht auf Morgen
- lernt Hans nimmermehr
- verderben den Brei
- frisst der Teufel Fliegen
- und wenn er auch die Wahrheit spricht
- als die Taube auf dem Dach
- kommt selten allein
- so liegt man
- muss fühlen
- hat man in den Beinen
- frisst er nicht
- macht mich nicht heiß
- findet mal ein Korn
- ist halbes Leid
- das füg auch keinem andern zu
- nicht weit vom Stamm
- ist ein sanftes Ruhekissen
- so schallt es zurück
- ist schwer
- bei deinen Leisten
- vom Brot allein
- aber unsere Liebe nicht
- kehren gut
- halb gewonnen
- scheut das Feuer
- muss auch B sagen
- alles gut
- rostet nicht
- dann das Vergnügen
- ist eine Kunst, die niemand kann
- ist Goldes Wert
- beißen nicht

- Der Apfel fällt
- Wo man singt, da lass dich ruhig nieder
- Gleich und gleich
- Aller guten Dinge
- Jeder weiss am besten
- Aufgeschoben
- So wie die Alten sungem
- Essen und Trinken
- Wer etwas will gelten,
- Es ist nicht alles Gold,
- Glück und Glas
- Ein Glaube ohne Tat
- Morgenstund'
- Bei Nacht
- Wer grob ist,
- Wer andern eine Grube gräbt,
- Hoffen und Harren
- Es wird nichts so heiß gegessen,
- Jeder kehre
- Wen's juckt,
- Die dümmsten Bauern
- Verliebt
- Ist die Katz' aus dem Haus
- Die Katze läßt
- Wo kein Kläger,
- Der Klügere
- Ein Küßchen in Ehren
- Wer zuletzt lacht,
- Lügen haben
- Lustig gelebt und selig gestorben,
- Liebe geht
- Die Augen sind oft größer
- Es ist noch kein Meister
- Man muss die Menschen nehmen
- Wie du mir
- Was sein muss
- Müßiggang
- Dem Pöbel muss man weichen
- Reden ist Silber
- Was bald reif wird

nicht weit vom Stamm
böse Menschen haben keine Lieder
gesellt sich gern
sind drei
wo ihn der Schuh drückt
ist nicht aufgehoben
so zwitschern auch die Jungen
hält Leib und Seele zusammen
der komme selten
was glänzt
wie leicht bricht das
ist ein Feld ohne Saat
hat Gold im Mund
sind alle Katzen grau
ist noch lange nicht stark
fällt selbst hinein
macht manchen zum Narren
wie es gekocht wird
vor seiner Tür
der kratze sich
ernten die größten Kartoffeln
wie ein Kater
rührt sich die Maus
das Mäusen nicht
da kein Richter
gibt nach
kann niemand verwehren
lacht am Besten
kurze Beine
ist dem Teufel die Rechnung verdorben
durch den Magen
als der Magen
vom Himmel gefallen
wie sie sind
so ich dir
muss sein
ist aller Laster Anfang
will man ihm nicht gleichen
Schweigen ist Gold
wird bald faul