

Den Alltag aktiv gestalten

Wir alle brauchen in unserem Leben anregende und spannende Aktivitäten, um uns nützlich und zufrieden zu fühlen. Geeignete Tätigkeiten unterstützen auch Menschen mit Demenz, aktiv zu bleiben und ihre Fähigkeiten aufrechtzuerhalten. Sie stabilisieren ihre Gemütsverfassung und geben ihnen das Gefühl, etwas geleistet zu haben. Aktivitäten helfen auch den betreuenden Angehörigen, die Beziehung mit der erkrankten Person zu pflegen. Wichtig ist, die Tätigkeiten auf das individuelle Fortschreiten der Krankheit abzustimmen und bei Bedarf anzupassen.

/ Theoretische Aspekte

Tägliche Aktivitäten helfen der demenzkranken Person, ihre Autonomie zu wahren. Sie fördern ihre Aufmerksamkeit, steigern das Wohlbefinden, strukturieren den Tag und verleihen Sinn. Routinemässige Tätigkeiten vermitteln der Person ein Gefühl der Sicherheit und ermöglichen ihr, am Gemeinschaftsleben teilzunehmen und die Beziehung mit ihrem Umfeld aufrechtzuerhalten.

Alltagsaktivitäten

Unser Alltag ist von regelmässigen Aktivitäten geprägt, die wir ausführen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen: Wir stehen auf, ziehen uns an, essen, bewegen uns fort usw. Auch für Menschen mit Demenz ist es wichtig, dass sie gewohnte Handlungen – wie beispielsweise das Hemd zuknöpfen – weiterhin möglichst lange selbstständig erledigen, um autonom zu bleiben. Die Ausführung dieser Aufgaben ist abhängig vom Stadium der Erkrankung.

Freizeitbeschäftigungen

Freizeitaktivitäten dienen der Entspannung und machen Spass. Wir beschäftigen uns, lernen etwas Neues und treffen uns mit anderen Gleichgesinnten. Auch für Demenzkranke ist es wichtig, solche Aktivitäten möglichst lange aufrechtzuerhalten. Sie bringen Freude ins Leben, sorgen für Wohlbefinden, schaffen einen Wochenrhythmus – z. B. jeden Donnerstag ins Schwimmbad gehen – und fördern den Kontakt mit anderen Menschen.

/ Begleitung und Unterstützung

Geeignete Aktivitäten:

Ideen für passende Tätigkeiten

- › Fragen Sie die betroffene Person, was sie gerade machen möchte. Wenn nötig, machen Sie einen oder zwei Vorschläge.
- › Schlagen Sie eine Aktivität vor, die an frühere Hobbys oder Tätigkeiten anknüpft. Z. B. ein ehemaliger Koch mag vielleicht Gemüse rüsten, eine frühere Floristin übernimmt gerne Gartenarbeiten. Ermutigen Sie die erkrankte Person und zeigen Sie ihr, dass Sie ihre Fähigkeiten schätzen. Akzeptieren und respektieren Sie aber auch, wenn die Person das, was sie ihr ganzes Leben lang getan hat, nun nicht mehr tun will.
- › Motivieren Sie die betroffene Person, Ihnen bei Ihren Alltagstätigkeiten zu helfen, auch wenn dies nicht wirklich nötig ist oder Sie die Arbeit später zu Ende führen müssen. Die Mithilfe gibt der erkrankten Person das Gefühl, nützlich zu sein.
- › Wählen Sie Aktivitäten aus, mit denen die demenzkranke Person vertraut ist: das Auto sauber machen, Blätter zusammenwischen, den Briefkasten leeren, die Wohnung reinigen usw.

- › Neues auszuprobieren, kann stimulierend sein, da die Lernfähigkeit erhalten bleibt.

Beachten Sie, dass die Fähigkeiten der erkrankten Person auch im Tagesverlauf schwanken können. Eine Aktivität, die am Morgen problemlos erledigt wird, kann am Nachmittag schwerfallen. Seien Sie flexibel und halten Sie Aktivitäten für verschiedene Situationen und Gemütsverfassungen bereit. Manchmal sind mehrere Anläufe nötig, um eine passende Tätigkeit zu finden.

Aktivitäten übersichtlich gestalten

Demenzkranken Personen fällt es schwer, ihre Aufgaben zu organisieren und zu strukturieren. Betten Sie die gewählten Tätigkeiten in eine Tages- und Wochenroutine ein. Die regelmässige Wiederholung hilft der betroffenen Person nicht nur, ihre Fähigkeiten zu erhalten, sondern auch, andere/neue zu entwickeln. Zu Beginn der Krankheit genügt es, die Person an die Aufgabe zu erinnern. Je nach Fortschreiten der Krankheit muss sie angeleitet oder bei der Ausführung unterstützt werden. Sie können Folgendes tun, um die erkrankte Person zu unterstützen:

- › Erstellen Sie eine gut leserliche, in grosser Schrift geschriebene Liste der auszuführenden Aufgaben und bitten Sie die demenzkranke Person, die erledigten Aufgaben auf der Liste durchzustreichen.
- › Bereiten Sie eine Liste der einzelnen Arbeitsschritte einer Aufgabe vor [1. Wasser kochen; 2. Tasse aus dem Schrank nehmen usw.].
- › Legen Sie die Hilfsmittel griffbereit auf den Tisch.
- › Stellen Sie das benötigte Material nacheinander gemäss den einzelnen Arbeitsschritten bereit.
- › Bereiten Sie die Dinge in der richtigen Abfolge vor. Legen Sie beispielsweise die Kleider in der Reihenfolge auf das Bett, in der sie angezogen werden, oder geben Sie der erkrankten Person ein Kleidungsstück nach dem anderen.
- › Vereinfachen Sie die Aufgabe: Wägen Sie beispielsweise die Zutaten für ein Rezept im Voraus und stellen Sie sie in verschiedenen Schüsseln bereit. Die Person braucht sie nur noch zu mischen.
- › Achten Sie darauf, die Dinge stets an ihrem angestammten Platz einzuräumen. So findet sich die erkrankte Person besser zurecht.

- › Schlagen Sie der betroffenen Person sich wiederholende Tätigkeiten wie Serviettenfalten, Tellerabtrocknen oder Wischen vor.
- › Wählen Sie für die Tätigkeiten Momente, in denen die erkrankte Person normalerweise frisch und aktiv ist.
- › Planen Sie genügend Ruhezeiten zwischen den einzelnen Aktivitäten ein.
- › Fassen Sie kurze Aktivitäten ins Auge [15 bis 20 Minuten].
- › Schlagen Sie nur eine Tätigkeit auf einmal vor: Jede Aktivität erfordert ungeteilte Konzentration. Der betroffenen Person kann es schwerfallen, Gemüse zu rüsten und gleichzeitig zu diskutieren oder Radio zu hören.

Geeignete Aktivitäten:

- › **Körperliche Bewegung:** Sie baut Stress ab, fördert gesunden Schlaf und stärkt die Muskulatur. Je nach Jahreszeit, Hilfsmitteln und Interessen der Person gibt es verschiedene Möglichkeiten: Aktivitäten im Freien, Spaziergänge, leichte Gymnastik, Tanzen, Schwimmen usw.
- › **Alltagsaktivitäten:** Einkaufsliste erstellen, einkaufen, den Tisch decken, Geschirr abwaschen, Wäsche zusammenlegen, Pflanzen giessen, Gärtnern, Schnee wegräumen usw.
- › **Handarbeiten:** Stricken, Basteln, Sortieren usw.
- › **Solo- oder Gesellschaftsspiele** wie Sudoku, Domino, Memory, Karten- oder Wortspiele eignen sich gut für Seniorinnen und Senioren. Vereinfachen Sie die Regeln, wenn sie zu kompliziert werden. Spiele unterhalten die betroffene Person und geben ihr das Gefühl, beschäftigt zu sein.
- › **Künstlerische Aktivitäten:** Singen, Musik hören oder Musizieren, Zeichnen oder Malen. Mandalas beispielsweise bieten einen sicheren Rahmen.
- › **Erinnerungen pflegen:** Lassen Sie die Person mehrmals die gleiche Erinnerung erzählen. Schauen Sie Fotoalben und Familienfilme an. Sprechen Sie gemeinsam über vergangene Zeiten. Gestalten Sie eine «Trödelkiste» mit Gegenständen von früher, die Teil ihres Lebens sind.

- › **Soziale Aktivitäten** stärken das Zugehörigkeitsgefühl und die persönliche Identität: die Teilnahme an Familienfesten, an einer Jassgruppe, am Lotto, an religiösen Feiern oder kulturellen Anlässen. Oft schätzen Menschen mit Demenz Begegnungen mit Kindern und Haustieren sehr.
- › **Sinne aktivieren:** Sinnesempfindungen bleiben intakt. Den Kaffeeduft riechen, seine Lieblingskonfitüre essen, das Lied hören, das an die erste Liebe erinnert, oder liebevolle und zärtliche Berührungen spüren: Solche Aktivitäten geben das Gefühl, lebendig zu sein. Mit fortschreitender Krankheit funktionieren die Sprache und andere kognitive Funktionen nicht mehr. Durch die Aktivierung der Sinne können Sie weiterhin mit der erkrankten Person kommunizieren. Eine Handmassage mit duftenden Ölen oder die Berührung von unterschiedlich geformten Gegenständen oder Materialien regen die sensorischen Funktionen ebenfalls an. Das Plätschern eines Brunnens oder die Betrachtung der Fische in einem Aquarium wirken beruhigend.

/ Kommunikation

Mit fortschreitender Krankheit wird es immer schwieriger, zu kommunizieren und sich verständlich zu machen. Wir haben den Eindruck, uns klar auszudrücken. Dabei übersehen wir leicht, dass die erkrankte Person nicht mehr weiss, was unsere Worte bedeuten. Tipps für eine gelungene Kommunikation:

- › Suchen Sie den Blickkontakt mit der Person und warten Sie, bis diese Sie gesehen hat, bevor Sie anfangen zu reden.
- › Stellen Sie die Aktivität positiv dar, ohne Druck auszuüben.
- › Bitten Sie die erkrankte Person um Mithilfe, ohne Zwang auszuüben: Sagen Sie «*Möchtest du mir helfen?*» statt «*Kannst du mir helfen?*».
- › Machen Sie konkrete Vorschläge: «Hast du Lust, einen Kuchen mit mir zu backen? Oder spazieren zu gehen?»
- › Wenn die Wahl schwerfällt, schlagen Sie nicht mehr als zwei Aktivitäten vor: «*Möchtest du lieber einen Kaffee oder einen Tee trinken?*»
- › Geben Sie nur eine Anweisung auf einmal. Warten

Sie, bis die Person die Tätigkeit ausgeführt hat, bevor Sie ihr einen neuen Arbeitsschritt geben.

- › Machen Sie etwas vor und laden Sie die betroffene Person ein, dies nachzumachen. Stehen Sie ihr je nach Tätigkeit gegenüber oder an ihrer Seite.
- › Aktivieren Sie auch die anderen Sinne für die Kommunikation: Sehen (indem Sie in eine Richtung weisen oder auf die erwähnten Dinge zeigen), Fühlen (indem Sie ihr das Objekt in die Hand geben, sodass sie z. B. das Material der Kleidungsstücke berühren kann), Schmecken und Riechen, wenn es zur Situation passt (sie vor der Körperpflege die Seife riechen lassen, den Geschmack der Nahrungsmittel in ihrem Teller kosten lassen, um sie auf die kommende Mahlzeit einzustimmen, usw.).
- › Ermutigen und loben Sie die betroffene Person. Bedanken Sie sich für ihre Mithilfe und teilen Sie ihr mit, wie hilfreich ihre Arbeit war.
- › Fragen Sie die erkrankte Person, ob ihr die Tätigkeit gefallen hat und ob sie sie wieder tun möchte.

/ Ethische Überlegungen

Jeder Mensch hat den Wunsch, selbst zu entscheiden. Wenn Sie jedoch merken, dass die erkrankte Person Mühe hat, ihre Vorlieben zu äussern, geschieht dies nicht mit Absicht. Bedenken Sie: Schon ein Vorschlag gibt die Möglichkeit zur Wahl. Wichtig ist, die erkrankte Person durch erfüllbare Tätigkeiten einzubeziehen und ihr Erfolgserlebnisse zu vermitteln: Stecken Sie die Ziele nicht zu hoch und erwarten Sie nicht, dass die Aufgabe besonders schnell oder perfekt erledigt wird; ganz besonders dann nicht, wenn sich die erkrankte Person in einer passiven Phase befindet oder Ihnen sagt, dass sie es nicht kann. Wenn die Arbeit nochmals getan werden muss, erledigen Sie dies später. Vermeiden Sie es beispielsweise, die Wäsche vor den Augen der betroffenen Person nochmals zu falten. So bewahren Sie ihre Würde und das Gefühl, gebraucht zu werden. Seien Sie geduldig, ermutigen Sie sie und achten Sie auf ihre Reaktionen, um zu spüren, ob sie weitermachen will. Behandeln Sie sie nicht wie ein Kind (Wortwahl und Tonlage) und geben Sie ihr keine Gegenstände für Kinder.

Brechen Sie die Aktivität ab, wenn die betroffene Person müde ist oder dies möchte. Passen Sie sich ihrem Rhythmus an, um gegenseitiges Vertrauen zu schaffen. Wenn

die Person Druck spürt, wird sie die Aufgabe schlechter ausführen, und ihre Motivation sinkt. Achten Sie bei allen Aktivitäten auf die Sicherheit: Verhindern Sie Stürze, Verbrennungen, Schnitte usw., ohne jedoch die Autonomie der betroffenen Person zu sehr einzuschränken.

/ Entlastung

Pflegende Angehörige brauchen viel Geduld, Energie und Anpassungsfähigkeit. Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst. Dies gibt Ihnen Kraft, um sich um die erkrankte Person zu kümmern. Gemeinsame Beschäftigungen helfen Ihnen als Betreuerin oder Betreuer,

- › Situationen ruhiger anzugehen;
- › Alltagstätigkeiten gemeinsam zu erledigen, sich nicht für alles allein verantwortlich zu fühlen;
- › sich kompetent zu fühlen, indem Sie der erkrankten Person geeignete Aktivitäten vorschlagen;
- › die noch bestehenden Fähigkeiten der erkrankten Person wertzuschätzen, statt sich auf das zu konzentrieren, was sie nicht mehr tun kann;
- › Beschäftigungen zusammen auszuführen, auch wenn Gespräche schwieriger werden. Gemeinsam aufräumen beispielsweise ist auch ohne Gespräch / verbale Kommunikation möglich;
- › den Kontakt zu pflegen und etwas gemeinsam zu tun, wenn Sie den Eindruck haben, dass die erkrankte Person Sie nicht mehr versteht;

- › die Aufmerksamkeit der erkrankten Person bei Ängsten oder Verhaltensstörungen auf eine Tätigkeit zu lenken, die sie mag.

Ein aktiver Alltag kann auch den Besuch einer Tagesstätte beinhalten. Andere Angebote – wie Alzheimer-Ferien – ermöglichen den pflegenden Angehörigen und der erkrankten Person, gemeinsam Ferien zu verbringen und dabei von Fachpersonen begleitet zu werden.

/ Schlussfolgerung

Geeignete Beschäftigungen und Aktivitäten sind solche, die sowohl zur persönlichen Situation von Pflegenden und Kranken als auch zur Krankheitsentwicklung passen. Wichtig ist, Aktivitäten zu wählen, die Spass machen. Eine Prise wohlwollender Humor hilft Ihnen, den anstrengenden Alltag gelassener anzugehen.

Fachliche Beratung:

Magali Lehmann Meyrat,

Leiterin Tagesstätte, Esprit de Famille

Julie Challandes, Pflegefachfrau,

Pflegeheim Petit Chézard

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch und Italienisch erhältlich.

Ihre Spende für ein besseres Leben mit Demenz.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern
Sekretariat 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 D 04



Möchten Sie mit jemandem reden?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum
Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2021