

## Informationen für Menschen mit altersverwirrten Angehörigen

Sie betreuen eine(n) kranke(n) alte(n) Angehörige(n).

**Dabei haben Sie vielleicht manchmal das Gefühl an Grenzen zu kommen und nicht zu wissen, wie Sie sich weiterhelfen können.**

Um Ihnen ein paar Tipps und Hinweise für einen stressfreieren Umgang mit Ihrem Kranken geben zu können, die für Sie vielleicht ein Denkanstoß und eine Möglichkeit zu einem entspannteren Miteinander sind, haben wir diese Seite eingerichtet.

Was ist im Umgang mit kranken alten Menschen zu beachten?

Es gibt **keine Patentlösungen** oder verallgemeinerbare Regeln.

Das Wohlergehen Ihres kranken Angehörigen hängt entscheidend davon ab, wie sich seine Umwelt **auf die Veränderungen**, die die Krankheit mit sich bringt, einstellen kann.

Ein Umgang, der sich auf die **veränderten Bedingungen einstellen** kann, verändert auch die Belastung für Sie als Pflgende.

Informieren Sie sich möglichst umfassend über die Krankheit und ihre Auswirkungen. Dieses **Wissen über die Krankheit** verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Angehörigen.

Versuchen Sie **Verständnis** dafür aufzubringen, dass Ihr Kranker in einer anderen Welt lebt und **nehmen Sie ihn so an wie er ist**. Damit können Sie viele Probleme im Vorfeld ausschließen. Denn Konflikte entstehen oft, wenn man versucht, sich mit dem Kranken über die Verstandesebene auseinanderzusetzen und damit - je nach Zustand - der Kranke gegebenenfalls überfordert wird.

Vielleicht ist es jetzt nötig, dass Sie für den Kranken **Verantwortung übernehmen** müssen. Wenn es sich um Ihre Mutter oder Ihren Vater handelt, die früher für Sie die Verantwortung getragen haben, ist es manchmal nicht einfach, diese Rollenumkehr innerlich nachzuvollziehen und jetzt die Verantwortung den Eltern "abnehmen" zu müssen (Grenzen aufzeigen, manche Wünsche nicht erfüllen, Entscheidungen für den Kranken treffen). Der Kranke braucht Klarheit, Orientierung, Eindeutigkeit. Bewährt hat sich ein " fürsorglich-autoritärer Umgangstil".

Nehmen Sie seine **verbliebenen Fertigkeiten** wahr und nutzen Sie sie.

Ideale Voraussetzungen für den Umgang mit alten Kranken sind **Zeit und Geduld**, die Fähigkeit, sich umstellen zu können und Kreativität.

Versuchen Sie Wege zu finden, die noch erhaltene **Erinnerung des Kranken lebendig** zu halten.

Auf Dauer können Sie der Belastung der Pflege nur standhalten, wenn Sie auch für sich selber sorgen.

Helfen Sie dem Kranken, sich im täglichen Leben zurechtzufinden (**Orientierungshilfen**). Räumen Sie gefährliche Gegenstände beiseite.

Versuchen Sie eine Atmosphäre von **Beständigkeit und Vertrautheit** zu schaffen. Dies wirkt für den Kranken wie ein "Sicherheitsgurt".

Müssen Sie **Dinge verändern**, tun Sie dies nur behutsam und in kleinen Schritten. **Vertrautheit** (eigene Möbel, Erinnerungsstücke, Fotos) in der gewohnten Ordnung (= vertrauten Unordnung) ist die beste Orientierungshilfe.

Gestalten Sie die **Umgebung einfach und übersichtlich** und berücksichtigen Sie dabei zugleich die Gewohnheiten des Kranken. Das vermittelt ihm Geborgenheit und Sicherheit.

Manche Kranken räumen gerne auf und hin und her oder stapeln und sortieren irgendwelche Gegenstände (z.B. Zeitschriften). Lassen Sie ihm diese **Beschäftigungsmöglichkeit** in seinem Bereich. Damit ersparen Sie sich viel unnötigen Stress und Ärger.

Versuchen Sie bei der Einrichtung des Bereichs Ihres kranken Angehörigen realistische Tier- oder Pflanzenmuster auf Stoffen zu vermeiden, da das zu **Verwechslungen** führen kann. Teppichmuster können als Hindernisse missdeutet werden.

Helfen Sie Ihrem Angehörigen, den Tag "in den Griff" zu bekommen mit **festen Regeln und Zeiten** für die Aktivitäten des täglichen Lebens. Das "Ritualisieren" von Handlungen (z.B. Beibehalten derselben Reihenfolge) gibt Sicherheit.

Helfen Sie dem Kranken, sich **zeitlich zu orientieren** durch einen Abreißkalender mit großen Zahlen und durch eine Uhr mit gut lesbaren Ziffern und Zeigern oder durch Tätigkeiten oder Symbole zur Jahreszeit oder zu Festtagen.

Versuchen Sie nicht, mit dem Kranken Informationen zu "pauken" und stellen Sie **keine "Quizfragen"** wie z.B. "Welchen Tag haben wir heute?" Das überfordert Ihren Angehörigen und beschämt ihn.

Lassen Sie notwendige **Informationen behutsam** und beiläufig ins Gespräch einfließen. Entscheidend für das Wohlbefinden des Kranken ist nicht das "richtige" Erinnern, sondern dass er das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit erlebt.

Beschränken Sie Ihre **Vorsichtsmaßnahmen** nur auf das erforderliche Maß.

Überlegen Sie, ob Sie zur **Vermeidung von Stürzen oder Verletzungen**

- rutschende Teppiche entfernen
- glatte Böden mit rutschfesten Belägen versehen
- Stolperstellen (z.B. Kabel) beseitigen
- Treppen mit Haltemöglichkeiten an beiden Seiten versehen
- Gegenstände mit scharfen Ecken und Spitzen entschärfen
- Fenster und niedrige Geländer sichern
- Rutschfeste Unterlagen und Haltegriffe im Bad anbringen

Vorsichtsmaßnahmen zur **Verhütung möglicher Verbrühungs-, Verbrennungs- und Brandgefahren:**

- Markieren von Heißwasserhähnen
- Küchenherd durch automatische Absperrventile sichern
- Zeitschaltuhren
- Gas- und Temperaturmelder
- keine Rauchwaren herumliegen lassen

Weitere **Möglichkeiten, Unfälle zu vermeiden:**

- Wichtige Funktionsknöpfe (Ein-Aus) bei Elektrogeräten
- Gefährliche Elektrogeräte gegebenenfalls außer Reichweite
- Medikamente, Garten- und Haushaltschemikalien unter Verschluss
- Schlüssel (Autoschlüssel) für den Kranken unzugänglich aufbewahren.

Möglichkeiten, die **verhindern**, dass der Kranke sich **unbemerkt nach draußen** verirrt:

- Haustür hinter Vorhang oder Wandschirm verbergen
- gegebenenfalls zusätzliches, schwer zu öffnendes Schloss
- Bewegungsmelder an der Tür
- Für das Verlassen des Hauses vertraute Gegenstände verstecken: z.B. Hut, Sparzierstock, vertraute Schuhe)

Einfache Mittel, die das **Wiederauffinden des Kranken** erleichtern:

- Nachbarn und Geschäfte über Krankheit informieren
- Straßenschuhe verstecken
- Armband oder Kette mit Namen, Adresse und Telefon
- Kleidung mit Zetteln oder eingenähten Schildern
- aktuelles Foto für eventuelle Suche durch Polizei

Nehmen Sie die **Äußerungen des Kranken** ernst, auch wenn Sie sie nicht verstehen. Versuchen Sie, den verborgenen Sinn und Zweck der Äußerungen zu entdecken, d.h., die Gefühle und Bedürfnisse des Kranken zu erkennen und darauf einzugehen.

Es kommt darauf an, dass man dem Kranken das Gefühl vermittelt, dass man ihn versteht und seine **Gefühle und sein Erleben akzeptiert** und ernst nimmt. Dies kann auch ohne Worte geschehen. Nicht auf Wahrheitsgehalt und Stimmigkeit der Aussagen achten oder diese gar korrigieren. Das kann nur zu unnötigen und energieraubenden Auseinandersetzungen führen.

Nicht-sprachliche Ausdrucksformen, die Sprachmelodie, der Klang der Stimme, übermitteln "**Gefühlsbotschaften**", auf die der Kranke reagiert. Auch wenn das Sprachverständnis eingebüßt ist, bleibt die Fähigkeit, nicht-sprachliche Äußerungen ("Gefühlsbotschaften") zu verstehen und selbst zu benutzen, lange erhalten.

Die **innere Haltung**, also "wie" mit dem Kranken gesprochen wird, ist oft wichtiger als das "was".

Hinweise, die **Aufmerksamkeit** des Kranken zu gewinnen:

- Den Kranken von vorn ansprechen und Blickkontakt aufnehmen
- Manchmal ist es hilfreich, den Kranken sanft zu berühren und seinen Namen zu nennen.
- Ablenkungen vermeiden ( störende Hintergrundgeräusche oder mehrere Aktivitäten gleichzeitig)
- Während des Gesprächs im Blickfeld bleiben

**Gesprächsregeln:**

- Langsam und deutlich sprechen
- Einfache, kurze Sätze
- Eine Mitteilung pro Satz
- Nicht lauter als gewöhnlich sprechen (wird sonst als Unwillen oder Gereiztheit gedeutet)
- Wichtige Informationen gegebenenfalls bei Bedarf wiederholen
- Dem Kranken Zeit geben, zu verstehen und zu reagieren
- Zeigen und Vormachen erleichtern das Verstehen

Sie vermeiden **Überforderung, beschämende Situationen, Streitgespräche** wenn Sie:

- Fragen nach dem Warum und wozu einer Handlung vermeiden
- Auf Verständnisfragen verzichten
- Keine Fragen stellen, die sich auf die jüngste Vergangenheit beziehen
- Bei Entscheidungsfragen nur zwei Möglichkeiten auswählen
- Bitten mit optischen Reizen verbinden ("Mülleimer">zeigen>herunterbringen)
- Viele Fragen werden mit "Nein" beantwortet, weil der Kranke die Frage nicht verstanden hat, den Sinn nicht erfasst.
- Diskussionen vermeiden. Diese bedeuten Machtkampf, bei dem der Kranke unterliegt.
- Reizwörter des Kranken vermeiden (z.B. "Geld", "Krankenhaus")

Hilfreiche Verhaltensweisen, wenn der Kranke **Schwierigkeiten** hat, **sich verständlich zu machen:**

- So entspannt wie möglich bleiben und den Kranken nicht bedrängen
- Beim fehlenden Wort helfen, es sagen, nicht drängeln(!)
- Fragen, ob man den Kranken richtig verstanden hat

- Eventuell das Gemeinte zeigen oder umschreiben lassen
- Die Gebärden des Kranken beachten und mit der Reaktion an seine Gefühle anknüpfen
- Bei starker Aufregung und Anspannung Themawechsel
- Anwesenheit und Zugewandsein sind oft die wichtigsten Schlüssel für eine gute Verständigung.

Wenn Sie mit jemandem darüber reden wollen, steht Ihnen für das Medizinische Zentrum aus dem Bereich der Seelsorge Pfr. Maas, Tel.: 02405/ 623581 dafür zur Verfügung.