

Den Alltag aktiv gestalten

Wir alle brauchen im Leben Aufgaben und Aktivitäten, die uns beschäftigen und anregen. Sie fördern unser Selbstwertgefühl. Dies gilt auch für Menschen mit Demenz – gerade weil es für sie zunehmend schwierig wird, selbstständig alltägliche Dinge zu verrichten. Geeignete Aktivitäten haben viele positive Wirkungen: Sie geben dem Alltag von Menschen mit Demenz einen Sinn, stabilisieren ihre Fähigkeiten und ihre Gemütsverfassung und bringen Genugtuung und Freude ins Leben.

Wenn man sich überlegt, wie man als gesunder Mensch seinen Alltag verbringt, so fällt auf, wie wir dauernd «etwas tun», wie selbstverständlich wiederkehrende Aktivitäten sind: Gewisse Dinge müssen wir regelmässig erledigen, wie zum Beispiel die Zahlungen oder den Abwasch; andere Beschäftigungen brauchen wir zur Entspannung, wie beispielsweise Sport oder gemeinsames Spielen. Aktivitäten und Aufgaben füllen einen grossen Teil des Alltags, strukturieren ihn und verleihen uns einen Lebenssinn.

Auch mit einer Demenz brauchen Menschen die Erfahrung, sinnvolle Aufgaben zu erledigen und für etwas gebraucht zu werden. Dies umso mehr, als es mit dem Fortschreiten der Krankheit zunehmend schwierig fällt, selbstverständliche Tätigkeiten anzupacken und zu Ende zu führen. Fallen aber die alltäglichen Beschäftigungen weg, kehrt Langeweile ein, die schnell umschlägt in ein Gefühl von Nutzlosigkeit, Unzufriedenheit und Frustration. Verhaltensveränderungen machen sich verstärkt bemerkbar, wie beispielsweise Interesselosigkeit, aber auch Rastlosigkeit oder Aggressionen [siehe Infoblatt «Mit Aggressionen umgehen»].

Aktivitäten helfen weiter

Geeignete Aktivitäten für Menschen mit Demenz haben positive Wirkungen. Sie helfen der betroffenen Person:

- ihre Fähigkeiten möglichst lange aufrechtzuerhalten. Aktivitäten wecken das Interesse und fördern die Aufmerksamkeit.
- sich zufriedener zu fühlen. Einfache Aufgaben füllen den Alltag mit Inhalten und stecken kleine Ziele, die sich bewältigen lassen.
- sich mit der Umgebung auszutauschen. Beschäftigungen machen es möglich, Gefühle auszudrücken und sich mitzuteilen.

Geeignete Aktivitäten haben aber auch positive Wirkungen auf Angehörige und betreuende Personen. Sie bewirken, dass

- weniger Reibungsflächen entstehen. Dies reduziert konfliktreiche Situationen und schwieriges Verhalten.
- gemeinsam Freude erlebt werden kann. Aktivitäten eröffnen die Möglichkeit, mit der erkrankten Person in eine neue Beziehung zu treten.
- die oft schwierige Betreuungstätigkeit um eine lustvolle und befriedigende Seite ergänzt wird.

Geeignete Aktivitäten finden: nützliche Hinweise

Bei der Wahl einer geeigneten Aktivität gilt es, die Fähigkeiten, aber auch die Grenzen des Menschen mit Demenz zu berücksichtigen. Folgende Hinweise helfen Ihnen herauszufinden, welche Beschäftigungen einen Menschen mit Demenz erfüllen und ihm Freude bereiten könnten.

Was kann und will die Person tun?

Nicht jeder oder jede kann alles gleich gut und macht alles gleich gerne. Versuchen Sie sich in einem ersten Schritt in die Lage der betroffenen Person zu versetzen und überlegen Sie sich, wie diese sich wohl am liebsten beschäftigen würde.

- Fragen Sie die betroffene Person. Die Antwort gibt Ihnen Hinweise darauf, was sie gerne tut. Möglicherweise müssen die Wünsche den veränderten Bedingungen angepasst werden, Ihr Einfallsreichtum ist gefragt!
- Suchen Sie nach Anknüpfungspunkten im Leben der betroffenen Person. Hobbys und Interessen von früher können in die Aktivitäten einbezogen werden. Wenn jemand als Koch gearbeitet hat, macht es ihm womöglich Spass, Gemüse zu rüsten. Eine Hausfrau hat vielleicht Freude an kleinen Hausarbeiten und eine Floristin hilft gerne im Garten mit. Unterstützen Sie die Person dabei, ihre angestammte Rolle möglichst lange beizubehalten.
- Betten Sie die Aktivitäten in Ihre Alltagstätigkeit ein. Motivieren Sie die betroffene Person dazu, im Haushalt mitzuhelfen, auch wenn dies mehr Zeit in Anspruch nimmt. Wenn sie am täglichen Leben teilhaben kann, verleiht ihr dies das Gefühl, nützlich zu sein.
- Gehen Sie auf die individuelle Entwicklung der Erkrankung ein. Eine betroffene Person wird am Anfang noch viele Tätigkeiten vollständig verrich-

ten können, irgendwann wird es vielleicht nur noch ein Teil davon sein.

- Beachten Sie, dass die Fähigkeiten kurzfristig schwanken können. Nicht alle Aktivitäten können jeden Tag und zu jeder Tageszeit gleich gut durchgeführt werden. Seien Sie also flexibel und halten Sie Aktivitäten für verschiedene Situationen bereit.
- Nicht immer findet man eine geeignete Tätigkeit auf Anhieb. Probieren Sie aus! Bei gewissen Aktivitäten braucht es mehrere Anläufe, bis die betroffene Person Gefallen daran findet.

Alltagsaktivitäten übersichtlich gestalten

Allzu einfache Tätigkeiten werden langweilig. Zu komplizierte Aufgaben können aber überfordern. Mit der Zeit werden Sie herausbekommen, wie sich eine betroffene Person besonders gerne beschäftigt.

- Betten Sie die Aktivitäten in einen klaren und wiederkehrenden Tages- und Wochenablauf ein. Die tägliche Routine erhält die Fähigkeiten und Fertigkeiten und verbessert die Orientierung im Alltag bezüglich Ort, Zeit und Situation.
- Kommunizieren Sie deutlich, indem Sie beispielsweise bei jedem neuen Arbeitsschritt eine kurze und klare Anweisung geben.
- Wählen Sie Aktivitäten aus, die ein klares Ziel haben, zum Beispiel: das Auto reinigen, Blätter zusammenkehren, den Briefkasten leeren oder den Abfallsack zum Container bringen.
- Jede einzelne Aktivität erfordert die ungeteilte Konzentration. Die betroffene Person kann ihre Aufmerksamkeit nicht gleichzeitig mehreren Aktivitäten widmen, z.B. Radio hören oder fernsehen und dazu noch Gemüse rüsten.

- Im Verlaufe der Krankheit werden gewisse Aktivitäten zu komplex. Hier hilft es, nur noch einen Teil ausführen zu lassen, beispielsweise indem Sie den schwierigen Teil der Arbeit übernehmen und die betroffene Person noch den (einfacheren) Schluss verrichten lassen. Einen Kuchen wird sie vielleicht nicht mehr selber backen können, aber die Zutaten vermischen geht noch gut!
- Einfache, sich wiederholende Tätigkeiten können länger ausgeführt werden und sind selbst dann noch möglich, wenn andere Aktivitäten zu schwierig werden. Dies gilt etwa für das Abfüllen von Waren in einen Behälter, Kartoffeln schälen, Handtücher zusammenlegen.
- Gestalten Sie die Tätigkeit übersichtlich, indem Sie zusammen mit der betroffenen Person zunächst alles bereitlegen, was es dazu braucht.
- Verrichten Sie Tätigkeiten zusammen. Machen Sie etwas vor und ermutigen Sie die betroffene Person, dies nachzumachen.
- Überladen Sie das Programm nicht. Fassen Sie lieber kurze Tätigkeiten ins Auge, die sich jedoch täglich ausführen lassen. In der Regel können sich Menschen mit Demenz nicht länger als 15 bis 20 Minuten konzentrieren.
- Planen Sie genügend Ruhezeiten zwischen den einzelnen Aktivitäten ein.
- Die Sicherheit der betroffenen Person und ihrer Umgebung steht bei Aktivitäten an erster Stelle.
- Brechen Sie die Beschäftigung ab, wenn die betroffene Person müde wird oder sich über ihre Tätigkeit enttäuscht zeigt.

Welche Aktivitäten sich anbieten

Neben den Alltagsaktivitäten gibt es weitere Tätigkeiten, die einen Menschen mit Demenz freuen und erfüllen. Die folgende Liste ist keineswegs vollständig und bringt Sie bestimmt auf ganz neue Ideen.

Worauf man zusätzlich achten sollte

- Ermutigen und loben Sie die betroffene Person. Bedanken Sie sich für ihre Mithilfe und teilen sie ihr mit, wie hilfreich ihre Arbeit war.
- Es versteht sich von selbst, dass sich Menschen mit Demenz nicht gerne wie Kinder behandeln lassen.
- Stecken Sie die Ziele nicht zu hoch, verlangen Sie nicht, dass eine Arbeit besonders schnell oder perfekt erledigt wird.
- Nehmen Sie der Person aber auch nicht unnötig viele Arbeitsschritte ab. Sie mag sich sonst bevormundet und zu nichts mehr fähig fühlen, was Passivität und Unmut verstärkt.
- Vermeiden Sie Tätigkeiten mit zu vielen Wahlmöglichkeiten.

Sich bewegen

Körperliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie baut Stress ab, sorgt für einen gesunden Appetit und hat einen positiven Einfluss auf Verdauung, Kreislauf und den nächtlichen Schlaf. Sorgen Sie zusätzlich dafür, dass die betroffene Person genug trinkt.

Begleiten Sie die betroffene Person

- regelmässig an die frische Luft, entweder zu Fuss oder mit dem Velo – vielleicht mit einem Tandem.
- zum Schwimmen. Wasser ist eine willkommene Abwechslung!
- zur leichten Gymnastik mit anderen Menschen oder zum Tanz.
- in den Garten für kleinere Gartenarbeiten.

Weitere geeignete Aktivitäten sind:

- Musik hören, Mitsingen und Tanzen.
- Alle möglichen Spiele. Sollten die Spielregeln zu kompliziert werden, kann man diese auch vereinfachen. Was richtig oder falsch ist, sollte als zweitrangig betrachtet werden.
- Erinnerungen pflegen. Fotoalben, Familienfilme und verschiedene Gegenstände regen die Erinnerungen an früher an. Sprechen Sie gemeinsam über vergangene Zeiten. Machen Sie eine «Trödelkiste» mit Gegenständen von früher.
- Lesen, vorgelesen bekommen oder selbst vorlesen.
- Radio hören, alte Filme schauen. Wählen Sie das Filmprogramm sorgfältig aus, da gewisse Inhalte beunruhigen können.
- Materialien sammeln. Betroffene können Briefmarken, getrocknete Blumen, Ausschnitte aus Zeitschriften etc. sammeln und sortieren.
- Zeichnen und Malen.
- Handarbeiten. Statt eines Pullovers kann die erkrankte Person vielleicht einen Schal stricken oder Quadrate für eine Decke. Jemand, der früher kreativ tätig war, macht auch gerne Bastelarbeiten, zum Beispiel mit Salzteig.
- Soziale Aktivitäten aufrechterhalten, so etwa die Teilnahme an Familienfesten, an einer Jassgruppe, am Lotto, an religiösen Feiern oder kulturellen Anlässen. Begegnungen mit Kindern und Haustieren schätzen Menschen mit Demenz oft sehr.
- Aktivierung der Sinne. In einem fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung funktionieren Sprache oder andere Funktionen möglicherweise nicht mehr, die Gefühle und Sinnesempfindungen jedoch bleiben intakt. Aktivieren Sie diese beispielsweise durch

eine Handmassage mit duftenden Ölen. Sich angenehm anfühlende Gegenstände wie Kuscheltiere regen die sensorischen Funktionen ebenfalls an. Das Plätschern eines Brunnens, die Sicht auf ein Aquarium oder ein Mobile haben eine beruhigende Wirkung.

Dies sind nur ein paar allgemeine Hinweise. Wenn die Beschäftigungen auch Ihnen selbst gefallen und Sie bei guter Laune halten, profitiert nicht nur die betroffene Person, sondern auch Sie als Betreuer_in haben etwas davon.

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00
Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via alz.ch.

Impressum

Redaktion und Herausgeberin:
Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:
Yvonne Müller, MAS, dipl. Gerontologin