

Den Alltag aktiv gestalten

Jeder Mensch braucht im Leben Aufgaben und Aktivitäten, mit denen er beschäftigt und angeregt wird. Fallen diese Aufgaben weg, fühlt man sich schnell einmal gelangweilt und nutzlos. Auch Menschen mit Demenz brauchen Beschäftigungen – gerade weil es für sie zunehmend schwierig wird, selbständig alltägliche Dinge zu verrichten. Geeignete Aktivitäten haben viele positive Wirkungen: Sie geben dem Alltag von Menschen mit Demenz einen Sinn, stabilisieren ihre Fähigkeiten und Gemütsverfassung und bringen 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 bis zu Ende zu führen. Fallen aber die alltäglichen Beschäftigungen weg, kehrt Langeweile ein, die schnell überschlägt in ein Gefühl von Nutzlosigkeit, Unzufriedenheit und Frustration. Verhaltensänderungen machen sich verstärkt bemerkbar, wie beispielsweise Interesselosigkeit, aber auch Aufregung oder Aggressionen (siehe Infoblatt «Mit Aggressionen umgehen»).

Aktivitäten helfen weiter

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

- ▲ ihre Fähigkeiten möglichst lange aufrecht zu erhalten. Aktivitäten wecken das Interesse und fördern die Aufmerksamkeit.
- ▲ sich zufriedener zu fühlen. Einfache Aufgaben füllen den Alltag mit Inhalten und stecken kleine Ziele.
- ▲ sich mit der Umgebung auszutauschen. Beschäftigungen helfen, Emotionen 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.
- ▲ mit der betroffenen Person 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

Mit der Wahl einer geeigneten Aktivität sollte auf die Möglichkeiten, aber auch auf die Grenzen eines Menschen mit Demenz Rücksicht genommen werden. 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. Versuchen Sie, die gewohnte Rolle einer Person 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 die betroffene Person 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 verrichten 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 verhilft, sich im Alltag besser bezüglich Ort, Zeit und Situation orientieren zu können.
- ▲ 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 sauber machen, 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 auf mehrere

Aktivitäten lenken, 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, wiederholende Tätigkeiten können länger ausgeführt werden und sind selbst noch dann möglich, wenn andere Aktivitäten zu schwierig werden. Dazu gehören beispielsweise Dinge in einen Behälter abfüllen, Kartoffeln schälen, Handtücher zusammenlegen.

▲ Gestalten Sie die Tätigkeit übersichtlich, indem Sie zusammen mit der betroffenen Person zunächst alles bereit legen, was es dazu braucht.

▲ Verrichten Sie Tätigkeiten zusammen. Machen Sie etwas vor und ermutigen Sie die betroffene Person, dies nachzumachen.

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 aber auch nicht unnötig viele Arbeitsschritte ab. Eine Bevormundung verstärkt die Rolle des Nicht-Mehr-Könnens und führt zu Passivität oder zusätzlichen Frustrationen.

▲ Planen Sie keine Tätigkeiten mit zu vielen Wahlmöglichkeiten.

▲ Überladen Sie das Programm nicht. Fassen Sie lieber kurze Tätigkeiten ins Auge, führen Sie diese dafür täglich aus. In der Regel kann sich eine betroffene Person 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 oberster 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...

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.
- ▲ Spiele spielen. Sollten die Regeln der Spiele zu kompliziert werden, kann man diese auch vereinfachen.
- ▲ Erinnerungen pflegen. Fotoalben, Familienfilme und verschiedene Gegenstände regen die Erinnerungen an früher an. Sprechen Sie gemeinsam über die vergangenen 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 eine betroffene 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 aufrecht erhalten, wie 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 vielleicht Sprache oder andere Funktionen nicht mehr, die Sinnesempfindungen jedoch bleiben intakt. Aktivieren Sie diese beispielsweise mit einer 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 Ihnen die Beschäftigungen selbst auch gefallen und Ihnen helfen, den Humor zu behalten, profitiert nicht nur die betroffene Person, sondern es profitieren auch Sie als Betreuer oder Betreuerin.

Bei weiteren Fragen oder für weitere Anregungen wenden Sie sich:

an das Beratungstelefon der Sektion von Alzheimer Schweiz in Ihrem Kanton (unter: www.alz.ch, Kanton auswählen)

an andere Betreuende, zum Beispiel in einer Angehörigengruppe

an Fachleute (z. B. Ergo-, Physiotherapeuten)

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

Nachdruck © Alzheimer Schweiz 2017

© Alzheimer Schweiz 2008

Redaktion: Jen Haas, Team Alzheimer-Telefon

Folgende Fachperson hat an diesem Infoblatt mitgeholfen:

Yvonne Müller, MAS, dipl. Gerontologin, Basel.