

Präventionstipps für Menschen mit Demenz

Quelle: Webseite von Alzheimer Schweiz (Stand November 2024)

Geistige stimulierende Aktivitäten für Menschen mit Demenz

Generell gilt: Finden Sie Aktivitäten, die motivieren und herausfordern, ohne zu überfordern:

- Motivieren Sie Erkrankte, **gewohnte Aktivitäten** wie z. B. Kochen, Gartenarbeit, Handarbeiten usw. **weiterzuführen**. Vereinfachen Sie die Tätigkeiten oder teilen Sie diese in verschiedene Etappen auf.
- Planen Sie **Pausen** und Erholungszeiten ein. Nehmen Sie Rücksicht auf das Tempo der erkrankten Person und **vermeiden Sie Druck**.
- **Wechseln Sie die Aktivitäten**, da die Aufmerksamkeit der erkrankten Person nachlassen kann.
- Bei Spielen steht der **gemeinsame Spass** im Vordergrund und weniger die Regeln.
- **Singen** geht auch in einem fortgeschrittenen Demenzstadium. Wählen Sie bekannte Lieder aus der Kindheit der erkrankten Person aus.
- Unternehmen Sie Aktivitäten wie Tanzen und Radfahren, solange die körperliche Verfassung dies erlaubt. Tätigkeiten, welche körperliche und geistige Koordination erfordern, ermöglichen auch in einem fortgeschrittenen Stadium noch positive Erlebnisse und stärken das Selbstwertgefühl.

Körperliche Aktivitäten für Menschen mit Demenz

- **Spazieren** ist förderlich für Körper und Geist. Fragen Sie auch Freunde oder Freiwillige, ob sie eine Spazierbegleitung übernehmen.
- Wenn Sie mit Ihrem erkrankten Angehörigen **spazieren gehen**, fördern Sie auch Ihre eigene Gesundheit.
- Sorgen Sie dafür, dass die Person sich regelmässig **ausruhen** kann und sie der Aktivität und dem Wetter **angepasste Kleidung** trägt.

Ernährungstipps für Menschen mit Demenz

Während des gesamten Krankheitsverlaufs ist es wichtig, dass die Betroffenen ausreichend und gesund essen. So lassen sich Komplikationen wie Mangelernährung vermeiden.

Demnzerkrankte mit einem erhöhten Bewegungsdrang benötigen zudem ausreichend Kalorien.

- **Essen Sie gemeinsam**: Das macht mehr Spass und Sie können beobachten, ob die erkrankte Person ausreichend und gesund isst.
- **Kochen Sie gemeinsam**: Damit sorgen Sie dafür, dass Betroffene gesund essen. Zwar brauchen Sie mehr Zeit, indem Sie die erkrankte Person bei Bedarf anleiten. Doch dadurch behält diese ihre Fähigkeiten länger bei.

- Damit Menschen mit einer fortschreitenden Demenzerkrankung möglichst lange zuhause bleiben können, lassen sich **Entlastungsangebote** wie beispielsweise Mahlzeitendienste oder Mittagstische nutzen.
- Wenn der Umgang mit Messer und Gabel schwerfällt, dann ist gesunder **«Fingerfood»**, in kleinen Portionen über den Tag verteilt, eine gute Alternative.
- Im Verlauf ihrer Erkrankung vergessen betroffene Personen oft das Trinken oder sie verspüren weniger Durst. Flüssigkeitsmangel kann jedoch die Symptome verschlimmern. Daher ist es wichtig, Getränke bereitzustellen. Prostern Sie einander zu und trinken Sie gemeinsam.
- Bei Schluckstörungen kann eine Begleitung durch eine Logopädin oder einen Ergotherapeuten sinnvoll sein.