

DR. JOHANNES WIMMER

DAS PFLEGE ABC

**So meistern Sie alle
Herausforderungen bei der
Betreuung von Angehörigen**

riva

© 2026 des Titels »Das Pflege-ABC« von Dr. Johannes Wimmer (ISBN 978-3-7423-2955-4) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

DIE KÖRPERPFLEGE AM WASCHBECKEN

Wenn Sie mit der Körperpflege starten, führen Sie Ihren Angehörigen am besten Schritt für Schritt durch die Prozedur, etwa so: »Mama, wir starten jetzt mit dem Waschen des Gesichts. Hier, ich gebe dir jetzt den Waschlappen.« Das gibt Orientierung und Ihr Gegenüber weiß zu jeder Zeit genau, was passiert. Fragen Sie während der einzelnen Schritte bitte auch immer wieder nach: »Ist dir das so angenehm? Möchtest du es lieber anders haben?«

WASCHEN NACH FARBEN

Nutzen Sie bei der Körperpflege Waschlappen in unterschiedlichen Farben, zum Beispiel immer eine bestimmte Farbe fürs Gesicht, eine andere für den Oberkörper et cetera. So sorgen Sie dafür, dass der Waschlappen fürs Gesicht auch wirklich nur für das Gesicht benutzt wird. Bei Hauterkrankungen wie Pilzinfektionen oder offenen Stellen sollten Sie unbedingt Einmalmaterialien verwenden, um die Übertragung von Keimen auf andere Körperstellen zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Einmalwaschlappen nur einmal ins Wasser zu tauchen und ihn danach sofort zu entsorgen.

Wichtig: Waschlappen und Handtücher müssen nach der Benutzung bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Eine hygienische Alternative sind Einmalwaschlappen, die allerdings – wie der Name schon vermuten lässt – nur einmal verwendet werden können und somit viel Müll produzieren. Aber manchmal sind sie einfach die bessere Lösung.

Sie können auch in Sachen Ablauf nach den persönlichen Wünschen fragen. Die einen möchten morgens zuerst die Zähne putzen, die anderen lieber erst mal duschen gehen oder einen Kaffee trinken. Fragen Sie einfach nach, dann fühlt sich Ihr Gegenüber gesehen und ernst genommen.

Damit die Pflege am Waschbecken gut gelingt, richten Sie sich am besten eine gut erreichbare Ablage ein, zum Beispiel neben dem Waschbecken oder auf einem fahrbaren Rolltisch. Hier können Sie alles bereitstellen, was Sie brauchen: Handtücher, Waschlappen, Einmalhandschuhe, Pflegeprodukte, Zahnbürste und Zahnpasta, einen Kamm und so weiter. Zum Waschen können Sie entweder das Waschbecken selbst nutzen oder mit einer Schüssel arbeiten. Das Wasser sollte angenehm warm sein, aber nicht zu heiß.

Die Körperpflege erfolgt immer abschnittsweise, am besten von oben nach unten. Nur die Körperpartie, die gerade gewaschen wird, wird entkleidet, gewaschen, abgetrocknet und wieder angezogen. Das schützt vor Auskühlung und wahrt die Intimsphäre. Und schon kann es losgehen:

Schritt 1: Die Gesichtspflege

Sie brauchen eine Schüssel mit angenehm warmem Wasser ohne Seife und einen Waschlappen. Der Lappen wird nass gemacht, danach wischen Sie damit vorsichtig und so sanft wie möglich über die Haut. Erst die Stirn, dann die Wangen und den Rest. Bei den Augen sollten Sie ganz besonders vorsichtig sein und immer von außen nach innen gehen. Waschen Sie am besten mit klarem Wasser, ganz ohne Seife. Auch die Ohren nicht vergessen. Wenn Sie fertig sind, schnappen Sie sich ein Handtuch, tupfen das Gesicht vorsichtig trocken und cremen es gegebenenfalls ein.

Schritt 2: Die Mundpflege

Eine gute Mundpflege beugt Entzündungen und Karies vor und sorgt dafür, dass sich Ihr Angehöriger frisch fühlt. Wenn Ihr Angehöriger noch selbst putzen kann – super. Wenn nicht, ziehen Sie Einmalhandschuhe an und übernehmen die Zahnpflege am besten morgens, abends und eventuell nach dem Essen. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste, eine milde Zahnpasta, Produkte für die Zahnzwischenraumpflege und einen Zungenschaber. Zum Schluss kann mit einer Mundspülung gespült werden. Falls Ihre pflegebedürftige Person eine Zahnprothese trägt, achten Sie auf eine gründliche Reinigung morgens und abends, idealerweise mit einer Prothesenbürste über einem mit Wasser gefüllten Waschbecken, damit sie nicht versehentlich beschädigt wird. Lagern Sie die Prothese in frischem Wasser oder einer speziellen Aufbewahrungsdose. Schauen Sie auch regelmäßig nach, ob es Druckstellen, Rötungen oder andere Veränderungen im Mund gibt, und ziehen Sie bei Auffälligkeiten einen Zahnarzt oder eine Ärztin hinzu.

Wenn Ihr Angehöriger die Mundpflege ablehnt, bleiben Sie ruhig und einfühlsam. Manchmal steckt hinter dem Nein nur ein wunder Mund, eine unangenehme Erinnerung oder der ungewohnte Geschmack einer neuen Zahnpasta. Versuchen Sie herauszufinden, was wirklich der Grund ist. Erklären Sie, warum die Pflege wichtig ist – nicht mit Druck, sondern mit Verständnis. Und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung, die sich für beide Seiten gut anfühlt. Manchmal hilft schon eine andere Zahnpasta mit einem vertrauten Geschmack.

Schritt 3: Die Haarpflege

Alle drei bis vier Tage sollten die Haare gewaschen werden, mindestens einmal pro Woche. Das erledigen Sie am besten, wenn Sie Ihren Angehörigen duschen oder baden. Alternativ beugt sich die pflegebedürftige Person mit

DIE BARTPFLEGE

Orientieren Sie sich an den Gewohnheiten Ihres Angehörigen und fragen Sie nach seinen Wünschen. Auch Frauen entwickeln im Alter manchmal Haarwuchs am Kinn und oberhalb der Lippe. Die Härchen lassen sich gut mit einem Einwegrasierer entfernen, sofern es gewünscht ist.

dem Gesicht nach unten über das Waschbecken und hält sich zum Schutz einen Waschlappen vor die Augen. Dann werden die Haare mit angenehm warmem und nicht zu heißem Wasser nass gemacht. Füllen Sie einfach ein Litermaß mit Wasser und gießen Sie es behutsam über den Kopf. Danach tragen Sie ein mildes Shampoo auf, massieren es kurz ein und spülen es mit klarem Wasser gründlich aus. Bei bettlägerigen Menschen verwenden Sie eine Haarwaschwanne oder eine Shampoohaube. Achten Sie bitte darauf, dass keine elektrischen Geräte in die Nähe der Waschschränke kommen. Sonst droht ein elektrischer Schlag. Vorsicht ist auch bei Brillen und Hörgeräten geboten, sie sollten vorher abgenommen werden. Und ganz zum Schluss trocknen Sie die Haare gut ab. Föhnen Sie bei Bedarf, aber bitte mit ausreichend Abstand und lauwarmer Temperatur, um die Haut zu schonen.

Schritt 4: Der Oberkörper

Ziehen Sie die Kleidung aus und breiten Sie eine Decke oder ein Handtuch als Sichtschutz und zum Wärmen aus. Tauchen Sie einen frischen Waschlappen in Seifenwaschwasser und reinigen Sie die Haut. Bitte immer nur ein Körperteil freilegen, mit Seife waschen, mit seifenfreiem Wasser abwaschen, abtrocknen und wieder zudecken. Starten Sie mit den Armen, den Achselhöhlen, dann

gehts weiter zur Brust. Danach sind der Bauch und der Rücken dran. Wenn Sie fertig sind, können Sie Ihren Angehörigen gegebenenfalls eincremen, ein Deodorant auftragen und wieder einkleiden. Schauen Sie sich bei diesem Pflegeschritt auch die Haut ganz genau an: Sind Hautrötungen oder Verletzungen zu sehen? Dann bitte umgehend einen Termin in der Arztpraxis vereinbaren.

Schritt 5: Die Pflege des Unterkörpers

Kleiden Sie Ihren Angehörigen aus, am besten im Stehen oder im Liegen, das ist einfacher als im Sitzen. Danach ein Körperteil nach dem anderen waschen. Zuerst die Beine, dann die Füße, danach gleich abtrocknen. Die Füße werden mit einem separaten Waschlappen gewaschen und sorgfältig mit einem separaten Handtuch abgetrocknet. Dabei die Zehenzwischenräume nicht vergessen. Beine und Füße danach gegebenenfalls eincremen. Bei den Füßen empfehle ich, eine Ureacreme zu verwenden. Schauen Sie sich bei diesem Pflegeschritt auch die Nägel und die Haut an Beinen und Füßen genau an: Sind Hautrötungen oder Verletzungen zu sehen? Dann bitte umgehend einen Termin in der Arztpraxis vereinbaren.

BEHALTEN SIE DIE HAUT IM BLICK

Hautpflege ist ein wichtiger Teil der täglichen Körperpflege, nicht nur, um die Haut gesund zu erhalten, sondern auch, um Nähe und Geborgenheit zu schenken. Gerade bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen braucht die Haut besondere Aufmerksamkeit. Sie ist oft trocken, empfindlich und anfälliger für Reizungen oder Entzündungen. Mit den folgenden Tipps haben Sie aber alles gut im Griff:

1. Beobachten Sie die Haut täglich

Beim An- und Ausziehen, beim Waschen oder Eincremen. Achten Sie auf Rötungen, Druckstellen, Pusteln, Pilzbefall oder Geruch. Empfindlich sind vor allem Hautfalten (unter der Brust, am Bauch, an der Leiste und am Gesäß). Dort entsteht leicht ein »Hautwolf« (*Intertrigo*) durch Reibung und Feuchtigkeit.

2. Kaufen Sie das richtige Pflegeprodukt

Beachten Sie den Hauttyp und mögliche Allergien. Bei trockener Haut helfen reichhaltige Wasser-in-Öl-Cremes oder Babyprodukte. Lassen Sie sich auch in einer Apotheke oder beim Hautarzt beraten. Wenn möglich, auf die Vorlieben Ihres Angehörigen achten. Fragen Sie zum Beispiel nach der Lieblingscreme.

3. Cremen Sie gründlich ein

Das Eincremen sollte Ihr Angehöriger nach Möglichkeit selbst übernehmen. Abschnitt für Abschnitt. Wenn Sie unterstützen, wählen Sie sanfte, kreisende Bewegungen – spürbar, aber nicht zu fest. Achtung: Falls Kompressionsstrümpfe getragen werden, Beine bitte erst abends nach dem Ausziehen eincremen.

4. Betrachten Sie die Hautpflege als wohltuendes Ritual

Hautpflege kann Wellness sein, aber auch Nähe, Geborgenheit und Entspannung schenken. Versuchen Sie herauszufinden, welche Berührungen Ihr Angehöriger als angenehm empfindet und welche nicht. Wenn die Hautpflege abgelehnt wird, sollten Sie das natürlich respektieren. Fragen Sie aber auch nach den Gründen: Liegt es am Duft? Am Gefühl auf der Haut? An Scham? Oft hilft es, ein anderes Produkt auszuprobieren oder etwas an der Routine zu ändern. Ist die Pflege medizinisch notwendig, erklären Sie ruhig und verständlich, warum.

Kapitel 7

ARBEITEN UND PFLEGEN – WIE SOLL DAS BITTE GEHEN?

Wir alle wissen, wie stressig Arbeit sein kann. Ein Auftrag, der mit jedem Tag mühsamer wird, ein firmeninterner Vorgang, der auf einmal die gesamte Aufmerksamkeit fordert, oder ein Konflikt unter Kollegen. Arbeit kann beflügeln, zahlt die Miete, hilft einem, sich selbst zu verwirklichen. Aber seien wir ehrlich: Tagsüber im Büro funktionieren, morgens und abends für Ihren Angehörigen da sein, zwei Haushalte stemmen – das kann hart sein, sehr hart sogar. Dazu kreisen nachts die Gedanken um all das, was morgen auf der To-do-Liste steht.

Wer neben dem Beruf auch noch einen nahestehenden Menschen pflegt, lebt in zwei Lebensrealitäten, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben und doch tagtäglich zusammentreffen. Pflege macht keine Pause, nur weil der Arbeitstag beginnt. Und berufliche Verantwortung verschwindet nicht, weil zu Hause jemand Unterstützung braucht. Und da stellt sich natürlich die Frage: Wie soll man das alles schaffen? Wie lassen sich Pflege und Beruf auf Dauer vereinbaren? Welche Rechte haben Sie, wenn Sie mit Ihrem Arbeitgeber ins Gespräch kommen? Welche Entlastungsmöglichkeiten stehen Ihnen zu? Wichtige Fragen, die wir jetzt gemeinsam klären werden.

SAG ICH'S MEINEM CHEF?

Wenn Sie gerade erst in den »Klub der Pflegenden« eingetreten sind, fragen Sie sich wahrscheinlich, ob Sie Ihrem Chef, Ihrer Chefin oder den Kollegen erzählen sollten, dass Sie Ihren Angehörigen pflegen, oder besser nicht? Die Angst, danach anders behandelt oder gesehen zu werden, ist bei vielen Arbeitnehmern groß. »Was ist, wenn mir danach nichts mehr zutraut wird? Wenn ich meine Projekte verliere? Wenn alle glauben, dass sie wegen mir jetzt mehr arbeiten müssen, weil mein Kopf nur noch bei meinem Angehörigen ist oder weil ich plötzlich dauermüde bin und nichts mehr auf die Reihe bekomme?« Ich kann gut verstehen, dass man es sich da

lieber zweimal überlegt, ob man die Vorgesetzten oder das Team einweiht. Aber wissen Sie was? Ich möchte Sie dazu ermutigen, ganz offen mit der Situation umzugehen. Sie verdienen nämlich Anerkennung, Verständnis und mehr Raum für flexibles Arbeiten. Und Sie sind auch kein schlechterer Mitarbeiter als vorher – im Gegenteil! Sie sind im Grunde genommen sogar noch wertvoller. Wer sich neben der Arbeit auch noch um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert, beweist nämlich nicht nur jede Menge Organisationstalent, sondern auch Ausdauer, Mitgefühl und ein tiefes Verantwortungsbewusstsein. Eigenschaften, die im Job superwichtig sind. Also: Stehen Sie zu Ihrer neuen Aufgabe und weihen Sie Ihren Chef, Ihre Chefin und die Kollegen ein. Wer Pflegeverantwortung übernimmt, sollte sich zeigen und nicht im Schatten stehen. Aber wie können Sie das angehen?

Gehen Sie am besten erst mal mit sich selbst ins Gespräch und finden Sie heraus, was Sie jetzt und in Zukunft brauchen. Überlegen Sie, mit welcher Lösung Sie wirklich gut zurechtkommen würden. Wäre es zum Beispiel hilfreich, wenn Sie künftig eine Stunde später ins Büro kommen könnten? Dann schreiben Sie das auf. Wünschen Sie sich auch eine Reduzierung der Stunden? Einen freien Nachmittag in der Woche? Oder einfach »nur« Verständnis, falls Sie mal spontan nach Hause oder Ihren Angehörigen während der Arbeitszeit zum Arzt begleiten müssen? Je klarer Sie selbst wissen, was Sie brauchen, desto besser. Mit dieser Liste gehen Sie dann nämlich zu Ihrem Chef oder Ihrer Chefin und bitten um ein persönliches Gespräch. Erzählen Sie ihm oder ihr, dass Sie sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern und sich nun ein paar Veränderungen wünschen, damit Sie Beruf und Pflege weiter gut unter einen Hut bekommen. Danach tragen Sie vor, was Sie sich wünschen. Wenn Sie vorher schon Probleme erkannt haben, können Sie Ihrem Vorgesetzten auch schon eine Lösung dafür anbieten, falls Sie eine parat haben. Das kommt immer gut an und zeigt: Sie tragen Verantwortung für Ihre Aufgaben – beruflich wie privat.

Das Gespräch mit dem Arbeitgeber vorbereiten

1. Eigene Situation klären – Was brauche ich?

- ☐ Wie sieht meine Pflegesituation aktuell aus?
- ☐ Welche Belastung entsteht daraus für meinen Alltag und meinen Job?
- ☐ Brauche ich kurzfristig eine Auszeit oder eine langfristige Reduzierung der Arbeitszeit?
- ☐ Ist Pflegezeit, Familienpflegezeit oder Homeoffice eine realistische Option?
- ☐ Welche konkreten Arbeitszeiten oder Aufgabenstellungen wären für mich ideal?

2. Gesprächsziel definieren – Was möchte ich erreichen?

- ☐ Klarer Wunsch: Verständnis, Flexibilität oder eine bestimmte Maßnahme?
- ☐ Bereitschaft zur Kompromissuche mitbringen?
- ☐ Idee für eine Übergangslösung parat haben?
- ☐ Gibt es Alternativen, falls mein erster Wunsch nicht umsetzbar ist?

3. Informiert sein – Rechte und Möglichkeiten kennen

- ☐ Habe ich mich über meine gesetzlichen Ansprüche (Pflegezeit, Familienpflegezeit, Pflegeunterstützungsgeld) informiert?
- ☐ Habe ich Anträge oder Infomaterial parat?
- ☐ Kenne ich die Voraussetzungen (zum Beispiel Unternehmensgröße, Vorlaufzeiten)?

4. Gespräch vorbereiten – mit ruhiger Haltung

- ☐ Kurze Stichpunkte notiert – was will ich sagen?
- ☐ Formulierungshilfen oder Gesprächseinstieg überlegt (zum Beispiel »Ich möchte offen mit Ihnen über ein persönliches Thema sprechen, das auch meine Arbeit betrifft.«)?
- ☐ Termin für ein ungestörtes Gespräch eingeplant?
- ☐ Haltung: Ich bitte nicht um einen Gefallen, ich nehme meine Rechte wahr – lösungsorientiert und sachlich.

5. Nach dem Gespräch – klären und planen

- ☐ Welche Vereinbarungen wurden getroffen?
- ☐ Gibt es etwas schriftlich zu regeln?

Kapitel 8

MEIN ANGEHÖRIGER HAT DEMENZ

Krebs ist eine unfassbar schwerwiegende Krankheit. Viele Menschen haben große Angst davor, an Krebs zu erkranken. Ich könnte mir denken, Ihnen geht es da nicht anders. Sie fragen sich wahrscheinlich, warum ich hier von Krebs spreche, wenn es in dem Kapitel doch um etwas ganz anderes gehen soll. Dazu komme ich jetzt und stelle Ihnen eine besondere Frage: Wenn Sie sich für eine Krankheit entscheiden müssten, welche würden Sie wählen? Krebs oder Demenz? Ganz klar ist: Leid ist nicht vergleichbar. Das körperliche und psychische Leid, das eine Erkrankung mit sich bringt, somit auch nicht. Darum geht es bei der Frage auch nicht. Es geht darum, was für eine Wucht die Diagnose Demenz mit sich bringt. Die Angst vor Demenz ist bei vielen Menschen größer, als an Krebs zu erkranken. Das will etwas heißen. Und das gilt nicht nur für die Angst der Menschen, selbst an Demenz zu erkranken, sondern auch oder sogar insbesondere für Angehörige. Der Gedanke, dass die eigene Mutter einen nicht mehr erkennen wird, der Partner, mit dem man das ganze Leben verbracht hat, vollkommen hilflos sein wird oder man selbst nicht mehr wissen wird, wer man ist – dieser Gedanke ist schwer, ja sogar für viele unerträglich. Meiner Familie und meinem Umfeld ist die Krankheit Demenz nicht fremd. Sowohl als eine Folge oder Begleiterscheinung einer anderen Krankheit wie Parkinson als auch allein für sich, einfach nur die Demenz.

In diesem Kapitel gehen wir diese Erkrankung und das, was sie mit Ihnen und dem Umfeld der betroffenen Person macht, zusammen durch, auf meine Art, die Sie in den vorherigen Kapiteln schon kennenlernen durften. Ich kann die Angst und Sorge vor dieser Erkrankung nicht wegzaubern, aber ich kann Ihnen zeigen, wie Sie einen Umgang damit finden, der für den Menschen, der daran erkrankt ist, eine fürsorgliche Pflege bedeutet und Ihnen helfen wird, zu verstehen, dass Sie ganz vieles richtig machen, wenn Sie sich auf Ihr Bauchgefühl, Ihre Intuition verlassen.

In Deutschland leben aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz und vielleicht gehört Ihr Angehöriger auch bereits dazu. Ich kann natürlich nicht wissen, ob Ihr Angehöriger frisch diagnostiziert ist, schon in einem fortgeschrittenen Stadium ist oder ob Sie vielleicht nur vermuten, dass Ihr Angehöriger eine Demenz haben oder in Zukunft entwickeln könnte. Darum starten wir in diesem Kapitel ganz allgemein mit der Frage: Was ist Demenz eigentlich? Demenz ist zunächst nur ein Überbegriff für eine ganze Reihe von Beschwerden. Das wohl bekannteste Merkmal ist das Vergessen. Wo der Autoschlüssel liegt, welches Jahr wir gerade haben oder auch, dass Opa nicht auf dem Feld bei den Kühen, sondern schon vor langer Zeit gestorben ist. Menschen mit Demenz vergessen jeden Tag ein bisschen mehr. Erinnerungen der letzten Tage, Wochen oder Jahrzehnte und irgendwann auch die Vornamen und Gesichter der eigenen Kinder. Neben dem Verlust des Gedächtnisses leiden aber noch weitere Fähigkeiten wie die Sprache, die Auffassungsgabe, das Denkvermögen, die Orientierung, die Aufmerksamkeit und die Alltagskompetenzen, die für gesunde Menschen ganz selbstverständlich sind: essen, an- und ausziehen, einkaufen gehen. Auch das Wesen Ihres Angehörigen kann sich mit der Zeit verändern. Aus einem liebevollen Menschen kann eine Person werden, die aggressiv ist, verbal, aber auch körperlich. Aber es ist auch möglich, dass Ihr Familienmitglied mit der Demenz ein sanftes Wesen entwickelt. Welchen Verlauf die Demenz bei Ihrem Angehörigen nehmen wird, ist nur schwer vorherzusagen. Es gibt nämlich verschiedene Formen von Demenz. Die wohl bekannteste Form ist Alzheimer. Sie macht etwa zwei Drittel aller Fälle aus. Dabei sterben nach und nach Nervenzellen im Gehirn ab. Die Verbindungen werden gekappt wie bei einem Kabelsalat, bei dem man immer mehr Kabel durchschneidet. Und mit jedem Kabel funktionieren das Denken, das Erinnern oder die Orientierung schlechter.

WIE VERLÄUFT DIE DEMENZ?

Wie geht es los? Wie endet es? Eine Frage, die man gar nicht so leicht beantworten kann. Es hat sich aber gezeigt, dass man die Demenz in drei Phasen einteilen kann. Die Dauer dieser Phasen kann stark variieren. Einige Menschen leben nur wenige Jahre mit der Diagnose, während andere Jahrzehnte mit der Krankheit überleben. In der frühen Phase treten die ersten Störungen im Kurzzeitgedächtnis auf. Dinge werden öfter verlegt und nicht mehr wiedergefunden. In Gesprächen fällt auf, dass die andere Person immer öfter den Faden verliert oder sich Informationen nicht mehr so gut merken kann. Im Alltag läuft es aber noch: Einkaufen, putzen und Wäsche waschen sind kein Problem. Es kann aber sein, dass die zeitliche und räumliche Orientierung eingeschränkt ist. Das könnte sich zum Beispiel zeigen, wenn Ihr Angehöriger plötzlich Probleme hat, rückwärts einzuparken, oder wenn er sich in einer neuen Umgebung nicht mehr so gut zurechtfindet. In dieser Phase merken die Menschen mit Demenz in der Regel, dass bei ihnen etwas nicht stimmt. Und das ist natürlich unangenehm für sie. Deshalb ist es in dieser Phase auch ganz typisch, dass Fehler oder das eigene Versagen auf andere geschoben werden. Viele Menschen versuchen auch, die Dinge herunterzuspielen oder zu vertuschen. Man möchte sich eben einfach nicht die Blöße geben und das finde ich auch total verständlich. Leider hat der bewusste Verlust der eigenen Fähigkeiten aber auch oft zur Folge, dass sich viele Menschen mit Demenz in dieser Phase zurückziehen. Nach dem Motto: lieber zu Hause bleiben, also da, wo man sich auskennt und wo nichts passieren kann. Und wo mich niemand verurteilt, wenn doch etwas schiefgeht. In dieser frühen Phase können übrigens auch Stimmungsschwankungen auftreten. Es kann sein, dass Ihr Angehöriger leicht reizbar ist. Das könnte zum Beispiel damit zusammenhängen, dass sich Menschen mit Demenz oft vollkommen darüber im Klaren sind, was gerade mit ihnen passiert. Und das sorgt eben für eine Flut an Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Hilflosigkeit oder auch Verzweiflung.

In der zweiten Phase, die mehrere Jahre andauern kann, sind Betroffene häufiger auf die Unterstützung anderer angewiesen. Auch beim Einkaufen, Kochen oder Spaziergehen brauchen sie jetzt Unterstützung. Nun ist zunehmend das Langzeitgedächtnis betroffen. Das bedeutet, dass es immer schwerer wird, sich zeitlich zu orientieren. Ihr demenziell veränderter Angehöriger kann sich dann möglicherweise nicht mehr an wichtige Ereignisse aus seinem Leben erinnern. »Ich bin verheiratet? Ich habe Kinder?« In dieser Phase kann es auch passieren, dass Ihr Angehöriger von Ereignissen aus der Kindheit oder Jugend schlagartig eingeholt wird. Es kann sein, dass er diese Momente dann so erlebt, als ob sie gerade passieren. Die räumliche Orientierung lässt in der zweiten Phase ebenfalls nach. Das könnte bedeuten, dass Ihr Angehöriger immer wieder in den eigenen vier Wänden verloren geht oder sich zu Hause und an eigentlich vertrauten Orten zunehmend nicht mehr zurechtfindet. Die Sinne verändern sich und durch den Verlust des räumlichen Sehens können die Betroffenen immer öfter selbst vertraute Gesichter nicht mehr erkennen. Das ist natürlich hart, vor allem, wenn es sich dabei um die eigenen Kinder, den Partner oder die Partnerin handelt. Menschen mit Demenz können in dieser Phase auch eine große Unruhe spüren und dadurch einen erhöhten Bewegungsdrang haben. Sie laufen oder

DIE »GNÄDIGE GRENZE«

Wenn diese Grenze überschritten wird, vergessen Menschen mit Demenz, dass sie eine Diagnose namens Demenz haben. In dieser Zeit rutschen sie in eine Welt aus Gefühlen und leben in ihren Erinnerungen, besonders in den Jahrzehnten, als sie zwischen 5 und 25 Jahren waren. Für einige Menschen kann das sehr befreiend sein, weil der eigene Verlust dann nicht mehr im Vordergrund steht.

bewegen sich dann verstärkt. Man bezeichnet das auch als »Hinlaufftendenz« oder *Wandering*. In dieser Phase verändern sich aber auch das Verhalten und die Persönlichkeit. Es können Misstrauen, Gereiztheit, Nervosität und aggressive Ausbrüche vorkommen. Sie sehen: In dieser Phase ist es nicht mehr möglich, ein selbstständiges Leben zu führen.

In der letzten Phase der Erkrankung, die ebenfalls mehrere Jahre andauern kann, bauen Menschen mit Demenz auch körperlich immer mehr ab. Sie können sich dann oft nicht mehr selbst waschen, nicht mehr allein auf die Toilette gehen oder selbst essen und trinken. Auch das Schlucken fällt oft schwerer und die Muskeln können erstarren. Der Kopf kann dann auch häufig nicht mehr so gut gehalten werden. Sie benötigen also eine sehr intensive Betreuung. Der Geist scheint in dieser Phase ganz nach innen gerichtet zu sein, der Kontakt zur Außenwelt bricht immer mehr ab. Das Lächeln wird selten und die Sprache nimmt fast ganz ab. Aber selbst in dieser Phase ist noch Kommunikation möglich, nicht über Sprache, aber über Berührungen, einen Duft oder ein Lied, also alles, was die Sinne anregt. Der Verstand ist das, was in einer Demenz abnimmt. Wenn wir den Zugang über die Sinne und die Gefühle suchen, können wir weiterhin miteinander kommunizieren, auch wenn es sich anders anfühlt.

Der richtige Umgang mit Demenzerkrankten

Um diese Frage beantworten zu können, muss man die Demenz verstehen lernen. Ich versuche mal, es zu erklären. Ich stelle mir den menschlichen Verstand immer als eine Art Gerüst vor, als ein architektonisches Meisterwerk, das uns im Alltag Sicherheit und Stabilität bietet. Und mit diesem Verstand können wir das meiste erklären, zum Beispiel, warum wir gerade fühlen, was wir fühlen. Und dieses Gefühl können wir dann in der richtigen Schublade im Kopf einsortieren. In einer Demenz fängt dieses Gerüst an zu wackeln

und bricht dann Stück für Stück zusammen. Der Verstand, der uns Sicherheit, Stabilität und Hilfe beim Verstehen von Situationen und Gefühlen geboten hat, verschwindet. Als Pflegeperson können Sie ein fester Halt sein, wenn alles anfängt zu wackeln. Ein Halt, an dem sich Ihr Angehöriger immer wieder festhalten und neu orientieren kann. Aber egal, was Sie tun: Sie können den Verfall des Gerüsts nicht aufhalten. Ihr Angehöriger wird im Verlauf der Demenz immer weiter in eine andere Welt rücken, in eine Welt der Gefühle, und aus dieser Welt gibt es leider kein Zurück mehr. Einen Menschen mit Demenz in unsere Welt »zurückzuholen« und von unserer Wahrheit zu überzeugen, das hat leider keinen Sinn und macht das Miteinander nur noch schwerer. Begegnen Sie ihm in der Welt der Gefühle. Der Verstand geht, aber die Gefühle bleiben.

TIPPS ZUM UMGANG MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

1. Akzeptieren Sie die Realität der demenziell veränderten Person, auch wenn sie etwas erzählt, das keinen Sinn ergibt oder schon lange Vergangenheit ist. Wartet Ihre Großmutter zum Beispiel darauf, dass ihr Ehemann zum Mittagessen nach Hause kommt, überzeugen Sie sie nicht davon, dass er schon seit 15 Jahren tot ist. Fragen Sie lieber, was es denn heute Mittag zum Essen geben soll und sagen Sie, dass ihr Mann sich wirklich glücklich schätzen kann, immer so leckeres Essen gekocht zu bekommen.
2. Menschen mit Demenz verlassen die Welt des Verstandes und gehen in die Welt der Emotionen. Darum ist es wichtig, dass Sie alle Gefühle Ihres Angehörigen ernst nehmen, auch die schlechten wie Wut, Ärger und Trauer. Wenn Sie die Gefühle anerkennen, verschwinden sie

häufig von selbst wieder. Spiegeln Sie Aussagen und Gefühle auch gern wider, wie zum Beispiel: »Ich weiß, das macht dich gerade wütend« oder »Das freut dich, oder?!«. Ihr Angehöriger fühlt sich dadurch gesehen. Versuchen Sie hingegen, die Gefühle zu widerlegen, kann das Angst auslösen.

3. Stellen Sie keine offenen Fragen. Also statt: »Papa, worauf hast du heute Lust?« sagen Sie lieber »Papa, wollen wir zusammen ein Eis essen gehen?«. Einfache Fragen, die mit einem klaren »Ja« oder »Nein« zu beantworten sind, sind einfacher zu erfassen. Sie können auch eine Auswahl anbieten. Also statt: »Welche Eissorte möchtest du essen?« sagen Sie »Möchtest du Schokoeis oder Erdbeereis essen?«. Wenn Ihr Angehöriger auf einen Vorschlag oder eine Aufforderung mit »Nein« antwortet, ist das okay. Erkennen Sie die Bedürfnisse Ihres Angehörigen an und versuchen Sie nicht, ihn zu überreden oder zu überzeugen.
4. Sprechen Sie auf Augenhöhe miteinander und vermeiden Sie Kinder- und Babysprache, auch wenn man als Pflegeperson natürlich ganz automatisch eine fürsorgliche Rolle einnimmt. Verzichten Sie bei Gesprächen auf Schachtelsätze und komplizierte Worte. Sprechen Sie ruhig, sanft und in einfachen Sätzen. Halten Sie Blickkontakt. Streicheln Sie im Gespräch sanft über seine Hand oder legen Sie eine Hand auf den Arm. Diese Art der Nähe beruhigt und baut Vertrauen auf.
5. Reagieren Sie nicht genervt oder unruhig, wenn Ihr Gegenüber nicht die richtigen Worte findet, nicht so reagiert, wie Sie es gern hätten, oder nicht nachvollziehbare Dinge macht, wie etwa die Schuhe in den Kühlschrank zu stellen. Nehmen Sie es nicht persönlich, sondern mit Humor. Wenn Sie trotzdem die Nerven verlieren, gehen Sie am besten kurz aus der Situation und kochen sich einen Tee. Sagen Sie sich währenddessen noch einmal ganz bewusst: Das ist die Demenz, ich nehme das nicht persönlich.

Wie geht man mit dem Verlust der Orientierung um?

Menschen mit Demenz erleben immer wieder Momente, in denen sie vollkommen orientierungslos sind. Dann kann es sein, dass sie sich plötzlich nicht mehr in ihrem Zuhause zurechtfinden oder bei einem Spaziergang in der Nachbarschaft verloren gehen. Manchmal gehen sie auch in der Zeit verloren oder erkennen selbst enge Vertraute nicht mehr. Für Freunde und Familie ist das oft ganz besonders schwer. Zu erleben, dass sich ein geliebter Mensch immer hilfloser und verlorener fühlt, ist einfach hart. Es gibt aber zum Glück ein paar Möglichkeiten, besser mit der Situation umzugehen. Wichtig zu verstehen ist zunächst, dass es unterschiedliche Formen von Orientierungslosigkeit gibt, die wir jetzt gemeinsam Schritt für Schritt durchgehen.

Die räumliche und örtliche Desorientierung

Es kann sein, dass Ihr Angehöriger immer öfter an gewohnten Orten verloren geht, die er seit Jahrzehnten kennt. In der Nachbarschaft, im Supermarkt, in Ihrem Zuhause, in der eigenen Wohnung. Vielleicht behauptet er auch, dass das gar nicht seine Wohnung ist oder dass sie heimlich ausgetauscht wurde. Denken Sie daran: Mit Logik können Sie Ihrem Familienmitglied in dieser Situation nicht kommen. Versuchen Sie, stattdessen ruhig und verständnisvoll zu reagieren. Schauen Sie lieber auf die Gefühle, die Ihr Angehöriger zeigt. Hat er Angst? Dann könnten Sie so etwas sagen wie: »Ich sehe, dass du Angst hast, aber ich bin hier, ich bleibe bei dir.« Wenn er eher neugierig scheint, können Sie sich unterhaken: »Das ist nicht deine Wohnung? Na, dann schauen wir uns doch einfach mal zusammen um.« Holen Sie ihn bei der Emotion ab und machen Sie das Beste draus.

Die zeitliche Desorientierung

Die innere Uhr Ihres Angehörigen mit Demenz tickt anders. Wochentage, Monate und Jahreszeiten verlieren ihre Bedeutung und auch die Uhr kann oft nicht mehr richtig gelesen beziehungsweise gedeutet werden. Dazu

kommt, dass Zeiträume nicht mehr gut abgeschätzt werden können. Sind fünf Stunden vergangen oder fünf Minuten? Und die Unwissenheit darüber, ob man gerade etwas versäumt oder ob man sich verspätet, macht natürlich noch mehr Druck und verwirrt noch mehr.

Das erinnert mich an eine Nachbarin, ich glaube, sie hieß Elfie. Sie hat mit ihrer Enkelin und deren Familie in einem Haus mit zwei Wohneinheiten gelebt. Mit dem Fortschreiten der Demenz stand Elfie immer häufiger vor der Tür ihrer Enkelin. Manchmal sogar alle fünf Minuten. Wenn es schlecht lief, auch nachts. Sie verstand überhaupt nicht, warum deshalb alle so genervt

SO GEHT IHR ANGEHÖRIGER NICHT VERLOREN

Mittlerweile gibt es praktische Hilfsmittel, die Ihnen dabei helfen, die örtliche Desorientierung in den Griff zu kriegen, ohne den Menschen mit Demenz in seiner Freiheit einzuschränken. Es gibt zum Beispiel Einlegesohlen für Schuhe mit GPS, einen Gehstock mit Ortungsmöglichkeit oder auch Uhren, die den Standort übermitteln. Wenn Ihr Familienmitglied also mal auf eigene Faust loszieht und verloren geht, können Sie ihn mit diesen Produkten auf Knopfdruck wieder aufspüren. Auch gut: Schlüsselanhänger mit dem Namen Ihres Angehörigen, seiner Adresse und Ihrer Telefonnummer an der Jacke Ihres Angehörigen anbringen. Sie können auch ein Schild in der Jacke einnähen oder einen Aufkleber am Rollator anbringen. Für die bessere Orientierung zu Hause besuchen Sie am besten eine Musterwohnung für Menschen mit Demenz, vor Ort oder online. Dort finden Sie Tipps, wie man Menschen mit Demenz Sicherheit und Orientierung in der eigenen Wohnung geben kann.

von ihr waren. In ihrer Welt war sie seit einer Ewigkeit nicht zu Besuch gewesen und wollte doch nur kurz dieses oder jenes klären. Für die Enkelin und ihre Familie war das eine große Belastung. Alle paar Minuten die gleichen Fragen beantworten oder sich Vorwürfe machen lassen, dass man nicht aufmacht – das ist schon heftig. Wenn es Ihnen auch gerade so geht, verstehe ich, wenn Sie davon genervt sind. Aber es hilft ja nichts. Da müssen Sie durch. Diese Phase geht auch wieder vorbei. Nehmen Sie es mit Humor und versuchen Sie, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Es gibt auch ein paar Sachen, die Sie ausprobieren können, um Ihren Angehörigen zu unterstützen. Versuchen Sie, den Tag gut zu strukturieren und bestimmte Aktivitäten immer wieder zu bestimmten Tageszeiten zu wiederholen: Körperpflege, Zeitung holen, Mahlzeiten, Fernsehen – das machen Sie am besten alles immer wieder zur gleichen Zeit. Zusätzliche Orientierung können Sie geben, indem Sie während des Tages sprachliche Brücken bauen, wie zum Beispiel: »Hallo Erika, jetzt ist Mittag, komm, wir schälen zusammen Kartoffeln.« Oder: »Schau mal, Bernd, draußen dämmt es schon, bald ist die Nacht da.« Damit schenken Sie Ihrem Angehörigen mithilfe von Worten die zeitliche Orientierung, die ihm fehlt. Auch Hilfsmittel können Sie dabei unterstützen, wie extragroße Uhren und Kalender oder auch das Datum auf Zeitungen und Zeitschriften. Ihr Angehöriger kann sie vielleicht nicht mehr selbst interpretieren, aber Sie können sie als Unterstützung verwenden und zum Beispiel sagen: »Schau mal, Mama, es ist zwölf Uhr, Zeit fürs Mittagessen.«

Bei fortgeschrittener Demenz kann Ihr Angehöriger auch im Jahrzehnt verrutschen. Dann kann es sein, dass sich Ihr Familienmitglied plötzlich für 25 hält. Das Gestern wird zum Heute, die Vergangenheit zur Gegenwart. Die Zeit läuft in der Demenz eben einfach nicht mehr linear. Schon ein Geruch, ein Lied im Radio oder ein Geschmack können ausreichen, um Ihren Angehörigen auf eine Reise in die Vergangenheit gehen zu lassen und eine Erinnerung noch einmal zu durchleben. Sie ahnen es schon: Auch hier macht es keinen Sinn, Ihren Herzensmenschen vom Heute überzeugen zu wollen.

Gehen Sie lieber darauf ein und begleiten Sie ihn auf der Zeitreise. Sie könnten zum Beispiel zusammen Musik hören und in gemeinsamen Erinnerungen schwelgen. »Dieses Lied wurde auf deiner Hochzeit gespielt? Erzähl doch mal.« Oder Sie holen ein Fotoalbum raus und schauen, ob sich der Betroffene erinnert. Ganz wichtig: Das, was heute funktioniert, mag morgen schon nicht mehr gehen – und umgekehrt. Wenn es heute nicht klappt, haben Sie morgen vielleicht mehr Glück.

Die personelle Desorientierung

Die wohl größte Angst von Angehörigen von Menschen mit Demenz ist, dass sie eines Tages nicht mehr erkannt werden. »Ich habe einen Ehemann? Kinder? Nie im Leben!« Ich möchte ganz ehrlich zu Ihnen sein: Das kann passieren, vor allem, wenn sich Ihr Herzensmensch gerade in einer ganz anderen Zeit befindet. Forschungen belegen, dass Menschen mit zunehmender Demenz in das Alter zwischen 5 und 25 zurückgehen können. Wenn Sie in so eine Situation kommen und sich Ihre Mutter gerade fühlt, als wäre sie 18 und unverheiratet, kann ich Ihnen nur erneut dazu raten: Lassen Sie sich nicht davon verletzen. Nehmen Sie es nicht persönlich. Dahinter steckt keine böse Absicht. Das gilt übrigens auch für Verwechslungen. In der Welt der Menschen mit Demenz wird der Sohn manchmal auch zum Vater, die Ehefrau zur Mutter und die ambulante Pflegekraft zur Geliebten. Das ist nicht böse gemeint – das ist die Demenz. Also: abhaken, mit Humor nehmen und am besten mitspielen. Es macht auf jeden Fall keinen Sinn, sich zu erklären. Ein »Aber ich bin doch deine Frau« schafft nur noch mehr Verwirrung. Akzeptieren Sie, dass sich Ihr Angehöriger gerade in einer ganz anderen Welt befindet.

Die situative Desorientierung

Diese Form der Desorientierung erklärt sich am besten mit einem Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie wollen mit Ihrem Vater in den Park gehen und bitten ihn, seine Schuhe anzuziehen. Aber: Nach fünf Minuten hat er die Schuhe

noch immer nicht an. Und der erste Impuls ist dann natürlich: »Was soll das? Wieso machst du das nicht?« Berechtigte Fragen, die ich Ihnen sofort beantworten kann: Ihr Angehöriger möchte Sie natürlich nicht ärgern. Aber er hat in dieser Situation höchstwahrscheinlich vergessen, wie »Schuhe anziehen und zubinden« geht. Vielleicht weiß er noch, dass er das eigentlich können müsste, aber gerade fällt es ihm einfach nicht mehr ein. Und genau das kann im Alltag immer wieder passieren. Beim Zähneputzen, beim Essen mit Besteck, beim Anschnallen im Auto. Die situative Desorientierung kann Ihrem Angehörigen jederzeit einen Strich durch die Rechnung machen und sagen: keine Ahnung, wie das geht. Sie vergessen einfach, wie man diese oder jene Handlung ausführt. Aber das Gute ist: Sie können die Handlung einfach zeigen und dann mit Ihren Angehörigen üben. Auch Vormachen klappt oft super.

Mein Lieblingsbeispiel ist da ja immer noch das Brotschmieren. Wenn Ihr Angehöriger es an diesem Morgen nicht mehr so richtig gut hinbekommt, schmieren Sie sich einfach auch ein Brot. Er kann dann bei Ihnen abgucken und schauen, wie Sie das Brot mit Butter bestreichen und eine Scheibe Käse drauflegen. Wenn Sie fertig sind, können Sie aber auch Ihr Brot zum Verzehr anbieten und sagen: »Komm, Bernd, wir tauschen.« So hat der Mensch mit Demenz eine Aufgabe gehabt, sich selbst gespürt und am Leben und am Alltag teilgenommen. Und das wollen wir ja für unsere Familienmitglieder – dass sie trotz Orientierungsproblemen am Alltag und am Leben teilnehmen können, und zwar so harmonisch und entspannt wie möglich. Sie können aber auch etwas gleichzeitig tun. Putzen Sie zum Beispiel gemeinsam die Zähne. Und wenn das nicht mehr geht, bieten Sie Ihre Unterstützung an: »Komm, ich nehme deine Hände und führe sie.« Fördern Sie die Eigenständigkeit aber so lange wie möglich!

Denken Sie auch an sich

Die Pflege eines Menschen mit fortgeschrittener Demenz ist wirklich eine große Herausforderung, ganz klar. Sie müssen sich immer wieder auf neue Situationen einstellen und wissen nie, was der Tag wohl alles bringen mag. Manchmal ist der Mensch, den Sie betreuen, gut drauf, freundlich, aufgeschlossen. Am nächsten Tag oder auch nur zehn Minuten später kann die Laune aber schon wieder im Keller sein. Dann ist Ihr Angehöriger vielleicht misstrauisch, fahrig, ängstlich, ablehnend oder sogar aggressiv. Manchmal sagen oder rufen Menschen auch immer wieder das gleiche Wort, sozusagen in Dauerschleife. Das kann – freundlich ausgedrückt – sehr anstrengend sein. Es kann aber auch lustig sein oder sogar herzlich.

Viele pflegende Angehörige erzählen, dass sie in solchen Momenten lernen, die kleinen Dinge neu zu schätzen. Ein spontanes Lächeln, ein kurzer Blick der Vertrautheit oder ein Satz, der plötzlich so klar ist, dass er Sie mitten ins Herz trifft. Diese Augenblicke können unglaublich wertvoll sein und geben oft die Kraft, weiterzumachen. Gleichzeitig ist es wichtig zu akzeptieren, dass nicht jeder Tag gut sein muss. Manchmal reicht es völlig, wenn er einfach geschafft ist.

Sie werden schwere Momente erleben, aber auch viele schöne, leichte Momente. Es kann sein, dass Sie sich und Ihre Beziehung zueinander ganz neu kennenlernen und auch an sich selbst noch einmal neue Seiten entdecken. Manche stellen beispielsweise erst in dieser Phase fest, wie geduldig sie eigentlich sind oder wie kreativ sie werden können, um Lösungen zu finden.

Es ist aber trotzdem wichtig, dass Sie als Pflegeperson nicht nur auf Ihren Angehörigen achten, sondern auch auf sich selbst. Denn nur wenn Sie gut auf sich selbst achtgeben, kann die Pflege eines Menschen mit Demenz

auf Dauer gelingen. Denken Sie daran, bewusst kleine Auszeiten einzuplanen: ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Telefonat mit einer guten Freundin, vielleicht sogar ein Hobby, das Ihnen Freude macht. Es klingt banal, aber solche Momente sind wie ein Aufladegerät, um den Akku wieder mit neuer Energie zu füllen. Holen Sie sich frühzeitig Unterstützung ins Boot und ziehen Sie sich regelmäßig raus, damit Sie sich erholen können. Stichwort Selbstfürsorge! Achten Sie bei der Pflege aber auch ganz klar auf die Grenze, auf die rote Linie, die Ihnen zeigt, dass es so nicht mehr weitergeht. Gerade wenn Ihr Angehöriger zu Aggressionen neigt, vielleicht sogar ein fremdgefährdendes Verhalten zeigt, ist es an der Zeit, die Pflege in professionelle Hände abzugeben. Darüber sprechen wir auch im nächsten Kapitel.

Nutzen Sie regelmäßig Weiterbildungsangebote, um noch tiefer in die Welt der Demenz einzutauchen. Je mehr Sie über diese besondere Erkrankung wissen, desto souveräner können Sie mit ihr umgehen. Jede Minute, die Sie investieren, um die Krankheit und den Umgang mit Demenz zu verstehen, macht sich zehn-, wenn nicht hundertfach bezahlt. Und noch ein kleiner Trost: Auch wenn es im Alltag oft schwer ist, Demenzpflege bedeutet nicht nur Verlust, sondern auch Nähe, Verbindung und manchmal sogar ganz neue Formen von Miteinander.

EXPERTENTIPPS ZUM THEMA DEMENZ

Möchten Sie noch mehr über das Thema Demenz wissen? Im Pflege ABC finden Sie einen umfangreichen und sehr einfühlsamen Videokurs zu diesem Thema, der von einer erfahrenen Demenzexpertin erstellt wurde. Schauen Sie gern mal rein: www.pflegeabc.de.