

ANGEHÖRIGEN-INFORMATIONEN

Wenn Sie zuhause betreuen und pflegen

Damit Sie die gegenwärtigen Herausforderungen besser bewältigen können, haben wir für Sie hilfreiche Anregungen zur Betreuung Ihrer Angehörigen zusammengetragen. Allgemeingültige Regeln gibt es hier nicht. Die Bedürfnisse von älteren Menschen – mit oder ohne Demenz – sind sehr individuell. Sie sind die Expert*innen in der Betreuung und Pflege Ihres Angehörigen. Sie kennen bereits viele passende Angebote, aber vielleicht können Sie diese erweitern oder etwas Neues probieren.

Eine positive Nachricht: ältere Menschen können oft gut mit Beschränkungen umgehen. Sie haben in der Regel weniger Aktivitäten und Sozialkontakte als junge Menschen. Viele von ihnen haben in ihrem Leben entbehrungsreiche Zeiten erlebt und sind dadurch resilienter.

Unsere Anregungen:

- » Fördern Sie die Sinne: Voll- oder Fußbäder geben, zusammen Musik hören, Aromatherapie probieren, nesteln (zum Beispiel mit Tuch, Wollknäuel, Knöpfen), turnen, tanzen, spielen.
- » Singen und musizieren Sie zusammen. Dazu braucht es keine Instrumente, es geht auch mit Stimme, Klopfgeräuschen oder allerlei Utensilien (zum Beispiel Kochlöffel und Topf).
- » Teilen Sie sanfte Berührungen: Angehörige*n mit Salben oder Ölen einreiben, Rücken- und Fußmassagen und Umarmungen geben. Wer sich nicht gerne von seinen Mitmenschen berühren lässt, kann in eine Decke eingewickelt oder mit Kissen eingekuschelt werden.
- » Eignen Sie sich Entspannungstechniken wie Reiki, Yoga und Meditation an. Viele Menschen mit und ohne Demenz machen gerne mit. Aber auch Ihnen können die Techniken zu Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.
- » Erledigen Sie Hausarbeiten wie Kochen, Tischdecken und Aufräumen zusammen.
- » Animieren Sie Ihre*n Angehörige*n, sich spielerisch mit Hometrainer, Hanteln, Bällen und anderen Sportgeräten zu beschäftigen, wenn Sie diese zuhause haben. Sie können sich auch Gymnastik-Übungen überlegen.

#zusammenhalten



- » Gehen Sie täglich zusammen hinaus in die Natur, sofern dies gestattet und Ihnen möglich ist. Sie können zum Beispiel im Wald etwas sammeln, mit dem zu Hause gebastelt und gewerkelt werden kann.
- » Schaffen Sie mehr Platz in Ihrer Wohnung, damit sich Ihr*e Angehörige*r freier bewegen kann.
- » Kultivieren Sie tägliche Rituale – vielleicht können Sie diese um ein paar Extras erweitern.
- » Versuchen Sie, eine ausgewogene Mischung aus Aktivität und Entspannung zu erzeugen.
- » Telefonieren Sie oft, wenn möglich auch mit Bild (Skype, FaceTime, Whatsapp-Videoanruf) und über den Lautsprecher, damit Ihr*e Angehörige*r teilnehmen kann. Tauschen Sie sich auf diese Weise mit Ihrer Familie und Ihren Freunden aus.
- » Grundsätzlich sollten ältere Menschen keine Besucher mehr empfangen. Wenn Ihnen allerdings Überforderung droht, sollten Sie sich von anderen Familienangehörigen helfen lassen. Beschränken Sie sich zum Beispiel auf eine Person, die sich genau an die Schutzvorschriften hält.
- » Versuchen Sie, Missgeschicke und Fehler mit Humor zu sehen. Manchmal wirken sie auf den zweiten Blick poetisch und fantasievoll.
- » So gewinnen Sie Abstand, wenn eine Situation sich unkontrolliert zuspitzt:
 - » Verlassen Sie für ein paar Minuten das Zimmer.
 - » Atmen Sie mehrmals und bewusst tief ein und aus.
 - » Zählen Sie ganz langsam und laut rückwärts von zehn bis null.
 - » Trinken Sie ein Glas Wasser oder machen Sie sich einen Tee.
 - » Sagen Sie laut zu sich selbst beruhigende Sätze wie zum Beispiel: „Dies ist eine sehr schwierige Situation, aber sie wird vorübergehen. Ich beruhige mich jetzt erst einmal. Danach kann ich mich um alles Weitere kümmern. Um mich zu beruhigen, hilft es mir immer, wenn ich...“
- » Wenn Ihr*e Angehörige*r an Demenz erkrankt ist, können Sie die Zeit nutzen, um sich tiefgreifender über das Thema zu informieren. Zum Beispiel auf der Seite der DAK. Hier wird praxisnah der Alltag von Pflegenden beleuchtet. Anhand alltäglicher Situationen wird gezeigt, wie wir diesem bedrückenden Thema mit ein wenig Leichtigkeit begegnen können.

(www.dak.de/dakonline/live/dak/gesundheit/pflegeleicht-mit-sophie-rosentreter-2106786.html)

Wenn Sie zuhause betreuen und pflegen - was können Sie für sich selbst tun?

Wir haben ein paar Ideen zusammengetragen, wie Sie im Pflegealltag auch ohne großen Aufwand neue Energie schöpfen können. Nur, wenn es Ihnen gut geht, können Sie die Pflege Ihres Angehörigen auf Dauer gut leisten. Jeder Mensch ist anders – finden Sie selbst heraus, was Ihnen am besten gefällt, was sie entspannt und Ihnen wohltut.

» Pausen und Auszeiten

Pausen sind notwendig, um neue Kraft zu tanken. Gönnen Sie sich eine Pause, wann immer es möglich ist. Sie müssen nicht lang sein, aber sie sollten auch nicht verplant werden, nicht einmal für ein schnelles Telefonat. Ideal ist die Pause, wenn Sie sich ein paar Minuten hinsetzen, an nichts denken und nichts tun. Überprüfen Sie sich: Was tun Sie in Ihren Pausen?

Gehören Sie zu den Menschen, die nie Pausen machen, dann versuchen Sie es jetzt. Machen Sie Pause. Hören Sie auf zu lesen, lehnen Sie sich zurück und tun Sie ein paar Minuten absolut nichts. Wie ist es Ihnen ergangen?

Planen Sie jeden Morgen auch eine echte Auszeit für den Tag ein. Legen Sie fest, wann und wie lang sie sein soll. Auch wenn sie nur fünf oder zehn Minuten dauert, so bringt die Unterbrechung doch Erholung und neue Impulse. Nutzen Sie die kurze Auszeit für etwas, das Ihnen Spaß macht: Hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder machen Sie eine Entspannungsübung.

» Spannung abschütteln

Um Verspannungen der Muskulatur loszuwerden, gibt es zahlreiche Übungen. Eine besonders einfache ist, die Spannung einfach aus dem Körper zu schütteln: Beginnen Sie mit den Händen. Schütteln Sie die Hände so, als wollten Sie Wasser abtropfen lassen. Erst langsam, dann immer stärker. Dann machen Sie das gleiche mit den Armen. Schließlich schütteln Sie das rechte und dann das linke Bein aus und zum Schluss den ganzen Körper. Lassen Sie dabei auch den Kopf locker hängen und die Gesichtsmuskulatur entspannt. Schütteln Sie Anspannung und Stress einfach weg.

» Kartenspiele, Meditation oder Yoga

Eine beliebte Entspannung ist es, Patience zu legen. Man ist mit sich und den Karten allein, die Gedanken kommen zur Ruhe und Entspannung kehrt ein. Manchen Menschen liegt es mehr, sich mit Meditation und Atemübungen zu entspannen, andere können am besten abschalten, wenn sie zum Beispiel mit Gymnastikübungen oder Yoga körperlich aktiv sind.

» Lob tut gut

Im Alltag wird oft über das geredet, was nicht gut läuft. Auch fragen wir uns öfter, was wir falsch gemacht haben, anstatt zu sehen, worin unsere Stärken liegen. Gönnen Sie sich ruhig selbst mal ein Lob. Fragen Sie sich regelmäßig: Was ist mir gut gelungen? Was kann ich richtig gut? Und loben Sie sich dafür. Das tut gut.

» Musik hören

Musik ist für viele Menschen Balsam für die Seele. Oft hören wir Musik nebenbei, nehmen sie gar nicht richtig wahr. Nehmen Sie sich doch mal wieder Zeit, ganz bewusst Ihre längst vergessenen Lieblingsstücke zu hören. Womit verbinden Sie angenehme Erinnerungen? Vielleicht haben Sie ja auch Lust, gemeinsam mit Ihrem/Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen einen Musik-Nachmittag zu verbringen und in der alten Schallplattensammlung zu stöbern.

» Das Lieblingsgericht kochen

Gut essen und trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es in einer deutschen Redensart. Häufig wird bei Stress im Pflegealltag die eigene Ernährung zur Nebensache, während die von Angehörigen im Mittelpunkt steht. Es ist gut, wenn Sie dafür sorgen, dass Ihr*e Angehörige*r gute und verträgliche Nahrung bekommt. Genauso wichtig ist es aber, dass Sie auch für sich selbst gut sorgen.

Kochen Sie doch mal wieder Ihr Lieblingsgericht. Vielleicht könnten Sie sogar ein paar Portionen vorkochen und einfrieren. Dann haben Sie Ihre Lieblingsmahlzeit immer im Haus, wenn mal keine Zeit zum Kochen bleibt.

Noch ein Tipp: wenn Sie tagsüber nicht dazu kommen, in Ruhe zu essen, sollten Sie sich abends oder am Wochenende Zeit für eine gemütliche Mahlzeit nehmen. Langsames und genussvolles Essen ist nicht nur gesund, sondern entspannt gleichzeitig!

» Mittagsschlaf

Wenn Sie keine Schlafprobleme in der Nacht haben, kann ein Mittagsschlaf nach dem Essen oft sehr erholsam sein. Allerdings nicht zu lange, zwischen 10 und 30 Minuten ist er am wirksamsten.

Wir wünschen Ihnen alles erdenklich Gute.

Sabine Greulich

Dipl. Sozialpädagogin, Demenzbeauftragte der Convivo-Unternehmensgruppe