

# Corona und Demenz

## #DemenzWirBleibenZuhause

Da wir als Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V. Selbsthilfe Demenz in Zeiten der Corona-Pandemie nicht direkt mit betroffenen Menschen sprechen können, möchten wir im Folgenden über diesen Weg mit ihnen in Kontakt treten.

Für uns bedeutet Demenz: flexibel zu sein, sich ständig auf neue Situationen einzustellen sowie individuell und rasch handeln zu müssen. Dinge, die noch eben funktionierten, gelingen im nächsten Moment nicht mehr. So ähnlich ist unsere jetzige Lebenssituation auch.

Unsere pflegenden Angehörigen sind momentan nicht nur durch die Betreuung eines Demenzkranken, sondern auch durch ihre eigene ungewisse Lebenssituation einem enormen Druck ausgesetzt.

Durch die Corona-Pandemie sind die üblichen Unterstützungsangebote immer mehr eingeschränkt worden.

### **Um den Alltag zu erleichtern, möchten wir an dieser Stelle auf unsere Strategien und Anregungen zum Umgang mit Menschen mit Demenz hinweisen:**

- Schaffen Sie für sich und Ihren erkrankten Angehörigen einen geregelten und strukturierten Tagesablauf. Routinierte Abläufe helfen, den Alltag zu gestalten. Machen Sie sich einen genauen Tagesplan. Denken Sie an feste Essens- und Schlafzeiten sowie an regelmäßige Beschäftigung zu bestimmten Zeiten.
- Gemeinsames Singen kann eine gute Möglichkeit sein, sich mit Ihrem Erkrankten zu beschäftigen und eine feste Struktur im Alltag zu schaffen. Ebenso hilfreich sind Gymnastik im Sitzen, Ballspielen und einfache Wissensspiele.
- Denken Sie daran bei der Kommunikation nur kurze und klare Sätze zu bilden. "Holen Sie tief Luft" und reden Sie langsam und deutlich. Wiederholen Sie bei Bedarf Informationen und verwenden Sie dabei immer dieselbe Formulierung. Geben Sie Ihren Angehörigen genügend Zeit, um zu antworten.
- Erinnern Sie sich auch an Ihre bisherigen, erfolgreich angewandten Bewältigungsstrategien im Umgang mit Ihrem Erkrankten.
- Nutzen Sie die Zeit, die Wohnung demenzgerecht einzurichten, um für jetzt und später eine sichere Umgebung zu schaffen (Wohnraumgestaltung bei Demenz).

– Nutzen Sie die Zeit, um eine "Notfallmappe" zu erstellen oder die "Notfalldose" zu aktivieren.

Skizzieren Sie einen Tagesablauf, schreiben Sie die Gewohnheiten und Vorlieben Ihres Angehörigen auf. Notieren Sie ebenfalls die Belange, bei denen er Unterstützung braucht.

Die Mappe sollte die Versichertenkarte, einen Medikamentenplan, vorhandene Untersuchungsberichte, eine Auflistung der bestehenden Erkrankungen, die Adressen der behandelnden Ärzte, eine Patientenverfügung sowie eine Vorsorgevollmacht enthalten.

Essentiell ist eine Liste mit den Kontaktdaten der nahen Angehörigen und der Bezugspersonen .

Suchen Sie für Ihren Angehörigen eine Ersatzbetreuungsperson, für den Fall, dass Sie selbst erkranken.

Sorgen Sie für ausreichendes Vorhandensein der verordneten Medikamente.

– Wenn Sie es für unumgänglich halten, dann sprechen Sie ruhig mit Ihrem Angehörigen über die aktuelle Situation. Menschen, die sich an die Kriegszeiten erinnern können, werden eher verstehen, dass man jetzt nicht das Haus verlassen darf, weil eine Krankheit aufgetreten ist, die man noch nicht so gut kennt und vor der wir uns schützen müssen. Sie kennen Ihren Angehörigen am besten und wissen um seine Reaktionen und was er verstehen kann.

#### – **Wichtig:**

Achten Sie darauf, dass Ihr erkrankter Angehöriger die allgegenwärtige "Corona-Berichterstattung" im Fernsehen, Radio oder der Tageszeitung nicht mitbekommt. Das könnte bei ihm Angst, Unruhe und Unsicherheit schaffen.

Achten Sie zudem darauf, dass Ihr Angehöriger nicht durch Gespräche oder Telefonate, in denen es um die aktuelle Situation geht, verunsichert wird. Andernfalls könnte es sehr schwierig werden, den Erkrankten zu beruhigen.

### **Wir denken auch an die besondere Situation Betroffener in Pflegeheimen und im Krankenhaus:**

– Wenn Sie Ihren Angehörigen nicht besuchen können, begleiten Sie ihn in Ihren Gedanken. Schreiben Sie kurze Briefe oder rufen Sie ihn an.

Vertrauen Sie im Pflegeheim dem Pflegepersonal. Dort hat man oft schon eine Beziehung zu Ihrem Angehörigen aufgebaut, man kennt ihn und seine Gewohnheiten.

Ihr Angehöriger lebt in seiner vertrauten Umgebung.

Das Pflegepersonal im Krankenhaus wird sich ebenso einfühlsam und vertrauensvoll um ihren Angehörigen kümmern. Vereinbaren Sie gegebenenfalls feste Telefonzeiten.

Unser Dachverband, die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. als Interessenvertretung für Menschen mit Demenz und Ihren Angehörigen, setzt sich aktuell bei der Bundesministerin für Senioren dafür ein, dass die von der Schließung der Tagespflegeeinrichtungen betroffenen Angehörigen schnelle und unbürokratische Hilfe bekommen.

(Hierzu: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de))

In der momentanen Situation bestehender Ungewissheit sind Gefühle wie Wut, Angst und Traurigkeit normale Reaktionen, die wir zulassen sollten.

Lassen Sie aber Ihre Emotionen Ihren erkrankten Angehörigen möglichst nicht spüren.

Telefonieren Sie mit der Familie, mit Freunden oder mit uns.

Schreiben Sie Tagebuch und sich den Frust von der Seele.

Es wird ein "Leben nach Corona" geben! Wir freuen uns schon auf unsere dann wieder stattfindenden Treffen und den gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Sicher schafft diese schwere und außergewöhnliche Zeit Solidarität, und sie schweißt uns noch enger zusammen.

Deshalb: Bleiben Sie mit uns in Kontakt. Schreiben Sie uns, wie es Ihnen geht, welche Tricks und Kniffe Sie im Alltag anwenden – und rufen Sie uns an. Wir freuen uns!

Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V. Selbsthilfe Demenz

Telefon 06021 7713177

[f-platzek@t-online.de](mailto:f-platzek@t-online.de)

[www.alzheimer-Aschaffenburg.de](http://www.alzheimer-Aschaffenburg.de)