

Tipps für pflegende Angehörige

Eva-Maria Popp ist Coach und hatte einen Demenzfall in ihrer Familie. Die Buchautorin („Pflege und Beruf unter einen Hut bringen“, Wehrfritz) verrät ihre besten Tipps:

Die Krankheit annehmen

Wichtig ist zu akzeptieren, dass Partner, Mutter, Oma, Opa an Demenz erkrankt ist und dass die Person, so wie man sie kannte, nicht mehr existiert. Erst wer die Krankheit annehmen kann, weiß auch damit umzugehen, wenn zum Beispiel der Demente die Angehörigen nicht mehr erkennt.

Trauer verarbeiten

Man muss die Trauer über den Verlust dieses Menschen zulassen. Erst dann kann man die Krankheit akzeptieren.

Technische Hilfen nutzen

Bei Demenzpatienten, die nachts häufig aufstehen und nach draußen gehen, ist eine Klingelmatte sinnvoll. Sie schlägt Alarm, wenn man sie betritt. Auch ein Hausnotruf macht Sinn.

Unterstützung annehmen

Bei der Pflege kann Fachpersonal zeitweise entlasten. Aber auch Bekannte, Nachbarn, Freunde, Familienmitglieder springen vielleicht gern einmal aushilfsweise ein. Oder tauschen Sie: Nehmen Sie das Nachbarkind „in Pflege“ und geben Sie dafür den Pflegebedürftigen ein paar Stunden ab. Wichtig ist, dass man nicht bis zur Erschöpfung den Betroffenen pflegt, sondern Hilfe dazuholt.

Entspannung finden

Gönnen Sie sich Ruhe. Einfach mal ein schönes Buch lesen, eine Tasse Tee trinken oder auch Nichtstun – und abschalten.

Gewissen beruhigen

Man braucht kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man sich selbst auch mal eine Auszeit gönnen will.

80% aller Demenzzustände werden durch Krankheiten des Gehirns hervorgerufen.

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., 2013



SEHEN UND FÜHLEN: WILLY LERBER SIEHT EIN BILD DES ZAPFENS AN UND BEKOMMT VON TANJA GRILL EINEN ECHTEN KIEFERNZAPFEN.

Zwei Drittel der Demenzpatienten werden von Angehörigen gepflegt.

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2013