

Alltagsleben (2/2)

Herausforderungen im täglichen Leben beziehen sich vor allem auf grundlegende Bedürfnisse, wie die persönliche Hygiene, Ankleiden, Essen, zu Bett gehen und so weiter. Jedoch sind emotionale Bedürfnisse und Beziehungen ebenso wichtig für die Lebensqualität einer an Alzheimer erkrankten Person. Tägliche Aktivitäten sollten dementsprechend angepasst werden, um die Pflege in keinem dieser Bereiche zu vernachlässigen.

Hinweise für das tägliche Leben

Die Alzheimererkrankung kann sich je nach Person und Persönlichkeit unterschiedlich entwickeln. Damit gehen auch individuelle Anpassungen der Pflege einher. Folgende Ratschläge können dabei behilflich sein:

- Anpassungen und Veränderungen so einfach wie möglich gestalten
- erkennen der Notwendigkeit, diese ständig durchzuführen
- Bezug dieser Veränderung auf körperliche und geistige Bedürfnisse, um diese möglichst effektiv gestalten zu können

Gegenseitiges Verständnis

Die Kommunikation muss, wie auch andere alltägliche Dinge, auf den Alzheimerpatienten angepasst werden. Im Gespräch mit dem Erkrankten sollten Sie darauf achten, klar und deutlich und nicht zu schnell zu sprechen. Einfache Sätze und Satzkonstruktionen unterstützen die Klarheit des Gesprächs. Vermeiden Sie Hintergrundgeräusche (Fernseher, Radio etc.) und gleichzeitige Diskussionen mit Dritten, denn so verlieren Sie unter Umständen die Aufmerksamkeit der erkrankten Person.

Emotionale Bedürfnisse erfüllen

Der Alzheimerpatient ist sich wahrscheinlich bewusst, dass jedes neue Problem eine zusätzliche Bürde darstellt. Um diese Gefühle zu unterbinden, versuchen Sie, stressige Situationen zu vermeiden und vor allem einfache Aktivitäten auszuüben. Nehmen Sie sich Zeit, um ihn regelmäßig zu beruhigen. Denken Sie daran, dass Körperkontakt (Händchen halten oder eine einfache Umarmung) manchmal wichtiger sind als Worte.

Outdooraktivitäten

Outdooraktivitäten sind von grundlegender Bedeutung für einen Alzheimererkrankten, der nicht mehr am „normalen“ Leben teilhaben kann. Sie helfen, Teilnahmslosigkeit zu verhindern. Sie gliedern sich in zwei Arten:

- körperliche Aktivitäten: Körperliche Anstrengung (laufen, schwimmen) erhält die Gesundheit und Kondition, was Stress vermeidet



Jane

« Claudia lebt in einem Appartment mit einem großen Gemeinschafts-garten, der von einem Gärtner gepflegt wird. Bei Sonne gehen wir dort spazieren. Selbst, wenn sie nichts sagt, sind diese Momente wichtig. »



All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, adapt and distribute derivative works only under the same license".

and to

- kulturelle Aktivitäten: Kino-, Theater- oder Konzertbesuche sind sehr nützlich, vor allem wenn die erkrankte Person diese schon früher gern getätigt hat. Noch einfacher: Freunde besuchen oder auf einen Markt gehen, unter Menschen kommen, hilft, um sich wohlfühlen – das gilt auch für den Erkrankten.



All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license".