



Ihr beider Zeitmanagement

Alzheimererkrankte brauchen einen ständigen Zeitbezug. Eine sichtbare Uhr oder ein Kalender kann Ängste mindern. Geplante Aktivitäten können auch wichtige Referenzpunkte sein. Derartige Unternehmungen eignen sich auch dazu, an vertrauenswürdige Personen abgegeben zu werden, was Ihnen einen Moment der Ruhe ermöglicht.

Zeitplan

Von Alzheimer betroffene Personen können sehr schnell das Gefühl für Zeiten und Termine verlieren. Uhren und Wecker auf Sichthöhe können dem entgegenwirken. Gehen Sie mit der Person jeden Morgen den Zeitplan durch und aktualisieren Sie gemeinsam ihren Kalender, um dem Erkrankten sein Zeitgefühl so umfänglich wie möglich zu erhalten.

Tägliche Routine

Es ist wichtig tägliche Routinen zu planen. Indem Sie mit der von Alzheimer betroffenen Person über geplante Vorhaben reden, nehmen Sie ihr die Angst vor diesen. Hilfreich ist es, die Woche nach derartigen Aktivitäten zu planen: montags ein Marktbesuch, Spazieren am Dienstag und so weiter. Aber beachten Sie: Wie wichtig und nützlich ein fester Wochenzeitplan auch sein mag, lassen Sie sich nicht zu sehr davon vereinnahmen. Abwechslung tut Ihnen als pflegender Angehöriger in jedem Fall gut und sollte so oft wie möglich wahrgenommen werden.



Pierrette bekundet :

« Als ich begann Claudine zu pflegen, hatte ich Angst, dass ich mich nur noch auf ihre Pflege konzentrieren könnte. Also bemühte ich mich, meine vorherigen Aktivitäten beizubehalten: Ich mache Yoga und besuche meine Kinder oft. Das tut mir sehr gut ! »

Hilfe bekommen

Wenn man sich um einen an Alzheimer erkrankten Angehörigen kümmert, fühlt man sich für diesen verantwortlich. Das kann dazu führen, dass es Ihnen schwerfällt, Aufgaben an andere Vertraute abzugeben.

Nichtsdestotrotz ist es unmöglich, alles allein zu schaffen! Falls es Ihnen wirklich unangenehm sein sollte, Ihren Liebsten anderen anzuvertrauen, starten Sie langsam. Laden Sie einen guten Freund ein, der mit Ihnen und dem Alzheimerpatienten Karten spielt oder einen Spaziergang macht. So können Sie sich langsam daran gewöhnen, einzelne Aufgaben abzugeben. Nehmen Sie sich eine kleine Pause! Denn die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Angehörigen kann nur dann gut funktionieren, wenn auch Sie sich wohlfühlen!