

PRÄVENTIONHEUTE

Leben mit Demenz: Tipps für den Alltag

Der Alltag mit Menschen mit Demenz und Gespräche mit ihnen können zur Herausforderung werden. Ein wichtiger Grundsatz lautet:

- **Nicht ständig korrigieren:** Wenn jemand nach der Mutter fragt, obwohl sie längst verstorben ist, geht es meist nicht um Fakten. Oft steckt dahinter ein Bedürfnis nach Sicherheit, Nähe oder Geborgenheit.
- **Ruhig und verständnisvoll kommunizieren:** Langsames Sprechen, kurze Sätze, Blickkontakt und Geduld können den Austausch erleichtern.

Was tun, wenn dieselbe Frage zum fünften Mal kommt?

- **Geduldig bleiben:** Für die betroffene Person ist es oft das erste Mal.
- **Orientierung geben:** Feste Tagesabläufe, vertraute Rituale und eine ruhige Umgebung sorgen für Sicherheit.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

- **Eigene Bedürfnisse nicht vergessen:** Nur wer auch auf sich selbst achtet, kann langfristig für andere da sein.
- **Hilfe annehmen:** Mit dem Fortschreiten der Demenz stossen viele Angehörige an ihre Grenzen. Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Es kann helfen, die Betreuung langfristig zu bewältigen.

Fazit: Demenz verändert vieles – aber nicht den Wunsch nach Respekt, Nähe und Wertschätzung. Denn auch mit Demenz sind schöne gemeinsame Momente möglich.

Anlaufstellen und Unterstützung für betreuende Angehörige:

Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3

3011 Bern

Telefon: 058 058 80 20

info@alz.ch

www.alzheimer-schweiz.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

Postfach

3001 Bern

Telefon: +41 58 400 41 11

info@redcross.ch

www.redcross.ch