

Wohlfühlen im Alter

• Senioren in Bückeburg •

Älter werden in Europa -

allgemeine Workshoparbeit „Würde im Alter“

Arbeitsgruppe A

Woran erkenne ich eine beginnende Demenz?

1. Orientierungs- und Konzentrationsstörungen
Zu Beginn hat der Erkrankte am häufigsten eine zeitliche Desorientierung, später örtlich. Zielorientiertes Denken ist beeinträchtigt. Routinehandlungen können nicht mehr zu Ende gebracht werden.
2. Gedächtnis- und Kommunikationsstörungen
Vorwiegend Beeinträchtigung der Merkfähigkeit und des Kurzzeitgedächtnisses. Das Langzeitgedächtnis bleibt noch lange erhalten. Im Anfangsstadium: Probleme, Gesprächen zu folgen.
3. Stimmungslage und Persönlichkeitsveränderungen
In häufigen Fällen leichte Reizbarkeit, Streitsucht, spontane Aggression, Wutanfälle, seltener auch Gewaltanwendungen, diese überwiegend im häuslichen Bereich, übersteigertes Misstrauen mit ungerechtfertigten Anschuldigungen, unberechtigte Beschwerden. Die Persönlichkeit verändert sich zum Negativen.
4. Körperliche Störungen:
Motorische Einschränkungen: Gangunsicherheit, kann Nahrung nicht mehr zielgerichtet zum Mund führen. Harn- und Stuhlinkontinenz beginnt.

Was tun?

Angehörige sollten bei den angeführten Merkmalen auf alle Fälle den Hausarzt hinzuziehen, um die Diagnose bestätigen zu lassen, sowie professionelle Hilfe annehmen.

Wichtig ist es die Selbstständigkeit des Erkrankten so lange wie möglich zu erhalten. Hilfe und Unterstützung soll nur gegeben werden, wo sie nötig ist. Der Erkrankte soll z. B. bei der Körperpflege, beim Ankleiden oder bei der Nahrungsaufnahme all das erledigen, was er selber noch dazu beitragen kann. An Demenz Erkrankte fühlen sich bei praktischen Tätigkeiten wohl. Deshalb kann man sie im Haushalt mit helfen lassen, auch wenn beispielsweise die Kartoffeln nicht richtig geschält sind. Der Erkrankte sollte nach Möglichkeit immer mit der Familie essen.

Die Kleidung sollte der Geschicklichkeit des Kranken angepasst sein, verschmutzte Kleidungsstücke sollten unauffällig entfernt und gereinigt werden.

Wohlfühlen im Alter

• Senioren in Bückeberg •

Für den Fall, dass der Erkrankte sich bei Unruhe unauffällig entfernt und auf Wanderschaft begibt, sollten Namens- und Adressenschilder auf der Kleidung angebracht werden, sowie einen Hinweis auf die Erkrankung.

Der Weg zur Toilette in der eigenen Wohnung sollte immer gut ausgeleuchtet sein. Rituale sollten beibehalten werden, z. B.: Gymnastikeinheiten, leichte Sportarten, wie Ballspiele sollten täglich durchgeführt werden, tanzen nach Musik, beliebte Liedertexte singen, Musikinstrumente bereithalten, tägliche Spaziergänge, Jahreszeiten verfolgen, aus Tageszeitungen u. geliebten Büchern Passagen vorlesen, möglichst Tageszeiten für den Tagesablauf einhalten, soziale Kontakte halten.

Es ist ein Irrtum zu glauben, der Erkrankte sei nicht gesellschaftsfähig! Er kann durchaus Gottesdienste oder geliebte Konzerte besuchen. Vorhandene Ressourcen sollten abgerufen und erhalten werden. Pflegende Angehörige, z.B. gesunde Partner, können hier einen sehr guten kompensativen Dienst leisten.

Die Kommunikation muss dem veränderten Sprachverständnis angepasst werden. Doppeldeutigkeiten sind zu vermeiden. Einfache, klar formulierte Sätze erleichtern das Miteinander. Bei Diskussionen mit dem Erkrankten sollte man nicht auf alles reagieren. Wenn Streit droht, ist es besser, den Erkrankten abzulenken, als auf den eigenen Standpunkt zu beharren. An Demenz erkrankte reagieren auf positive Gefühle sehr intensiv, daher ist eine Umarmung ein gutes Kommunikationsmittel für Angehörige. Es ist hilfreich, sich eine Art Lexikon anzulegen, indem pflegende Angehörige Äußerungen von Ärger und Enttäuschungen durch andere Worte ersetzen. Streicheln tut gut, Lieblingsmusik entspannt, alte Fotos anzuschauen bringt gemeinsame Freude. Wenn der Erkrankte in sich versunken ist, sollte man niemals in seiner Gegenwart über ihn sprechen.

Gegenüber Verwandten und Freunden sollte man kein Geheimnis aus der Krankheit machen. Regelmäßige Kontakte zum Hausarzt sind sehr wichtig.

Workshoparbeit des Seniorenbeirates – Gruppe B

Vergesslichkeit – Gehirntraining:

Vergesslichkeit: Segen oder Fluch?

Segen:

- **unangenehme Ereignisse werden verdrängt**
- **Demenzerkrankte werden über ihren realen Zustand getäuscht**

Fluch:

- **es kann dadurch Schaden – auch für Dritte entstehen**
- **Demenzerkrankte, die noch zu bestimmten Zeiten aufnahmefähig sind, werden an ihren Zustand erinnert**
- **vernachlässigt sich**

Wohlfühlen im Alter

• Senioren in Bückeberg •

Gehirntraining:

Auswirkungen auf psychisch stabile oder labile Personen

Stabile Personen:

- Versuch mit der Situation fertig zu werden
- sorgt sich mehr um die Pflegenden als um die eigene Person

Labile Personen:

- stellt oftmals die Kommunikation ein
- Verzweiflung bis hin zu Suizidgedanken und deren Ausführung

Workshoparbeit des Seniorenbeirates - Arbeitsgruppe C

Wahl eines Pflegeheimes

Beobachtungspunkte bei Heimbесichtigungen:

daheim oder da - im Heim?

Kann ich noch zu Hause bleiben? Wer hilft mir?

- Wer soll (kann) das bezahlen?
- Pflegekasse + Eigenanteil = 100 %
- oder Pflegekasse + Verwandte + Sozialamt ?
- Wie werden Helfende entlohnt ?

Da – im Heim:

- Wo ist das beste Heim für mich ?
- Was tun die Beschäftigten für mich?
- Wie weit muss ich mich anpassen?

Workshoparbeit des Seniorenbeirates - Arbeitsgruppe D

Pflegende Angehörige – Helfer ohne Hilfe?

Pflegestufe beantragen - durch Hausarzt

Finanzielle Hilfen:

- Pflegesachleistungen
- Pflegegeld
- Zusätzlicher Betreuungsbetrag § 45 b SGB

Wohlfühlen im Alter

• Senioren in Bückeburg •

Persönliche Hilfen:

- Familie, Freunde
- Soziale Einrichtungen, z.B. niedrigschwellige Angebote durch
- Qualifizierte Helfer/Helferinnen, z B.. im Haushalt zur Entlastung
- von pflegenden Angehörigen

Weitere Unterstützung für pflegende Angehörige:

- Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise,
 - Pflegekurse und Beratungen
-

Testen Sie Ihr persönliches Stress-Niveau! Wie belastet fühlen Sie sich?

trifft zu manchmal zu trifft nicht zu

Ich fühle mich schon beim Aufstehen müde und erschöpft.

Ich würde meine Freunde gerne häufiger sehen.

Ich schäme mich für das Verhalten der Kranken und weiß nicht, wie es weiter gehen soll.

Nie habe ich Zeit für mich, fühle mich alleine und isoliert.

Ich ärgere mich schnell über das Verhalten der/des Kranken und breche oft in Tränen aus.

Arbeitsgruppe A:

Eine Altersstudie besagt, dass der Anteil an Demenzerkrankungen weiter steigt, sich jedoch weiter bis ins hohe Alter verschiebt.

- 65 – 69 jährige = 1,2%
- 70 – 74 jährige = 2,8 %
- 75 - 80 jährige = 6,0 %

Wohlfühlen im Alter

• Senioren in Bückeburg •

**Daher rechtzeitig an das Alter denken – .
Vorsorge treffen – bevor es zu spät ist!**

Finanzielle Altersvorsorge: z. B. besonders bei beruflicher Selbstständigkeit , damit der Versicherte und ggf. auch die Familie im Notfall finanziell abgesichert ist.

Die Eigenverantwortung ist hier gefordert..

Für den Fall einer Handlungsunfähigkeit gibt es in Deutschland die Möglichkeit, Vorsorgevollmachten einer Vertrauensperson zu übertragen..
Hier gibt es folgende Möglichkeiten:

1. Betreuung nach dem Betreuungsgesetz
Hier entscheidet die Betreuerin/der Betreuer was geschehen soll
2. Betreuungsverfügung
Hier kann ich festlegen, wer die Aufgabe als Betreuer für mich übernehmen soll. Seine Entscheidung ist von Bedeutung, wird vom Gericht kontrolliert.
3. Vorsorgevollmacht
Wenn ich eine gerichtliche Kontrolle für überflüssig ansehe, kann ich alle Macht über mich und meine Gesundheit in die Hände einer Vertrauensperson legen, für die ich eine Vollmacht ausstelle.
Hier sind evtl. Risiken gut abzuwägen und Formalitäten zu beachten.
4. Patientenverfügung
In einer Patientenverfügung kann ich im Einzelnen festlegen, was durchgeführt werden sollte oder was unterlassen werden sollte.
**Eine genaue persönliche Meinungsäußerung ist hier erforderlich.
Hier erreiche ich die höchste Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit.**
Die Patientenverfügung ist gesetzlich geregelt und tritt am 1.9.2009 in Kraft.
Nur wenn die Angaben klar und konkret sind, werden sie das ärztliche Handeln bestimmen. Pauschale Begriffe, wie „lebensverlängernde Maßnahmen“ können unterschiedlich verstanden werden. Durch

Wohlfühlen im Alter

• Senioren in Bückeberg •

unglückliche Formulierungen kann ich unter Umständen den Arzt daran hindern, meine gesundheitliche Lage erleichtern zu können.

Ein wichtiger Hinweis für Alleinstehende zur Patientenverfügung

Informationen und Auskünfte über meine gesundheitliche Lage gehören zu den Dingen, für die besondere Schutzmaßnahmen gelten. Beste Freunde oder Lebenspartner erhalten keine Auskunft von Ärzten. Hier kann eine gezielt formulierte Patientenverfügung einer Person meines Vertrauens die Berechtigung ermöglicht werden, Informationen zu bekommen.

Weitere Informationen im

„Leitfaden für Senioren und die 50 er Generation“

Zu erhalten in Bückeberg :

**Info-Center im Stadthaus, Marktplatz
und in der Begegnungsstätte, Herderstr. 35**