

„Demenz ist für viele ein Tabuthema. Um so wichtiger ist es, dass wir uns als Familie, Nachbarn, Freunde oder Gemeinde damit auseinandersetzen. Wir dürfen Betroffene und Angehörige nicht alleine lassen.“

Dirk Ahrens
Landespastor, Vorstandsvorsitzender der Diakonie-Stiftung

Die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit setzt sich unter anderem dafür ein, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern und regt gleichzeitig die Diskussion in Politik und Gesellschaft an.

Die Stiftung fördert zum Beispiel das Demenz-Sorgentelefon, die Hamburger Demenzgespräche und Informationsmaterialien.

Mit einer Spende oder einer Zustiftung können Sie diese wichtige Arbeit unterstützen:

Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE76 200 505 50 1230 1432 55
Stichwort: Spende Demenzkompetenz
oder online: www.mitmenschlichkeit.de

Mit Demenz leben Unser Service für Sie

Demenzkompetenz Diakonie

Experten der Diakonie beraten Sie und vermitteln Ihnen passende, wohnortnahe Hilfe.
T 040 30620-349
Sprechzeit: Montag bis Freitag von 9-12 Uhr
E-Mail: demenzkompetenz@diakonie-hamburg.de

Demenz-Sorgentelefon

Kostenlose Beratung, wenn Angehörige und Nahestehende an ihre Grenzen kommen.
T 040 30620-349
Sprechzeit: Montag bis Freitag von 9-12 Uhr

Online-Beratung/Rückruf-Service

Schreiben Sie uns per Mail oder vereinbaren Sie Ihre individuelle Rückrufzeit.
www.pflege-und-diakonie.de

Kontakt

Diakonisches Werk Hamburg
Fachbereich Pflege und Senioren
T 040 30620-295
info@pflege-und-diakonie.de
Königstraße 54
22767 Hamburg
www.pflege-und-diakonie.de



Diakonie ist die soziale Arbeit der evangelischen Kirchen.

DEMENZ MIT ALLEN SINNEN

Betroffene erreichen, anregen
und beschäftigen

Demenz mit allen Sinnen
Betroffene erreichen, anregen
und beschäftigen

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, sind häufig nicht mehr in der Lage, sich selbstständig zu beschäftigen. Umso wichtiger ist es für Angehörige und Nahestehende zu wissen, was gut tut. Dabei ist es wichtig, Betroffene in ihrer Welt zu verstehen, zum anderen sollte man sie auch nicht mit Aufgaben oder zu vielen Reizen überfordern. Dinge und Tätigkeiten, die viel Denkvermögen verlangen, sind ungeeignet, denn sie lenken die Aufmerksamkeit auf Defizite. Eine sinnvolle Beschäftigung kann Orientierung geben und von vorhandenen Ängsten ablenken.

Eine gute Möglichkeit sind Beschäftigungen, die die Sinne anregen. Sinnliche Wahrnehmungen eröffnen Menschen mit Demenz einen Zugang zur Welt, in der sie sonst zunehmend die Orientierung in Raum und Zeit verlieren. Durch die Sinne nehmen wir – und auch an Demenz erkrankte Menschen – Kontakt mit unserer Umwelt auf. Selbst ein Mensch in einem weit fortgeschrittenen Stadium der Demenz ist oft in der Lage, Gerüche, Musik oder Geräusche, Berührungen, Stoffe, Farben oder Licht wahrzunehmen. Die Anregung der Sinne kann auf einfache Art und Weise in die tägliche Betreuung, Begleitung oder Pflege integriert werden. Regen Sie die Sinne an!

Demenz mit allen Sinnen

Betroffene erreichen, anregen und beschäftigen

Riechen und Schmecken

Küchengerüche wecken Erinnerungen, können den Appetit anregen und schaffen eine vertraute Atmosphäre – der Duft von Kuchen, Bratkartoffeln oder von frisch gebrühtem Kaffee. Stichwort Aromatherapie: Duftöle, aufgebracht auf ein Kissen oder in einer Duftlampe, stimulieren den Geruchssinn oder frischen Erinnerungen an alte Vorlieben auf. Frische Blumen sehen nicht nur schön aus – der Duft, den sie verströmen, kann schöne Situationen ins Gedächtnis rufen. Auch frische Kräuter, ihr Duft und Geschmack in Gerichten und Getränken sind wie kleine Anker in die Vergangenheit.



Hören

Akustische Reize können durch entspannende, angenehme Klänge gesetzt werden, zum Beispiel durch Windspiele oder CDs mit Naturgeräuschen. Auch das Abspielen oder das gemeinsame Singen von bekannten Liedern und Melodien, die Ihrer oder Ihrem Angehörigen in früher Jugend vertraut waren, eignen sich. Die Internetseite www.volksliedsammlung.de bietet viele Texte und Tipps.

Tipps und Anregungen für Angehörige und Nahestehende

Bewegen, spielen oder gestalten

Gemeinsames Singen und Spielen, Musizieren und Tanzen oder andere Bewegungsübungen können Spaß machen. Körperliche Bewegung regt den Kreislauf an, hebt die Stimmung und verbessert die Mobilität. Gezielte körperliche Bewegung kann sich bei Demenz positiv auswirken. Hier gibt die Internetseite www.bewegung-bei-demenz.de leicht verständliche Anleitungen für einfache Übungen zu Hause.

Gemeinsame Spaziergänge tun gut und können alte Interessen wachhalten. Rundgänge im Stadtteil oder Ausflüge an bekannte Orte knüpfen an Bekanntes und Vertrautes an.

Herkömmliche Spieleklassiker eignen sich gut, sich mit demenzkranken Angehörigen zu beschäftigen: Vor allem sind das einfache Spiele, die von Kindheit an vertraut sind, wie Würfelspiele oder einfache Kartenspiele. Allerdings sollte man hier die Anforderungen immer an das Stadium der demenziell erkrankten Person anpassen, um Überforderungen zu vermeiden.

Tasten

Menschen mit Demenz mögen meistens Körperkontakt. Eine Massage der Hände mit einem wohlriechenden Lieblingsöl kann beruhigende Wirkung haben. Auch das Eincremen der Haut oder Massagen mit einem Igelball können das Wohlbefinden steigern oder Verspannungen lösen. Dazu ein Tipp aus dem Demenz-Knigge der Diakonie: Bitte achten Sie auf taktvolle Berührungen und erspüren Sie, ob die Berührung erwünscht ist.

Eine andere Idee ist das Tasten und Befühlen von Gegenständen wie Sand, Reis, Kieselsteinen oder von Dingen, die im früheren Leben für den oder die Betroffene von Bedeutung waren.

Handarbeiten, die Betroffene von früher kennen, sind eine weitere Möglichkeit, die Feinmotorik anzuregen.

Sehen

Fotos von Familie und Freunden, Bilder aus der Heimat und der Vergangenheit setzen nicht nur optische Reize, sie laden auch zum Gespräch ein. Menschen mit Demenz erinnern sich oft noch lange an ihre Kinder- und Jugendzeit. Schauen Sie gemeinsam alte Fotos an und kommen Sie miteinander ins Gespräch. Das gemeinsame Erstellen eines Fotoalbums ist eine schöne Möglichkeit, den Betroffenen besondere Momente ihres Lebens in Erinnerung zu rufen. In diesem Erinnerungsalbum können alle Ereignisse und Personen Platz finden, die der oder dem Betroffenen etwas bedeuten, egal ob vergangen oder aktuell.

Zum Thema Raumlicht: Gut beleuchtete Ecken verhindern Angst erzeugende Schatten. Helligkeit und eine geräumige Einrichtung gibt Menschen mit Demenz Sicherheit.

Farbige, deutliche Kontraste helfen beim Erkennen.

Aufkleber und große Beschriftungen für die Schränke erleichtern die Orientierung, besonders wenn der Sehsinn nachlässt. Offene Regale und reduzierte Inhalte helfen ebenfalls bei der Orientierung.



Für alle Sinne

Mit einer Erinnerungskiste können Menschen mit Demenz in Kontakt zu ihren Erfahrungen gebracht werden. Das können Bilder, Gegenstände, arrangierte Situationen, Gerüche, Geräusche sein. Dabei kann man Themen aufnehmen, die im Leben Bedeutung haben, wie z. B.:

- **Meine Heimat:** Fotos vom Elternhaus, Ansichtskarten, Stadtplan, Wappen
- **Menschen, die zu mir gehören:** Fotos der Familie, Klassenfotos, Bilder von Freunden, Erinnerungsstücke von Menschen
- **Vorlieben:** Besondere Fähigkeiten und Interessen (z. B. Kuchen backen, Handarbeiten, Gartenarbeit, Briefe schreiben, Silber putzen), Beruf und Hobbys (z. B. Werkzeug, Urkunden, Arbeitskleidung)
- **Reisen:** Ziele von Reisen, Ausflügen (z. B. Fotos, Postkarten, Andenken), Ausrüstung (z. B. Spazierstock, Hut, Rucksack, Picknickkorb, Fotoapparat)
- **Worte und Weisen:** Sinnsprüche, Redewendungen, Sprichwörter, Poesiealbum, Taufspruch, Konfirmationsspruch, Lieblingslieder, Liebessänger, Lieblingsmelodien
- **Dinge, die mich begleiten:** besondere Gegenstände (z. B. Schmuck, Buch, Halstuch, Krimskrams, Kleidungsstück, Tasse), besondere Speisen, Gerüche, Getränke (z. B. Kaffee, Zigarre, Rasierwasser, Parfüm)

