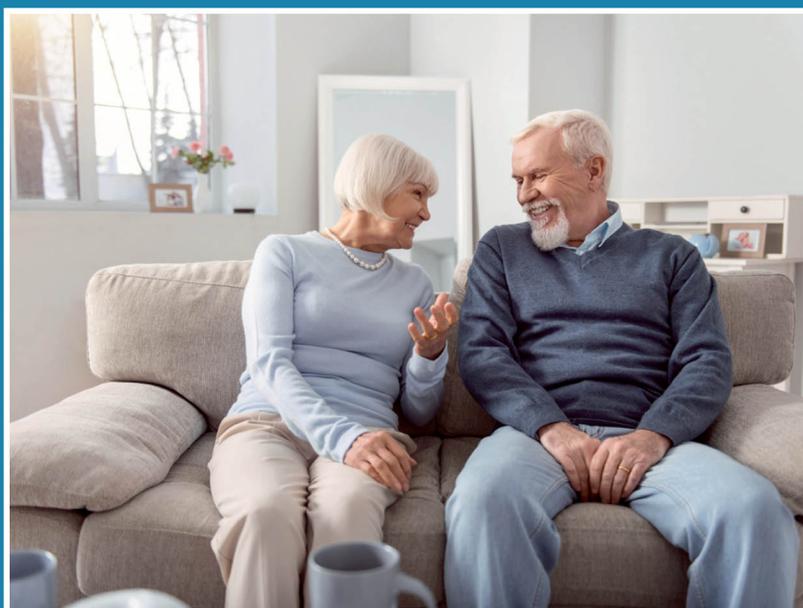


Britta Blottner

Zuhause wohnen mit Demenz



Von der Diagnose bis zur Pflegebedürftigkeit
in den eigenen vier Wänden würdevoll wohnen

Richtig. Schön. Wohnen.

BLOTTNER
VERLAG

Zuhause wohnen mit Demenz

Von der Diagnose bis zur Pflegebedürftigkeit
in den eigenen vier Wänden würdevoll wohnen

Britta Blottner

Zuhause wohnen mit Demenz

Von der Diagnose bis zur Pflegebedürftigkeit
in den eigenen vier Wänden würdevoll wohnen



Inhalt

Vorwort.....	Seite	7
Einführung.....	Seite	10
Was geschieht im Gehirn	Seite	10
Alzheimer-Krankheit	Seite	11
Vaskuläre Demenz	Seite	13
Lewy-Body-Demenz	Seite	13
Frontotemporale Demenz	Seite	14
Vorbeugung gegen Demenz	Seite	15
Kommunikation und Netzwerk.....	Seite	16
Darüber spricht man nicht	Seite	16
Netzwerk aufbauen	Seite	17
Kommunikation mit Betroffenen	Seite	18
Pflegeversicherung.....	Seite	20
Die ambulante Pflege in der Pflegeversicherung im Kurzüberblick	Seite	20
Leistungen und Sachleistungen	Seite	21
Leistungen für pflegende Angehörige	Seite	21
Niedrigschwellige Betreuungsangebote	Seite	22
Regelungen für arbeitende Angehörige	Seite	22
Das sind nahe Angehörige	Seite	23
Vergleichstabelle der Pflegegrade für die vollstationäre Pflege	Seite	23
Ermittlung des Ist-Zustands.....	Seite	24
Angst vor der Umgebung	Seite	24
Spieglein, Spieglein an der Wand	Seite	25
Stolperfallen finden	Seite	25
Gefährliche Geräte oder Gegenstände ermitteln	Seite	26
<i>Checkliste: Gefahr im Haushalt</i>	Seite	30

Wohnliche Anpassungen.....	Seite	32
Barrierefreiheit und Stolperfallen	Seite	32
Offene Türen einrennen	Seite	36
Klare Strukturierung, Beschriftungen und bildliche Darstellungen	Seite	38
Ungeliebte Gegenstände halten Einzug	Seite	44
Hilfestellung und Vereinfachung durch Technik	Seite	45
Der Notrufknopf	Seite	47
<i>Checkliste: Nützliche Dinge</i>	Seite	49
Sicherheit im Alter.....	Seite	52
Rate mal, wer dran ist	Seite	52
Vorgehensweise der Täter	Seite	52
Wichtige Warnsignale beachten	Seite	53
Allgemeine Tipps für Ihren Schutz	Seite	55
Die Wirkung von Farben.....	Seite	56
Eine kleine Farbenkunde vorweg	Seite	56
Warme und kalte Farben	Seite	56
Neutrale Farben	Seite	57
Welche Farben eignen sich für welche Wohnbereiche	Seite	57
Rückzugsorte für den Betroffenen.....	Seite	60
Räume schaffen für die freie Entfaltung	Seite	60
Freie Räume nutzen, Freiräume gestalten	Seite	61
Platz ist in der kleinsten Hütte	Seite	62
Hier darf man sein, hier darf man machen	Seite	63
Rückzugsorte für den Angehörigen.....	Seite	64
Ein Raum nur für mich	Seite	64

Kraft tanken, bereit für die nächsten Aufgaben	Seite	65
Besuch ist willkommen	Seite	67
Platz für die Pflege.....	Seite	68
Wenn Hilfe ins Haus kommt	Seite	68
Voraussetzungen für den ambulanten Pflegedienst	Seite	69
Der Badezimmer-Umbau	Seite	71
Räume für die Pflegekraft.....	Seite	76
Ein fremder Mensch zieht ein	Seite	76
Pflegebett & Co. halten Einzug	Seite	78
Küche und die gemeinsamen Mahlzeiten	Seite	79
Kleine Küchen- und Alltagshelfer	Seite	80
Die Finanzierung.....	Seite	82
Diese Maßnahmen werden bezuschusst	Seite	82
Kostenübernahme für Pflegehilfsmittel	Seite	83
Wenn es Zuhause nicht mehr geht.....	Seite	84
Das richtige Pflegeheim finden	Seite	84
Eine vertraute Umgebung einrichten	Seite	85
Alternative Wohnformen.....	Seite	86
Kopiervorlagen.....	Seite	87
Nützliche Adressen und Herstellerverzeichnis.....	Seite	100
Stichwortverzeichnis.....	Seite	108

Vorwort

Mitten im Leben trotz Demenz

Mit der Diagnose Demenz umzugehen ist nicht einfach, weder für die Betroffenen noch für die Angehörigen. Insbesondere da man weiß, dass die Krankheit zur Zeit nicht heilbar ist. Rund 1,6 Millionen Menschen sind in Deutschland an Demenz erkrankt – Tendenz steigend. (Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Stand: 2021). Ähnliche Erkrankungsquoten gibt es auch in Österreich und der Schweiz. Menschen mit Demenz zu versorgen, stellt vor dem Hintergrund des demografischen Wandels eine immer größere Herausforderung für das Gesundheits- und Sozialwesen dar.

Mit diesem Buch möchte ich Betroffene und Angehörige dazu ermutern, sich rechtzeitig mit dem Thema zu Hause wohnen bleiben zu beschäftigen. Dass dieser Weg sicherlich nicht immer einfach sein wird und alle Beteiligten auch an Grenzen stoßen werden, wird nicht zu vermeiden sein. Aber die vielen schönen Momente, Erinnerungen und das Gemeinsame lässt über viele Hürden hinwegsehen. Wie heißt es doch so schön: „Das Herz wird nicht dement!“

Warum dieses Buch

Gibt es nicht schon genug Infobroschüren und Bücher? Ja, es gibt zahlreiche Informationen und Bücher rund um Demenz, Alzheimer & Co. Dem Thema Wohnen ist aber immer nur ein sehr kleines Kapitel gewidmet.

Als ich angefangen habe mich mit der Krankheit zu beschäftigen und auseinanderzusetzen, habe ich ganz viele hilfreiche Bücher gelesen, Unmengen an Infobroschüren angefordert, eine Weiterbildung zum ehrenamtlichen Demenzbegleiter absolviert und sehr viel über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen gelernt und erfahren.

Aber meiner Meinung nach kommt das Thema Zuhause wohnen mit Demenz immer zu kurz. Denn bei einer Demenzerkrankung ist nicht unbedingt erforderlich alles barrierefrei, also behindertengerecht, zu gestalten. Hier spielen andere Dinge eine wichtige Rolle. Selbstverständlich ist eine Barrierefreiheit immer von Vorteil und erstrebenswert. Es gibt aber so viel mehr, was man als Erleichterung zu Hause tun

kann, um ein möglichst langes Wohnen zu Hause zu ermöglichen. Das oberste Ziel dabei ist, dass sich die oder der Betroffene weiterhin zurechtfindet. Dazu gehören unter anderem Orientierungssysteme genauso wie Risikofaktoren, z. B. Stolperfallen auszuschalten.

Den pflegenden Angehörigen nicht vergessen

Bei allen Informationen und Überlegungen, wie man für Demenzkranke das Zuhause so sinnvoll wie möglich gestalten kann, bleiben die Bedürfnisse der Partner, die auch für sich ein schönes Zuhause haben möchten, meistens auf der Strecke.

Die Partner gehen bei der Betreuung oftmals an ihre Grenzen und darüber hinaus. Deshalb ist es wichtig, dass auch sie immer wieder Erholung finden, um neue Kraft zu schöpfen und das geht besonders gut, wenn auch sie sich weiterhin in ihrem eigenen Zuhause wohlfühlen. Auch sie möchten weiterhin schön wohnen und benötigen Rückzugsorte und schöne Erlebnisse in ihrem Zuhause.

Die eigene Erholung spielt bei der häuslichen Pflege eine sehr große Rolle. Nur wenn der Nicht-Betroffene auch an sich denkt, kann eine häusliche Pflege gelingen.

So funktioniert dieses Buch

Dieses Buch gibt einen kurzgefassten Überblick über die verschiedenen Arten von Demenz im ersten Kapitel. Nachfolgend verwende ich dann nur noch das Wort Demenz und unterscheide nicht mehr zwischen Alzheimer, Vaskulärer Demenz, Frontotemporaler Demenz und anderen Formen. Für weitergehende Informationen zu den einzelnen Demenzformen und ihren Auswirkungen gibt es gute und verständliche Ratgeber sowie Informationsbroschüren. Eine Auswahl dazu finden Sie im Anhang dieses Buches.

Ich habe mir erlaubt, zukünftig ausschließlich die männliche Form von Betroffener, Erkrankter, Partner, Angehöriger usw. zu verwenden. Damit sind dann immer alle Geschlechterformen, ohne Diskriminierung, gemeint. Jedes Mal alle Geschlechterformen zu schreiben, lenkt von den wesentlichen Informationen ab und erschwert auf Dauer die Lesbarkeit.

Weiterhin gehe ich oftmals davon aus, dass der Betroffene mit einer weiteren Person, also dem Partner oder der Partnerin in einem Haushalt wohnt. Das kann natürlich auch ein nahestehender Angehöriger sein oder eine 24-Stunden-Pflegekraft. Alleine zu Hause wohnen mit Demenz ist sicherlich eine zeitlang möglich, aber bestimmt nicht auf Dauer.

Bei alleinstehenden Personen, die sich im Anfangsstadium ihrer Demenz befinden, können viele Dinge aus dem Buch umgesetzt werden, sodass es vielleicht möglich ist, länger in den eigenen vier Wänden alleine leben zu können.

Noch ein Tipp

Sollten Sie sich noch keiner Selbsthilfegruppe angeschlossen oder sich Vorträge über Demenz angehört haben, dann kann ich Ihnen das nur ans Herz legen. In vielen Städten und Kommunen gibt es vielfältige Angebote rund um das Thema für Betroffene und Angehörige. Gehen Sie offen damit um und denken Sie daran, dass Sie mit Ihrem „Problem“ nicht alleine sind – ein Austausch tut gut und ist sehr hilfreich.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft, Geduld und Ausdauer und noch viele schöne gemeinsame Stunden in Ihrem geliebten Zuhause.

Ihre

A handwritten signature in black ink on a light-colored, textured background. The signature is written in a cursive, flowing style and reads "Britta Blottner".

Britta Blottner

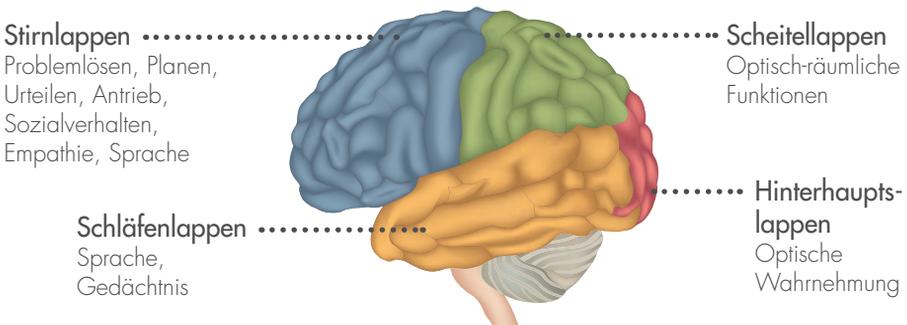
Einführung

Demenz ist eine Erkrankung im Gehirn. Vergesslichkeit, Verhaltensänderungen und der Verlust der Selbstständigkeit sind das traurige Erscheinungsbild dieser bisher unheilbaren Krankheit. Es gibt verschiedene Arten von Demenz. Die wohl bekannteste und auch am häufigsten vorkommende Form ist Alzheimer. Die zweithäufigste Form ist die Vaskuläre Demenz. Weitere Erkrankungsformen sind Lewy-Body-Demenz, die Frontotemporale Demenz und weitere Formen von Demenzerkrankungen.

Die gängigsten Formen werden hier kurz beschrieben. Ausführlichere Informationen über die einzelnen Erkrankungen finden Sie in entsprechender Fachliteratur. Bedenken Sie, dass jeder an Demenz Erkrankte anders und einzigartig ist.

Was geschieht im Gehirn

Demenz entsteht, wenn Abschnitte der Hirnrinde durch Krankheiten geschädigt oder wenn die Verbindungsbahnen unterbrochen werden. Bei neurodegenerativen Krankheiten werden die Nervenzellen beschädigt bzw. gehen verloren, weil Eiweißbestandteile (Proteine) fehlerhaft verarbeitet werden. Durch die Zusammenlagerung dieser Proteine werden die Nervenzellen geschädigt. Gehen die Nervenzellen verloren, schrumpft das Hirngewebe (Atrophie) in bestimmten Regionen des Gehirns. Ebenfalls zum Absterben von Nervenzellen und der Schädigung von Nervenfasern tragen Krankheiten der Hirngefäße bei. Diese tief liegenden Regionen des Gehirns werden schlechter mit Blut versorgt.



Die Symptome einer Demenz hängen davon ab, welche Stellen im Gehirn betroffen sind. Deshalb unterscheiden sich Demenzen, die durch Erkrankungen der Nervenzellen im Gehirn verursacht werden (neurodegenerative Krankheiten) von denen, die durch Gefäßkrankungen entstanden sind.

Alzheimer Krankheit

Bei der Alzheimer Krankheit werden die Ausläufer der Nervenzelle zerstört. Die für die Kommunikation zwischen den Zellen notwendigen chemischen Prozesse werden beeinträchtigt. Am Verlust der Nervenzellen sind die Proteine Beta-Amyloid und Tau beteiligt. Weiterhin kommt es zu einer Beeinträchtigung der Signalübertragung im noch funktionsfähigen Hirngewebe. Schuld daran sind die Überträgerstoffe Acetylcholin, der nicht mehr ausreichend produziert wird oder Glutamat, das im Überfluß ausgeschüttet wird.

Der Verlust der Nervenzellen schreitet meistens langsam voran und findet vornehmlich im Schläfenlappen und Scheitellappen statt. Der Schläfenlappen ist für das Gedächtnis und die Sprache, der Scheitellappen für optisch-räumliche Funktionen, der Orientierungsfähigkeit, wichtig. Eine Sonderform der Alzheimer Krankheit betrifft Teile des Stirnlappens oder des Hinterhauptlappens. Bei dieser Variante stehen Sprachstörungen und die Verarbeitung optischer Sinneseindrücke im Vordergrund.

Bei der Alzheimer Erkrankung gibt es eine Einteilung in Schweregrade. Sie orientiert sich am Grad der Selbstständigkeit: leichtgradige Demenz, mittelschwere Demenz und schwere Demenz. Die Übergänge zwischen den einzelnen Stadien sind meist fließend, da die Symptome normalerweise allmählich fortschreiten.

Stadien der Demenz (Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.)

Stadium	Leichtgradige Demenz	Mittelschwere Demenz	Schwere Demenz
Stelbstständige Lebensführung	geringgradig eingeschränkt	hochgradig eingeschränkt	nicht möglich
Unterstützungsbedarf	bei anspruchsvollen Tätigkeiten	bei einfachen Tätigkeiten und Selbstversorgung	bei allen Tätigkeiten