

## Meine Frau hat Alzheimer

# Mit dem Wissen, das ich heute habe, wäre manches leichter zu bewältigen gewesen

Anonym

*Der Beitrag erschien erstmals 2007 im »Alzheimer Info«, dem Magazin unseres Bundesverbandes, der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.*

*Der Autor hat viele Jahre seine an Alzheimer Demenz erkrankte Frau gepflegt. In diesem Artikel schildert er rückblickend, was er heute zu Beginn der Erkrankung anders machen würde. Wir danken ihm und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, dass wir diesen Artikel hier veröffentlichen dürfen.*

Ich bin 77 Jahre alt. Rund 60.000 Pflegestunden, davon etwa 40.000 während des Tages und 20.000 in der Nacht, liegen hinter mir. Während der Zeit der Pflege wurde ich immer wieder unvorbereitet mit Problemen konfrontiert, auf die ich dann nur noch reagieren konnte.

Mit dem Wissen, das ich heute habe, wäre manches leichter zu bewältigen gewesen. Daher habe ich meine Gedanken und einige Hinweise und Vorschläge aufgeschrieben. Vielleicht können sie pflegenden Partnern helfen, sich auf die Krankheit besser einzustellen und damit die Betreuung und Pflege von vorneherein besser zu planen.

1. Trösten Sie nach Erhalt der Diagnose den Betroffenen und bewahren Sie Ruhe.
2. Sorgen Sie dafür, dass Sie eine (notarielle) Vollmacht (General- bzw. Vorsorgevollmacht, eventuell Patientenverfügung) haben. Sie benötigen diese für die Bank, beim Finanzamt, für die Versicherungen, wenn gesundheitliche Entscheidungen anstehen. Sie ist auch notwendig zum Beispiel für die Unterbringung in einem Pflegeheim.
3. Erfüllen Sie sich in den nächsten Jahren Ihre Wünsche, zum Beispiel gemeinsame Reisen – später geht es immer schwerer oder gar nicht mehr.
4. Überprüfen Sie Ihre finanzielle Situation: Jede pflegerische Hilfe kostet Geld. Lassen Sie sich darüber beraten, welche Unterstützung Ihnen zusteht (Leistungen der Pflegeversiche-

rung, zum Beispiel auch für Umbaumaßnahmen in der Wohnung oder Hilfe zur Pflege beim Sozialamt).

5. Ordnen Sie, soweit möglich gemeinsam, Ihre finanziellen Verpflichtungen, wie Hypotheken, Versicherungen, Sparkonten u.ä. Stellen Sie alle wichtigen Dokumente zusammen, zum Beispiel Renten- oder Pensionsbescheide. Vielleicht ist ein Gespräch mit Ihrer Bank sinnvoll.
6. Vereinbaren Sie Termine für medizinische Vorsorgeuntersuchungen, zum Beispiel Zahnarzt, Augenarzt und ggf. Gesundheitscheck. Bei meiner Frau ging ca. drei Jahre nach der Diagnose leider so gut wie nichts mehr. Sie hatte beim Arzt immer Angst, auch heute noch. Die jährliche Gripeschutzimpfung kann die Pflege enorm erleichtern. Die Kranken sind häufig sehr anfällig, und eine Grippe auszukurieren kann sehr anstrengend sein.
7. Nehmen Sie Kontakt auf zu anderen pflegenden Angehörigen – dort werden Sie verstanden und bekommen manch guten Tipp.
8. Informieren Sie sich rechtzeitig über Hilfsmöglichkeiten vor Ort und kümmern Sie sich auch um den Markt der Pflegekräfte. Ich habe gute Erfahrungen gemacht mit zwei ausgebildeten und gut eingewiesenen Pflegekräften, die mich stundenweise unterstützen. Einmal in der Woche kommt eine Putzhilfe. Es macht Schwierigkeiten



zu kochen, zu waschen, zu putzen und dabei ständig die zu Pflegenden im Auge zu behalten. Auch kann man dann einmal alleine die nötigen Erledigungen machen.

9. Suchen Sie schon jetzt nach Pflegeheimen, die speziell Demenzkranke betreuen, und nehmen Sie diese genau unter die Lupe. Falls Sie als Pflegeperson ausfallen, muss mindestens gedanklich vorgesorgt sein. Ich habe meine Frau zur Zeit in zwei Heimen vorangemeldet.
10. Überdenken Sie Ihre Wohnsituation in Bezug auf die Lage (an einer sehr befahrenen Straße? Gibt es viele Treppen, die das Rausgehen erschweren? Sind Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe?) und hinsichtlich Unterstützungsmöglichkeiten (wohnen Angehörige/Freunde in der Nähe?). Gestalten Sie die Wohnung um, entfernen Sie Stolperfallen, sorgen Sie für genügend Licht und entfernen Sie gefährliche bzw. wertvolle Gegenstände aus dem Handbereich.
11. Wenn Sie nicht ständig mit dem Autofahren vertraut sind, trainieren Sie es wieder. Denn ohne Auto geht vieles nicht mehr.
12. Wenn Sie als Mann die Pflege übernehmen, gewöhnen Sie sich langsam an das Einkaufen, Kochen, Waschen und Bügeln. Tipps von erfahrenen Hausfrauen sind oft Gold wert. Auch ein Kochkurs kann über viele Schwierigkeiten hinweghelfen.

Die Kranken verändern sich durch die Krankheit. Es kann vorkommen, dass sie aggressiv werden – mit Worten und Taten. Solche Begebenheiten sind kurz danach bei den Kranken vergessen, sie wissen davon nichts mehr. Tränen sind ebenso sinnlos wie widersprechen oder gar diskutieren und schimpfen. Aufregungen machen den Kranken nur noch unruhiger.

Das erfordert eine Menge Selbstdisziplin: Man kann es und muss es trainieren. Ich musste mich davon »verabschieden«, wie meine Frau einmal war. Das hilft mir, nicht gekränkt zu reagieren, wenn sie mich nicht mehr erkennt, zornig wird oder Dinge tut, die ich nicht gutheißen kann.

Da die Kranken ständig Betreuung benötigen, müssen Sie auf vieles verzichten. Der Freundeskreis schrumpft im Laufe der Jahre erheblich und Sie stehen vor allen Problemen allein. Sie haben die alleinige Verantwortung für Geld, Kreditkarten und Schlüssel.

Auf diese Situation sollte man sich einstellen und versuchen, damit zurechtzukommen. Das kann nur gelingen, wenn man seine Hobbys nicht alle aufgibt, sich helfen lässt und sich immer wieder Freiräume schafft.

Jedes Jahr plane ich zum Beispiel einen 16-tägigen Urlaub – meine Frau geht dann für drei Wochen in die Kurzzeitpflege. Man muss einfach mal ausspannen, ganz ohne Pflichten sein und mit anderen Menschen sprechen können.

### Kurz und kompakt

## Was Sie von Beginn an beachten sollten

- Sorgen Sie dafür, dass **Vollmachten und Verfügungen** so bald wie möglich erstellt werden
  - für medizinische Fragen
  - für finanzielle Fragen
- Vereinbaren Sie **medizinische Vorsorgeuntersuchungen**.
  - Zu Beginn der Demenz kann der Erkrankte mit solchen Situationen noch besser umgehen.
  - Impfungen, zum Beispiel gegen Grippe, erleichtern die Pflege.
- Informieren Sie sich über **Unterstützungs- und Entlastungsangebote**.
  - ... und zwar beizeiten und nicht erst, wenn Sie »auf dem Zahnfleisch« gehen.
  - Suchen Sie beizeiten nach einem Pflegeheim, das für einen Menschen mit Demenz geeignet ist.
  - Sollten Sie in den **Haushaltstätigkeiten** nicht geübt sein: Üben Sie beizeiten und lassen Sie sich zeigen, wie kochen, putzen oder Wäsche waschen leichter von der Hand gehen.
- Nehmen Sie sich regelmäßig eine **Auszeit**.
  - Unternehmen Sie regelmäßig etwas. Gehen Sie zum Beispiel (weiterhin) zum Sport oder zum Stammtisch und überlassen Sie in dieser Zeit die Betreuung jemand anderem, zum Beispiel einem Häuslichen Betreuungsdienst.
  - Nehmen Sie sich regelmäßig eine längere Auszeit, indem Sie zum Beispiel in Urlaub fahren und der Betreute in dieser Zeit in der Kurzzeitpflege wohnt.

