

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben

Tipps für Menschen mit einer beginnenden Demenz



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Bleiben Sie aktiv

Durch die Demenz wird im Alltag manches schwieriger. Es ist Ihnen vielleicht unangenehm, wenn Sie etwas nicht mehr können. Durch die Vergesslichkeit nimmt möglicherweise Ihr Selbstvertrauen ab. Ihr Leben verändert sich.

Es gibt aber auch schöne Dinge neben der Krankheit. Sie haben nun vielleicht mehr Zeit, etwas Neues auszuprobieren. Es ist wichtig, dass Sie sich weiter am Leben beteiligen. Was macht Ihnen Spaß und tut Ihnen gut?

Die Tipps in dieser Broschüre helfen Ihnen, den Alltag übersichtlicher zu machen und aktiv zu bleiben.

1 | Lassen Sie sich beraten

Eine frühzeitige Beratung hilft Ihnen, Ihre Situation zu klären und neue Pläne zu machen.

DAS
HILFT

Die Mitarbeitenden der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg beraten Sie individuell am Telefon (0711/24 84 96-63) oder per Mail (beratung@alzheimer-bw.de).

Zitate

Alle Zitate stammen aus Gesprächen mit Menschen mit Demenz. Die Namen wurden geändert. Alle mit * gekennzeichneten Zitate sind dem Handbuch **Allein leben mit Demenz** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft entnommen.



2 | Strukturieren und vereinfachen Sie Ihren Alltag

- Tun Sie möglichst lange noch alles, was Ihnen vertraut ist und was Sie gut beherrschen. Überlassen Sie Tätigkeiten, die Sie überfordern, anderen.
- Bewahren Sie Dinge immer am gleichen Platz auf, zum Beispiel Ihre Schlüssel an einem Schlüsselbrett. Legen Sie Ihren Geldbeutel immer an den gleichen Ort, zum Beispiel in die oberste Schublade oder neben das Telefon.
- Machen Sie Ihren Haushalt übersichtlich:
 - Sortieren Sie Kleidungsstücke aus, die Sie nicht mehr tragen.
 - Entsorgen Sie Gegenstände, die Sie nicht mehr brauchen.
 - Beschriften Sie Ihre Schränke mit Zetteln, Etiketten oder Fotos des Inhalts.

- Schreiben Sie in einen Kalender, was Sie an jedem Tag der Woche erledigen wollen oder welche Verabredungen Sie getroffen haben. Nutzen Sie auch die Erinnerungsfunktion Ihres Handys.
- Bitten Sie Ihre Familie und Freunde, Sie telefonisch oder persönlich an wichtige Dinge zu erinnern, zum Beispiel an einen geplanten Besuch.
- Nutzen Sie Hilfsmittel, zum Beispiel
 - › eine Wanduhr mit Datumsanzeige zur zeitlichen Orientierung.
 - › einen Taschenrechner, wenn Ihnen das Rechnen schwerfällt.
 - › eine Medikamentenbox, damit Sie nicht vergessen, Ihre Medikamente zu nehmen.
- Hinterlegen Sie einen zweiten Wohnungsschlüssel bei einer Vertrauensperson im Haus oder in der Nachbarschaft.



3 | Schreiben Sie Wichtiges auf

- Schreiben Sie wichtige Telefonnummern auf ein Blatt Papier. Hängen Sie dieses gut sichtbar auf.
- Schreiben Sie wichtige Dinge, die Sie nicht vergessen wollen, in ein Notizbuch, zum Beispiel:
 - Namen von Freunden, Bekannten und Angehörigen
 - schöne Dinge, die Sie gemacht haben
 - Gedanken und Ideen, was Sie tun wollen

„Ja, ich schreib’ mir vieles auf. Und wenn ich telefonieren will, dann mach’ ich mir vorher schon ’n Zettel ...
Ich kann doch dem nicht sagen, ich hab Demenz.“

Ursula Carsten, 80 Jahre *

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

- Auch ein Handy ist hilfreich: Machen Sie Fotos von wichtigen Personen oder Dingen oder nutzen Sie auch hier die Notizfunktion.
- Schreiben Sie sich vor dem Einkauf eine Liste, was Sie in welchem Laden einkaufen möchten.

4 | Essen und trinken Sie regelmäßig

Das Gefühl für Hunger und Durst kann sich im Laufe Ihrer Demenzerkrankung ändern. Regelmäßige Mahlzeiten sind aber wichtig, damit Sie bei Kräften bleiben.

- Legen Sie feste Essenszeiten fest.
- Kochen Sie nach einfachen Rezepten.
- Laden Sie jemanden ein, wenn Sie nicht allein essen möchten.
- Manche Seniorenzentren, Kirchengemeinden oder Restaurants bieten einen preiswerten Mittagstisch an. So kommen Sie auch mit anderen zusammen.
- Wenn Sie nicht mehr selber kochen wollen oder können, sorgt Essen auf Rädern für regelmäßige Mahlzeiten.
- Trinken ist wichtig. Viel trinken hilft auch Ihrem Gedächtnis.
 - Verteilen Sie in der Wohnung Flaschen mit Wasser oder Saft, aus denen Sie sich bedienen können.
 - Zettel mit den Worten TRINKEN! oder TRINKEN NICHT VERGESSEN! erinnern Sie daran, etwas zu trinken.

„Ich muss mich ja täglich zusammennehmen, ich muss meinen Haushalt machen, ich muss an alles denken.“

Ingeborg Clasen, 76 Jahre

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENTZ

5 | Bleiben Sie geistig aktiv

- Verfolgen Sie das aktuelle Zeitgeschehen – Zeitung lesen, Radio hören oder fernsehen.
- Lesen Sie kurze Zeitungsartikel statt dicker Bücher.
- Lösen Sie leichte Kreuzworträtsel oder Sudokus. Wichtig ist dabei, sich nicht unter Stress zu setzen.
- Hören oder machen Sie Musik. Musik entspannt, hilft, sich zu erinnern und tut einfach gut.
- Unterhalten Sie sich mit anderen Menschen. Das bringt Anregungen.

TIPP

Auch die Arbeit im eigenen Haushalt hält geistig und körperlich fit.

6 | Bleiben Sie körperlich aktiv

- Treiben Sie Sport oder gehen Sie zum Wandern. Viele Vereine bieten Gruppen für Jedermann oder speziell für Menschen mit Demenz an. In der Gruppe macht Sport oft mehr Spaß.
- An manchen Orten gibt es Reha-Sport in kleinen Gruppen speziell für Menschen mit Demenz. Hier können Sie Ihre Beweglichkeit trainieren. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.
- Fahren Sie mit dem Rad, am besten immer die gleiche Strecke, statt neue Wege zu probieren.

- Tanzen ist eine weitere Möglichkeit, Körper, Geist und Seele anzuregen.
- Auch ein kleiner, regelmäßiger Spaziergang in Ihrem Wohngebiet tut gut.

7 | Sicher unterwegs

Aktiv bleiben heißt auch, unterwegs zu sein. Vielleicht sind Sie aber unsicher oder haben sich schon einmal verlaufen. Gehen Sie trotzdem aus dem Haus!

- Nehmen Sie Wege, die Sie kennen und wo Sie sich sicher fühlen.
- Schreiben Sie auf, wohin Sie gehen wollen – so können Sie leichter nach dem Weg fragen.
- Schreiben Sie Ihre eigene Adresse und wichtige Telefonnummern auf Zettel. Stecken Sie die Zettel in Ihren Geldbeutel, die Jackentasche, die Handtasche oder den Rucksack. Dann können Ihnen andere helfen, wenn Sie nicht allein nach Hause finden.
- Speichern Sie Ihre Adresse und die wichtigsten Telefonnummern auch in Ihrem Handy.
- Bitten Sie Angehörige, Freunde oder Nachbarn, Sie zu begleiten. Sie können auch eine ehrenamtliche Begleitung engagieren, zum Beispiel über die Nachbarschaftshilfe.
- Es gibt Ortungsgeräte, über die Sie gefunden werden können, wenn Sie sich verlaufen sollten. Überlegen Sie, ob Sie ein solches Gerät verwenden möchten.



8 | Urlaub tut gut

Reisen sind auch weiterhin möglich, Ziel und Ablauf sollten aber gut überlegt sein.

- Ein vertrauter Urlaubsort erleichtert die Orientierung.
- Ein Urlaubsort möglichst nah am Wohnort erleichtert die An- und Abreise.

DAS
HILFT

Adressen von speziellen Urlaubsangeboten für Menschen mit Demenz erfahren Sie bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg (Telefon 0711/24 84 96-63) oder auf der Internetseite: www.alzheimer-bw.de > Hilfe vor Ort > Urlaubsangebote.

9 | Bleiben Sie sozial aktiv

Es gibt Menschen, die gerne allein sind. Es gibt aber auch Menschen, die Kontakt suchen und brauchen. Wenn Sie gerne mit anderen zusammen sind, dann sollten Sie das auch weiterhin tun. Ohne Kontakte wird das Leben schnell einsam und langweilig.

- Ziehen Sie sich nicht zurück! Eine Demenz ist nichts, wofür man sich schämen muss.
- Es ist hilfreich, mit Freunden und Bekannten über die Demenz zu sprechen.
- Nehmen Sie auch weiterhin am öffentlichen Leben in Ihrer Stadt teil. Gehen Sie auf Feste, auf den Wochenmarkt oder ins Café.
- Beteiligen Sie sich in Ihrem Verein oder Ihrer Kirchengemeinde.
- Nehmen Sie jemanden mit, wenn Sie sich unsicher fühlen.

„Ich würde gerne mit einer Gruppe zusammen sein,
und dass wir uns 'n bisschen unterhalten.
Wie man umgehen muss.“

Anna Grete, 60 Jahre

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

10 | Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit Demenz. Dort können Sie leichter über die Erkrankung und Ihre Sorgen und Probleme sprechen. Das bringt neue Kontakte, Anerkennung und Bestätigung.

DAS
HILFT

Adressen erfahren Sie bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg (Telefon 0711/24 84 96-63) oder auf der Internetseite unter www.alzheimer-bw.de > Hilfe vor Ort > Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz.

11 | Und ganz wichtig

- Nehmen Sie sich Zeit. Lassen Sie sich nicht drängen.
- Erledigen Sie schwierige Dinge eins nach dem anderen.
- Wenn etwas zu schwierig ist, machen Sie eine Pause und versuchen Sie es dann noch einmal.
- Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn etwas nicht gleich gelingt.
- Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie bestimmte Dinge nicht mehr allein schaffen.
- Freuen Sie sich über alles, was Sie geschafft haben.

Bildnachweis

Titelseite: [istock.com/anyaberkut](https://www.istock.com/anyaberkut), Seite 3: [istock.com/Liudmila Chernetska](https://www.istock.com/Liudmila_Chernetska), Seite 4: [istock.com/Floortje](https://www.istock.com/Floortje), Seite 9: [istock.com/onepony](https://www.istock.com/onepony)

ICH LEBE
MIT EINER
DEMENZ

In dieser Reihe sind erschienen:

- Diagnose Demenz – Was nun?
- Vorausschauen und planen
- Den Alltag erleichtern und aktiv bleiben
- Autofahren und Demenz
- Schwerbehindertenausweis bei Demenz



**Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.**
Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 10
70174 Stuttgart
Telefon 07 11/24 84 96-60
info@alzheimer-bw.de
www.alzheimer-bw.de



GEFÖRDERT
DURCH DIE
GEMEINNÜTZIGE
**Hertie
Stiftung**



Mit freundlicher
Unterstützung der
Techniker Krankenkasse
Baden-Württemberg

Die Broschüre wurde überreicht von: