



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Modul 3

Demenz im Frühstadium | geisteanregende Aktivitäten



Co-funded by
the European Union

Projekt Nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Index des Moduls

- › LASSEN SIE UNS LOSLEGEN
 - › Überblick über das Modul
 - › Am Ende des Moduls werden Sie...

- › LASSEN SIE UNS DIE INHALTE VERTIEFEN
 - › Demenz im Frühstadium
 - › Tipps für Betreuer und Familien
 - › Geistiganregende Aktivitäten bei Demenz im Frühstadium

- › PRÜFEN SIE, WAS SIE GELERNT HABEN
 - › Gelernte Lektionen
 - › Zeit für ein Quiz!

- › IHR WISSEN ERWEITERN
 - › Glossar
 - › Ergänzende Materialien und Ressourcen
 - › Literaturverzeichnis



Lassen Sie uns loslegen...





Überblick über das Modul

Der Verlust der kognitiven Funktionen bei Demenzpatienten bedeutet nicht, dass das Bedürfnis nach einer guten Lebensqualität verloren geht. Auch wenn die Fähigkeiten je nach Stadium der Demenz abnehmen, ist es **für die Lebensqualität der Betroffenen von großer Bedeutung, dass sie weiterhin an Aktivitäten und Dingen teilnehmen, die ihnen Spaß machen.**

Als Betreuer einer Person mit Demenz ist es wichtig, dass Sie versuchen, diese Interessen aufrechtzuerhalten und die Beziehungen zu stärken, um Ihre Angehörigen so gut wie möglich zu unterstützen.

In diesem Modul erhalten die Lernenden, insbesondere informelle Betreuer von Menschen mit Demenz, Beispiele für **kognitive, sensorische, körperliche und erinnerungsfördernde Aktivitäten, die genutzt werden können, um sinnvolle Zeit mit der Person zu verbringen, die sie betreuen und die sich in einem frühen Stadium der Demenz befindet.**





Lernziele

Am Ende dieses Moduls werden Sie wissen:

1

What is meant by early-stage dementia, its characteristics and common symptoms

2

How to improve the quality of caring and the quality of life of people with dementia

3

How to implement cognitive, sensorial, physical and reminiscence activities with people living with early-stage dementia

4

How to spend meaningful time with the person you care for, while performing different kind of mind-stimulating activities

Lassen Sie uns die Inhalte vertiefen...





Demenz im Frühstadium



Was versteht man unter Demenz im Frühstadium?

Die Demenz lässt sich im Allgemeinen in Stufen beschreiben:

Früh: Die Krankheit schreitet nur langsam voran, und die Symptome werden oft übersehen.

Mitte: Die Symptome werden ausgeprägter und restriktiver.

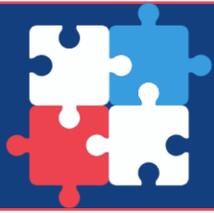
Fortgeschritten: Die Symptome sind schwerwiegend und die kognitive Beeinträchtigung ist ernst und irreversibel.

Das Frühstadium bezieht sich auf Menschen, bei denen die Alzheimer-Krankheit oder eine andere Demenzerkrankung diagnostiziert wurde und die sich im Anfangsstadium der Krankheit befinden. Dies kann jeden treffen, unabhängig vom Alter, und kann sich über Jahre hinziehen. Die Diagnose einer solchen Erkrankung betrifft nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch seine Familie, sein nahes Umfeld und alle, die sich um ihn kümmern.

Merkmale

Im Frühstadium der Demenz kann eine Person unabhängig funktionieren. Sie sind in der Lage, alltägliche Pflichten und Aufgaben wie Autofahren, Arbeit und soziale Aktivitäten zu erledigen. Trotzdem **können sie das Gefühl haben, Gedächtnislücken zu haben, z. B. vertraute Wörter oder die Lage von Alltagsgegenständen zu vergessen.**

Die Symptome sind in diesem Stadium vielleicht noch nicht sehr ausgeprägt, aber die **Familie und enge Freunde können sie bemerken, und ein Arzt kann die Symptome erkennen** und bestimmte Diagnosemethoden anwenden, um eine Diagnose zu stellen.



Demenz im Frühstadium

Gemeinsame Schwierigkeiten

Das richtige Wort oder den richtigen Namen zu finden.

Sich an Namen erinnern, wenn man neue Leute kennenlernt.

Schwierigkeiten bei der Erfüllung von Aufgaben im sozialen oder beruflichen Umfeld.

Vergessen des gerade gelesenen Materials.

Verlust oder Abhandenkommen eines wertvollen Gegenstandes.

Zunehmende Schwierigkeiten beim Planen oder Organisieren.





Tipps für Betreuer und Familien



Im Anfangsstadium ist es für Menschen mit Demenz möglich, ein gutes Leben zu führen, indem sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen und ihre Energie auf die Aspekte ihres Lebens konzentrieren, die für sie am wichtigsten sind. Als Betreuer können Sie viel tun, um sie zu unterstützen:

Seien Sie flexibel und geduldig.

Helfen Sie der demenzkranken Person, ruhig und orientiert zu bleiben. Seien Sie einfühlsam und zeigen Sie keinen Stress. Sprechen Sie über aktuelle Ereignisse, um die Person auf die Gegenwart zu konzentrieren und Zeitverwirrung zu vermeiden. Eine Umgebung, die der Person vertraut ist, und eine Vereinfachung der Routinen können ebenfalls sehr hilfreich sein.

Erleichtern Sie der demenzkranken Person das Anziehen und Aufräumen. Bereiten Sie im Voraus einen kompletten Satz Kleidung für den Tag vor, so dass die Person nicht zu viel Mühe hat, sich zu entscheiden, was sie anziehen soll.

Hilfe bei Gedächtnisverlust. Führen Sie häufige Gespräche, um es zu stimulieren. Sie können auch Erinnerungshilfen, Post-its, Listen mit täglichen Aufgaben und Routinen usw. verwenden.

Fördern Sie anregende und angenehme Aktivitäten für die demenzkranke Person.

Außerdem ist dies der ideale Zeitpunkt, um rechtliche und finanzielle Angelegenheiten sowie Pläne für



Aktivitäten im Frühstadium der Demenz



Der Demenzkranke braucht schließlich Unterstützung bei der Planung der täglichen Aktivitäten, der Förderung eines aktiven Lebensstils und der Aufrechterhaltung der kognitiven Stimulation. Es gibt verschiedene Arten von Aktivitäten, die zur Stimulation von Menschen mit Demenz durchgeführt werden können:

Aktivitäten zur kognitiven Stimulation: Sie sollen das Denken und das Gedächtnis insgesamt anregen. Sie tragen dazu bei, die Verschlimmerung der Symptome zu verzögern.

Sinnesaktivitäten: zur Stimulierung der Sinne. Sie erleichtern die Kommunikation für Menschen mit Demenz und helfen, Unruhe, Schlafstörungen und unerfüllte Bedürfnisse zu verringern.

Körperliche Aktivitäten: zur Erleichterung der Körperbewegungen. Körperliche Bewegung hat positive Auswirkungen auf das Gehirn und die allgemeine Gesundheit, insbesondere bei Demenzkranken. Sie fördern auch den Appetit, die Atmung und die Herzfunktion.

Erinnerungsaktivitäten: Sie sollen Erinnerungen und Gefühle wecken. Sie können älteren Menschen mit Demenz helfen, sich wertvoll, zufrieden und friedlich zu fühlen, indem sie sich an glückliche Zeiten in ihrer Vergangenheit erinnern. Bei Demenz verlieren die Betroffenen in der Regel ihr Kurzzeitgedächtnis, sind aber oft in der Lage, alte Erinnerungen abzurufen.



Aktivitäten im Frühstadium der Demenz

Um die Wirkung der Stimulationsaktivitäten zu verstärken, können Sie auch andere Aktivitäten wählen oder die von uns vorgeschlagenen Aktivitäten so anpassen, dass sie **mit der Persönlichkeit, den Bedürfnissen und den Umständen Ihres Angehörigen übereinstimmen.**



Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Ideen für Aktivitäten, die Sie entwickeln können, wenn Sie Ihren Angehörigen, der sich im Frühstadium der Demenz befindet, betreuen, um ihn zu beschäftigen und aktiv zu sein.





Aktivitäten im Frühstadium der Demenz

A1. Jigsaw-Puzzles

Typ Kognitive Stimulation.

Nutzen Stimuliert das Kurzzeitgedächtnis, die Kognition, das räumlich-visuelle Denken, verzögert den kognitiven Verfall und bietet Unterhaltung.

Dauer 45 Minuten.

Werkzeuge und Bedingungen Stichsäge, Tisch, bequeme Sitzgelegenheiten.

Beschreibung Drehen Sie alle Teile um und studieren Sie gemeinsam das Bild auf der Schachtel. Beginnen Sie mit so vielen Hinweisen wie nötig, um das Ziel zu erreichen. Besprechen Sie verschiedene Strategien, die zur Lösung des Puzzles verwendet werden können (z. B. von den Rändern aus beginnen), und versuchen Sie, sie jedes Mal anzuwenden.

Tipps und Empfehlungen Die Person kann immer noch in der Lage sein, 100-200 Teile zu puzzeln. Wenn dies nicht möglich ist, suchen Sie ein Puzzle, das nicht zu kompliziert ist, aber dennoch eine Herausforderung darstellt. Wählen Sie Puzzlemotive, die Gespräche fördern.





Aktivitäten im Frühstadium der Demenz

A2. Realitätsorientierung in aktuellen Nachrichten und Doppelaufgabe

Typ Kognitive Stimulation.

Vorteile Stimuliert die Orientierungs-, Sprach- und Aufmerksamkeitsfähigkeit sowie die exekutiven Funktionen. Fördert die Diskussion.

Dauer 50 Minuten.

Hilfsmittel und Bedingungen Stift und Papier, ruhige Umgebung.

Beschreibung Beginnen Sie damit, die Person zu bitten, über sich selbst (z. B. Name, Geburtsort, Hobbys usw.) und die aktuelle Uhrzeit zu sprechen. Dann können Sie ein aktuelles Thema auswählen und die Person auffordern, einige Handbewegungen auszuführen (z. B. die Handflächen zu öffnen und zu schließen), während sie Ihre Fragen beantwortet (z. B.: Was machen wir an Silvester?). Sie können sie auch bitten, eine Strategie zu finden, um sich ein charakteristisches Element zu merken, das mit dem Thema zusammenhängt (z. B. Feuerwerk), damit sie sich später daran erinnern können, indem sie es auf einen Zettel schreiben, wenn sie gefragt werden.



Tipps und Empfehlungen Wählen Sie ein beliebiges Thema, je nach aktuellem Geschehen. Wenn sie sich das



Aktivitäten im Frühstadium der Demenz

A3. Auflösen von Knoten

Typ Sensorial.

Vorteile Hilft Menschen mit Demenz, sich kompetenter zu fühlen und ihr Selbstwertgefühl zu verbessern.

Dauer: 30 Minuten.

Werkzeuge und Bedingungen Weiches Seil, es kann überall durchgeführt werden.

Beschreibung Knüpfen Sie ein paar einfache Knoten in ein weiches Seil und lassen Sie die Person diese Knoten lösen.

Tipps und Empfehlungen Seien Sie flexibel und geduldig. Helfen Sie der demenzkranken Person, ruhig und orientiert zu bleiben. Wenn sie Schwierigkeiten hat, können Sie ihr helfen, indem Sie ihr eine Strategie vorgeben (z. B.: Suchen Sie die Schlaufen des Knotens und versuchen Sie, sie mit den Fingern auseinanderzuziehen).





Aktivitäten im Frühstadium der Demenz

A4. Sensorische Sitzsäcke

Typ Sensorial.

Vorteile Reduziert Ängste und Unruhe. Fördert die Ruhe und stimuliert den visuellen und taktilen Sinn.

Dauer: 20 Minuten.

Werkzeuge und Bedingungen Kleine Sitzsäcke aus verschiedenen Stoffen und Farben (z. B. Baumwolle, Samt und Seide, gewöhnliche Körner oder Gewürze). Es sind keine besonderen Bedingungen erforderlich.

Beschreibung Stellen Sie die Sitzsäcke bereit und versuchen Sie gemeinsam, die verschiedenen Stoffe, Farben und Inhalte in den Säcken zu identifizieren.

Tipps und Empfehlungen Je nachdem, womit man sie füllt, kann diese Aktivität auch andere Sinne wie den Geruchssinn schulen.





Aktivitäten im Frühstadium der Demenz



A5. Wandern

Vorteile Verbessert die Lebensqualität, die Stimmung und die körperliche Gesundheit. Verringert den typischen Drang zu wandern.

Zeit Es kann an die Bedingungen der Person angepasst werden.

Hilfsmittel und Bedingungen Es sind keine Hilfsmittel erforderlich, suchen Sie Spaziergänge in einer ruhigen und nicht übermäßig anregenden Umgebung.

Beschreibung Machen Sie einen gemeinsamen Spaziergang, Sie können sogar mit dem Hund spazieren gehen oder zum Supermarkt fahren. Während Sie spazieren gehen, kann eine verbale Aufgabe gestellt werden (z. B.: Finde drei Adjektive, die die Umgebung beschreiben).

Tipps und Empfehlungen Die Entfernung und die Dauer der Wanderung können an die verschiedenen Fitnessniveaus angepasst werden. Es kann auch als soziale Aktivität genutzt werden, wenn Sie Gruppenwanderungen organisieren.





Aktivitäten im Frühstadium der Demenz



A6. Videos aus der Vergangenheit (online)

Typ Reminiszenz.

Vorteile Stimuliert das Gedächtnis und fördert sinnvolle Gespräche und Bindungen.

Dauer 60 Minuten.

Geräte und Bedingungen Gerät mit Internetanschluss (z. B. Smartphone, Laptop). Grundkenntnisse für die Suche auf einer Videoplattform (z. B. youtube).

Beschreibung Beginnen Sie ein Gespräch über die Vergangenheit, indem Sie Videos als Anregung verwenden und Fragen stellen wie: Was glauben Sie, zeigt dieses Video? Wann hat das Ihrer Meinung nach stattgefunden?

Tipps und Empfehlungen Hetzen Sie nicht, lassen Sie sich Zeit und führen Sie das Gespräch behutsam.





Aktivitäten im Frühstadium der Demenz

A7. Hobbys

Typ Reminiszenz.

Nutzen Emotionaler und verhaltensbezogener Nutzen. Löst Emotionen und Erinnerungen aus, Unterhaltung. Fördert die Verbindung mit der Betreuungsperson.

Dauer: 20 Minuten.

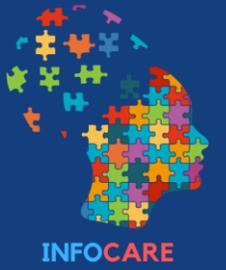
Werkzeuge und Bedingungen Ruhige und ruhige Umgebung, Gegenstände, die mit dem Hobby zu tun haben.

Beschreibung Konzentrieren Sie sich auf ein Hobby, das ihnen früher Spaß gemacht hat, und ermutigen Sie sie, darüber zu sprechen (z. B. Kochen). Sie können relevante Gegenstände verwenden, um die Diskussion zu fördern (z. B. Lieblingskraut).

Tipps und Empfehlungen Es ist wichtig, ein Hobby zu wählen, das die betreffende Person kennt und mag, da sie dann eher positiv darauf reagieren wird.



Prüfen Sie, was Sie gelernt haben...





Gelernte Lektionen



In diesem Modul haben wir etwas über die Fähigkeiten und Behinderungen einer Person gelernt, bei der eine Demenzerkrankung im Frühstadium diagnostiziert worden ist.



Es gibt viele Aktivitäten, die Menschen im Frühstadium der Demenz stimulieren können. In diesem Modul haben wir einige von ihnen kennengelernt, die leicht zu Hause durchgeführt werden können.



Wir kannten auch einige Tipps, die Pflegekräfte dabei unterstützen können, die Qualität der Pflege und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern.





Zeit für ein Quiz!



1) Eine Demenz im Frühstadium kann nur bei Personen in einem frühen Alter diagnostiziert werden.

Wahr

Falsch

2) Im Frühstadium der Demenz können die Betroffenen nicht selbstständig arbeiten.

Wahr

Falsch

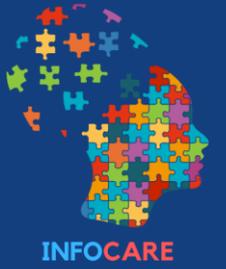
3) Im Frühstadium der Demenz ist es an der Zeit, Pläne für die rechtlichen und finanziellen Belange sowie für das Lebensende zu erstellen, da die demenzkranke Person dann in der Lage ist, an den Entscheidungen mitzuwirken.

Wahr

Falsch

*Antworten
am Ende
des Moduls!*

Erweitern Sie Ihr Wissen...





Glossar



Das Kurzzeitgedächtnis ist die Fähigkeit, eine kleine Menge an Informationen im Gedächtnis zu speichern und für einen kurzen Zeitraum bereitzuhalten. Es wird auch als primäres oder aktives Gedächtnis bezeichnet. Das Kurzzeitgedächtnis ist für das tägliche Funktionieren unerlässlich, weshalb der Verlust des Kurzzeitgedächtnisses frustrierend und sogar schwächend sein kann.

Kognition alle Formen des Wissens und des Bewusstseins, wie Denken, Wahrnehmen, Vorstellen, Erinnern, Argumentieren, Urteilen, Vorstellen und Problemlösen. Zusammen mit dem Affekt und der Vorstellung ist sie eine der drei traditionell identifizierten Komponenten des Geistes. Mit anderen Worten, es handelt sich um einen Begriff, der sich auf die mentalen Prozesse bezieht, die bei der Gewinnung von Wissen und Verstehen eine Rolle spielen.

Die Aktivitäten zur kognitiven Stimulation umfassen eine Reihe von Tätigkeiten, die auf die Aufrechterhaltung oder Verbesserung der kognitiven Funktionen abzielen. Sie zielen auf kognitive Bereiche wie Orientierung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, exekutive Funktionen, Gnosis, Praxis, visuell-räumliche Fähigkeiten, soziale Kognition usw.

Demenz im fortgeschrittenen Stadium Spätes Stadium der Demenz, wenn die Symptome schwerwiegend sind und die Beeinträchtigungen irreversibel sind. In diesem Stadium wird die Person völlig abhängig und die Verschlimmerung der Symptome führt häufig zum Auftreten anderer Krankheiten.



Wo finden Sie weitere Informationen?



Pflege im Frühstadium | Alzheimer's Association

bietet eine Reihe praktischer Informationen und Ratschläge für die Pflege einer Person, die sich im Frühstadium der Alzheimer-Krankheit befindet.

Link: <https://www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/early-stage>

Dementia UK

die auf Demenz spezialisierte Wohltätigkeitsorganisation für Pflegekräfte im Vereinigten Königreich. Sie bietet eine Vielzahl von Ressourcen, Tipps und praktischen Informationen und Ratschlägen zum Verständnis von Demenz und zur besseren Pflege von Menschen, die mit dieser Krankheit leben.

Link: <https://www.dementiauk.org/>

Tipps für Betreuer und Angehörige von Menschen mit Demenz | Alzheimer's.gov

ein umfassender Leitfaden mit Tipps und Ratschlägen für Betreuer und Familien, der vom US-Gesundheitsministerium (HHS) erstellt wurde.

Link: <https://www.alzheimers.gov/life-with-dementia/tips-caregivers>

Aktivitäten für Demenzkranke: 50 Tipps und Ideen, um Demenzkranke bei der Stange zu halten | Seniorlink Blog

eine Liste mit Tipps und Ideen, wie Demenzkranke durch alltägliche Aktivitäten, Ausflüge, kognitiv anspruchsvolle Aufgaben und soziale und emotionale Aktivitäten aktiv und engagiert bleiben können.

Link: <https://www.seniorlink.com/blog/activities-for-dementia-patients-50-tips-and-ideas-to-keep-patients-with-dementia-engaged>

Nutzung der Realitätsorientierung bei Alzheimer und Demenz | Verywell Health

Strategien und Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung der Realitätsorientierung bei Alzheimer- und Demenzpatienten.

Link: <https://www.verywellhealth.com/treating-alzheimers-disease-with-reality-orientation-08682>



Literaturverzeichnis

Die Antworten des Quiz:
Frage 1. Falsch
Frage 2. Falsch
Frage 3. Richtig



Norris D. "Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis sind immer noch unterschiedlich". Psychol Bull. 2017 Sep;143(9):992-1009. Doi: 10.1037/bul0000108.

Tsolaki Magda, "Kognitive Aktivitäten: Sprechende Aktivitäten, Rechnen und Lesen, Realitätsorientierung", 2019, Herausgeber: ΕΚΔΟΣΕΙΣ IWRITE, ISBN13: 9789606270826

Han, A., Radel, J., McDowd, J. M., & Sabata, D. (2016). "Perspectives of people with dementia about meaningful activities: a synthesis." American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 31(2), 115-123.

Stern, C., & Munn, Z. (2010). "Kognitive Freizeitaktivitäten und ihre Rolle bei der Demenzprävention: eine systematische Überprüfung". International Journal of Evidence-Based Healthcare, 8(1), 2-17.

Buckley, L. Dementia UK. (2022, August 4). Sinnvolle Aktivitäten Teil 5: Den Geist fit halten in Zeiten der Isolation <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

NHS UK (2022, 4. August). Symptome der Demenz. <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/symptoms/>

Mayo-Klinik (2022, 4. August). Demenz - Symptome und Ursachen. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>

NHS UK . (2022, 4. August). Aktivitäten für Demenzkranke. <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/activities/>

Alzheimer-Gesellschaft. (2022, August 2022). 50 Aktivitäten. <https://www.alz.org/help-support/resources/kids-teens/50-activities>

SuperCarers. (2022, 4. August). 13 anregende Aktivitäten für Demenzkranke. <https://supercarers.com/blog/13-ways-to-provide-stimulating-activities-for-your-loved-one-with-dementia/>

MedlinePlus - Gesundheitsinformationen aus der National Library of Medicine. (2022, august 4). Demenz - häusliche Pflege: MedlinePlus Medical Encyclopedia. <https://medlineplus.gov/ency/article/007428.htm>



INFOCARE

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE-Konsortium



Austrian Association of
Inclusive Society



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ ΗΧΗ ΕΠΙΤΕΡΗΝ ΣΥΛΛΟΓΗ



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee
for Health Education



Co-funded by
the European Union

Projekt Nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.