

Links und Tipps aus dem gPFG zum Thema Demenz am 12.09.2023

Christoph Gimmler (Landeshauptstadt Hannover, Koordination Demenz: Netzwerk Demenz-aktiv) hat einige hilfreiche Links zum Thema „Demenz und Auto fahren“ gesendet- vielen Dank dafür :-):

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/200306/Autofahren-und-Demenz-Was-in-der-Hausarztpraxis-zu-beachten-ist>

<https://www.wegweiser-demenz.de/wwd/rechtliches/rechte-und-pflichten/autofahren-und-demenz>

<https://www.adac.de/gesundheit/gesund-unterwegs/strasse/autofahren-mit-demenz/>

<https://www.alzheimer-bw.de/demenz-mehr-erfahren/recht-und-finanzen/autofahren/>

https://www.demenz-sh.de/wp-content/uploads/2019/02/Auto-brosch%C3%BCre_24_9_18_online.pdf

Dies ist die von Hr. Gimmler erwähnte Übersicht zur Frage, wie relevant ist das Thema Demenz in der Hausarztpraxis. Sie stammt aus einer Präsentation von Verena Leve.

Demenz = großes Thema???

Ja, in der Öffentlichkeit (Medien u.a.)

In der Hausarztpraxis eher nicht:

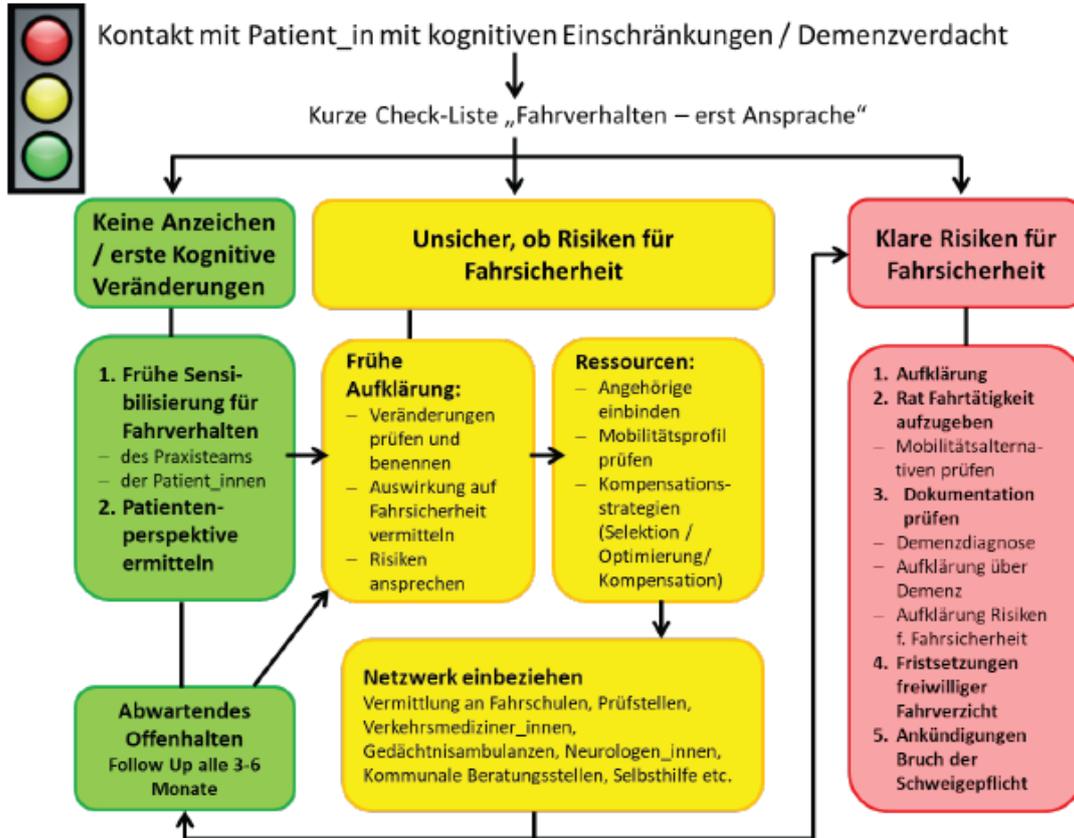
- pro Praxis ca. 1.270 Patient_innen
 - davon ca. 28% ≥ 65
 - davon ca. 9% mit Demenz
 - davon ca. 29% mit leichter Demenz

**pro Hausarztpraxis ca. 32 Patient_innen mit Demenz,
davon 9 mit leichter Demenz**

- pro Jahr ca. 2-6 Neuerkrankungen
- Anteil von Patient_innen mit leichter Demenz am gesamten Klientel einer Hausarztpraxis = 0,7%

ABER: große individuelle Relevanz

Algorithmus zum Vorgehen in der Hausarztpraxis



Modifiziert nach Can. Driving Dementia Tool Kit (The Champlain Dementia Network, 2009)
The Champlain Dementia Network (2009). The Driving and Dementia Tool Kit. 3rd edition. Ottawa

Entnommen aus „Autofahren und Demenz – Vorgehensempfehlung für die Hausarztpraxis“.

Herausgegeben von:

Institut für Allgemeinmedizin (ifam)

Medizinische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Moorenstr. 5, 40225 Düsseldorf Tel.: 0211/81-08183 Fax: 0211/81-18755

Kontakt: verena.leve@med.uni-duesseldorf.de

Die Vorgehensempfehlung (Lang- und Kurzfassung) sowie weitere Materialien finden Sie online unter:

<https://www.familien-medizin.org/familienmedizin/autofahren-und-demenz/>

Hier noch einige hilfreiche Links und Tipps von Frau Moes, Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V. – herzlichen Dank :-):

Unseren Ratgeber Welt des Vergessens finden Sie hier:

<https://www.yumpu.com/de/embed/view/jtgvShy0GBIVbJo8>

Viele verschiedene, gut verständliche Materialien zu allen möglichen Themen finden Sie hier:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/>

z. B. rund um die Diagnose:

https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt3_diagnose_dalzg.pdf

<https://www.deutsche->

[alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_diagnose_aufklaerung.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/empfehlungen/empfehlungen_diagnose_aufklaerung.pdf)

zu Entlastungsmöglichkeiten:

https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt7_entlastung.pdf

zur Pflegeversicherung:

<https://www.deutsche->

[alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/Selbsteinschaetzungsbogen_2019.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/Selbsteinschaetzungsbogen_2019.pdf)

https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt8_pflegeversicherung.pdf

Checkliste

<https://www.deutsche->

[alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/checkliste_nach_der_diagnose.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/checkliste_nach_der_diagnose.pdf)

<https://www.deutsche->

[alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt19_autofahren_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt19_autofahren_dalzg.pdf)

<https://www.deutsche->

[alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt22_haftung_haftpflichtversicherung.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt22_haftung_haftpflichtversicherung.pdf)

Tipps zum Umgang:

<https://www.alzheimer->

[bayern.de/images/downloads/leben_mit_demenz/3_Hilfreiches/plakat_11tipps_zur_besseren_verstaendigung.pdf](https://www.alzheimer-bayern.de/images/downloads/leben_mit_demenz/3_Hilfreiches/plakat_11tipps_zur_besseren_verstaendigung.pdf)

Tipps für den Umgang mit Menschen mit Demenz:

- Schenken Sie Menschen mit Demenz Anerkennung, Zuwendung und Aufmerksamkeit.
- Vermeiden Sie fruchtlose Diskussionen. Korrigieren Sie einen Menschen mit Demenz nicht ständig, wenn er bzw. sie etwas Falsches sagt.
- Erkennen Sie die Sichtweise des Menschen mit Demenz als für ihn gültig an.
- Achten Sie auf körpersprachliche Signale und gehen Sie auf der Gefühlsebene auf Menschen mit Demenz ein.
- Lenken Sie ab, anstatt zu konfrontieren.
- Beziehen Sie Aggressionen eines Menschen mit Demenz nicht auf sich, selbst wenn sie sich gegen Sie richten.
- Bewahren Sie Geduld und Gelassenheit.
- Achten Sie auf Ihre eigene Körpersprache und Gefühlsbotschaften.
- Erkennen und fördern Sie verbliebene Fähigkeiten.
- Schützen Sie Menschen mit Demenz vor Überforderung.
- Zeigen Sie Grenzen auf, wenn Sie keine andere Wahl haben. Bleiben Sie dabei möglichst klar, in sich ruhend, unmissverständlich und zugewandt.
- Sprechen Sie deutlich und in einfachen, konkreten Sätzen.
- Stellen Sie Fragen, die möglichst einfach, etwa mit Ja oder Nein, beantwortet werden können. Offene W-Fragen, die mit Wer, Wie oder Was beginnen, können zu schwierig zu beantworten sein.
- Geben Sie wegen des eingeschränkten Kurzzeitgedächtnisses Anweisungen in einzelnen Sätzen, nacheinander.
- Nutzen Sie nichtsprachliche Verständigungsmöglichkeiten: Gestik, Mimik, Vormachen
- Machen Sie regelmäßig Spaziergänge mit Menschen mit Demenz.

Tipps, um schwierigen Verhaltensweisen vorzubeugen:

- Gewöhnen Sie sich eine entspannte und freundliche Umgangsweise an.
- Seien sie ruhig und zuversichtlich.
- Stürzen Sie niemals irgendwo hinein; vermeiden Sie unvermittelte Handlungen oder Bewegungen, die als bedrohlich missverstanden werden könnten.
- Stellen Sie sich der Person vor, mit der Sie es zu tun haben und stellen Sie sicher, dass diejenige Sie sieht.
- Nähern Sie sich einer Person nie von hinten, das kann sehr bedrohlich sein und wütende oder impulsive Reaktionen auslösen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit auf Menschen herunterschauen zu müssen. Das kann sehr einschüchternd wirken und auch mangelnde Achtung des Gegenübers signalisieren.
- Begeben Sie sich auf Augenhöhe Ihres Gegenübers und versuchen Sie eine entspannte Haltung einzunehmen.
- Nehmen Sie Augenkontakt auf oder berühren Sie Ihr Gegenüber, um Vertrauen zu gewinnen.
- Versichern Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie dazu da sind, um zu helfen und nicht, um ihr oder ihm etwas anzutun.
- Zeigen Sie Achtung. Sprechen Sie Menschen mit Demenz immer als individuelles, unverwechselbares menschliches Wesen an und tun Sie dies auch dann, wenn dieser Mensch möglicherweise nicht versteht, was Sie meinen.
- Benutzen Sie immer die von der Person bevorzugte Anrede und reden Sie niemals in ihrer Anwesenheit über sie, als sei sie gar nicht da.
- Versetzen Sie sich in die Lage des Gegenübers und fragen Sie sich
 - „Wie würde ich mich in der Situation fühlen, wie würde ich reagieren?“
 - „Würde mir das gefallen?“
 - „Würde ich wollen, dass mein Vater / meine Mutter so behandelt wird?“
- Schaffen Sie Wahlmöglichkeiten – reagiert die Person besser auf einen Mann oder eine Frau, auf eine bestimmte Pflegekraft?
- Wenn Ihr erster Versuch scheitert – geben Sie der Person und sich etwas Zeit. Versuchen Sie es erneut, doch drängen und treiben Sie nicht an.
- Dokumentieren Sie, was passiert, positive wie negative Reaktionen und Verhaltensweisen.



10 hilfreiche Tipps für das Leben mit Menschen mit Demenz:

- . Informieren Sie sich gründlich über die Erkrankung. Dieses Wissen wird Ihnen mehr Verständnis für das veränderte Verhalten eines Menschen mit Demenz und damit mehr Sicherheit im Umgang geben.
- . Bemühen Sie sich darum, nicht nur verloren gegangene Fähigkeiten und verändertes Verhalten wahrzunehmen. Schärfen Sie Ihren Blick für noch vorhandene Fähigkeiten und Interessen und fördern Sie diese. Das gibt Menschen mit Demenz, neben aller praktischen Hilfe und Unterstützung, das Gefühl der menschlichen Würde und Selbstachtung.
- . Versuchen Sie, Menschen mit Demenz so anzunehmen, wie sie sind. Die Krankheit macht es Betroffenen nur sehr eingeschränkt möglich, zu lernen oder ihr Verhalten zu steuern. Häufig reagieren Menschen mit Demenz eher, als dass sie selbst agieren. Das Gefühl, Erwartungen nicht erfüllen zu können, verstärkt das eigene Erleben von Frust und führt häufig zu Aggressivität oder Depressivität und einem mangelnden Selbstwertgefühl.
- . Versuchen Sie, Gewohnheiten beizubehalten. Denken Sie daran, dass für Menschen mit Demenz vertraute Menschen und Dinge der Vergangenheit oft wichtiger sind als die Gegenwart, in der sie sich nicht mehr zurechtfinden.
- . Ein überschaubarer und gleichbleibender Tagesablauf gibt Betroffenen Sicherheit. Routinen und Orientierungshilfen unterstützen ihre Selbständigkeit. Passen Sie die alltäglichen Abläufe an vorhandene Einschränkungen an. Planen Sie mehr Zeit ein, als Gesunde benötigen.
- . Nehmen Sie Menschen mit Demenz nicht alle Aufgaben ab, nur weil sie ihnen schwerer fallen als früher. Übertriebene Schonung lässt Betroffene nur ihre Unzulänglichkeit deutlicher spüren. Beziehen Sie Menschen mit Demenz, soweit wie möglich, in die täglichen Abläufe, etwa des Haushaltes, ein. Vereinfachen Sie Anforderungen und passen Sie sie an die jeweilige Tagesform an. Geben Sie Anregungen und Beschäftigung, auch wenn das Ergebnis nicht immer Ihren

Vorstellungen entspricht. Loben Sie auch bei kleinen Erfolgen. Vermeiden Sie andererseits jede Überforderung. Sie kann panische Angst, aber auch Zorn und Verweigerung hervorrufen.

- . Nehmen Sie Verhaltensweisen nicht persönlich! Sie sind nicht gegen Sie gerichtet, sondern Ausdruck der geistigen Einschränkungen. Ängstlichkeit, Anhänglichkeit, wiederholtes Fragen und Forderungen entspringen aus der Ratlosigkeit und Verunsicherung eines Menschen mit Demenz und sind kein Ausdruck von Trotz oder vorsätzlicher Schikane. Ebenso ist das Verleugnen von offenkundigen Fehlleistungen in der Regel keine bewusste Lüge, sondern die einzige Möglichkeit für Menschen mit Demenz, ihre Beschämung und Betroffenheit zu bewältigen. Reagieren Sie darauf mit Ruhe und Gelassenheit, mit Ablenkung oder gefühlsmäßiger Zuwendung, aber nicht mit Erklärungen oder sogar Vorwürfen. Diskutieren Sie nicht darüber, wer „im Recht“ ist.
- . Wenn die sprachliche Verständigung immer schwieriger wird, versuchen Sie, Ihre Sprechweise zu vereinfachen. Vermitteln Sie nicht mehrere Informationen zur gleichen Zeit. Oft sind Blicke, Gesten und Berührungen besser dazu geeignet, Menschen mit Demenz ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit zu geben als viele Worte.
- . Es wird Ihnen nicht immer gelingen, so viel Geduld und Verständnis aufzubringen, wie Sie gerne möchten. Verschieben Sie Aufgaben bei aktuellen Spannungen auf einen späteren Zeitpunkt oder überlassen Sie, wenn möglich, die Betreuung stundenweise einer anderen Person. Oft entspannt sich dann die Situation. Denken Sie in solchen Fällen daran, dass Menschen mit Demenz Unstimmigkeiten und Spannungen meist schnell vergessen und vermutlich leichter darüber hinwegkommen als Sie.
- Vergessen Sie sich nicht selbst. Nur wenn Sie selbst gesund und bei Kräften bleiben, kann es auch Ihrem Angehörigen gut gehen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Energiereserven immer wieder auffüllen, z. B., indem Sie sich einige freie Stunden in der Woche verschaffen, in denen Sie Ihren eigenen Interessen nachgehen. Sie handeln dann nicht egoistisch, sondern müssen mit ihren Kräften haushalten und brauchen Erholung und Ausgleich
Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden wie Sie. Ein solcher Erfahrungsaustausch wird Ihnen nicht nur viele Anregungen geben, sondern auch Ihre Zuversicht stärken, dass es auch für künftige Schwierigkeiten Lösungen geben wird.