

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Bewegung fördern

Regelmäßige Bewegung – insbesondere in Form von Ausdauer- und Koordinationstraining – wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten aus. So können Sie pflegebedürftigen Menschen helfen, sich im Alltag zu bewegen:

- Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person, möglichst viel selbst zu tun, etwa beim Essen, Anziehen oder bei der Körperpflege.
- Regen Sie dazu an, täglich körperlich aktiv zu sein, z. B. ein paar Schritte zu gehen. Hilfreich sind auch vertraute Tätigkeiten wie gemeinsam den Tisch zu decken.
- Informieren Sie sich über geeignete Übungen, um gezielt Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Geeignet sind beispielsweise Radfahren, z. B. auf dem Ergometer, oder ein möglichst zügiger Spaziergang. Für weniger mobile Personen bieten sich Übungen mit dem Rollator oder Sitzgymnastik an. Das Training sollte möglichst moderat körperlich anstrengend sein. Idealerweise sollte der Körper etwa 3-mal wöchentlich für mindestens 60 Minuten leicht ins Schwitzen gebracht werden.
- Planen Sie mit der pflegebedürftigen Person feste Zeiten für Bewegungsübungen ein.
- Achten Sie darauf, dass die Übungen zu den körperlichen Möglichkeiten und Interessen passen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Übungen langfristig und regelmäßig durchgeführt werden.
- Leiten Sie an oder machen Sie Bewegungsabläufe vor. Üben Sie auch gemeinsam, wenn das möglich ist.
- Motivieren Sie zu Bewegung, aber ohne zu drängen oder zu überreden. Akzeptieren Sie, dass Motivation und Fähigkeiten auch von der Tagesform abhängen.
- Fragen Sie bei der Physiotherapie oder Ergotherapie, wie Sie bei Bewegungsübungen anleiten können.

- Informieren Sie sich über örtliche Bewegungsangebote, beispielsweise Seniorensportgruppen.

Geistige Beschäftigungen anbieten

Durch geistige Beschäftigung und Anregung werden bestimmte Areale im Gehirn aktiviert. Dies könnte dazu beitragen, kognitive Fähigkeiten zu erhalten und das Demenzrisiko zu senken. Einige Ideen:

- Bieten Sie Lektüre an, die für die pflegebedürftige Person interessant ist. Achten Sie darauf, dass benötigte Lesehilfen wie Brille, Vergrößerungsglas oder Leselampe zur Hand sind.
- Lesen Sie etwas vor, z. B. aus der Zeitung oder aus Büchern.
- Suchen Sie ein informatives, den Interessen entsprechendes Radio- oder Fernsehprogramm heraus. Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person dabei, die Sendung zu hören oder zu sehen.
- Tauschen Sie sich über Neuigkeiten aus den Medien oder über Buchinhalte aus.
- Bieten Sie Denkspiele an, z. B. Knobelaufgaben, Sudoku, Wortspiele oder Geräusche erraten.
- Spielen Sie gemeinsam Spiele, bei denen man etwas nachdenken muss. Dafür eignen sich Bilder-Memory, Dame, Mühle, Karten, Puzzle oder auch Schach.
- Regen Sie zum Schreiben an, beispielsweise eine Postkarte.
- Motivieren Sie zum Kopfrechnen, etwa beim Einkaufen.
- Weichen Sie gelegentlich von Routinen ab. Schlagen Sie etwa einen anderen Heimweg ein oder besuchen Sie einen neuen Supermarkt. Das ist aber nur sinnvoll, wenn die Person nicht an Demenz erkrankt ist.
- Ermuntern Sie dazu, sich an ein paar Worte oder Sätze einer früher erlernten Fremdsprache zu erinnern.
- Bieten Sie kreative Beschäftigungen wie Zeichnen, Malen oder Basteln an.
- Informieren Sie sich über Bildungsangebote von Volkshochschulen oder anderen Bildungseinrichtungen sowie kulturelle Veranstaltungen.

Machen Sie der pflegebedürftigen Person Vorschläge und unterstützen Sie, daran teilzunehmen.

- Nutzen Sie gezielte Trainings, um die Kognition zu fördern. Informieren Sie sich über solche Angebote z. B. bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung. Möglicherweise kommen auch Trainings am Computer, Tablet oder Smartphone infrage.

Geistige und körperliche Tätigkeiten kombinieren

Eine vielversprechende Methode, um geistige Fähigkeiten zu trainieren, ist das sogenannte Dual-Task-Training. Damit lässt sich möglicherweise auch eine Demenzerkrankung hinauszögern. Bei diesem Training werden zwei Tätigkeiten gleichzeitig ausgeführt. Die folgenden Tipps geben Anregungen für solche Übungen:

- Beziehen Sie die pflegebedürftige Person regelmäßig in den Haushalt ein. Hierfür bieten sich z. B. Wäsche zusammenlegen und sortieren, Essen zubereiten oder Nähen an. Unterhalten Sie sich dabei.
- Regen Sie beim Spaziergehen zum Gespräch an – möglichst ohne stehen zu bleiben.
- Versuchen Sie gemeinsam beim Einkaufen an alles zu denken, ohne auf die Einkaufsliste zu schauen.
- Tanzen Sie gemeinsam nach einer vorab festgelegten Bewegungsreihenfolge.
- Setzen Sie gemeinsam ein Projekt um, bei dem erlernte Fähigkeiten, Planung und Kreativität gefragt sind, z. B. ein Vogelhaus bauen, etwas basteln, nähen.
- Oder rechnen sie gemeinsam etwas aus, etwa: Wie viele Pakete Holzfliesen müssen gekauft werden, um einen neuen Balkonboden verlegen zu können? Wie viele Kilometer reicht die Tankfüllung noch?
- Regen Sie zu gezielten Dual-Task-Aufgaben an, z. B.: Wörter rückwärts buchstabieren oder in Dreierschritten abwärts zählen, während Bewegungsübungen durchgeführt werden, etwa auf der Stelle gehen. Oder: Städte, Länder oder Tiere mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben aufsagen und sich dabei gegenseitig einen Ball oder Luftballon zuspielen.
- Motivieren Sie bei den Übungen durch Zuspruch und Lob.

- Verringern Sie wenn nötig den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Die Aufgaben können in dem Fall z. B. kurz nacheinander durchgeführt werden.
- Führen Sie diese Übungen möglichst gemeinsam oder idealerweise in einer Gruppe durch. Lassen Sie sich zu geeigneten Gruppenangeboten beraten.

Kontakte fördern

Regelmäßige persönliche Kontakte und soziale Unterstützung können sich positiv auf kognitive Fähigkeiten auswirken. Andersherum erhöht fehlender Austausch mit anderen das Risiko für kognitive Einschränkungen und Demenz im Alter. So können soziale Kontakte bei pflegebedürftigen Menschen gefördert werden:

- Achten Sie darauf, dass das Telefon gut erreichbar ist. Die pflegebedürftige Person sollte jederzeit telefonieren können. Wenn nötig, besorgen Sie ein Telefon mit größeren Tasten. Stellen Sie die Hörer-Lautstärke passend ein.
- Sorgen Sie bei Bedarf für eine geeignete Brille oder ein Hörgerät.
- Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person dabei, aktiv Kontakte zu pflegen, etwa zu Angehörigen, Bekannten, Nachbarn.
- Helfen Sie, Besuche zu organisieren.
- Richten Sie digitale Technik wie Video-Telefonie ein. Leiten Sie die pflegebedürftige Person an, diese zu nutzen.
- Ermöglichen Sie es, gewohnte Termine beizubehalten, etwa den Friseurbesuch, den Gymnastikkurs oder den Bingo-Nachmittag.
- Ermöglichen Sie es der pflegebedürftigen Person, sich soweit möglich aktiv einzubringen. Das kann etwa das gemeinsame Kochen für die Familie sein – oder bei der Dekoration für den Nachbarschaftstreff mitzuhelfen.
- Informieren Sie sich über Veranstaltungen, die in Ihrer Nähe stattfinden und für die pflegebedürftige Person interessant sein könnten. Ermutigen Sie sie – sofern während der Pandemie möglich – daran teilzunehmen.
- Organisieren Sie, wenn nötig, einen Fahrdienst speziell für immobile Menschen. Adressen finden Sie unter anderem bei einer [Pflegeberatungsstelle](#).

Auf die Ernährung achten

Auch die Ernährung hat Einfluss auf kognitive Fähigkeiten. Vitamin- und anderer Nährstoffmangel können beispielsweise Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen verursachen. Mit einem ausgewogenen Ernährungsangebot können Sie pflegebedürftige Menschen unterstützen.

Dazu gehören:

- täglich Obst und Gemüse – ideal sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse in der Größe einer Handfläche, am besten roh oder nur kurz gedünstet, denn so bleiben wichtige Vitamine und Nährstoffe erhalten
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln und Haferflocken
- mehrmals in der Woche Oliven, Nüsse, Avocado oder Fisch
- mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich – beachten Sie dabei aber die ärztlich verordnete Trinkmenge pro Tag

Verwenden Sie

- pflanzliche Streichfette und Öle wie Raps-, Oliven- oder Leinöl
- zum Würzen lieber Kräuter als Salz
- wenig Zucker und zuckerhaltige Produkte
- wenig fettiges Fleisch, Schmalz, Butter, Sahne, Käse, Palm- und Kokosöl
- wenig Fertiggerichte, Fast-Food und frittiertes Essen

Aktivität im Alltag fördern

Regelmäßige Aktivität im Alltag trägt dazu bei, die Selbständigkeit zu erhalten. Denn dadurch werden Beweglichkeit und kognitive Fähigkeiten gefördert. Eine gewohnte, strukturierte und gemeinsame Alltagsgestaltung vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Dabei gilt es, zu motivieren und gezielt zu unterstützen, aber nicht zu überfordern.

- Behalten Sie im Alltag möglichst viele Gewohnheiten bei.
- Erstellen Sie gemeinsam Wochenpläne mit Aufgaben und Terminen.
- Verwenden Sie Wandtafeln oder Kalender, um Termine, Adressen und wichtige Informationen zu notieren.
- Überlassen Sie der erkrankten Person im Alltag einfache und gewohnte Aufgaben, etwa beim Kochen oder der Hausarbeit.
- Erinnern Sie an Alltagstätigkeiten, z. B. die Körperpflege oder das Ankleiden. Unterstützen Sie, aber nehmen Sie Tätigkeiten nur ab, wenn Hilfe nötig ist.
- Fördern Sie selbstständige Beschäftigung, etwa Rätsel lösen oder leichte Näharbeiten. Bieten Sie kreative Tätigkeiten an, z. B. zeichnen oder ein Fotoalbum gestalten. Bewerten Sie das Ergebnis nicht.
- Unternehmen Sie etwas gemeinsam. Spielen Sie z. B. ein Gesellschaftsspiel oder machen Sie einen Ausflug in einen Park.
- Fördern Sie soziale Kontakte. Sorgen Sie für telefonische Erreichbarkeit der pflegebedürftigen Person. Unterstützen Sie dabei, Besuche zu empfangen.
- Ermuntern Sie dazu, sich an Gesprächen zu beteiligen.
- Passen Sie Ihre Sprache an: Sprechen Sie in einfachen und kurzen Sätzen. Achten Sie auch auf Gestik und Mimik. Bei fortgeschrittener Demenz steht die Körpersprache zur Kommunikation im Mittelpunkt.
- Beobachten Sie die pflegebedürftige Person: Verhalten, Körpersprache und Tonfall können auf Gefühle und Bedürfnisse hinweisen. Gibt es Anzeichen, dass sie etwas Bestimmtes tun möchte, z. B. Spaziergehen? Muss sie zur Toilette? Oder könnte sie Beschwerden haben, etwa Schmerzen?

- Ermöglichen Sie es, gewohnte Termine beizubehalten, etwa den Friseurbesuch, den Gymnastikkurs oder den Bingo-Nachmittag.
- Unterstützen Sie gezielte Aktivitäten zur Bewegungsförderung, z. B. indem Sie das Treppensteigen trainieren oder spezifische Übungen machen. Nutzen Sie auch organisierte, angeleitete Übungsangebote für Menschen mit Demenz, z. B. Sporttraining für Kraft und Koordination. Weitere Anregungen, wie Sie Menschen mit Demenz beim Bewegen unterstützen können, finden Sie in den [ZQP-Tipps Bewegung fördern](#).
- Fördern Sie einen erholsamen Schlaf. Informationen zum Thema Schlaf erhalten Sie in den [ZQP-Tipps Schlafproblemen vorbeugen](#).

Umgebung anpassen

Eine vertraute und übersichtlich gestaltete Umgebung hilft Menschen mit Demenz, sich zu orientieren und so möglichst selbstständig zu bleiben. Dazu tragen auch Maßnahmen bei, die für Sicherheit sorgen, um zum Beispiel Verirren oder Verletzungen zu vermeiden.

- Belassen Sie die Gestaltung der Wohnung möglichst so, wie es gewohnt ist.
- Platzieren Sie wichtige Gegenstände wie Brille, Telefon oder Geldbeutel an gewohnten Stellen.
- Kennzeichnen Sie einige Stellen in der Wohnung, z. B. die Toilette, das Schlafzimmer, den Kühlschrank. Bringen Sie dazu Fotos, einfache Schriftzüge oder selbst gemalte Bilder an.
- Sorgen Sie dafür, dass Gehhilfen griffbereit und funktionstüchtig sind.
- Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche, Fußmatten oder Kabel.
- Heben Sie Türrahmen, Türen, Geländer oder elektrische Schalter möglichst farblich hervor.
- Nutzen Sie nach Möglichkeit helle Bodenbeläge.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung in der Wohnung. Leuchten Sie auch die Ecken gut aus, um Schatten zu vermeiden.
- Nutzen Sie nachts Lichterketten, Nachtlichter für die Steckdosen oder Bewegungsmelder mit Zeitschaltuhr.

- Hängen Sie eventuell Spiegel mit Tüchern ab. Sie lösen bei Menschen mit Demenz mitunter Angst aus.
- Entfernen Sie Gefahrenquellen wie giftige Pflanzen, Feuerzeuge, Putzmittel, Medikamente, scharfe Messer oder Fön. Bewahren Sie gefährliche Gegenstände sicher auf, etwa in einem abschließbaren Schrank. Sie können Schranktüren und Schubladen auch mit einer Sicherung versehen.
- Verstellen oder verdecken Sie gefährliche Bereiche wie Treppen oder Sicherungskasten.
- Ziehen Sie abschließbare Fenster in Erwägung.
- Nutzen Sie Sicherheitstechnik, z. B. Alarmsysteme wie Wasser-, Brand- und Rauchmelder, Wasserregulatoren oder eine Herdsicherung. Lassen Sie sich dazu vorab beraten.
- Holen Sie [fachlichen Rat](#) zur Umgestaltung der Wohnung ein.

Kognitive Fähigkeiten aktivieren

Auch wenn Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sind, kann das Gehirn teilweise trainiert und in vielfältiger Weise positiv aktiviert werden. Dabei ist immer darauf zu achten, Frust zu vermeiden und nicht zu überfordern. Solche Angebote sollten Freude bereiten und zum Mitmachen motivieren.

- Unterstützen Sie im frühen bis mittleren Stadium die Teilnahme an kognitivem Einzel- oder Gruppentraining, um Wahrnehmung, Lernfähigkeit und Denkvermögen zu fördern. Lassen Sie sich zu Angeboten [fachlich beraten](#).
- Sorgen Sie für [Bewegung](#).
- Probieren Sie, ob es möglich ist, Bewegung mit kognitiven Übungen zu kombinieren, z. B. Sitzgymnastik und dabei singen.
- Schreiben Sie gemeinsam Einkaufslisten.
- Kochen Sie gemeinsam.
- Regen Sie zu Aufgaben an, die Sortieren und Organisieren erfordern, etwa die Einkäufe wegzuräumen.
- Spielen Sie gemeinsam z. B. Wortspiele, Karten, Memory oder Mensch-ärgere-Dich-nicht.

- Malen, singen oder tanzen Sie gemeinsam.
- Sprechen Sie über gemeinsame Erlebnisse etwa mit der Familie oder Freunden. Stellen Sie Fragen zum früheren Arbeitsleben oder dem Hobby. Lassen Sie sich über besondere Geschehnisse wie die Geburt der Kinder oder Enkel berichten.
- Wecken Sie Erinnerungen, um positive Gefühle auszulösen. Nutzen Sie dazu z. B. alte Fotos, vertraute Musik oder Gerüche.

Mit schwierigen Symptomen umgehen

Im Verlauf einer Demenz kann es zu Symptomen kommen, die auch für das Umfeld schwierig sein können. Dazu gehören zum Beispiel starke Unruhe, fortwährendes Rufen oder Aggressivität. Der Umgang hiermit hat teilweise Einfluss darauf, ob sich Symptome eher verstärken oder etwas verringern.

- Informieren Sie sich über die vorliegende Form der Demenz, Symptome und Möglichkeiten, damit hilfreich umzugehen. Dies wird unter anderem in Pflegekursen vermittelt.
- Versuchen Sie, den Menschen mit der Demenz so anzunehmen, wie er ist. Korrigieren und Verbessern Sie nicht. Akzeptieren Sie dessen Bedürfnisse und veränderte Wahrnehmungen.
- Gestehen Sie sich Zeit zu, um in die Rolle der oder des Angehörigen eines Menschen mit Demenz hineinzuwachsen. Akzeptieren Sie z. B., wenn Sie mitunter ungeduldig reagieren oder ärgerlich sind. Versuchen Sie, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- Nehmen Sie negatives, z. B. abwehrendes Verhalten des Menschen mit Demenz nicht persönlich.
- Beobachten Sie Verhalten, Körpersprache und Tonfall. Möglicherweise zeigen sich Muster in ähnlichen Situationen. Dies zu erkennen, kann helfen, Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und darauf zu reagieren. Beispielweise kann Unruhe oder Aggressivität durch Harndrang, Angst oder Schmerzen verursacht werden.
- Holen Sie fachärztlichen Rat ein, wenn des Öfteren belastende Verhaltensweisen wie Unruhe, Ängstlichkeit, Abwehr oder Aggressivität auftreten.

- Meiden Sie möglichst Situationen, die die Person stark verunsichern oder ängstigen. Beispielsweise kann es ein, dass eine Rolltreppe sehr irritiert. Nutzen Sie dann lieber den Aufzug.
- Setzen Sie optische Hilfsmittel ein, um die Person vor dem Verirren zu schützen. Sie können z. B. den Ausgang mit einem Vorhang verbergen. Oder Sie bringen einen Bewegungsmelder mit einem Licht- oder Tonsignal an der Wohnungstür an.
- Wirken Sie Berührungsängsten im Umfeld entgegen, indem Sie über eventuell unerwartetes Verhalten aufklären. Dazu können Sie z. B. in der Öffentlichkeit „Verständnis-Kärtchen“ nutzen. Solche Kärtchen erhalten Sie kostenfrei bei der [Deutschen Alzheimer Gesellschaft](#).
- Beobachten und respektieren Sie Ihre Belastungsgrenzen. Sorgen Sie für Erholungsphasen. Schaffen Sie sich innerhalb der Wohnung die Möglichkeit, sich zurückzuziehen.
- Nutzen Sie Entlastungsangebote aus der Pflegeversicherung, z. B. Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege.
- Tauschen Sie sich mit anderen aus, etwa in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz. Adressen erhalten Sie z. B. bei den regionalen Alzheimergesellschaften.
- Fordern Sie möglichst konkret Hilfe ein, bevor der Ärger zu groß wird und problematische Konflikte wie Übergriffe auftreten. Beziehen Sie Familie oder Freundeskreis ein. Sie könnten beispielsweise bei Einkäufen unterstützen oder nächtliche Einsätze übernehmen.
- Nutzen Sie Beratungsangebote, die sich auf Konflikte in der Pflege spezialisiert haben.