



## TIPPS | ALLTAG GESTALTEN

### EMPFEHLUNGEN FÜR EINE SINNVOLLE TAGESGESTALTUNG

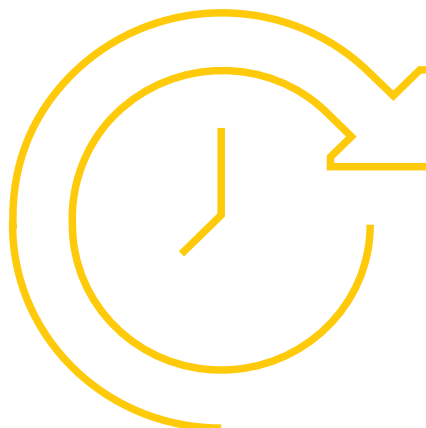
Menschen mit Demenz wollen selbst entscheiden können, was sie tun oder nicht tun. Gleichzeitig können sie nicht mehr alles selbst erledigen. Manchmal aber mehr als man ihnen zugestehen mag. Daher gilt es, geeignete Aufgaben herauszufiltern und diesen Spagat zu meistern.

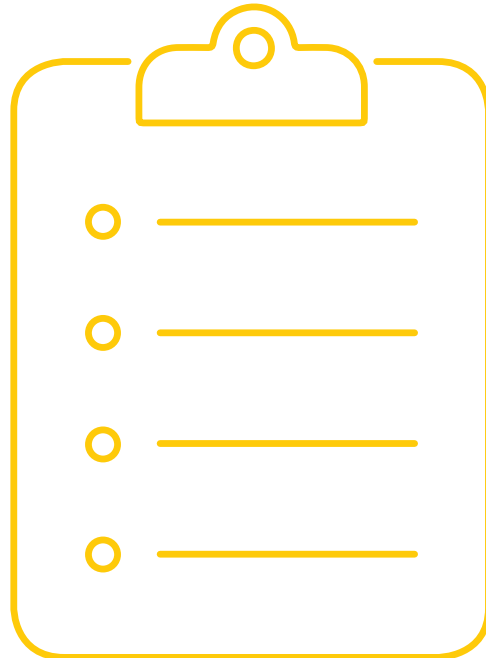
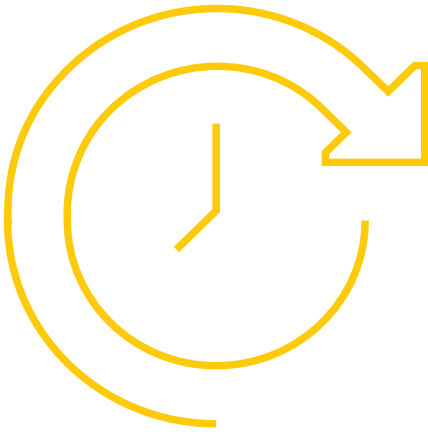
#### Das können Sie tun

- Die/Den Betroffene/n fragen, was ihr oder ihm Freude bereitet.
- Sie oder ihn in den Alltag miteinbeziehen.
- Beobachten, was sie oder er gerne macht.
- Motivieren Sie die/den Betroffene/n zu Bewegung, gemeinsamen kulturellen Aktivitäten oder zur Mitarbeit im Haushalt oder Garten.
- Loben Sie, auch wenn etwas nicht perfekt geklappt hat. Oft hat eine Aufgabe schon ihre Funktion erfüllt, weil sie jemanden gut beschäftigt hat.
- Die Erledigung von Aufgaben gibt nicht nur Selbstbestätigung, sondern kann auch ein Beitrag zu gesundem Schlaf sein, ablenken oder Langeweile entgegenwirken.

#### Das hilft

- Bereiten Sie alles vor, was die/der Betroffene benötigt, und zeigen sie schwierige Handgriffe vor.
- Denken Sie an Pausen. Nach 15 bis 20 Minuten sinkt die Konzentration.





### Das ist zu beachten

- Zu einfache Aufgaben langweilen bald, zu schwierige Aufgaben überfordern.
- Manches wird zu Beginn noch relativ gut von der Hand gehen, aber im Verlauf der Erkrankung schwieriger werden. Sie können dann eine Teilaufgabe herausuchen.
- Entwickeln sie einen Tages- oder Wochenablauf, denn Routine bewirkt Orientierung.
- Schätzen Sie das Verletzungs- und Unfallrisiko bei den jeweiligen Aktivitäten ein, berücksichtigen Sie dabei jedoch das Spannungsfeld zwischen wieviel Schutz erforderlichlich und wieviel Selbständigkeit noch möglich ist.
- Tagesschwankungen beachten und immer ausreichend Zeit für Aktivitäten einplanen.

Je besser ein Mensch die täglichen Aufgaben selbständig bewältigen kann und sich zu beschäftigen weiß, desto sinnhafter erlebt sie oder er den Alltag. Für Abwechslung sorgen zum Beispiel körperliche Bewegung (genügend trinken!), Musik hören, tanzen, singen, musizieren, malen, lesen, vorgelesen bekommen, handarbeiten, basteln, Gesellschaftsspiele mit einfachen Regeln, Freundschaften und Erinnerungen pflegen (Fotos, alte Filme) oder sich um Haustiere und Pflanzen kümmern.

### Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter [pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at).

