

Johanna Radenbach

# Aktiv trotz Demenz

Handbuch für die Aktivierung und Betreuung  
von Demenzerkrankten

schlütersche

### **Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-219-5

E-Mail an die Autorin:  
[johannaradenbach@gmx.de](mailto:johannaradenbach@gmx.de)

Johanna Radenbach ist examinierte Ergotherapeutin und Bachelor of Health. Derzeit arbeitet sie in einer Seniorenresidenz.

Fotos:

Galina Barskaya: Titelbild; Pix by Marti: S. 12, 68; James Steidl: S. 18; Martin Allinger: S. 28; Olga LIS: S. 29; absolut: S. 35; gb: S. 52; Elena Ray: S. 81; veytalbiz: S. 91; Brigitte Bohnhorst-Simon: S. 102; iofoto: S. 109; araraadt: S. 118

**Mehr wissen – besser pflegen!**

**pflegen-online.de**

Besuchen Sie unser Pflegeportal im Internet.

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autoren und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Fachlektorat: Corina Mohr  
Satz: PER Medien + Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck und Bindung: Druckhaus »Thomas Müntzer« GmbH, Bad Langensalza

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	9
<b>1 Einleitung</b> .....	10
<b>2 Demenz</b> .....	13
2.1 Was ist Demenz?.....	13
2.1.1 Begriff.....	13
2.1.2 Diagnostik.....	13
2.2 Entdeckung und Erforschung von Demenz.....	14
2.2.1 18. Jahrhundert.....	14
2.2.2 19. Jahrhundert.....	14
2.2.3 20. Jahrhundert.....	14
2.3 Aktuelle Zahlen und Krankheitslehre.....	14
2.3.1 Häufigkeit.....	14
2.3.2 Ursachen.....	15
2.3.3 Risikofaktoren.....	15
2.3.4 Vorbeugung.....	15
2.4 Demenzarten.....	15
2.4.1 Primäre Demenz.....	16
2.4.2 Sekundäre Demenz.....	16
2.5 Krankheitsverlauf.....	16
2.5.1 Leichte Demenz.....	16
2.5.2 Mittelschwere Demenz.....	17
2.5.3 Schwere Demenz.....	17
<b>3 Grundlagen zur Aktivierung von Demenzerkrankten</b> .....	19
3.1 Verbliebene Fähigkeiten ermitteln.....	19
3.2 Auswahl und Ziele der Aktivitäten.....	20
3.2.1 Leichte Demenz.....	20
3.2.2 Mittelschwere Demenz.....	20
3.2.3 Schwere Demenz.....	21
3.3 Umgang mit Demenzerkrankten.....	21
3.3.1 Motivation.....	22
3.3.2 Kommunikation.....	23
3.4 Organisatorische Bedingungen.....	24
3.4.1 Gründe für die Einzel- oder Gruppenaktivierung.....	24
3.4.2 Gruppenzusammensetzung und -größe.....	24
3.4.3 Zeitplanung.....	25
3.4.4 Gruppenraum.....	26

<b>4</b>	<b>Aktivitäten</b> .....	29
4.1	Biografiearbeit.....	29
4.1.1	Herstellung und Verwendung eines Biografiebogens.....	30
4.1.2	Verwendung von Elementen aus der Biografie.....	31
4.1.3	Persönliche Fotografien betrachten.....	32
4.1.4	Herstellen und Anwenden einer Biografiekiste.....	33
4.1.5	Poesiealbum anschauen.....	34
4.2	Gedächtnistraining durch Sprichworte und Wortspiele.....	35
4.2.1	Gegensätze oder Entsprechungen erraten.....	36
4.2.2	Begriffe assoziieren.....	38
4.2.3	Sprichwörter und Redewendungen ergänzen.....	39
4.2.4	Verballhornte Sprichwörter.....	45
4.2.5	Gemeinsames Rekonstruieren von Märchen.....	47
4.2.6	Spiele mit Farben.....	49
4.2.7	Reimrätsel.....	50
4.2.8	Oberbegriffe erraten.....	51
4.3	Bewegungsangebote.....	52
4.3.1	Spaziergehen.....	53
4.3.2	Bewegungsgeschichten.....	54
4.3.3	Tänze im Sitzen.....	57
4.3.3.1	Sitztanzen mit einfachen Bewegungen.....	58
4.3.3.2	Sitztanzen mit einem Chiffontuch.....	59
4.3.3.3	Bewegungslieder.....	60
4.3.4	Bewegungsspiele aus der Kindheit.....	61
4.3.5	Einsatz von Gymnastikgeräten.....	62
4.3.6	Einsatz von Alltagsmaterialien als Gymnastikgeräte.....	66
4.4	Musizieren.....	68
4.4.1	Singen mit Demenzerkrankten.....	69
4.4.2	Lieder raten und singen.....	71
4.4.2.1	Liedertitel ergänzen.....	71
4.4.2.2	Verballhornte Liedertitel.....	73
4.4.2.3	Lieder anhand von Liedausschnitten erraten.....	74
4.4.2.4	Bildassoziationen.....	74
4.4.2.5	Kinderlied für eilende Erwachsene.....	75
4.4.2.6	Erfinden neuer Liedertexte.....	76
4.4.3	Musikhören.....	76
4.4.4	Musizieren mit Rhythmusinstrumenten.....	78
4.4.4.1	Rhythmusinstrumente selbst herstellen.....	79

4.5	Anregen der Sinne .....	81
4.5.1	Taktiler und kinästhetischer Sinn.....	83
4.5.1.1	Stimulation des taktilen und kinästhetischen Sinns von schwer dementen Menschen.....	83
4.5.1.2	Tastschnüre .....	83
4.5.1.3	Handbad mit Materialien .....	84
4.5.2	Visueller Sinn .....	84
4.5.2.1	Stimulation des Sehsinns von immobilen Demenzerkrankten .....	84
4.5.2.2	Therapiepuppen .....	86
4.5.2.3	Sandtablett .....	86
4.5.3	Auditiver Sinn.....	87
4.5.3.1	Tiergeräusche hören und erkennen.....	87
4.5.3.2	Alltagsgeräusche hören und erkennen .....	88
4.5.4	Olfaktorischer und gustatorischer Sinn.....	88
4.5.4.1	Teesorten erraten .....	88
4.5.5	Stimulation vieler Sinne durch eine Aktivität .....	89
4.5.5.1	Alltagsgegenstände erforschen und einander zuordnen .....	89
4.6	Kreatives Gestalten.....	91
4.6.1	Malen mit Demenzerkrankten .....	93
4.6.2	Reiß- und Knüllbilder .....	97
4.6.3	Papiercollagen .....	98
4.6.4	Bilder mit Naturmaterialien.....	99
4.6.5	Laubsägearbeiten .....	99
4.6.6	Perlenketten und -armbänder .....	100
4.6.7	Pompons aus Wollresten wickeln .....	101
4.7	Aktivitäten des Alltags.....	102
4.7.1	Mahlzeiten zubereiten .....	103
4.7.2	Tisch decken und Nahrungsaufnahme .....	104
4.7.3	Geschirr abwaschen und abtrocknen .....	106
4.7.4	Wäsche pflegen.....	106
4.7.5	Raumpflege .....	107
4.7.6	Bürotätigkeiten .....	107
4.7.7	Den eigenen Körper pflegen .....	107
4.8	Weitere Angebote.....	109
4.8.1	Generationsübergreifende Arbeit.....	109
4.8.2	Feste feiern mit Demenzerkrankten.....	111
4.8.3	Therapeutischer Einsatz von Tieren .....	113
4.8.4	Gärtnern.....	115

<b>5</b>	<b>Vorschläge für themenorientierte Gruppenstunden</b> .....	119
5.1	Morgens im Bad .....	120
5.2	Berufe .....	122
5.3	Blumen.....	126
5.4	Tiere.....	128
5.5	Reisen .....	131
5.6	Essen und Trinken.....	134
5.7	Kleidung.....	137
5.8	Vornamen .....	140
	<b>Literatur</b> .....	143
	<b>Register</b> .....	145

## Danksagung

Zahlreiche Personen unterstützten mich beim Schreiben dieses Buches, die an dieser Stelle unbedingt Erwähnung verdienen. Bedanken möchte ich mich bei meiner Familie, insbesondere bei meinen Eltern, für das stete Erinnern an Entspannungspausen und das Korrekturlesen. Dr. Katrin Radenbach hat mir mit den medizinischen Informationen über die Demenzerkrankung sehr geholfen. Michael Lange danke ich für das konstante Bereitstehen zur Reflexion des Buchinhalts. Das Fachlektorat führte Corina Mohr durch. Sie hat den Text auf Inhalt und Form überprüft, dafür danke ich ihr sehr. Nadja Nowotzin danke ich für Ergänzungen im Kapitel »Themenorientierte Gruppenstunden«. Ganz besonders bedanke ich mich bei allen Mitgliedern der Website über Ergotherapie bei Demenz – EbeDe.net ([www.EbeDe.net](http://www.EbeDe.net)). Ihre vielen Betätigungsideen für Demenzerkrankte bereichern dieses Buch. Den Mitgliedern des Fachkreises Ergotherapie und Demenz unter der Leitung der Demenzexpertin Gudrun Schaade danke ich für den inspirierenden Austausch. Ich freue mich auf viele weitere Treffen. Des Weiteren bin ich der Elbschloss Residenz dankbar für das Angebot, Fachbücher zu nutzen.

Johanna Radenbach

# 1 Einleitung

Betätigung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Menschen mit fortgeschrittener Demenz haben jedoch durch kognitive Einschränkungen meist die Fähigkeit verloren, aus eigenem Antrieb heraus eine Tätigkeit zu beginnen und den eigenen Wünschen entsprechend aktiv zu werden – das ist ein typisches Merkmal ihrer Erkrankung. Betreuende Personen wie Ergotherapeuten, Altenpfleger, ehrenamtliche Helfer oder Angehörige sollen die nötige Unterstützung bieten. Ihnen hilft dieses Buch mit Fachwissen und vielen Ideen zur einfachen, kreativen und sinnvollen Aktivierung ihres Patienten, ihres kranken Familienmitglieds oder Freunds. Sie können seine Lebensqualität wieder steigern.

Die vorgestellten Tätigkeiten dienen aber auch dazu, verbliebene Fähigkeiten möglichst lange Zeit zu erhalten. Außerdem stabilisieren gelungene Aktivitäten das Selbstbewusstsein der oft verunsicherten Kranken und lenken ihren Antrieb in geordnete Bahnen. Gemeinsam erlebte Tätigkeiten fördern zudem die guten Beziehungen zwischen allen teilnehmenden Personen. Nicht zuletzt verhindern überlegt durchgeführte Aktivitäten, dass sich Betreuer im Umgang mit Demenzerkrankten hilflos fühlen. Gut abgestimmte Aktivierungen verleihen solchen Begegnungen die nötige Struktur. Zwar lassen sich krankheitsbedingte Einschränkungen dadurch nicht mehr aufheben. Aber bei allem gilt: Nicht das perfekte Resultat einer Tätigkeit zählt, sondern ein befriedigendes Tun.

Die Umsetzung der im Buch beschriebenen Aktivitäten kann und soll keine professionelle Behandlung vom Ergotherapeuten ersetzen. Nicht die »Therapie« sondern die »Aktivierung« des Demenzerkrankten steht im Mittelpunkt. Obgleich diesem Buch ein ergotherapeutischer Ansatz zugrunde liegt, können alle anderen Berufsgruppen, die mit Demenzerkrankten zu tun haben, die beschriebenen Aktivitäten problemlos anpassen. Damit das Buch nicht nur die beruflich in der Altenpflege tätigen Personen anspricht, erleichtert der Verzicht von Fachvokabular die Lektüre.

Oft wird die fehlende Zeit für Aktivitäten beklagt. Die meisten im Buch beschriebenen Aktivitäten sind jedoch zeitlich flexibel einsetzbar und deshalb auch gut für kurze Aktivierungen geeignet. Die Nutzung von Alltagsgegenständen oder selbst hergestellte Therapiematerialien ermöglicht die Aktivierung zu geringen Kosten.

Als Mitgründerin und Redakteurin der Online-Community »EbeDe.net – Ergotherapie bei Demenz« ([www.EbeDe.net](http://www.EbeDe.net)), konnte ich aus den vielen dort abgehaltenen Fachdiskussionen erkennen, welche Aktivitäten besonders erfolgreich sind. Das vorliegende Buch stützt sich auf meine Erfahrung als Ergotherapeutin in Seniorenheimen, auf die vielfältigen Beiträge dieser Website wie auch auf gängige Behandlungsverfahren für Demenzerkrankte.

*Die* eine Aktivität für Demenzerkrankte schlechthin gibt es nicht. Angesichts der Vielzahl an Konzepten und Modellen zur Betreuung und Therapie von Demenzerkrankten ist dieses Buch daher nicht auf ein bestimmtes Konzept festgelegt. Die Erfahrung vieler Experten zeigt, dass die Therapie und Betreuung von Demenzerkrankten am besten verläuft, wenn nicht ausschließlich nach einem bestimmten Schema gearbeitet wurde. Jeder Demenzerkrankte ist anders, was nicht alle Konzepte berücksichtigt. Der Therapeut oder Betreuer sollte den unterschiedlichen

Methoden die Teile entnehmen, die am hilfreichsten sind. Doch trotz der Einzigartigkeit jedes Demenzerkrankten gibt es bei der Aktivierung einige Prinzipien, die immer gelten. Sie werden in diesem Buch aufgezeigt. Die Betreuungsperson muss den demenziell Erkrankten stets gut beobachten und gegebenenfalls einiges versuchen, bis sie die passenden Aktivitäten gefunden hat. Dabei hilft dieses Buch als Nachschlagwerk. Es bietet Anregungen, die den Erkrankten erfahrungsgemäß gut tun. Manche individuelle Tätigkeiten, die der Patient früher mit Freude ausgeübt hat, sind mittlerweile zu schwierig geworden. Oft lassen sie sich aber vereinfachen und an den Gesundheitszustand anpassen.

Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Aktivieren von Demenzerkrankten werden aber auch oft unterschätzt. Die Betreuungskräfte sollten nicht ohne Fachwissen und Vorüberlegungen den Erkrankten gegenüberreten und unbedacht mit ihnen eine Tätigkeit ausführen, die auf den ersten Blick sinnvoll erscheint. Hier ein Beispiel:

Eine Pflegekraft liest einer Gruppe von Demenzerkrankten im Seniorenheim das Märchen Schneewittchen vor. Ziel ist, dass die Bewohner interessiert zuhören und sich im Idealfall an das Märchen erinnern. Nach wenigen Sätzen schlafen fast alle Teilnehmer ein. Warum kam es zu diesem Fehlschlag? Die Pflegekraft wusste nicht, dass sich viele demenziell erkrankte Personen nicht allein durch Vorlesen angesprochen fühlen. Das Verstehen von Erzählungen erfordert begrifflich-logisches Denken und die Erfassung räumlich-zeitlicher Zusammenhänge. Diese Vermögen sind bei Menschen mit einer mittelschweren Demenz bereits erheblich eingeschränkt. Zusätzlich wirkt eine im ungünstigen Fall monoton klingende Vorlesestimme einschläfernd. Nachdem sich die Pflegekraft mit Hilfe von Fachliteratur mit der Aktivierung von Demenzerkrankten beschäftigt hat, setzt der Erfolg ein: Sie rekonstruiert das Märchen mit der Gruppe, indem die Teilnehmer bekannte Märchenzitate, wie etwa »Spieglein, Spieglein, an der Wand...« ergänzen und rhythmisch mitklatschen. Beim Satz »Weiß wie Schnee, rot wie Blut und schwarz wie Ebenholz« suchen die Teilnehmer die entsprechenden Farbkarten auf dem Tisch. Zur Sinnesstimulation reicht die Pflegekraft den Gruppenteilnehmern Materialien, die zum Märchen passen: Schneewittchen als Handpuppe, einen Gartenzwerg, einen Spiegel, einen Apfel, einen Kamm und einen Gürtel. Verglichen mit der ersten Situation wirken die Teilnehmer deutlich wacher. Manche Personen, die noch sprechen können, erzählen das Märchen mit und erproben die mitgebrachten Gegenstände. Andere, die wegen ihrer schweren Demenz nur noch wenig Kontakt zur Umwelt aufnehmen können, betasten interessiert die Materialien. Die Pflegekraft hilft ihnen dabei. Einige Teilnehmer kommunizieren sogar durch einfache Worte miteinander, was sie vorher kaum getan haben: Die Aktivierung ist also ein voller Erfolg.

Das Beispiel zeigt, wie die vorhandenen Fähigkeiten der Erkrankten geweckt werden können. Die Personen fühlen sich positiv angesprochen und herausgefordert. Gleichzeitig spüren sie, dass sie selbst noch aktiv am Leben teilnehmen. Eine umfangreiche Aktivierung Demenzerkrankter besteht aus vielfältigen Tätigkeiten. Ausführliche Anleitungen liefert das vierte Kapitel.

Nichts ist so gut, als dass es nicht noch verbessert werden könnte. Das gilt auch für dieses Buch. Anmerkungen, Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind sehr willkommen, um sie in künftige Auflagen aufzunehmen. Bitte schicken Sie diese per E-Mail an die Adresse [j.radenbach@ebede.net](mailto:j.radenbach@ebede.net).