



ALLTAGSPRINZIPIEN AUF EINEN BLICK

Versuchen Sie immer wieder die Demenz zu **akzeptieren** und machen Sie sich bewusst, dass das veränderte Verhalten **demenzbedingt** ist.

Planen Sie für die täglichen Routinen und insbesondere der Aktivitäten der betreffenden Person mehr Zeit ein. Üben Sie auf diese **keinen Zeitdruck** aus.

Hinterfragen Sie nicht die Sinnhaftigkeit der Äußerungen und Handlungen, sondern versuchen Sie zu verstehen, was die betreffende Person bezwecken möchte. Verkeifen Sie sich Kritik und versuchen Sie stattdessen dem vermuteten Bedürfnis entgegenzukommen – so **vermeiden Sie Konflikte**.

Formulieren Sie eindeutige und **einfache Aufforderungen**. Fassen Sie sich kurz und verleihen Sie Ihrer Aufforderung durch einen **bestimmenden Tonfall** Nachdruck.

Bemühen Sie sich um ein **ruhiges Umfeld** und nutzen Sie statt Worte die **körperliche Nähe**.

Geben Sie durch **alltägliche Rituale** Sicherheit und stärken Sie das Selbstwertgefühl durch die **Übertragung vertrauter Tätigkeiten**.

Vereinfachen Sie den gemeinsamen Alltag durch **Lob** oder ein **Kompliment**. Unterstützen Sie, um Misserfolgen vorzubeugen. Sehen Sie über Malheure hinweg und **vermeiden Sie Kritik**.

Versuchen Sie nicht in eskalierenden Situationen zu bedrängen. Gönnen Sie sich beide unbedingt eine **Pause** und starten Sie zu einem **späteren Zeitpunkt** einen **neuen Versuch**.

Schaffen Sie eine **unbekümmerte Atmosphäre** durch gemeinsames Lachen oder heitere Betätigungen.

Ersparen Sie sich zusätzliche Sorgen, indem Sie möglichen **Gefahren** im Alltag der betroffenen Person **vorbeugen**.

Wappnen Sie sich für die Zukunft und für mögliche Notfälle indem Sie frühzeitig **rechtliche Angelegenheiten** regeln und sich durch eine **Notfallmappe** und einen **Notfallplan** auf mögliche medizinische Notfälle vorbereiten.

Sind Sie sich Ihrer **Belastung bewusst** und versuchen Sie trotzdem die veränderte Lebenssituation zu akzeptieren. Versuchen Sie auch in belastenden Momenten und Situationen nicht mit dem Schicksal zu hadern.

Denken Sie an sich selbst. Verschaffen Sie sich **Freiräume** und nutzen Sie **Unterstützungsmöglichkeiten**.

Tipp:

- Hängen Sie die **Alltagsprinzipien auf einen Blick** bitte an einem für Sie immer wieder sichtbaren Platz, so dass Ihnen diese Aspekte immer wieder vor Augen geführt werden.
- Kennzeichnen Sie bitte diejenigen Aspekte, die Sie bereits beherzigt oder umgesetzt haben. Versehen Sie diese gerne mit einem Haken. Da die Dinge im Fluss sind verwenden Sie am besten einen Bleistift, so dass Sie später Anpassungen vornehmen können.
- Markieren Sie sich bitte denjenigen Aspekt, den Sie aktuell vorrangig im Auge behalten möchten. Klemmen Sie dazu beispielsweise eine Wäscheklammer an die jeweilige Stelle.
- Überdenken Sie bitte von Zeit zu Zeit, ob sich die Bedeutung der Aspekte verändert hat. Aktualisieren Sie dazu die Haken und die Position der Klammer. Suchen Sie bitte Hilfe, wenn Sie für Ihr Empfinden bereits zu lange an einem Alltagsprinzip „festhängen“.



ALLTAGSPRINZIPIEN AUF EINEN BLICK

Versuchen Sie immer wieder die Demenz zu **akzeptieren** und machen Sie sich bewusst, dass das veränderte Verhalten **demenzbedingt** ist.

Planen Sie für die täglichen Routinen und insbesondere der Aktivitäten der betreffenden Person mehr Zeit ein. Üben Sie auf diese **keinen Zeitdruck** aus.

Hinterfragen Sie nicht die Sinnhaftigkeit der Äußerungen und Handlungen, sondern versuchen Sie zu verstehen, was die betreffende Person bezwecken möchte. Verkneifen Sie sich Kritik und versuchen Sie stattdessen dem vermuteten Bedürfnis entgegenzukommen – so **vermeiden Sie Konflikte**.

Formulieren Sie eindeutige und **einfache Aufforderungen**. Fassen Sie sich kurz und verleihen Sie Ihrer Aufforderung durch einen **bestimmenden Tonfall** Nachdruck.

Bemühen Sie sich um ein **ruhiges Umfeld** und nutzen Sie statt Worte die **körperliche Nähe**.

Geben Sie durch **alltägliche Rituale** Sicherheit und stärken Sie das Selbstwertgefühl durch die **Übertragung vertrauter Tätigkeiten**.

Vereinfachen Sie den gemeinsamen Alltag durch **Lob** oder ein **Kompliment**. Unterstützen Sie, um Misserfolge vorzubeugen. Sehen Sie über Malheure hinweg und **vermeiden Sie Kritik**.

Versuchen Sie nicht in eskalierenden Situationen zu bedrängen. Gönnen Sie sich beide unbedingt eine **Pause** und starten Sie zu einem **späteren Zeitpunkt** einen **neuen Versuch**.

Schaffen Sie eine **unbekümmerte Atmosphäre** durch gemeinsames Lachen oder heitere Betätigungen.

Ersparen Sie sich zusätzliche Sorgen, indem Sie möglichen **Gefahren** im Alltag der betroffenen Person **vorbeugen**.

Wappnen Sie sich für die Zukunft und für mögliche Notfälle indem Sie frühzeitig **rechtliche Angelegenheiten** regeln und sich durch eine **Notfallmappe** und einen **Notfallplan** auf mögliche medizinische Notfälle vorbereiten.

Sind Sie sich Ihrer **Belastung bewusst** und versuchen Sie trotzdem die veränderte Lebenssituation zu akzeptieren. Versuchen Sie auch in belastenden Momenten und Situationen nicht mit dem Schicksal zu hadern.

Denken Sie an sich selbst. Verschaffen Sie sich **Freiräume** und nutzen Sie **Unterstützungsmöglichkeiten**.

Tipp:

- Hängen Sie die **Alltagsprinzipien auf einen Blick** bitte an einem für Sie immer wieder sichtbaren Platz, so dass Ihnen diese Aspekte immer wieder vor Augen geführt werden.
- Kennzeichnen Sie bitte diejenigen Aspekte, die Sie bereits beherrzigt oder umgesetzt haben. Versehen Sie diese gerne mit einem Haken. Da die Dinge im Fluss sind verwenden Sie am besten einen Bleistift, so dass Sie später Anpassungen vornehmen können.
- Markieren Sie sich bitte denjenigen Aspekt, den Sie aktuell vorrangig im Auge behalten möchten. Klemmen Sie dazu beispielsweise eine Wäscheklammer an die jeweilige Stelle.
- Überdenken Sie bitte von Zeit zu Zeit, ob sich die Bedeutung der Aspekte verändert hat. Aktualisieren Sie dazu die Haken und die Position der Klammer. Suchen Sie bitte Hilfe, wenn Sie für Ihr Empfinden bereits zu lange an einem Alltagsprinzip „festhängen“.



Festhalten,

was verbindet.

Bayerische Demenzstrategie