



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**



Landkreis  
Südwestpfalz

# Aktivierungsmappe





Liebe Empfänger dieser Mappe, wir möchten Ihnen als versorgende und pflegende Angehörige einerseits Informationen über die Erkrankung an die Hand geben und Ideen aufzeigen, um glückliche Momente MIT und TROTZ Demenz erleben zu können. Unsere jahrelange Erfahrung hat gezeigt, dass es viele (kostenlose) Angebote gibt, die wir gerne bekanntmachen möchten. Und ganz wichtig: Bitte achten Sie auch auf sich selbst!!!



Dieser Ratgeber vermittelt in kompakter Form die wichtigsten Informationen über Demenz. Er erklärt, was das Leben der Betroffenen und ihrer Familien erleichtern kann.

Auf verständliche Weise wird dargestellt, was bei Demenzerkrankungen im Gehirn geschieht, welche Formen und Ursachen Demenzen haben, und wie die Diagnose gestellt wird. Ausführlich werden die typischen Symptome und der Verlauf der Erkrankungen sowie medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten beschrieben.



Die Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz verleihen Sicherheit im Zusammenleben und im Umgang mit den Erkrankten. Es kann vor Enttäuschungen aber auch vor unnötiger Resignation bewahren.

**11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz**

- Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.
- Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.
- Seien Sie freundlich und zugewandt.
- Lassen Sie Zeit zum Antworten.
- Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.
- Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.
- Sprechen Sie langsam und deutlich.
- Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.
- Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.
- Stellen Sie keine „Warum, Wie, Was, Wann und Wo“-Fragen.
- Zeigen Sie Anerkennung für das Gelingen.

www.deutsche-alzheimer.de



**Frühlingslieder – Quiz**  
Wie heißt es richtig?

Nun will der **Stenz** uns grüßen  
Nun will der \_\_\_\_\_ uns grüßen

Kuckuck, Kuckuck, ruf's aus dem **Hals**  
Kuckuck, Kuckuck, ruf's aus dem \_\_\_\_\_

Wenn der weiße **Gänster** wieder blüht  
Wenn der weiße \_\_\_\_\_ wieder blüht

Es tönen die **Blumen**  
Es tönen die \_\_\_\_\_



Goldjahre.de ist ein unabhängiges Portal für Senioren, Demenz, Pflegebedürftige, Angehörige, Pflegenden und Betreuungskräfte. Für alle, die Rat, Anregungen und Hilfe im Miteinander und Leben mit älteren Menschen suchen.

Hier finden Sie kostenlose Beschäftigungsideen und Anregungen für Ihre Angehörigen. Die Seite hält kostenloses und umfangreiches Beschäftigungsmaterial und einsatzfertige Aktivierungsübungen bereit.

<https://www.goldjahre.de>



Ein Ratgeber für barrierefreie Ausflugsziele in der Südwestpfalz



Das Besondere dabei: alle Angebote wurden von einem Mitarbeiter, der selbst auf den Rollstuhl angewiesen ist, überprüft und ausprobiert. Somit soll eine gute Grundlage für die Planung eines erholsamen Aufenthalts in der Südwestpfalz an die Hand gegeben werden.



Gerade bei einer dementiellen Erkrankung spielt das Thema Inkontinenz oft eine große Rolle. In der Broschüre sind auch Ausflugsziele mit Behindertentoilette aufgelistet.



Wenn Sie keinen Zugang zum Internet haben, erhalten Sie den Euroschlüssel auf Anfrage auch bei der Leitstelle „Älter werden“ gegen eine Schutzgebühr von 20 Euro. (06331/809333)



Körperliche Aktivität kräftigt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden. Neben Körper und Geist fördert Bewegung auch die Geselligkeit - Sie bleiben in Kontakt mit Gleichgesinnten und stärken zugleich Ihre Gesundheit. Zu diesem Zweck wurde die „Bewegungspackung“ entwickelt:



**Machen Sie mit! Es ist ganz einfach:**

- Die Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar
- Es werden keine Sportgeräte oder Sportkleidung benötigt
- Die Übungen machen nicht nur alleine, sondern auch in der Gruppe Spaß
- Die Übungen können überall durchgeführt werden (zu Hause, im Park, drinnen und draußen)



Das Biografieheft trägt dazu bei, Betroffene besser zu verstehen. In dem Heft können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen Erinnerungen, Geschichten und Fotos zusammentragen und bewahren.

Das dazugehörige Datenblatt stellt eine große Hilfe dar, falls eine Person mit Demenz vermisst wird. Durch die erfassten Informationen zum Aussehen und zu aktuellen Gewohnheiten unterstützt das Datenblatt im Ernstfall eine schnelle, zielgerichtete Suche durch die Polizei und die beteiligten Rettungsdienste. Es lässt sich aus der Broschüre heraustrennen und kann so im Vermisstenfall an die Polizei übergeben werden.



Biografieheft und Datenblatt



Tipps für den Alltag: Miteinander sprechen • Kontakt suchen • Ablenkung • Bewegung • Tagesstruktur • Kraft schöpfen • Positive Gedanken



Tipps und Unterstützung für Senioreninnen und pflegende Menschen im häuslichen Bereich



Achtsamkeitsübung



Kleine Bewegungsübung für zu Hause Übung für die Mobilisation der Fußgelenke, Förderung des venösen Rückflusses und für die Koordination

In Zeiten und Situationen die unseren Alltag erschweren, wir mit unseren Gedanken und Sorgen am Tage und vielleicht auch in der Nacht beschäftigt sind, ist es besonders wichtig auf sich gut zu achten und so gut es möglich ist, für sich zu sorgen.

Bringen Sie die Wahrnehmung in den gegenwärtigen Moment, wenn möglich indem Sie die Augen schließen. • Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. • Öffnen Sie nun Ihre Augen.

Kleine Bewegungsübung für zu Hause Übung für die Mobilisation der Fußgelenke, Förderung des venösen Rückflusses und für die Koordination.



Die Selbsthilfegruppen der Alzheimer-Gesellschaft werden durch das Land Rheinland-Pfalz, Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, gefördert. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Bei pflegenden Angehörigen kann der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe zur Regeneration von Körper und Geist beitragen.

**Machen Sie mit!**



**1. Halbjahr 2022  
Alzheimer-  
Selbsthilfegruppe**

für die Region  
Pirmasens und  
Landkreis Südwestpfalz

Monatliche Treffen am  
4. Dienstag im Monat:

25.01.22; 22.02.22; 22.03.22;  
26.04.22; 24.05.22; 28.06.22..

Jeweils von 15 - 17 Uhr  
im Horeb-Treff,  
Klosterstraße 9  
66953 Pirmasens

Neue Teilnehmer\*innen sind  
herzlich willkommen.

Ihre Voranmeldung ist erforderlich!

*Selbstverständlich gelten die aktuellen Coronaschutzmaßnahmen, die wir bei der Voranmeldung genau absprechen werden.*

Der Termin passt nicht für Sie?  
Am 4. Mittwoch eines Monats gibt es die Online-Angehörigengruppe via ZOOM (Infos umseitig über E. Mertz & Chr. Prost & info@demenz-region-swp.de)



Werden Sie Mitglied  
der Alzheimer-  
Gesellschaft  
Rheinland-Pfalz

Infos über Edda Mertz und  
Christoph Prost (Flyer Innenseite)  
[www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de](http://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de)



Wir danken dem **caritas** zentrum Pirmasens und dem „Horeb-Treff“ für die kostenlose Nutzung der barrierefreien Räume!



# Beschäftigung und Aktivierung von Menschen mit Demenz



## Eine Ideensammlung für pflegende Angehörige



**Lokale Allianz für  
Menschen mit Demenz**



## **Demenz geht uns alle an: Aktuelle Beratungsangebote**

### **Telefonische Demenz-Sprechstunde: Jeden Dienstag von 15 bis 16 Uhr, 06331/809-778**

Karina Frisch (Leitstelle „Älter werden“), Edda Mertz und Christoph Prost (Alzheimer Gesellschaft RLP) stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Demenz zur Verfügung. Termine für ein persönliches Gespräch können auch außerhalb dieser Sprechzeit vereinbart werden.

### **Demenz-Stammtisch am zweiten Mittwoch im Monat um 15 Uhr beim „Schokoladengießer“ in Rodalben**

8. Juni, 13. Juli, 10. August, 14. September, 12. Oktober, 9. November, 14. Dezember 2022  
(Nähere Infos erhalten Sie unter 06331/809-333 bei Karina Frisch oder 06331/258740 bei Edda Mertz)

### **Alzheimer Selbsthilfegruppe Pirmasens am vierten Dienstag im Monat um 15 Uhr im Horeb-Treff in Pirmasens**

24. Mai, 28. Juni, 26. Juli, 23. August, 27. September, 25. Oktober, 22. November 2022  
(Nähere Infos erhalten Sie unter 06331/809-333 bei Karina Frisch oder 06331/258740 bei Edda Mertz)

### **Online-Angehörigengruppe via ZOOM am vierten Mittwoch im Monat um 17 Uhr**

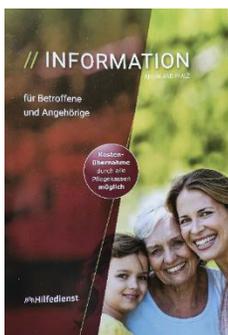
25. Mai, 22. Juni, 27. Juli, 24. August, 28. September, 26. Oktober, 23. November 2022  
Bitte melden Sie sich bei Interesse telefonisch unter 06331/809-333 oder per E-Mail an [info@demenz-region-swp.de](mailto:info@demenz-region-swp.de)  
Sie erhalten dann die entsprechenden Zugangsdaten

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Mit freundlicher Unterstützung:



Freundlicherweise hat uns die Firma Hilfedienst die *Informationsbroschüre für Betroffene und Angehörige* zur Verfügung gestellt.

Sie soll Hilfestellung geben und beinhaltet Fragen und Antworten rund um das Thema Pflege.

Unter folgendem Link können Sie den Ratgeber herunterladen:  
<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/demenz-das-wichtigste>



**RATGEBER**  
für Angehörige und Profis

# Demenz. Das Wichtigste

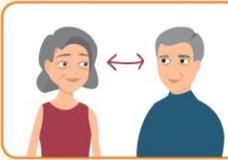
Ein kompakter Ratgeber



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
**Selbsthilfe Demenz**

Unter folgendem Link können Sie das Plakat herunterladen:  
<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/18/11-tipps-zur-besseren-verstaendigung-mit-menschen-mit-demenz-0>

## 11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz

- 

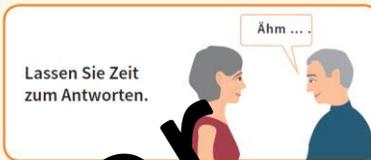
Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.
- 

Seien Sie freundlich und zugewandt.
- 

Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.
- 

Sprechen Sie langsam und deutlich.
- 

Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.
- 

Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.
- 

Lassen Sie Zeit zum Antworten.
- 

Hören Sie aufmerksam und achten Sie auf die Körpersprache.
- 

Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.
- 

Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.
- 

Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Unter folgendem Link finden Sie viele kostenlose Beschäftigungsangebote  
zum Herunterladen:  
<https://www.goldjahre.de/>

**Goldjahre.de**

**Kostenlose  
Aktivierungen**

## Frühlingslieder – Quiz Wie heißt es richtig?



Bei diesem Frühlingslieder-Quiz müssen die richtigen Worte gefunden werden. In den Strophen bekannter Volkslieder steckt jeweils ein falsches Wort. Das richtige Wort soll auf die Linien darunter aufgeschrieben werden.

Das Quiz ist einfach gestaltet und somit auch für Senioren mit Beeinträchtigung geeignet: das falsche Wort ist gekennzeichnet, die Anzahl der Linien entspricht der Buchstabenanzahl, Schrift und Zeilenabstand sind besonders groß.

Ein gemeinsames Singen der Lieder, beschwingt und schafft gute Laune.

Viel Vergnügen wünschen [Goldjahre.de](https://www.goldjahre.de) und [Goldjahre.com](https://www.goldjahre.com). Gefällt? Gefällt mir bei [Facebook...](#)



Ideal dazu: [Unser großes Frühlings-Paket!](#)

Frühlingslieder-Quiz • Version 64.1.0  
Seniorengerecht • 5 Seiten insgesamt  
Kostenlos für Privat, Beruf und Einrichtungen  
Copyright Goldjahre.de • 03/2019



# Frühlingslieder – Quiz Lösungen



Nun will der **Lenz** uns grüßen  
Kuckuck, Kuckuck, ruft's aus dem **Wald**  
Wenn der weiße **Flieder** wieder blüht  
Es tönen die **Lieder**  
Im Märzen der Bauer die **Rößlein** einspannt  
Jetzt fängt das schöne Frühjahr an  
und alles fängt zu **blühen** an  
Komm, lieber Mai, und mache  
die **Bäume** wieder grün  
Wenn der Frühling kommt, dann  
schick' ich dir **Tulpen** aus Amsterdam



# Frühlingslieder – Quiz

## Wie heißt es richtig?



Nun will der **Stenz** uns grüßen  
Nun will der \_ \_ \_ \_ uns grüßen

Kuckuck, Kuckuck, ruft's aus dem **Hals**  
Kuckuck, Kuckuck, ruft's aus dem \_ \_ \_ \_

Wenn der weiße **Ginster** wieder blüht  
Wenn der weiße \_ \_ \_ \_ \_ wieder blüht

Es tönen die **Blumen**  
Es tönen die \_ \_ \_ \_ \_



# Frühlingslieder – Quiz

## Wie heißt es richtig?



Im Märzen der Bauer die **Vögel** einspannt

Im Märzen der Bauer die \_\_\_\_\_ einspannt

Jetzt fängt das schöne Frühjahr an

und alles fängt zu **glühen** an

Jetzt fängt das schöne Frühjahr an

und alles fängt zu \_\_\_\_\_ an

Komm, lieber Mai, und mache

die **Pflanzen** wieder grün

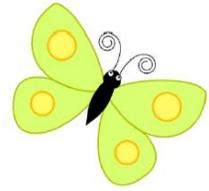
Komm, lieber Mai, und mache

die \_\_\_\_\_ wieder grün



# Frühlingslieder – Quiz

## Wie heißt es richtig?



Wenn der Frühling kommt, dann  
schick' ich dir **Glocken** aus Amsterdam

Wenn der Frühling kommt, dann  
schick' ich dir \_\_\_\_\_ aus Amsterdam

Mehr Frühlingshaftes finden Sie bei

[www.goldjahre.de](http://www.goldjahre.de)



Unter folgendem Link können Sie die Broschüre kostenlos  
herunterladen oder per Post anfordern:

<https://www.suedwestpfalz-touristik.de/barrierefrei.html>

# SÜDWESTPFALZ

## BARRIEREFREI



Unter folgendem Link können Sie die Bewegungspackung  
kostenlos bestellen:

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung/bestellung/>



Unter folgendem Link können Sie die Broschüre kostenlos  
herunterladen oder per Post bestellen:

<https://lzg-rlp.de/de/pressemitteilungen-detail/wieder-erhaeltlich-biografieheft-damals-und-heute-fuer-menschen-mit-demenz.html>



Biografieheft und Datenblatt



## Tipps und Unterstützung für Senioren/innen und pflegende Menschen im häuslichen Bereich

### Erste Tipps für den Alltag zu Hause

#### Miteinander sprechen

Ängste und Sorgen werden kleiner, wenn man sie mit anderen bespricht, denn das Besprechen fördert die Verarbeitung im Gehirn.

#### Kontakt suchen

Telefonieren Sie regelmäßig mit Familie und Freunden. Gehen Sie auf den Balkon oder setzen Sie sich ans offene Fenster und beobachten Sie z.B. die Leute auf der Straße.

#### Ablenkung

Beschäftigen Sie sich aktiv mit etwas Anderem. Sprechen Sie mal nicht über Corona und wechseln Sie aktiv das Gesprächsthema. Informationsaustausch ist wichtig. Aber man darf auch mal zum Film schalten oder mit der Nachbarin/ dem Nachbarn über den neuesten Klatsch und Tratsch sprechen.

#### Bewegung

Vor allem bei Ängsten und Grübeln hilft Bewegung. Bei körperlicher Anstrengung sinkt die Anspannung und man ist wieder ausgeglichener.

#### Tagesstruktur

Geregelte Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten helfen. Unterteilen Sie den Tag in Zeitfenster für die Erledigung von Aufgaben und Freizeit. So konzentrieren Sie sich auf den Tagesablauf und es bleibt nicht so viel Platz für Gedanken und Sorgen. Auch geregelte und gesunde Mahlzeiten fördern das Wohlbefinden.

#### Kraft schöpfen

Machen Sie Dinge, die Ihnen guttun! Planen Sie feste Pausenzeiten ein. Gehen Sie einem Hobby nach, machen Sie einen Mittagsschlaf, kochen Sie Ihr Lieblingsessen. Wenn die Situation Ihres zu pflegenden Angehörigen es zu lässt, können Sie auch eine Runde spazieren gehen.

#### Positive Gedanken

Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die gut laufen und auf eigene Stärken. Loben Sie sich selbst. Sicherlich haben Sie diese schwierige Zeit bisher super gemeistert. Wir sind für Sie da. Auch jetzt.



## Achtsamkeitsübung

In Zeiten und Situationen die unseren Alltag erschweren, wir mit unseren Gedanken und Sorgen am Tage und vielleicht auch in der Nacht beschäftigt sind, ist es besonders wichtig auf sich gut zu achten und so gut es möglich ist, für sich zu sorgen.

Zwischendurch eine kleine Achtsamkeitsübung kann uns helfen Körper und Geist zu entspannen und wieder neue Energie zu sammeln. Wir können so für einige Minuten sorgen, dass unser Stresshormonspiegel sinkt, so dass wir Entspannung empfinden.

Bringen Sie die Wahrnehmung in den gegenwärtigen Moment, wenn möglich indem Sie die Augen schließen.

Wie geht es mir jetzt?

Was nehme ich im Moment wahr?

Körperliche Empfindungen, wie Anspannung, Entspannung, Ruhe, Unruhe, Kälte, Wärme, Gedanken, Gefühle und Stimmungen.

Nehmen Sie die Empfindungen wahr, ohne diese zu bewerten oder abzulehnen, auch wenn sie unangenehm sind. In diesem Moment darf alles sein wie es ist.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Nehmen Sie Ihren Atem nur wahr und beeinflussen Sie ihn nicht. Nehmen Sie auch die Pause zwischen dem Einatmen und Ausatmen wahr. Versuchen Sie alle Muskeln zu entspannen und genießen Sie die Bewegungen beim Ein- und Ausatmen, die Sie spüren können.

Öffnen Sie nun Ihre Augen.

Strecken Sie sich und klopfen Arme und Beine locker ab.



## **Kleine Bewegungsübung für zu Hause Übung für die Mobilisation der Fußgelenke, Förderung des venösen Rückflusses und für die Koordination**

Setzen Sie sich so auf Ihren Stuhl, dass hinter Ihnen noch etwas Platz ist, Sie aber auch nur so weit vorn sitzen, dass Sie nicht kippen.

•

Die Beine sind so vor Ihnen aufgestellt, dass Knie und Knöchel übereinanderstehen. Die Füße berühren mit der ganzen Fußsohle den Boden. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

•

Drücken Sie Ihre Sitzbeinhöcker („Po-Knochen“) gut auf die Sitzfläche und richten Sie den Oberkörper stabil auf, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

•

Beginnen Sie nun die linke Ferse zu heben, bis nur noch der Fußballen und die Zehen am Boden sind. Gleichzeitig heben Sie den rechten Fuß von den Zehen aus, bis nur noch die Ferse am Boden ist.

•

Senken Sie die Füße ab und heben Sie nun die rechte Ferse bis zum Fußballen und den linken Fuß von den Zehen aus, bis nur noch die Ferse am Boden ist.

•

Wechseln Sie die Seiten und lassen Sie die Bewegung immer fließender werden. Der Atem fließt mit.

\*\*\*\*\*



Die Selbsthilfegruppen der Alzheimer-Gesellschaft werden durch das Land Rheinland-Pfalz, Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, gefördert. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Bei pflegenden Angehörigen kann der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe zur Regeneration von Körper und Geist beitragen.

*Machen Sie mit!*

Der Termin passt nicht für Sie?  
Am 4. Mittwoch eines Monats gibt es die Online-Angehörigengruppe via ZOOM (Infos umseitig über E. Mertz & Chr. Prost & info@demenz-region-swp.de)



Werden Sie Mitglied der Alzheimer-Gesellschaft Rheinland-Pfalz

Infos über Edda Mertz und Christoph Prost (Flyer Innenseite)  
[www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de](http://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de)

**ALZHEIMER  
GESELLSCHAFT**  
RHEINLAND-PFALZ e.V.

**1. Halbjahr 2022  
Alzheimer-  
Selbsthilfegruppe**

für die Region  
Pirmasens und  
Landkreis Südwestpfalz

Monatliche Treffen am  
4. Dienstag im Monat:  
25.01.22; 22.02.22; 22.03.22;  
26.04.22; 24.05.22; 28.06.22..

Jeweils von 15 – 17 Uhr  
im Horeb-Treff,  
Klosterstraße 9  
66953 Pirmasens

**Neue Teilnehmer\*innen sind  
herzlich willkommen.**  
Ihre Voranmeldung ist erforderlich!

*Selbstverständlich gelten die aktuellen Coronaschutzmaßnahmen, die wir bei der Voranmeldung genau absprechen werden.*



caritas

Wir danken dem Zentrum Pirmasens und dem „Horeb-Treff“ für die kostenlose Nutzung der barrierefreien Räume!



Die von der **Alzheimer-Gesellschaft** initiierten **Selbsthilfegruppen** bieten **Angehörigen Rat, Hilfe, Information und Erfahrungsaustausch.**

Hierdurch wird es möglich die Isolation zu überwinden, die oftmals sowohl für Betroffene wie auch für Angehörige mit der Demenzerkrankung verbunden ist. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit über seine Sorgen sprechen zu können, vermittelt das Gefühl, dass man mit der schwierigen Situation nicht alleine dasteht und hilft Stress abzubauen. Teilnehmer erhalten für die Alltagsbewältigung hilfreiche Tipps im Umgang mit dem Erkrankten und zum Thema Pflege.

Bei den Treffen geht es darum, sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen kennenzulernen und auszutauschen. Wie diese Selbsthilfegruppe ihre gemeinsamen Treffen durchführt, bestimmen die Teilnehmer.

Mitglieder der Alzheimergesellschaft sind anwesend und unterstützen.

**Menschen mit Demenz sind bei den Treffen willkommen.**

Vielfältiges Informationsmaterial zum Thema Demenz ist vorhanden.

**Anmeldungen bei:**

**Edda Mertz, Pirmasens**  
Tel. 06331-76339  
edda.mertz@alzheimer-  
gesellschaft-rhpf.de  
**Christoph Prost, Waldfishbach**  
Tel. 01511 7624895  
christoph.prost@alzheimer-  
gesellschaft-rhpf.de

# Beschäftigung und Aktivierung von Menschen mit Demenz



## Eine Ideensammlung für pflegende Angehörige

*Mit dieser Sammlung soll eine Vielfalt von Möglichkeiten und Ideen aufgezeigt werden, die die Empfänger motiviert, Beschäftigung und Aktivierung von Menschen mit Demenz im Alltag zu ermöglichen, zu probieren und einzusetzen. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.*

*„Jeder Mensch ist einzigartig“ – hieraus ergibt sich, dass die gesammelten Ideen nicht alle für jeden Menschen die richtigen Möglichkeiten darstellen. Aber etwas ist sicher dabei, damit der betreute Mensch eine „gute Zeit“ mit Ihnen erlebt. Dazu gehört auch das Gefühl des Menschen mit Demenz, dass er nicht bevormundet oder zu etwas gezwungen wird. Das Gefühl der „Selbstbestimmung“ ist wichtig.*

*Oftmals erkennt man, dass diese Ziele erreicht sind, wenn eine begonnene Aktivierung zu einem zufriedenen Gesicht führt, oder wenn der betreute Mensch zu erzählen beginnt.*

*Natürlich muss berücksichtigt werden, wie weit die Demenz bei dem zu unterstützenden Menschen fortgeschritten ist. Oftmals sind scheinbar „kleine Erfolge“ in Wirklichkeit „große Erfolge“.*

*Beispiel: von Kindheit an vertraute Spiele, wie Würfelspiele, Mensch ärgere Dich nicht und Dame werden von vielen Menschen mit Demenz gerne gespielt. Passen Sie ruhig die Spielregeln auf die Demenz-Symptome an und variieren Sie sie. Haben Sie Geduld. Kaufen Sie gegebenenfalls seniorengerechte Spielbretter, bei denen die Figuren besser zu greifen sind und ein Verrutschen der Figuren auf dem Spielfeld nicht so leicht möglich ist.*

*Gemeinsames Lachen und Schimpfen im Spiel gehört dazu. Oftmals auch das Erzählen über frühere Zeiten. Beendet werden muss ein Spiel nicht.*

*Hat der betreute Mensch Spaß an dem Spiel, und sei es auch nur für 10 Minuten, so hat sich das Spiel gelohnt und sollte regelmäßig eingesetzt werden – eventuell sogar mehrfach am Tag.*

*Ziel dieser Sammlung ist es auch, aufgrund der vorliegenden Ideen, kreativ zu werden und eigene individuelle Beschäftigungen und Aktivierungen zu probieren. Erstellen Sie also eine Sammlung von Beschäftigungsmöglichkeiten, die bei Ihnen passen. Gestalten Sie Ihren „Tages- und/oder Wochenplan“*

### Grundlagen der Erkrankung

- **Demenz das Wichtigste** - Broschüre, kostenlos  
<https://www.deutsche-alzheimer.de/publikationen>
- **Miteinander aktiv** - Broschüre mit einer Vielzahl von Anregungen zur Alltagsgestaltung von Menschen mit Demenz - Broschüre 5,00 €, als PDF 3,00 €  
<https://www.deutsche-alzheimer.de/publikationen>
- **10-Minuten-Aktivierung als Methode** - [Ute Schmidt-Hackenberg](#), 36,90 €
- **Demenz Podcast** <https://demenz-podcast.de/>

Beispiel: Folge 29 Selbstbestimmung von Menschen mit Demenz

Im Demenz Podcast finden Sie über 35 Folgen (je 30 Minuten) mit wertvollen Tipps rund um das Thema Demenz. Beispiele siehe weiter unten.

- **11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz**

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

- **Leben mit Demenzerkrankten; Hilfe für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag.** -

Broschüre 5,00 €, als PDF 3,00 €

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

- **Biografieheft „Damals & Heute!“ (LZG), Kostenlose Bestellung oder Download**

- <https://lzg-rlp.de/de/demenz-972.html>

## **Ideen zur Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz.**

(Teilweise mit direktem Link zu Anbietern von Hilfsmaterial und/oder Erläuterungen und Erfahrungen)

### **Bewegung**

- **Bewegung-aktiv**
- [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

### **Musik, Gesang und Tanz**

- **Mit Musik Demenzkranke begleiten** (Broschüre als PDF 3,00 €)  
<https://www.deutsche-alzheimer.de/publikationen>
- **Ich weiß nicht was soll es bedeuten. Musizieren mit Menschen mit Demenz**  
<https://lzg-rlp.de/de/demenz-972.html> (Kostenlose Bestellung oder Download)
- Bekannte Lieder der 50er, 60er, 70er Jahre (als CD's oder z.B. bei Spotify im Internet)

### **Gedächtnistraining**

- **Heitere Gedächtnisspiele im Großdruck** von Franziska Stengel (164 Kopiervorlagen 56,95 € bei Thalia)
- Achtsamkeitsübungen und viele weitere Ideen/Vorlagen <https://www.goldjahre.de/>
- Puzzle, Holzpuzzle
- Kreuzworträtsel (auch im Großdruck)

### **Erinnerungspflege**

- Bildmappen als Anregung zum Erzählen. Z.B. 50 er Jahre
- oder Christine Bietz, Jutta Wilkens-Sannemann: **Kaufmann, Küche, Kaffeeklatsch, 25 Bildkarten und Kurzgeschichten für Menschen mit Demenz**
- Eigene Familienbilder
- Eigene Reisebilder

### **Spiele**

- <https://www.pflege.de/krankheiten/demenz/beschaeftigung-spiele/Inhaltsverzeichnis>

### **Vorlesen / Lesen**

„13 Aktivierungstaschen Demenz“ der Mainzer Bibliotheken. [Aktivierungs- und Vorlesevorschläge](#) zum Herunterladen:

- <https://www.mainz.de/microsite/bibliotheken/romanthema-2015-09.php>

- <https://mitpflegeleben.de/themen-des-monats/betreuungsfernsehen-fuer-menschen-mit-demenz/>

### **Malen**

- **Malen mit Demenz - das Praxishandbuch**, Bärbel Kießling, Horst Kießling, Birgit Osten 19,90 €

### **Gartenarbeit**

- <https://www.betreuer24.com/demenz-betreuung-gartenarbeit/>

### **Aktiv im Haushalt**

- Lassen Sie Hilfe zu, auch wenn das Ergebnis manchmal/oftmals nicht so ist wie gewünscht. Wer gerne im Haushalt gearbeitet hat, macht dies oftmals auch noch, wenn er an Demenz erkrankt ist. Lob hebt die Stimmung.

### **Beruhigungsmaßnahmen**

- **Nesteldecke "Berta" für Menschen mit Demenz**, Bewegung für Hände und Finger beruhigt Menschen mit Demenz, Verschiedene Anbieter (ca. 63,95 €)
- Handtasche als „Beschäftigungstasche“

### **Besuche und Treffen / Gemeinschaft pflegen / Einladen**

- Auch wenn es teilweise schwerfällt: reden Sie über die Erkrankung, fordern Sie Akzeptanz und Unterstützung ein, gehen Sie „unter Leute“, „so wie vorher auch“.
- Besuchen Sie Kulturveranstaltungen, je nach Interessenslage
  - Konzerte
  - Museumsbesuche, z.B. Heimatmuseum

### **Spazieren und Wandern**

- Broschüre Barrierefreiheit, Wandern, Pfälzerwaldhütten, Ausstellungsbesuche, Heimatmuseen, ....  
<https://www.suedwestpfalz-touristik.de/barrierefrei.html>

### **Tiere**

- Umgang mit Tieren, Kontakte, Tierpflege  
[https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW\\_Medien/AGBW-Dokumente/Demenzen/Praevention\\_Diagnose\\_Therapie/Tiere%20und%20demenzkranke%20Menschen.pdf](https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/Demenzen/Praevention_Diagnose_Therapie/Tiere%20und%20demenzkranke%20Menschen.pdf)
- Hundebesuchsdienste gibt es in manchen Regionen, evtl. mal beim örtlichen Hundefreundeverein nachfragen.

### **Sinnespflege**

- Aromapflege
- Besuch einer Salzgrotte

### **Humor und Lachen**

- pflegen: Demenz Nr. 40/2016: HUMOR, (29,60 € Heft incl. Materialpaket)

Demenz ist keine leichte Erkrankung. Umso wichtiger ist es, auch Leichtigkeit und Frohsinn in den Kontakt mit alten Menschen einzubauen. Humor ist ein hervorragendes Mittel, um den Unwägbarkeiten des Alters und des Lebens überhaupt zu begegnen. Nicht umsonst heißt es schließlich: „Lachen ist die beste Medizin!“

<https://www.friedrich-verlag.de/shop/humor-ps1032040>

### **Fernsehen**

- Mediatheken Themen Natur, Tiere, Reisen, .... Orientiert an früherer Interessenslage?

### **Tablets**

- „Tablets, Sensoren, und Co.“ Intelligente Beleuchtungssysteme, automatische Herdabschaltung oder virtuelle Spieleangebote – es gibt eine Vielzahl von technischen und digitalen Produkten, die unser Leben komfortabler, sicherer und bunter machen. (Broschüre 5,00 €, als PDF kostenlos)

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

### **Allgemeine Links zu Anbietern von vielfältigen Materialien / Ideen**

- SingLiesel Verlag, Beschäftigung für Menschen mit Demenz, Ideen, Bücher, Spiele, Aktivierungspakete (z.B. Von früh bis spät, 12 Seiten, 3,00 € Download)

<https://www.singliesel.de/>

- [www.wehrfritz.com](http://www.wehrfritz.com) Katalog, Stichwort Demenz

Verlag an der Ruhr / Altenpflege, vielfältige Bücher und Broschüren mit Aktivierungsideen

- [www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

- Demenz Podcast, <https://demenz-podcast.de/>

Hier finden Sie über 35 Folgen (je 30 Minuten) mit wertvollen Tipps rund um das Thema Demenz. Beispiele

- Folge 4 Alltag
- Folge 7 In der Öffentlichkeit
- Folge 9 Tagesablauf mit allen Sinnen
- Folge 17 Sport und Bewegung
- Folge 24 Kunst und Demenz
- Folge 26 Musik und Demenz
- Folge 29 Selbstbestimmung von Menschen mit Demenz
- Folge 33 Feste Feiern

### **Nicht vergessen: Auch Ruhe zulassen**

**Aktivierung ist kein Muss - Es muss zur Person passen.**

**Buchempfehlung: Erich Schützendorf, In Ruhe verrückt werden dürfen.  
Für ein anderes Denken in der Altenpflege**

**<https://www.fischerverlage.de/autor/erich-schuetzendorf-1000446>**

**Auch: <https://demenz-podcast.de/> Folgen 22 und 23**

**Eine interessante Idee für professionelle Hilfe wäre eventuell:**

**Schön Klinik Bad Aibling (bei Rosenheim)**

**„Spezialisiert auf die Behandlung von Demenz“**

**<https://www.schoen-klinik.de/bad-aibling-harthausen/fachzentren-institute/alzheimer-therapiezentrum/ueberblick>**

- a) Medizinische Behandlung und Rehabilitationsprogramm für die Menschen mit Demenz (Patienten)  
Incl. Erinnerungsarbeit, biografieorientierte Einzelarbeit, Kunst- und Gestaltungstherapie, alltagspraktische Tätigkeiten, erlebnisorientierte Aktivitäten, bewegungsorientierte Therapie, Bewegung nach Musik, Entspannungsübungen, Paarmassage, psychologisch stützende, krankheitsverarbeitende Einzel- und Gruppengespräche, Seelsorge.
- a) Schulungs- und Unterstützungsprogramm für Angehörige  
Information über Demenz, Umgang mit Krankheit und Kommunikation mit den Patienten, Umgang mit der eigenen Belastung, Kunst- und Gestaltungstherapie, Entspannungsübungen, Sozialpädagogische Beratung, Pflegeberatung, Seelsorge.

Zum Abschluss erhält man in schriftlicher Form therapeutische Empfehlungen zur Alltagsgestaltung zu Hause, zu geeigneten Beschäftigungen und zum unterstützenden Umgang mit dem Kranken. Der Begleitperson soll geholfen werden, Fähigkeiten, Stimmung und Selbstwertgefühl der Kranken zu stabilisieren und gleichzeitig schonend mit den eigenen Kräften zu haushalten.

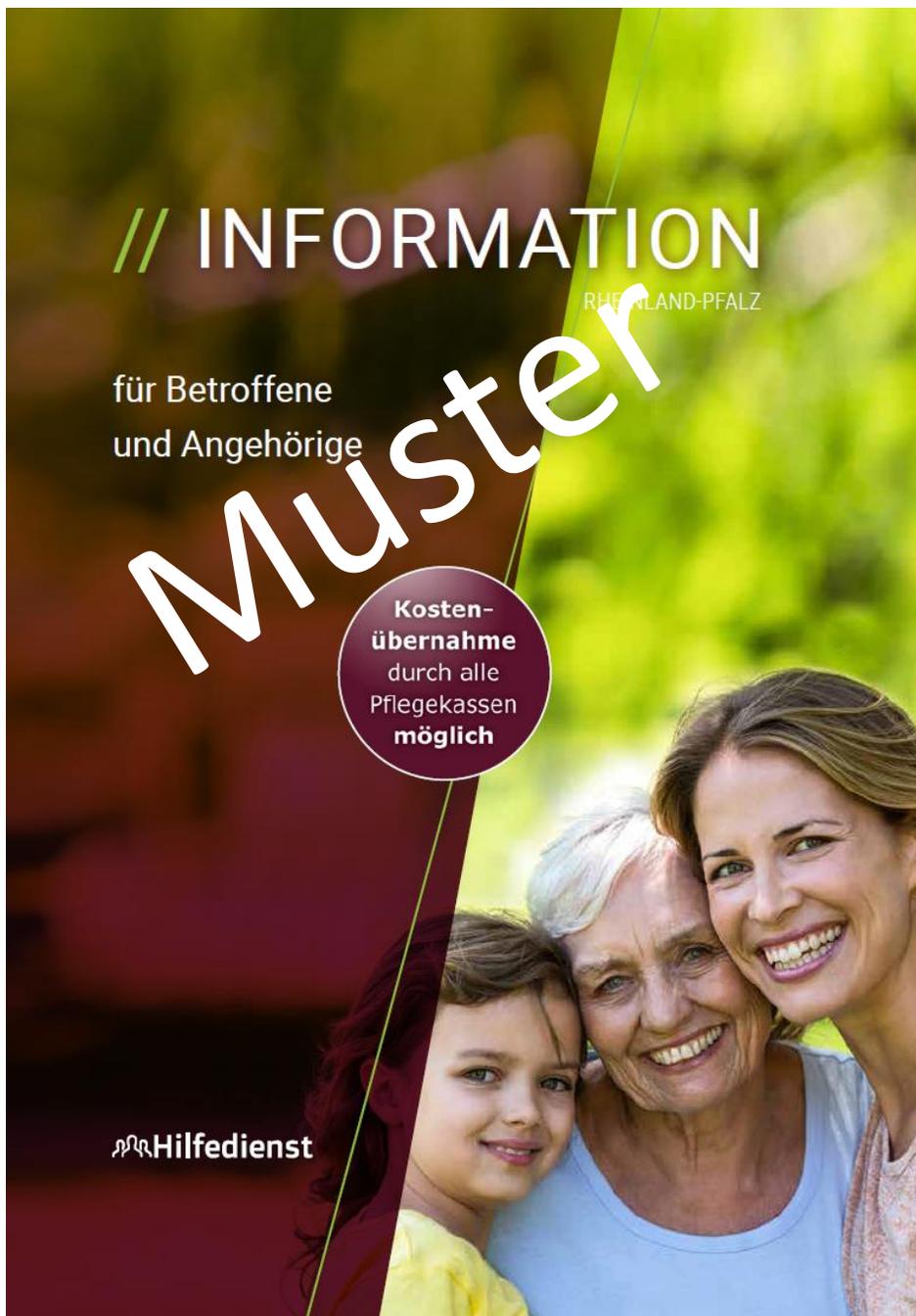
Die Ideensammlung wurde zusammengestellt von Christoph Prost

[christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de](mailto:christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de)

Eine alles umfassende Auflistung aller möglichen Ideen und Anbieter ist nicht gewollt und sicher auch unmöglich. Für Hinweise und Ergänzungen bin ich aber dankbar. Stand 19.04.2022

Bei Interesse können Sie die Broschüre beim Hilfedienst  
kostenlos anfordern unter:

<https://www.hilfedienst.com/>





Bildquelle: Pixabay



Leitstelle „Älter werden“  
Karina Frisch  
06331/809333



k.frisch@lksuedwestpfalz.de  
<https://www.demenz-region-swp.de>



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

