

# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



## Demenz: Mit diesen Tipps klappen Gespräche besser

Bei der Kommunikation mit Menschen empfiehlt es sich, viel Geduld und Zuneigung mitzubringen

**D**reimal innerhalb von 10 Minuten die Frage „Was gibt es heute zu essen?“. Angehörige empfinden Gespräche mit demenzkranken Menschen mitunter als sehr mühsam. Dabei ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben – nimmt das Schweigen Überhand, kann das die erkrankte Person in die soziale Isolation führen. Die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) gibt Tipps, wie die Verständigung besser klappt.

### TIPP 1: KOMMUNIZIEREN SIE AUF AUGENHÖHE

Wer mitten im Satz unterbrochen oder von oben herab korrigiert wird, fühlt sich nicht ernst genommen. Das gilt auch und genau so für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Angehörige sollten sie daher als gleichwertige Gesprächspartner anerkennen. Signalisieren können sie das durch einen ruhigen Tonfall, Blickkontakt

und dadurch, dass sie ihr Gegenüber ausreden lassen – auch wenn das länger dauert.

### TIPP 2: FORMULIEREN SIE EINFACH

Menschen mit Demenz können langen, verschachtelten Sätzen nur schwer folgen. Wer nach dem Grundsatz „Eine Information pro Satz“ vorgeht, kommuniziert klarer – und macht es seinem Gegenüber damit leichter.

Auch Fragen sollten möglichst einfach gestellt sein. Das klappt, indem man Antwortmöglichkeiten mitteilt, à la „Möchtest du Orangensaft oder Apfelsaft trinken?“. Eine Alternative sind Fragen, die sich mit Ja oder Nein beantworten lassen.

Wichtige Informationen wiederholen Angehörige am besten mehrmals. Dabei sollten sie stets den gleichen Wortlaut verwenden, den Satz also nicht umformulieren.



**Nicht nur Worte zählen: Mit kleinen Gesten können Angehörige dafür sorgen, dass sich Menschen mit Demenz sicher fühlen.** Foto: Christoph Soeder/dpa

So wird das Gesagte besser verstanden.

### TIPP 3: NUTZEN SIE AUCH IHREN KÖRPER

Verständigung geht nicht nur über Worte, sondern auch über Mimik

und passende Gesten. So können Angehörige beispielsweise die Frage „Möchtest du einen Kaffee?“ mit einer Trinkgeste ergänzen, rät die AFI. Im Verlauf der Erkrankung geht die Sprache immer mehr verloren. Angehörige können sich dann klarmachen: Es gibt

auch andere Wege, um mit der erkrankten Person in Verbindung zu bleiben. Gemeinsam die Lieblingsmusik hören, alte Fotos anschauen, in der Sonne sitzen, eine Umrangung: So können auch ohne Worte Momente der Nähe und Verbindung entstehen. (DPA)

## Stresshormon im Griff: Wie Sport hilft – und wann er schadet

Cortisol ist ein wichtiges Hormon für den Körper

**D**er Frühling bringt viele in Bewegung. Das hat neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System auch Vorteile für die Stressregulation. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) erklärt, wie Sport das Hormon Cortisol beeinflusst, das eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit Stress spielt.

Was ist Cortisol? Cortisol wird in der Nebennierenrinde produziert und gehört zu den wichtigsten Hormonen im menschlichen Körper. Es hilft dabei, Energiereerven zu mobilisieren, reguliert den Stoffwechsel und hat entzündungshemmende Wirkung. Kurzfristig erhöhte Cortisolwerte helfen dem Körper, in stressigen Situationen schnell handlungsfähig zu



**Mal abschalten vom Stress: Moderate Sportarten wie Radfahren tragen zur mentalen Entspannung bei.** Foto: Tobias Hase/dpa

sein. Problematisch wird es jedoch, wenn das Hormon dauerhaft erhöht ist, etwa durch berufliche und private Belastungen, Alkohol- oder Kaffeekonsum, erklärt Endokrinologe Prof. Matthias Kroiß von der DGE. „Chronischer Stress führt dazu, dass der Hormonhaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht gerät. Dies kann Schlafstörungen, Bluthochdruck und sogar eine Schwächung des Immunsystems begünstigen“, so Kroiß.

### MIT FREUDE VORBEUGEND AKTIV SEIN

Bewegung wirkt hier vorbeugend: „Menschen, die sich regelmäßig bewegen, haben oft weniger

Stress und eine gesündere Cortisolkurve.“ Wer regelmäßig körperliche aktiv ist, stabilisiert die Stresshormonproduktion und kann schneller entspannen. Besonders empfehlenswert sind moderate Sportarten wie Radfahren, Spaziergänge, Schwimmen oder Yoga, die auch zur mentalen Entspannung beitragen, so Kroiß.

Zu viel Training ohne ausreichende Erholung kann hingegen das Gegenteil bewirken: „Wer sich dauerhaft überlastet, ohne ausreichend Erholungsphasen einzuplanen, riskiert einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel“, erklärt Mediziner Kroiß.

„Bewegung sollte durchaus anstrengen, aber vor allem Spaß machen.“ (DPA)

## Heim kündigt Pflegeplatz?

So können Sie sich wehren

**D**ie Suche nach einem Heimplatz für Senioren gestaltet sich in vielen Regionen Deutschlands als zäh. Wer Angehörige erst mal in einer Einrichtung untergebracht hat, braucht sich in der Regel nicht mehr zu sorgen. Denn ein Heimplatz kann nicht ordentlich gekündigt werden. Der Verbraucherzentrale Berlin werden zuletzt aber immer wieder Fälle von außerordentlichen Kündigungen in Pflegeheimen bekannt. Was können Betroffene dagegen unternehmen?

Für eine außerordentliche Kündigung braucht es einen wichtigen Grund, „der es dem Betreiber unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls und unter Abwägung der Interessen aller Beteiligten unzumutbar macht, den Heimvertrag fortzuführen“, teilt die Verbraucherzentrale mit. Dabei seien die Anforderungen an diese Unzumutbarkeit hoch.

forderungen an diese Unzumutbarkeit hoch.

### BEGRÜNDUNGEN SIND HÄUFIG UNZUREICHEND

Pflegeheime begründeten die außerordentliche Kündigung etwa damit, dass die Pflege nicht mehr

sichergestellt werden könne oder die Person ungeeignet für das Pflegeheim sei. Das passiere zum Beispiel dann, wenn eine an Demenz erkrankte Person aggressiv geworden sei. „Dies ist in vielen Fällen jedoch kein ausreichend wichtiger Grund für eine Kündigung“, sagt Isabell Jandl, Juristin

bei der Verbraucherzentrale Berlin. Daher könnten solche Kündigungen meist angegriffen werden. Im Ernstfall können sich Betroffene juristischen Beistand – etwa bei einer Verbraucherzentrale oder einem Fachanwalt – suchen.

Gut zu wissen: In anbietergesteuerten Pflegewohngemein-

schaften ist eine Kündigung laut den Verbraucherschützern ebenso schwierig wie im Pflegeheim. In der selbstverantworteten Pflegewohngemeinschaft und in der ambulanten Pflege hingegen sehen die Verträge regelmäßig Möglichkeiten für ordentliche Kündigungen vor. (DPA)

**Wir bieten Ihnen**

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

**AWO Residenz Sehnde**

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde  
☎ 05138 - 5034 0  
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

**Zuhause ist dort, wo man sich wohlfühlt.**

**Evangelisches Alten- und Pflegeheim Rosemarie-Nieschlag-Haus gemeinnützige GmbH**

Iltener Straße 21 • 31275 Lehrte  
Tel. 05132 832-0  
silvia.liedtke@da-lm.de  
www.rosemarie-nieschlag-haus.de

Eigener Fahrdienst

**TAGESPFLEGE**  
Sabine Schmidtke

Kennenlern-Gutschein

**Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!**

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Wächterstieg 9  
31303 Burgdorf  
05136/ 804 64 99  
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3  
30938 Burgwedel  
05139/ 951 92 78  
Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@ diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

**Jens Brandtstädter**  
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09  
info@burgwedel-pflegedienst.de  
www.burgwedel-pflegedienst.de

**WohnPark Großburgwedel**  
Die Alternative für das Wohnen im Alter.

**Betreutes Wohnen für Senioren**

☎ 05139 986500  
✉ info@wohnpark-grossburgwedel.de  
🌐 www.wohnpark-grossburgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren

♥📍 im Herzen von Großburgwedel

**EichenHof Burgwedel**  
Wertvolle Zeit im Alter.

**Ambulante Pflege & Tagespflege**  
EichenStube

☎ 05139 986580  
✉ info@eichenhof-burgwedel.de  
🌐 www.eichenhof-burgwedel.de

*Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.*

**Ambulante Pflege JANZ**

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel  
www.pflegedienst-janz.de  
Telefon (05139) 895816

**Deine Spende rettet Leben!**  
Spende jetzt für die Seenotrettung!  
sos-humanity.org/spenden