

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



iStock: Wavebreakmedia

Aggressives Verhalten bei Demenz: Was Angehörige tun können

Eine Demenzerkrankung verändert das Miteinander. Selbst ein Mensch, den man früher als friedlichsten der Welt bezeichnet hätte, kann dann plötzlich aggressiv wirken. Was können Angehörige dann tun?

Einmal tief durchatmen und sich sammeln, dabei vielleicht sogar kurz den Raum verlassen: Das ist ein guter Anfang. Mit einem kühlen Kopf fällt es nämlich leichter, dem Auslöser für dieses Verhalten auf den Grund zu gehen. Denn Schimpfen, Schreien, Zurückstoßen und Co. passieren nicht aus Boshaftigkeit, sondern tragen eine Botschaft in sich, wie die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) erklärt. Sie lautet: Irgendwas stimmt für die erkrankte Person hier gerade nicht.

Angst, Schmerzen und Co.: Das kann dahinterstecken

Doch was genau? Aggressive Reaktionen können unterschiedliche Auslöser haben, zum Beispiel:

- Angst: Menschen mit Demenz können selbst vermeintlich



Mit beruhigenden Gesten können Angehörige einen Wutanfall dementer Personen auffangen.

Foto: Ina Fassbender/dpa/dpa-mag

«kleine» Alltagssituationen als große Bedrohung empfinden – etwa, wenn sie kurz auf jemanden warten müssen und nicht wissen, ob die Person wieder zurückkehrt.

■ Schmerzen und Unwohlsein: Weil demente Personen diese Empfindungen nicht klar in Worte fassen können, drücken sie sie mitunter in Form von aggressivem Verhalten aus.

■ Überforderung durch zu viele Reize: Helles Licht, Lärm, neue Eindrücke und Menschen – all das kann Erkrankten zu viel werden.

Sanfte Worte und etwas Ablenkung: Das kann helfen

Was jetzt nichts bringt: selbst mit Wut zu reagieren, denn das kann die Person mit Demenz noch mehr verunsichern. Stattdessen helfen Geduld und Einfühlungsvermögen der AFI zufolge nun am meisten weiter.

Die Experten raten daher, die erkrankte Person mit sanfter Sprache und beruhigenden Gesten zu trösten. Haben Angehörige den Auslöser identifiziert, können sie versuchen, ihn aus der Welt zu schaffen – etwa, in-

dem sie die erkrankte Person an einen ruhigeren Ort bringen. Zudem kann es die Situation entschärfen, wenn Angehörige die Aufmerksamkeit umlenken – und zwar auf etwas Interessantes oder Positives.

Vorbeugend können Angehörige darauf achten, dass die Person mit Demenz ausreichend Struktur in ihrem Alltag hat. Erst Anziehen, dann Frühstück, dann ein kleiner Spaziergang: Solche festen wiederkehrenden Routinen vermitteln Sicherheit und senken das Risiko für Überforderungsmomente. (DPA)

Soziale Medien ersetzen keine echten Kontakte

Mehrere Tausend Follower bei Instagram, zahlreiche digitale Nachrichten, Zustimmung über Herzchen, Likes und Kommentare. Und trotzdem fühlt es sich manchmal erstaunlich leer an. Denn digitale Nähe kann reale Begegnungen nicht ersetzen.

„Wir brauchen realen Kontakt, auch Hautkontakt“, sagt Tatjana Reichhart. Die Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist in München als Coach und Trainerin tätig. „Das lässt sich nicht über soziale Medien ausgleichen.“

Aber keine Sorge: Niemand muss Tausende analoge Kontakte pflegen, um sich verbunden zu fühlen. Reichhart zufolge reichen oft zwei bis fünf enge Beziehungen.

Wer sind meine engen Beziehungen? Das können Sie mit zwei einfachen Fragen klären: Wen könnte ich nachts anrufen und um Hilfe bitten? Und wem würde ich bei einem nächtlichen Anruf helfen?

Wer merkt, dass solche Antworten fehlen, kann das als Signal verstehen, den eigenen Alltag wieder stärker auf persönliche Begegnungen auszurichten. Am besten Schritt für Schritt, mit kleinen Verabredungen und festen Zeitfenstern für reale Kontakte. (DPA)

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!

Vor dem Celler Tor 8-9
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

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · 24 Stunden erreichbar
www.ambulante-pflege-burgwedel.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

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771
www.sperberapotheke.de

tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

...gemeinsam aktiv.

SENIOREN-TAGESSTÄTTE
Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen
senioren-tagesstaette.de · Tel. 05147 - 1064
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

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

Marktspiegel

Jeden Samstag frei Haus ...
www.marktspiegel-verlag.de

Das „Schaufenster“ der heimischen Wirtschaft und der lokalen Events.

Wie die häusliche Pflege die Rente erhöhen kann

Ob aus Kostengründen, emotionaler Nähe oder schlechtem Gewissen: Von den rund 5,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland wird der Großteil (86 Prozent) zu Hause von Angehörigen versorgt.

Nicht selten treten Pflegepersonen für diese aufreibende Tätigkeit beruflich kürzer oder geben ihren Job ganz auf. Das wirkt sich negativ auf deren spätere Rentenansprüche aus.

Was viele aber nicht wissen: Wer sich in der häuslichen, nicht erwerbsmäßigen Pflege betätigt, kann auch dadurch unter Umständen Rentenpunkte sammeln. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) hin.

Der Grund: Die Pflegekasse des Pflegebedürftigen ist unter bestimmten Voraussetzungen dazu verpflichtet, Rentenbeiträge für die Pflegeperson zu entrichten. Und zwar immer dann, wenn diese einer pflegebedürftigen Person mit mindestens dem Pflegegrad 2 ehrenamtlich – also nicht erwerbsmäßig – unter die Arme greift.



Die Pflegekasse zahlt unter bestimmten Voraussetzungen Rentenbeiträge für ehrenamtlich Pflegenden, wenn sie eine Person mit mindestens Pflegegrad 2 nicht erwerbsmäßig betreut. Foto: Caroline Seidel/dpa-mag

Die Voraussetzungen sind klar geregelt

Dabei muss die Pflege mindestens zehn Wochenstunden verteilt auf zwei Wochentage umfassen. Geht die Pflegeperson weiterhin nebenher arbeiten, darf dieser Job zudem zu nicht mehr als 30 Wochenstunden ausgeübt werden. Ob die Voraussetzungen zur Rentenversi-

cherungspflicht gegeben sind, prüft die Pflegekasse des Pflegebedürftigen. Die etwaigen Rentenbeiträge für Pflegepersonen betragen im Jahr 2026 zwischen 139,04 und 735,63 Euro – je nach erbrachter Leistung und Pflegegrad. Das entspricht laut DRV den Beiträgen, die Versicherte auch mit einem Job mit einem Monatslohn zwischen 747,50 und 3.955,00 Euro errei-

chen würden. Der spätere Rentenanspruch kann sich bei einem ganzen Jahre Pflege somit um Beträge zwischen 7,04 und 37,27 Euro erhöhen. Weitere Informationen zum Thema finden Interessierte in der Broschüre «Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich». Sie kann entweder auf der Website der DRV heruntergeladen oder als Printexemplar bestellt werden. (DPA)

So unterstützen Sie Ihre Venen

Wer lange und vor allem starr sitzt, tut seinen Beinvenen keinen Gefallen. Denn das bewegungslose Sitzen sorgt für einen Rückstau beim Bluttransport aus den Beinen zurück zum Herzen – und der kann bei entsprechender Veranlagung über die Zeit zu Venenschwellungen führen, erklärt Prof. Tobias Görges, Experte für Venenheilkunde am Universitätsklinikum Münster (UKM) im UKM-Newsletter.

Weiten sich die Venen dabei zu stark, können die Venenklappen den schwerkraftbedingten Rückstrom des Blutes nicht mehr aufhalten. Die Folge: Die Venen überfüllen sich, schlängeln sich und treten schließlich sichtbar unter der Haut hervor – als Krampfader.

Auf welche Warnsignale Sie achten sollten

Noch bevor es so weit kommt, machen sich häufig erste Warnsignale bemerkbar: ein Schweregefühl in den Beinen, Schwellungen vor allem am Abend oder Besenreiser rund um die Knöchel.

Wer solche Beschwerden kennt und weiß, dass Krampfader in der Familie vorkommen, sollte laut Görges eine Venenuntersuchung in Betracht ziehen – beim Hautarzt oder in der Gefäßchirurgie beziehungsweise Angiologie. Wer hingegen eine plötzliche Überwärmung oder akute Schwellung am Bein bemerkt, sollte umgehend ärztliche Hilfe suchen. Das können Anzeichen einer Thrombose sein. Außerhalb der Sprechzeiten ist die Notaufnahme die richtige Anlaufstelle.

Krampfader lässt sich aber grundsätzlich durch Bewegung vorbeugen – zum Beispiel am Schreibtisch: Füße abwechselnd heben und senken, die Wadenmuskulatur anspannen oder einfach kurze Gehpausen einlegen.

Das hilft, den Blutfluss in Schwung zu halten. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann dem Arzt zufolge ein Kompressionsstrumpf der Klasse I zusätzliche Unterstützung bieten. (DPA)

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar
Kleinburgwedel
Thönse
Engensen
Großburgwedel
Oldhorst

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

Betreutes Wohnen für Senioren

Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube

WohnPark Großburgwedel
EichenHof Burgwedel

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

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

♥ Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel