Erinnerungen schenken: Weihnachten feiern mit Alzheimer-Patientinnen und -Patienten

Düsseldorf – **Weihnachten ist für viele das Fest der Familie. Ist ein Angehöriger oder eine Angehörige an Alzheimer erkrankt, kann das die Familie an den Feiertagen vor besondere Herausforderungen stellen. Einerseits wünscht man sich ein Weihnachten „wie immer". Andererseits ist da ein kranker Mensch mit seinen ganz eigenen Bedürfnissen. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) bietet Tipps und Anregungen für die Feiertage.**

Die stimmungsvolle Advents- und Weihnachtszeit bietet viele Gelegenheiten, schöne gemeinsame Stunden zu verbringen. Menschen mit Alzheimer erinnern sich zwar immer weniger an aktuelle Erlebnisse und Begegnungen, aber alte Erinnerungen sind oft noch lange lebendig. Deshalb kommt gut an, was alte, positive Erinnerungen aufleben lässt, zum Beispiel Lieder singen, Musik hören, ein Fotoalbum anschauen oder gemeinsam von früher zu erzählen. Wer zum Fest etwas schenken möchte, punktet mit Musik-CDs, Bildbänden von früheren Wohn- oder Urlaubsorten oder schönen Familienfotos. Schöne Momente bieten sich oft auch in der Vorweihnachtszeit, zum Beispiel beim Plätzchen backen oder dekorieren. Beziehen Sie Ihren Angehörigen dabei so gut ein, wie es geht. Das Gefühl, etwas Sinnvolles beitragen zu können, tut vielen Menschen mit Alzheimer gut, sie fühlen sich geliebt und wertgeschätzt.

Das Weihnachtsfest im Voraus planen

Pflegende Angehörige sind die Expert*innen, wenn es um den Patienten oder die Patientin geht. Was an Weihnachten geht oder nicht, hängt von verschiedensten Faktoren ab, zum Beispiel wie fit jemand noch ist oder wie gut er oder sie mit veränderten Routinen klarkommt. Hilfreich ist daher immer, im Vorfeld den groben Rahmen zu überlegen: Wo möchte man feiern und wie lange? Wie wird der ungefähre Ablauf und was muss vorbereitet werden?

Wichtig ist bei allen Planungen, die Bedürfnisse des oder der Erkrankten im Blick zu behalten und niemanden zu überfordern. Wenn ein großes Abendessen an Heiligabend zu viel ist, planen Sie nachmittags lieber ein Kaffeetrinken in kleiner Runde. Vermeiden sollten Sie Dinge, die den Patienten oder die Patientin irritieren oder verunsichern können. Das können unbekannte Gesichter und Stimmen sein, ein zu üppiges Essen oder auch zu viel blinkende Deko. Schaffen Sie gegebenenfalls einen Rückzugsort, wenn es zu viel wird. Auch ein Spaziergang kann eine willkommene Auszeit sein.

Vertrautes und Routinen erleichtern die Festtage

An den Feiertagen selbst setzen Sie am besten auf Vertrautes, wie eine Feier zuhause oder in einem gut bekannten Restaurant. Lebt Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige in einem Altenheim, verbringen Sie am besten dort ein paar schöne Stunden. Von Fahrten ins „alte Zuhause" raten wir ab, selbst wenn sie nur kurz sind. Der Grund: Menschen mit Demenz können bei solchen Ausflügen schlichtweg vergessen, dass sie in einem Heim wohnen. Entsprechend verstehen sie nicht, wenn man sie aus dem vertrauten Zuhause plötzlich „zurückbringen" möchte.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Neben der gewohnten Umgebung ebenfalls wichtig für Alzheimer-Patientinnen und Patienten: Routinen. Wiederkehrende Abläufe wie Duschen, Anziehen oder Mahlzeiten geben Orientierung und Halt im Tagesablauf. Sorgen Sie daher auch an den Feiertagen dafür, dass gewohnte Routinen erhalten bleiben und helfen Sie so Ihrem oder Ihrer Angehörigen, sich sicher zu fühlen.

Die Situation gelassen akzeptieren

Ansonsten gilt, Weihnachten entspannt anzugehen und das Beste aus der Situation zu machen. Mit Alzheimer gleicht kein Tag dem anderen und es werden Situationen eintreten, die niemand erwartet hat. Wichtig ist, die guten Momente bewusst zu genießen, in denen Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige präsent ist und Sie zusammen eine schöne Zeit haben.

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscher*innen und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 360 Forschungsaktivitäten mit über 14,5 Millionen Euro finanzieren und rund 900.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom