

„Demenz – den Alltag meistern“ am 15. 11. 2018
Austausch und Information für Betroffene und Interessierte

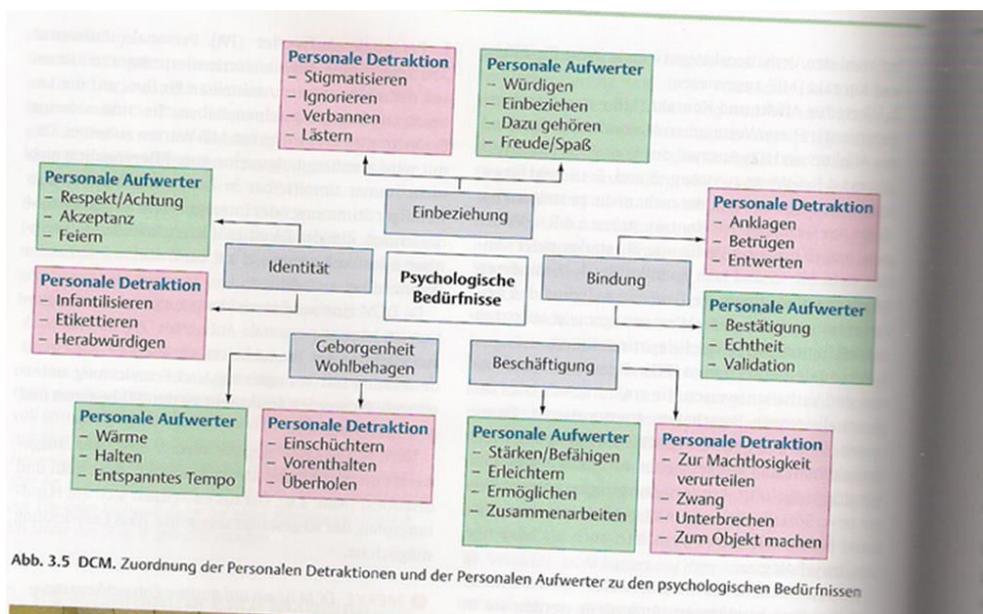
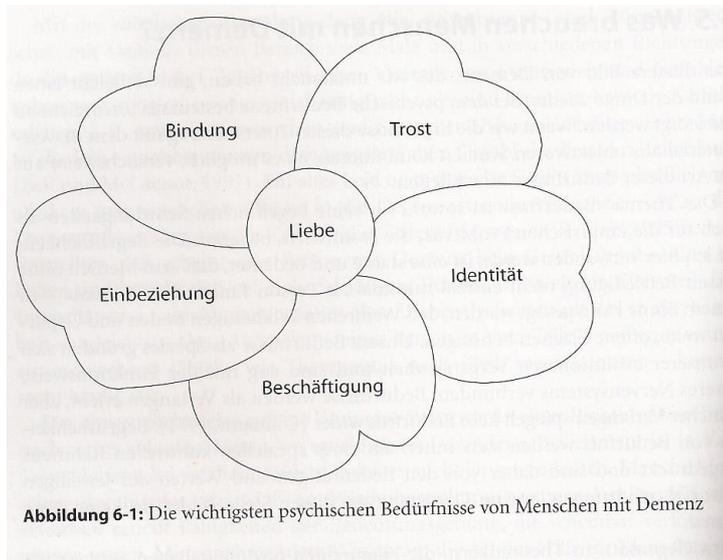
Workshop 2: Den Alltag zuhause meistern

Betroffene und Angehörige meistern den Alltag – Stressbewältigung für die Angehörigen, Alltagstätigkeiten als Training – was macht Sinn, was nicht, was sollte man vermeiden?

Inhalte:

1. Einfühlsame Kommunikation
2. Identität erhalten (SET)
3. Für sich selbst Sorge tragen

Ad 1:



Ad 2:

Umweltreize → Ultrakurzzeitgedächtnis → Kurzzeitgedächtnis → Langzeitgedächtnis (episodisches

Langzeitgedächtnis = inneres Tagebuch,

semantisches Langzeitgedächtnis = Faktenwissen,...)

1. vertraute Umgebung – für vertraute Erinnerungsstütze
2. konstante Bezugsperson – für Sicherheit
3. Tagesablauf
4. Ausdrucksmöglichkeiten
5. Austausch über den Sinn des Lebens
6. Auseinandersetzung bzgl. Krankheit

Ad 3:

- Allein gelassen vom Demenzkranken und von anderen Personen
- Belastet fühlen (durch Aufgaben, fehlende Freiräume, herausforderndes Verhalten)
- Schuldig fühlen
- Hin und hergerissen fühlen

1. Grundbedürfnisse
2. Sicherheitsbedürfnisse
3. Soziale Bedürfnisse
4. Selbstachtung: eigene Fehler verzeihen, für Stärken loben
5. Freiräume für eigene Interessen schaffen

Was habe ich heute für mich getan?

	Ruhens- und Schlafenszeiten		Essen und Trinken		Bewegung/ Sport	soziale Kontakte schöne Erlebnisse Hobbys	Was war nicht so gut?	Fazit
	Std.	gut/ schlecht	Was wurde wann gegessen?	Liter				
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								
Wochenfazit								