

Ohne Hilfe geht es nicht

Dement sein und trotzdem allein in den vertrauten Wänden daheim leben – das ist bis zu einem gewissen Zeitpunkt durchaus möglich. Es klappt aber nur mit einem gut funktionierenden sozialen Netzwerk im Hintergrund.

Von Sabine Meuter

Berlin/Köln (dpa/tmn). Zu Hause ist es immer noch am schönsten. So sehen es viele ältere Menschen. Jeder dritte über 65-Jährige hat dem Statistischen Bundesamt zufolge im Jahr 2014 allein gelebt. Tendenz steigend. Doch mit dem Alter wächst das Risiko, an Demenz zu erkranken. Manche Betroffene verschweigen erste Anzeichen – aus Angst, dann vielleicht in ein Heim zu müssen. Dabei muss das nicht sein. Unter Umständen kann auch ein Erkrankter vorerst in den eigenen vier Wänden bleiben.

Erste Voraussetzung ist, zu akzeptieren, dass man Hilfe braucht. „Das ist oft die größte Hürde“, sagt Ulrike Döring von der Arbeitsgemeinschaft christlicher Schwesternverbände und Pflegeorganisationen in Deutschland (ADS). Ansprechpartner für jemanden, der bei sich eine beginnende Demenz vermutet, sind Angehörige und der Hausarzt.

Wird eine Demenz diagnostiziert, sind Angehörige und Freunde oft skeptisch, dass der Betroffene weiterhin allein leben kann. Aber: „Das von einem Erkrankten selbstgewählte Zuhause sollte man keinesfalls unterschätzen“, sagt Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA). Muss jemand gegen seinen erklärten Willen die vertraute Umgebung verlassen und in ein Heim ziehen, kann das den Zustand verschlechtern. Andererseits sind Sorgen, dass der Betroffene sich und andere gefährden könnte, durchaus berechtigt. Wie lässt sich dieser Konflikt lösen?

„Voraussetzung für ein weiteres Alleinleben einer dementen Person ist in aller Regel ein funktionierendes soziales Netzwerk“, sagt Saskia Weiß von der Deutschen Alzheimer Gesell-



Auch mit einer Demenzerkrankung kann man erst einmal weiterhin allein leben. Muss ein Betroffener gegen seinen Willen in ein Heim ziehen, kann das den Zustand verschlechtern. Foto: Armin Weigel/dpa/dpa-tmn

schaft. Jemand muss im Hintergrund die Fäden in der Hand halten. Ein ambulanter Pflegedienst etwa übernimmt die Medikamentengabe, eine Hilfe kümmert sich um bestimmte Tätigkeiten im Haushalt, das Mittagessen liefert ein Anbieter von „Essen auf Rädern“, Ehrenamtliche begleiten den Betroffenen gelegentlich zu Essensrunden oder etwa zu Museumsbesuchen. So ist gewährleistet, dass Menschen mit Demenz weiter Kontakte pflegen.

Auch Nachbarn kann man einbeziehen. „In vielen Kirchengemeinden gibt es zudem Ehrenamtliche, die einen Kranken regelmäßig zu Hause besuchen“, sagt Döring. Meist koordinieren die Kinder oder andere Angehörige das Netzwerk.

Und wenn keine Angehörigen da sind? „Dann sind es oft die ambulanten Pflegedienste, die bei Bedarf für einen Erkrankten weitere Hilfen organisieren“, erklärt Sowinski. Aber: „Auch bei bester Organisation ist eine 24-Stunden-Betreuung nicht möglich“, sagt Weiß. Darum braucht der Demenzkranke einen Hausnotruf. Das ist ein kleiner Melder, den er an einem Band am Arm oder an einer Kette um den Hals trägt und in einem Notfall drückt.

Angehörige oder der ambulante Pflegedienst sollten zudem regelmäßig mögliche Gefahrenquellen in der Wohnung ausloten, rät Weiß. Neigt der Demenzkranke etwa dazu, die Herdplatte anzulassen oder den Wasserhahn nicht zuzudrehen, können Si-

cherungssysteme angebracht werden. Streichhölzer entfernt man vielleicht lieber aus der Wohnung.

Der Betroffene selbst sollte möglichst offen mit seiner Krankheit umgehen. „Das erfordert Mut“, räumt Weiß ein. Aber gibt jemand freimütig zu, dement zu sein und sich deshalb manchmal nicht zurechtzufinden, stößt dies bei anderen oft auf Verständnis und Hilfsbereitschaft. Generell sollte das Umfeld einem an Demenz Erkrankten aber nur an den Stellen zur Seite stehen, wo er Hilfe braucht. Ist jemand noch mobil, hat aber Schwierigkeiten bei der Orientierung, muss man ihm zum Beispiel nicht gleich das Einkaufen abnehmen. Besser ist es, eine Begleitung zu organisieren.

Hilfe für Betroffene

Für Demenzkranke und ihre Angehörigen gibt es verschiedene Anlaufstellen im Kreis Minden-Lübbecke.

- Sie haben sich zum Demenz-Netz zusammengeschlossen. Erreichbar ist es zum Beispiel per Telefon unter (01804) 45 33 00 (20 ct je Gespräch aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct pro Minute).

- Weitere Infos unter www.demenznetz.info

- Die Selbsthilfeorganisation Alzheimergesellschaft Minden-Lübbecke gibt auf www.leben-mit-demenz-ebenfalls-einen-ueberblick-ueber-ansprechpartnern.

Doch das Alleinleben eines Demenzkranken hat auch Grenzen. Etwa dann, wenn die Krankheit schon weit fortgeschritten ist und er für sich oder andere zur Gefahr wird. Weigert sich der Betroffene, in ein Heim umzuziehen, kann ihm vom Amtsgericht ein Betreuer an die Seite gestellt werden, der alles weitere veranlasst. Dafür spricht jemand bei Gericht vor und gibt an, dass nach seinem Eindruck etwa die Nachbarin ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Das Gericht wird auf diesen Hinweisen hin aktiv.

Eine allgemeine Aussage darüber, wann ein Mensch mit Demenz nicht mehr alleine leben kann, kann aber niemand treffen, erklärt Weiß: „Die Entscheidung ist immer individuell.“

Keine Chance für Keime

Beim Einräumen des Kühlschranks gibt es einiges zu beachten

Von Sabine Meuter

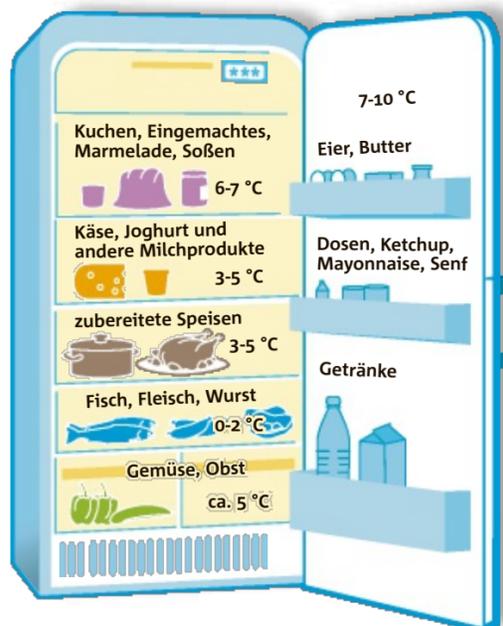
Bonn (dpa/tmn). Leicht verderbliche Lebensmittel wie Milch, Fisch, Fleisch oder Wurstwaren gehören nach dem Einkauf möglichst schnell in den Kühlschrank. Doch der wird schnell zum Nährboden von Keimen. Dann kann es passieren, dass Lebensmittel trotz Kühlung schlecht werden. Damit die Speisen lange frisch bleiben, muss der Kühlschrank richtig temperiert – und sinnvoll bestückt werden.

Die optimale Kühlschranktemperatur liegt bei vier bis acht Grad Celsius. „Weil warme Luft aufsteigt und kalte Luft sinkt, ist es oben immer etwas wärmer als im unteren Bereich“, erklärt Ute Gomm vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. „Wer Lebensmittel im Kühlschrank richtig einräumt, der packt auf die oberste Ablage deshalb Produkte wie Marmelade und Soßen“, sagt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED).

Auf das zweite Kühlregal von oben gehören Milchprodukte wie Joghurt und Quark, aufs dritte von oben fertige Speisen. Im unteren Bereich des Kühlschranks sollten Nahrungsmittel wie Wurst, Fleisch und Fisch aufbewahrt werden. Ganz unten ist das Fach für Obst und Gemüse. Allerdings gehören Südfrüchte wie Bananen, Kartoffeln und Fruchtgemüse wie Tomaten oder Paprika nicht in den Kühlschrank. In die Ablagen an der Kühlschranktür gehören ganz

Kühlzonen im Kühlschrank

Für die einzelnen Nahrungsmittel gibt es im Kühlschrank unterschiedliche Fächer. (Temperaturen* für einen Beispiel-Kühlschrank ohne Ventilator)



* können je nach Typ, Größe und individuellen Einstellungen variieren

0882 © dpa-themendienst | Quelle: Bayerisches Verbraucherportal VIS

oben Eier und Butter und zum Beispiel Suppenwürfel, in die mittleren Fächer Hefe, angebrochene Tuben Senf oder Gläser mit Meerrettich oder Tomatenmark. Unten in der Kühlschranktür stehen Getränke.

Grundsätzlich sollte man alle Lebensmittel, die im Kühlschrank gelagert werden, gut verpacken. Prinzipiell sollte

der Kühlschrank nicht zu voll gepackt werden. „Die Luft im Kühlschrank muss zirkulieren können“, sagt Morlo. Wichtig ist, ihn regelmäßig zu reinigen. „Etwa alle vier Wochen sollten die Ablagen und Fächer mit warmem Wasser, etwas mildem Allzweckreiniger und einem Tuch gesäubert werden“, erklärt Gomm.

Unter Kontrolle

Mit Hunden Verhalten auf Reize trainieren

Frankfurt (dpa/tmn). Eine Taube fliegt auf der anderen Straßenseite hoch, ein Fahrradfahrer flitzt vorbei: In solchen Situationen müssen Hunde Impulskontrolle zeigen. Das heißt, sie dürfen bei einem unerwarteten Reiz nicht komplett durchdrehen. Die Fähigkeit zur Impulskontrolle müssen Halter mit ihrem Tier im-

mer wieder üben, erläutert der Bundesverband Praktizierender Tierärzte.

Ein klassisches Beispiel ist das Warten vor der Haustür vor dem Gassgehen. Der Welp muss lernen, seinen Impuls zu unterdrücken, sofort aus der Tür zu stürmen. Der Halter fordert sein Tier dabei immer wieder zum „Sitz“ auf und löst das

Kommando auf, bevor der Hund aufspringt. Wichtig ist, ihn danach ausführlich zu loben. Schrittweise kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden. Grundsätzlich sollte der Hund beim Training nicht überfordert werden. Es ist unrealistisch zu glauben, er könne in allen Situationen kontrolliert sein.

REZEPT AUS DER REGION

Linsensalat mit Hähnchenspießen

Von Brigitte Drinkuth

Minden (mt/dc). Ein Rezept mit wahrem Superfood stellt Brigitte Drinkuth, zweite Vorsitzende im DHB Netzwerk Haushalt Ortsverein Minden, vor: süßscharfer Linsensalat mit Hähnchenspießen. „Linsen erleben ein Comeback“, meint Drinkuth. Früher als Arme-Leute-Essen bezeichnet, gelten sie heute als wahre Kraftpakete, denn sie liefern Zink, Eisen und Eiweiß. Das vorgestellte Rezept habe sie schon einmal bei einem der Netzwerk-Kochabende mit Ruth Traue ausprobiert. „Der Linsensalat ist sehr pikant, schnell zuzubereiten und macht satt.“ Rote Linsen brauche man – im Gegensatz zu einigen anderen Sorten – nicht vorher einweichen. Die Zutaten reichen für vier Personen.



- 1 Tl Honig
- Salz, Pfeffer
- 3 Eßl Öl
- 4 Stiele Petersilie
- 400 g Hähnchenfilet
- Holzspieße

Zubereitung

- Linsen kalt abspülen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten garen.
- Tomaten halbieren.
- Essig mit fünf Esslöffel Wasser, Brühe, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und zwei Esslöffel Öl verquirlen.
- Linsen abgießen. Mit Tomaten und Vinaigrette vermischen. Kurz ziehen lassen.
- Petersilie hacken und unter den Salat mengen.
- Hähnchen längs in dünne Streifen schneiden und wellenartig auf Holzspieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer Pfanne in einem Esslöffel Öl rundherum circa fünf Minuten braten.
- Salat abschmecken. Die Spieße auf dem Salat anrichten.