

**SONNTAGSAUSFLUG**

Geht immer noch, am besten an vertraute Orte: Autorin Bettina Laude mit Mutter am Ratzeburger See

Mama, wo bist du?  
*Leben mit Demenz*

Was tun und wie reagieren, wenn die Mutter immer mehr **vergisst**? Unsere Autorin über einen Kraftakt und ungeahnte Hilfe

Von Bettina Laude



**E**s war im Sommer 2017, als mir ganz klar wurde, dass mit Mama (damals 82) irgendwas anders ist. Ein Jahr nach Papas Tod wollte sie ihr Haus mit Garten verkaufen und in eine kleine Wohnung in einer frisch eröffneten Seniorenanlage für betreutes Wohnen ziehen. Es sei ihr alles zu viel. Eine gute Idee, fanden mein Bruder und ich. Bisschen tadelig, wie wir Hamburger sagen, war sie schon länger. Wir räumten das Haus aus. Nur ein Schrank musste noch geleert werden. „Mama, mach du das, dann kannst du in Ruhe gucken, was du noch behalten willst“, schlug ich vor. Am Tag der Hausübergabe war der Schrank genauso voll wie zuvor. Ich konnte es nicht glauben. „Ich räume hier seit Monaten deinen Kram weg“, schimpfte ich, „und du kannst dich noch nicht mal um einen einzigen Schrank kümmern?“ Sie guckte mich mit großen Augen an, wie ein hilfloses Kind. Dann weinte sie.

**Plötzlich war ich wieder Teenager.** „Ihre Mutter ist dement, da kann man kaum was machen“, sagte die Neurologin, die wir kurz darauf zurate zogen. Der Uhrentest (siehe S. 42): so unbegreiflich wie Mathe-Formeln. Ein einfacher Fragebogen zu Alltagsaufgaben: schwierig. Wie gut, dass sie jetzt in einer Seniorenwohnung lebt, dachten wir. Wo sie sich zwar selbst versorgen muss, aber eine Mitarbeiterin des Arbeiter-Samariter-Bundes tagsüber vor Ort ist. Beim Putzen, Waschen, Kochen halfen wir. Aber Pflege? Davon wollte Mama nichts wissen. Bis der Tag kam, als sie ins Krankenhaus musste. Eine Verwachsung im Darm, die entfernt werden musste. Die Narkose, die fremde Umgebung – Mama war nicht wiederzuerkennen. Geisterte nachts auf den Fluren rum, wurde aggressiv. Die Schwestern waren überfordert. Wo sollte sie hin nach dem Krankenhaus? Könnte sie überhaupt noch allein leben? Erst mal zu mir, dachte ich.

„Auf keinen Fall nimmst du deine Mutter zu dir“, sagte eine befreundete Ärztin. „Dann bist DU zuständig und musst alles regeln. Und wie willst du das überhaupt machen, mit Beruf und Kindern? Sag, dass du keinen Platz hast. Dann muss das Krankenhaus eine Lösung finden, die haben ganz andere Möglichkeiten.“ Ein Rat, der Gold wert war. Schwups, war ein Platz für Mama in einer geriatrischen Reha



**GEBURTSTAG**  
Das Datum im Mai weiß Mama genau. Wer die Gäste sind (etwa die Enkel), leider nicht immer

*Nach einer OP war Mama nicht wiederzuerkennen*

vorhanden. Eine Station für alte Menschen, die eine Operation hinter sich hatten. Mit einem Team, das spezialisiert war auf Fälle wie Mama und sich Zeit nahm, auch für Kassenpatienten. Weiter in der Seniorenwohnung leben? Kann man versuchen, aber nur mit täglichem Pflegebesuch. Die Anträge für einen Pflegegrad wurden gleich abgeschickt. Die Demenz machte auch vor Mamas Langzeitgedächtnis nicht Halt, die nächste Stufe im Fahrstuhl abwärts (siehe nächste Seite). „Wann bist du fertig mit der Schule?“ oder „Hast du heute Konfirmation?“, als ich Weihnachten ein kleines Schwarzes trug, waren noch harmlose Fragen.

Ich war für sie wieder ein Teenager. Und meinen Mann hält sie bis heute für ihren. Das kann man traurig finden – aber ich habe mich für lustig entschieden. Denn gegen die Demenz anzureden bringt nichts. Sich aber darauf einzulassen hilft den Betroffenen. Sie fühlen sich dann akzeptierter in einer Welt, die gerade für sie zusammenbricht. Und sich als Frau, die wie ich auf die 50 zugeht, wieder als 20-Jährige zu sehen, hat auch was.

Ein Pflegebesuch morgens und abends reicht natürlich nicht, um eine Person zu betreuen, die jegliches Zeitgefühl verloren hat. Eine Tagespflege musste her. Die erste Einrichtung war grauenvoll. Die zweite: ein Glücksgriff. Helle Räume, fröhliche Mitarbeiter, tolles Programm. Mit gemeinsamem Singen, Tanzen, Backen. Am liebsten wäre ich dort auch hingegangen. „Kommen Sie ruhig vorbei, sooft sie wollen“, bot die Leiterin mir an. Ein paar Monate waren wir alle erleichtert. Wieder eine Lösung gefunden, mit der Mama gut leben kann. Und wir verschnauften. Doch dann die nächsten Anrufe. Diesmal von der ASB-Dame aus der Wohnanlage. Mama hatte den Herd angelassen, ▶

# Eltern pflegen



**NATUR SPÜREN**  
Wir zwei im letzten Herbst im Wald beim Heim

sodass der Rauchmelder anging. Mama verließ die Wohnung ohne Schlüssel und kam nicht wieder rein, auch spät-abends. Die ASB-Mitarbeiterin kümmerte sich, so gut es ging, behielt meine Mutter bei sich im Büro, bis mein Bruder oder ich eintrafen. Doch die Feuerwehreinätze von uns allen häuften sich. Wir mussten uns eingestehen, dass der nächste Umzug unvermeidlich war. Ins Pflegeheim.

### Grauen und Glück

Dort lebt sie jetzt, immerhin in einem Einzelzimmer. Die Einrichtung ist älter und alles andere als komfortabel. Aber die Pflegekräfte sind herzlich, und es gab einen freien Platz. Und das ist keine Selbstverständlichkeit. Von den Aufgaben der alltäglichen Versorgung bin ich entlastet. Aber nicht vom Gefühl, mich kümmern zu müssen. Mittlerweile lebt Mama gedanklich in der Welt, als sie selbst ein Teenager war. Mama als junge Frau, wieder eine neue Seite, die ich kennenlerne. Was erwartet mich als Nächstes mit ihr? Ich weiß es nicht. Ich weiß aber, dass ich irgendwann eine Kur beantragen werde. Und dann kümmert sich jemand die ganze Zeit mal nur um mich. So wie Mama es früher für uns getan hat. •

## Hilfe für Angehörige: Was muss ich wissen?

**IST DEMENZ HEILBAR?** Nein. Aber wenn man in einem frühen Stadium zum Arzt geht, lässt sich der Verlauf verlangsamen. Die meisten Betroffenen machen aber genau das Gegenteil. Sie spielen die Erinnerungslücken runter und antworten oft mit Floskeln auf konkrete Fragen. Es gibt aber auch Krankheiten, die demenz-ähnliche Symptome auslösen, etwa Depressionen und Delir (ein Zustand akuter Verwirrung, zum Beispiel durch Flüssigkeitsmangel). Und die sind wiederum behandelbar.

**WAS IST DER UHRENTTEST?** Der Patient soll das Zifferblatt einer Uhr zeichnen (Kreis mit zwölf Zahlen) und eine bestimmte Uhrzeit als Zeigerstellung eintragen. Demenzkranken gelingt das nicht.

**WIE VERLÄUFT DIE KRANKHEIT?** Als Erstes verlieren die Betroffenen die zeitliche und räumliche Orientierung. Sie wissen nicht mehr, wo sie sind, wie sie vom Supermarkt nach Hause kommen oder was sie am Tag zuvor gemacht haben. Die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses geht verloren. In der nächsten Stufe ist dann das Langzeitgedächtnis dran. Was am weitesten zurückliegt, ist am längsten abrufbar, etwa die eigene Kindheit und Jugend.

**WIE BEKOMMEN BETROFFENE EINEN PFLEGEGRAD?** Sie müssen sich an ihre Krankenkasse wenden (zu der auch die Pfl-

gekasse gehört) und einen Antrag stellen. Die Krankenkasse schickt dann einen Gutachter vom Medizinischen Dienst, nach dessen Bewertung die Einstufung in einen von fünf Pflegegraden erfolgt (früher die drei Pflegestufen). Demenzerkrankte sind körperlich oft recht fit, deshalb sind sie beim alten System häufig durchgerutscht. Mit den neuen Pflegegraden gelingt die Einstufung besser. Wichtig für Angehörige: auf keinen Fall vorher aufräumen, Kaffee kochen und einen guten Eindruck machen wollen. Die Gutachter sollten sehen, was los ist.

**WER ZAHLT DIE TAGESPFLEGE?** Je nach Pflegegrad stellt die Kasse einen bestimmten Betrag zur Verfügung, den man für Pflegeleistungen ausgeben kann. Gut: Wenn die Einrichtungen selbst mit der Kasse abrechnen, dann muss man sich da gar nicht kümmern oder was vorstrecken.

**WAS KOSTET EIN HEIMPLATZ?** Im Durchschnitt 3000 Euro pro Monat, bei großen regionalen Unterschieden. Am günstigsten ist ein Heimplatz im Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern, am teuersten in Baden-Württemberg und Berlin. Meine Mutter hat Pflegegrad 3, dafür zahlt die Kasse einen Zuschuss von 1262 Euro an das Heim. Den Rest muss sie als Eigenanteil aus eigener Tasche aufbringen. Der günstigste Platz, den ich gefunden habe, war ein Zweibettzimmer mit ca. 1550 Euro Eigenanteil. In den schicken Residenzen zahlt man locker über 3000 Euro im Monat vom Ersparten dazu.

## DEMENZ

### Was ist das eigentlich?

Demenz ist ein Oberbegriff für mehr als 50 Krankheitsformen. Sie verlaufen unterschiedlich, führen aber alle zum Verlust der geistigen Fähigkeiten. Die häufigste Form ist Alzheimer, circa 65 Prozent aller Demenzerkrankten leiden daran. Weil vor allem ältere Menschen betroffen sind, ist im Volksmund auch oft von Altersdemenz die Rede.

Gute Infos:  
[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

## Das hat mir wirklich geholfen

Bettis Notfall-Tipps

### NEIN SAGEN

Für Krankenhäuser oder andere Einrichtungen ist es am einfachsten, wenn die Angehörigen sich um demente Patienten kümmern. Dann können sie sie nach einer Operation oder Behandlung einfach in deren Hände entlassen. Unser Gewissen redet uns ein, dass wir uns kümmern müssen, gerade in so einer Situation. Stimmt nicht! Nein sagen, wenn man weiß, dass man so etwas nicht leisten kann.

### BAUCHGEFÜHL

Hier riecht's so komisch. Und alle sehen schlecht gelaunt aus, keiner lächelt ... Ob Tagespflege oder Pflegeheim: Unser Bauchgefühl sagt uns meistens recht deutlich, ob eine Einrichtung okay ist oder nicht. Mein Tipp: Auf die Menschen achten, nicht darauf, ob die Möbel schick oder schäbig sind.

### ANGEHÖRIGENTREFFEN

Auch wenn wir sowieso schon ständig so viele Termine haben: hingehen! Da hört man, dass es anderen genauso ergeht. Oder noch schlechter. Das hilft. Wirklich.

### SPÜREN STATT REDEN

Über den Verstand können wir einen Demenzerkrankten nicht mehr erreichen. Oder nur für ein paar Sekunden. Aber Berührungen bleiben. Also nicht dagegen anreden, sondern in den Arm nehmen. Oder einfach die Hand halten. So kann man am besten Nähe herstellen. Und lange in Verbindung bleiben.

## Infos + Adressen

- **Mit der Krankenkasse sprechen**  
Zu ihr gehört auch die Pflegekasse. Die wiederum kennt Adressen von lokalen Pflegestützpunkten in Wohnortnähe. [www.pflegestuetzpunkte-deutschlandweit.de](http://www.pflegestuetzpunkte-deutschlandweit.de)
- **Rat einholen, Hilfe bekommen**  
Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums. Tel.: 030/20 17 91 31. [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)
- **Vollmachten ausstellen lassen**  
Ganz wichtig: die Vorsorgevollmacht, um sich um alle Alltagsgeschäfte des Demenzerkrankten kümmern zu können. Gibt es als Heft mit allen wichtigen Formularen im Buchhandel. Oder Formulare herunterladen beim Bundesjustizministerium. [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de)
- **Heimplatz finden**  
Eine gute Übersicht über Einrichtungen in meiner Region und vor allem über Preise unter [www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)



# Lactose-Intoleranz?

## Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- **Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten**
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**  
(UVP: 45 Stck. nur 9,45€, 90 Stck. nur 17,65€, 150 Stck. nur 28,50€)



Seit 18 Jahren die Nr.1\*

**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

[www.lactrase.de](http://www.lactrase.de)

FOTOS: PRIVAT