

MAS ALZHEIMERHILFE

Bewegung, Auszeiten und Humor helfen, Konflikte zu vermeiden

BAD ISCHL. In Zeiten von Corona sind die Familien gezwungen, auf engstem Raum zusammen zu leben. Für Familien mit Menschen mit Demenz ist diese akute Notsituation eine besonders schwierige und vielleicht sogar explosive Zeit. Die MAS Alzheimerhilfe gibt Tipps und Unterstützung.

Aufgrund der aktuellen Regelungen zur Ansteckungsvermeidung gibt es derzeit keine MAS-Trainingsgruppen und Besuche und somit kaum Entlastung und Abstand. Daher hat die MAS Alzheimerhilfe eine Notfalls-Initiative für Menschen mit Demenz für diese spezielle Ausnahmesituati-



MAS gibt Tipps für den Umgang mit Menschen mit Demenz. Foto: Wodicka

on entwickelt. Zum einen geben die neu erstellten MAS Tipps 15 für Krisensituationen Informationen, wie man Konflikte gar nicht erst aufkommen lässt und gleichzeitig verhindert, dass einem die Decke auf den Kopf fällt.

Die wichtigsten Tipps der MAS Alzheimerhilfe:

- Ablenkung ist wichtig und Humor hilft.
- Geben Sie dem Alltag Struktur und Routine.
- Lassen Sie alte Zeiten aufleben und positive Gefühle aufkommen.
- Planen Sie konkrete Auszeiten.
- Bewegung bringt den Körper in Schwung und regt den Geist an.
- Kommen Sie bewusst zur Ruhe, atmen Sie tief durch.

- Schaffen Sie positive Stimmung.
- Miteinander spielen und sich beschäftigen
- Vermeiden Sie Konflikte.
- Achten Sie auf Ihr eigenes Befinden.

Details zu den einzelnen Tipps sowie auch weitere hilfreiche Infoblätter gibt es zum kostenlosen Downloas auf www.alzheimer-hilfe.at/mas_tipps.html#infoblaetter

Neben diesen konkreten Tipps via Infoblättern bleiben die MAS Experten auch telefonisch aktiv in Kontakt mit den betroffenen Familien und halten die Verbindung aufrecht. Sie geben nicht nur Hilfestellung, sie neh-

men Ängste, spenden Trost und Empathie. „Es ist so schön, dass noch jemand für uns da ist“, ist nur eine der vielen positiven Rückmeldungen, die die MAS Alzheimerhilfe auf diese Serviceleistung erhält. ■