

Wer sich selbst pflegt, pflegt besser

Info-Nachmittag zum Thema Demenz in Blankenberg zum Lachen und Nachdenken AGATHE-Beraterin Ute Grüner dankt für das Interesse

Ob es gelingt, die Anstrengungen pflegender Angehöriger mit Humor und Optimismus leichter zu gestalten, erfährt jeder erst dann, wenn er selbst in einer solchen Situation ist. Einen Versuch ist es wohl wert. Und so wurde der Info-Nachmittag in Blankenberg, anlässlich der Thüringer Woche pflegender Angehöriger zu einer unterhaltsamen Veranstaltung.

Trotz des Themas: Demenz – Wissenswertes, Vorbeugung, Therapiemöglichkeiten, wurde gelacht – auch jeder und jede Anwesende über sich selber.

20 Gäste waren der Einladung von AGATHE-Beraterin Ute Grüner in den Blankenberger Saal gefolgt, um den Vortrag von Dr. Wilhelm Arnbold aus Erfurt zu hören. Der Mediziner ist bereits im Ruhestand. Doch seit 16 Jahren hilft er im Auftrag der Thüringer Alzheimergesellschaft, Menschen auf dem Land mit Pflegebedürftigkeit und Demenz umzugehen.

Sein Vortrag war eine lockere Aneinanderreihung von Beispielen, die sich im Alltag Pflegender und Pflegebedürftiger zutragen. Seine Botschaft: Sich selbst Gutes tun, damit man zufrieden ist, dem anderen und seinen vermeintlichen Macken mit Gelassenheit begegnen kann. Positives Denken und gute Gedanken bezeichnet er gar als Wunderwaffen, die nicht nur für pflegende Angehörige, sondern auch jeden Menschen nutzbar und immer verfügbar sind.

Dr. Arnbold erklärte das Krankheitsbild Alzheimer-Demenz, welches seit 1901 erforscht wird und verdeutlichte, dass niemand etwas für seine Demenz könne. Er erklärte Phasen der Erkrankung und gab Tipps, wie das Hirn angeregt werden könne. Trotzdem Heilung gibt es nicht. Betroffene und Angehörige müssen dies durchstehen, möglichst gemeinsam.

Ein gutes Instrument, um sich Auszeiten und Freiräume zu schaffen, sei die Tagespflege, wenigstens für ein, zwei Tage pro Woche.

Selbstfürsorge heiße auch, Alarmzeichen einer Überlastung zu erkennen, zum Beispiel planloses Handeln und Vergesslichkeit, können darauf hinweisen.

Dr. Arnbold brachte immer wieder, meist amüsante Beispiele, um die Arten der Demenz zu erläutern. Und er machte deutlich, dass der beste Weg mit Demenzkranken umzugehen sei, ihnen nicht zu widersprechen, ruhig zu bleiben und ihnen mit Erinnerungen aus lange vergangener Zeit, zum Beispiel alten Liedern oder Tätigkeiten Freuden zu bereiten.

Am Ende des Vortrages wurde das Rennsteiglied gemeinsam gesungen, auch da wieder eine Parallele zur Pflege, dem Demenzkranken tue das bekannte Lied gut, dem Pflegenden solle es Einladung sein, in besonders anstrengenden Phasen Entspannung in der Natur zu suchen.

Wem das nicht genügt, der kann stets Unterstützung bei AGATHE-Beraterin Ute Grüner suchen. Sie ist Ansprechpartnerin für die Ortsteile der Gemeinde Rosenthal am Rennsteig und hatte fünf Veranstaltungen in der Woche organisiert.

Kontakt: Ute Grüner, AGATHE-Beraterin (ehemals mobiles Seniorenbüro)
Tel.: 0151 – 20380240, U.Gruener@diakonie-wl.de

Mit freundlichen Grüßen
Sandra Smailes

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein
Bayerische Straße 13, 07356 Bad Lobenstein
Tel.: 036651 3989-1040, S.Smailes@diakonie-wl.de
www.diakonie-wl.de

Datum
8.Juli 2022

Ansprechpartnerin
Ute Grüner, AGATHE-
Beraterin (ehemals
mobiles Seniorenbüro)

Telefon
Tel.: 0151 20380240

E-Mail:
U.Gruener@
diakonie-wl.de