DEMENZ

Leben mit dem Vergessen

EIN RATGEBER FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

LANDKREIS MÜNCHEN

SingLiesel

In Kooperation mit:

Alzheimer Gesellschaft
Landkreis München e.V.
Selbsthilfe Netzwerk Demenz

Landkreis
München

Malteser
...weil Nähe zählt.

Fachstelle für pflegende Angehörige
Für Angehörige, die die Betreuung und Pflege ihrer Mitmenschen übernehmen und organisieren, bieten wir Unterstützung. Sie erhalten eine kostenfreie Beratung über trägerübergreifende Hilfsangebote und deren Finanzierung, Leistungen der Kranken- und Pflegekassen, Entlastungsmöglichkeiten für die persönliche Pflege- und Betreuungssituation. Wir bieten Ihnen Pflegekurse sowie Kurse über den Umgang mit demenziell veränderten Menschen.
Fachstelle für pflegende Angehörige Telefon 089 43608-512 www.malteser-muenchen-demenz.de

Besuchsdienst für Menschen mit Demenz
Einen demenzkranken Partner oder ein Familienmitglied zu betreuen kostet Kraft. Damit Sie sich eine Auszeit nehmen können, kommt einer unserer geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiter stundenweise zu Ihrem Angehörigen zu Besuch ins häusliche Umfeld.

Café Malta
Dieser Dienst dient der Entlastung pflegender Angehöriger und der Förderung von Menschen mit beginnender Demenz. Einmal wöchentlich werden die Gäste des Café Malta bei Kaffee und Kuchen betreut und nach der Philosophie Silviahemmet aktiviert und beschäftigt, um Lebensqualität trotz der Erkrankung zu ermöglichen.

Malteser Tagesstätte
In der Tagesstätte in München bieten wir Menschen in der Frühphase der Demenz die Möglichkeit, unter Betreuung von geschulten Mitarbeitern und ehrenamtlichen Helfern Gemeinschaft zu erleben und individuelle Beschäftigung je nach Fähigkeiten zu erhalten. Der Aufenthalt täglich von Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr in der Tageseinrichtung gewährt Angehörigen Entlastung sowie eine fürsorgliche und speziell auf das Krankheitsbild ausgerichtete Betreuung unserer Gäste.

Unsere Betreuungsangebote finden Sie in folgenden Dienststellen der Malteser:
Malteser Hilfsdienst München Telefon 089 40268461
Malteser Hilfsdienst Kirchheim-Heimstetten Telefon 089 9456730-35
Malteser Hilfsdienst Freising Telefon 08161 936990 oder 0160 92912349

GRUSSWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Leserinnen und Leser,

wir werden immer älter. Das merken wir nicht nur jedes Jahr beim Blick in den Kalender, wenn wieder ein Lebensjahr dazugekommen ist. Auch das durchschnittliche Lebensalter steigt kontinuierlich an. Im Jahr 1970 wurden die Deutschen im Schnitt ca. 70 Jahre alt. Inzwischen liegt die Lebenserwartung bei über 80 Jahren – durchschnittlich, wohlgemerkt!

Wir haben Lebenszeit dazugewonnen, die wir heute mehr denn je aktiv und individuell gestalten können. Gleichzeitig steigt mit einer immer älter werdenden Gesellschaft aber auch das Risiko für körperliche wie geistige Erkrankungen und Gebrechen. Insbesondere bei neurodegenerativen Erkrankungen, speziell Demenzen, nehmen die Fallzahlen stetig weiter zu. Die Zahl der Erkrankten in Deutschland liegt derzeit bereits bei rund 1,6 Millionen, die Deutsche Alzheimer Gesellschaft geht von ca. drei Millionen Erkrankungen bis zum Jahr 2050 aus.

Allein im Landkreis München leben gegenwärtig rund 5.700 Menschen mit einer unterschiedlich ausgeprägten dementiellen Erkrankung, Tendenz ebenfalls steigend. Die Angebote in der Versorgungslandschaft sind ebenso zahlreich wie unterschiedlich, sich einen Überblick zu verschaffen, ist oft alles andere als einfach. Hier setzt die Demenzstrategie des Landkreises an, die im Rahmen des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes im Dezember 2015 beschlossen wurde. Zentrales Element darin ist der neue Ratgeber für Betroffene und Angehörige, den Sie nun in Händen halten.

Er dient als Wegweiser, listet wichtige Beratungs- und Anlaufstellen im Landkreis München für Menschen mit Demenz und deren Umfeld auf, informiert über wohnortnahe Hilfsangebote, beantwortet grundlegende Fragen im Zusammenhang mit einer dementiellen Erkrankung und zeigt auf, wie wir alle, Betroffene, Angehörige oder auch das weitere Umfeld, im Alltag mit Demenz umgehen können.

Herzlichst,

Ihr Christoph Göbel
Landrat

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Was können wir tun? Wohin kann ich mich wenden?

Diese Frage stellen sich viele Angehörige, wenn in ihrer Familie die Diagnose Demenz bei einem ihrer Angehörigen gestellt wird. Welche Unterstützungsangebote gibt es? Die Demenz gehört zu den folgenschwersten Alterskrankheiten: Über 1,6 Millionen Menschen in Deutschland haben diese Hirnleistungsstörung, bei der das Gedächtnis und die Denkfähigkeit abnehmen, und sind – je nach Erkrankungsstadium – im Alltag deutlich beeinträchtigt bis stark pflegebedürftig.

Im Landkreis München leben – nach neuesten Schätzungen – über 5 000 Menschen mit dieser Krankheit. Für diese Menschen und deren Angehörigen engagiert sich die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. seit acht Jahren und bietet auf lokaler Ebene eine Fülle von Angeboten an. Zusammen mit vielen anderen Institutionen bilden wir ein dichtes Netzwerk, das sich auf das Thema Demenz spezialisiert hat und Betroffenen und Angehörigen Hilfe und Unterstützung anbietet.

Die vorliegende Broschüre informiert über die Alzheimer Krankheit und deren Verlauf. Zudem bekommen Sie Anregungen zum Umgang mit der Erkrankung sowie mögliche Entlastungsangebote und Beratungsstellen im Landkreis München. Abschließend wird auf Finanzierungsmöglichkeiten sowie rechtliche Fragen eingegangen.

Jürgen Hörner
1. Vorsitzender und geschäftsführender Vorstand
der Alzheimer Gesellschaft München Land e.V.

INHALT

VORWORT 1

1 DEMENZ – WAS BEDEUTET DAS?

1.1 Was ist eine Demenz? 5
1.2 Demenzerkrankungen 6
1.3 Wie sieht der Krankheitsverlauf der Demenz aus? 7
1.4 Häufige Fragen zu Demenzerkrankungen 8
1.5 Die ersten Anzeichen einer Demenz 10
1.6 Soll ich zum Arzt gehen? 10

2 LEBEN MIT DEMENZ

2.1 Was kann ich als Betroffener tun? 12
2.2 Für Angehörige: Menschen mit Demenz besser verstehen 12
2.3 Empfehlungen für den Umgang mit Menschen mit Demenz 14
2.4 Empfehlungen zum Alltag mit Demenz 16
2.5 Leben mit Demenz – 10 Ratschläge für Angehörige 18

3 HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

3.1 Beratungsangebote und Anlaufstellen 21
3.2 Diagnose und Therapie 28
3.3 Hilfen für die Pflege und Betreuung daheim 31
3.4 Technische Hilfen 37
3.5 Freizeitangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen 37
3.6 Stationäre Pflege 38
3.7 Alternative Wohnformen 38
3.8 Mein Angehöriger mit Demenz muss ins Krankenhaus – was tun? 39
3.9 Rehabilitation 39
3.10 Angehörigengruppen 40
3.11 Beratung im Internet 40

4 FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

4.1 Leistungen der Pflegeversicherung 43
4.2 Leistungen der Krankenkasse 45
4.3 Leistungen der Sozialhilfe 46
4.4 Schwerbehindertenausweis 46
4.5 Ansprüche berufstätiger pflegender Angehöriger 46

5 RECHTLICHE FRAGEN

5.1 Vorsorgemöglichkeiten 47
5.2 Gesetzliche Betreuung 50
5.3 Risiko und Haftung 50

LITERATURGRUNDLAGEN 51

1 DEMENZ – WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?

1.1 WAS IST EINE DEMENZ?

Derzeit leiden in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen an Demenz – Tendenz steigend. Demenzen treten überwiegend in der zweiten Lebenshälfte auf. Ihre Häufigkeit nimmt mit steigendem Lebensalter zu: von weniger als einem Prozent bei den 60jährigen bis 40 Prozent bei den über 90jährigen.

Aber Demenz ist nicht gleich Demenz. Die Krankheit kann unterschiedlich verlaufen. Man spricht von einer Demenz, wenn die folgende Krankheitszeichen auftreten:

- Gedächtnisstörungen
- Probleme mit der Orientierung (Beispiel: Jemand weiß nicht mehr, welches Jahr gerade ist, oder findet sich in der räumlichen Umwelt immer weniger zurecht.)
- Probleme, Situationen richtig zu beurteilen (Beispiel: Im Winter mit Sommerkleidung nach draußen gehen.)
- Probleme, Handlungen zu planen (Beispiel: Jemand zieht seine Kleidung in einer anderen als der richtigen Reihenfolge an.)

Häufig werden Demenzsymptome erst nach einer Weile erkannt: zunächst denkt man vielleicht, die Probleme sind Folgen von Arbeitsbelastung oder hängen mit dem Alter zusammen. Doch irgendwann reift beim Betroffenen selbst oder bei Angehörigen die Erkenntnis: Da stimmt etwas nicht!

1.2 DEMENZERKRANKUNGEN

Es gibt verschiedene Erkrankungen, die Demenzsymptome hervorrufen. Überwiegend sind es Erkrankungsprozesse im Gehirn selbst.

Die häufigste Demenzform ist die sogenannte Alzheimerkrankheit, gefolgt von der vaskulären Demenz. Diese beiden Demenzformen, die auch in Kombination auftreten können, machen etwa 95% der Demenzerkrankungen aus.

Demenzsymptome können auch durch Hirntumore ausgelöst werden, oder durch andere fortschreitende Gehirnerkrankungen. So kann eine Demenz beispielsweise im Endstadium einer Parkinsonerkrankung auftreten. Demenzsymptome treten manchmal auch als Begleiterscheinungen einer Depression auf. Wird dies nicht erkannt, so unterbleiben wichtige Schritte zur Behandlung.

Die Vielfalt möglicher Ursachen einer Demenz macht sehr deutlich, wie wichtig es ist, eine sorgfältige Diagnostik durchzuführen!

Die Alzheimerdemenz

Die Alzheimerdemenz ist nach dem bayrischen Nervenarzt Alois Alzheimer benannt, der sie Anfang des 20 Jahrhunderts erstmals als eigenständige Erkrankung beschrieben hat.

Bei dieser Krankheit kommt es im Gehirn zu Ablagerungen von schädlichen Abbaustoffen, sogenannten „Plaques“ und „Neurofibrillen“. In der Folge sterben Nervenzellen ab, und auch die Kontakte zwischen Nervenzellen werden mehr und mehr zerstört. Außerdem

ist ein wichtiger Botenstoff zur Informationsübertragung zwischen Nervenzellen, das Acetylcholin, reduziert.

Man weiß bis heute noch nicht, wodurch die Alzheimerkrankheit ausgelöst wird Sie beginnt schon viele Jahre, bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen.

Die Alzheimerforschung sucht seit vielen Jahren nach Möglichkeiten, die Erkrankung zu verhindern oder zu behandeln. Die bisherigen Ergebnisse machen Hoffnung darauf, dass dies eines Tages gelingen kann. Wie lange es bis dahin noch dauert, ist allerdings offen.

Die gefäßbedingten (vaskulären) Demenzen

Die zweithäufigste Gruppe der Demenzerkrankungen sind die vaskulären Demenzen. Bei diesen Demenzen entstehen die Hirnschäden durch kleinere oder größere Schlaganfälle: Eine oder mehrere Hirnregionen sind nicht ausreichend durchblutet, in der Folge sterben Nervenzellen ab.

Weitere Demenzerkrankungen

Die übrigen Demenzformen, wie z.B. die frontotemporale Demenz, sind selten und machen nur 5% der Demenzen aus. Sie können in relativ frühem Alter auftreten (bei Personen, die jünger sind als 60 Jahre). Und es können untypische Symptome auftreten, bei denen man nicht sofort an eine Demenzerkrankung als Ursache denkt.

1.3 WIE SIEHT DER KRANKHEITSVERLAUF DER DEMENZ AUS?

Demenzerkrankungen wie die Alzheimerdemenz und die vaskuläre Demenz können bislang nicht geheilt werden. Die Veränderungen und der gesamte Verlauf sind bei jedem Patienten ein bisschen anders. Trotzdem hat es sich bewährt, den Verlauf in drei Stadien einzuteilen:

Frühes Stadium

Der Veränderungen beginnen häufig mit Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. Der betroffene Mensch kann sich beispielsweise schon nach kurzer Zeit nicht mehr an Gespräche, Handlungen oder eigene Überlegungen erinnern. Fragen wiederholen sich, Vereinbarungen werden vergessen Erinnerungen an länger zurückliegende Ereignisse sind dagegen noch gut erhalten. Zugleich bestehen häufig Schwierigkeiten, eigene Überlegungen und Wahrnehmungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen: Manche Bemerkung des Betroffenen kommt dem Anderen seltsam vor, nicht zur Situation passend oder schlicht unverständlich. Anspruchsvolle Tätigkeiten werden schwieriger.

Was von außen betrachtet wie Schusseligkeit oder Nachlässigkeit aussehen mag, ist in Wahrheit die Unfähigkeit betroffener Menschen, sich die unzähligen Einzelschritte ins Gedächtnis zu rufen, aus denen komplexe Arbeiten wie beispielsweise das Zubereiten einer Mahlzeit bestehen.

Es zeigen sich erste Probleme mit der Sprache: Betroffene haben zunehmend Schwierigkeiten, die richtigen Wörter zu finden, die Sprache wird einfacher. Und es fällt zunehmend schwerer, einem Gespräch zu folgen, besonders, wenn mehrere Menschen daran beteiligt sind und es im Gespräch hin und her geht.

Mittleres Stadium

Die Gedächtnisprobleme nehmen zu. Betroffene finden sich auch in vertrauter Umgebung immer weniger zurecht.

Die Beeinträchtigungen führen dazu, dass Menschen mit Demenz zunehmend die Kontrolle über ihr Leben verlieren. Dies geht häufig einher mit der Kontrolle über ihre Gefühle. Diese werden dann unter Umständen viel unmittelbarer zum Ausdruck gebracht, als man dies von der Person früher kannte. So zum Beispiel durch plötzliches Weinen oder einen Wutausbruch. In dieser Phase der Demenz können Verhaltensweisen wie Unruhe, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus oder aggressives Verhalten auftreten.

A Z
Grünwald
Senioren TAGESRESIDENZ & Ambulanter PFLEGEDIENST
- Eigener Fahrdienst
- Musik und Bewegung
- Gemeinschaftliche Mahlzeiten
- Erbringung sämtlicher Pflegeleistungen
- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Behandlungspflege
- Professionelle Pflegeberatung

24 h Rufbereitschaft: 0171 4879080
Tölzer Str. 1a | 82031 Grünwald | Tel.: 089 6495554-0 | www.senioren-tagesresidenz.de

Körperliche Funktionen sind meist noch nicht eingeschränkt, es kann aber zu Harn- und Stuhlinkontinenz kommen, weil Betroffene zu spät merken, dass sie zur Toilette müssen, oder den Weg dorthin nicht mehr finden.

Spätes Stadium

In dieser Phase sind betroffene Menschen in nahezu allen Aktivitäten des Alltags auf Hilfe angewiesen. Erinnerungen sind nur noch lückenhaft vorhanden. Selbst nahestehende Personen werden nicht immer erkannt. Die Sprache kann ganz verloren gegangen oder auf wenige Worte reduziert sein.

Auch die körperlichen Funktionen können jetzt beeinträchtigt sein: Gangstörungen treten auf, es kommt zu Stürzen, der Betroffene benötigt einen Rollstuhl oder liegt mehr und mehr im Bett. Im letzten Stadium können Schluckstörungen und Krampfanfälle hinzukommen.

Trotzdem bleibt die Gefühlsebene bei Menschen mit Demenz intakt. Selbst in dieser Phase können Menschen mit Demenz über nicht-sprachliche Kommunikation (Blickkontakt, Gesten, Berührung) erreicht werden. Eine Angehörige hat es einmal so ausgedrückt: Das Herz wird nicht dement!

1.4 HÄUFIGE FRAGEN ZU DEMENZERKRANKUNGEN

Sind Demenzerkrankungen vererbbar?

Die allermeisten Krankheitsfälle sind nicht vererbt. Wenn also ein Elternteil oder auch beide Eltern im höheren Alter an einer Alzheimerdemenz erkranken, ist das in der Regel kein Grund sich Sorgen zu machen.

Kann ich mich vor Demenz schützen?

Bei der Alzheimerdemenz ist die Situation nicht eindeutig, da man bis heute nicht ihre genaue Ursache kennt. Allerdings hat man in großen epidemiologischen Studien auch für die Alzheimerdemenz Schutzfaktoren gefunden: Körperliche Bewegung, geistige Anregung und ausreichende und positive soziale Kontakte scheinen das Risiko zu erkranken, zu reduzieren.

Kann man Demenzerkrankungen behandeln?

Der überwiegende Teil der Demenzerkrankungen kann durch Medikamente bisher nicht gestoppt oder geheilt werden.

Trotzdem spielen Medikamente in der Demenzbehandlung eine wichtige Rolle: zur Verbesserung geistiger Leistungsfähigkeit, zur Unterstützung der Alltagsbewältigung, zur Milderung von Verhaltensstörungen und in weiteren Anwendungsfeldern.

Dass man Demenzerkrankungen nicht heilen kann, heißt nicht, dass „nichts zu machen" wäre. Es gibt Therapien und Strategien im Alltag, um bestehende Fähigkeiten des Menschen mit Demenz zu erhalten und zu fördern. Gerade in diesen Bereichen hat es in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte gegeben.

10 Warnzeichen einer möglichen Demenz

- **Gedächtnisprobleme häufen sich.**
  Das Gedächtnis erscheint deutlich schlechter, im Vergleich zu einigen Monaten zuvor.
- **Gedächtnisprobleme werden massiver.**
  Beispiel: Ein Mensch, der viel zu tun hat, vergisst schon mal den Topf auf dem Herd. Ein Mensch mit Demenz vergisst darüber hinaus, dass er die Absicht hatte zu kochen.
- **Arbeitsabläufe, die früher nebenher erledigt wurden, erfordern auf einmal volle Konzentration.**
  Beispiel: Bei einer vollkommen vertrauten Tätigkeit muss ich mich plötzlich immer wieder fragen: wie ging das eigentlich?
- **Sprachprobleme.**
  Immer mehr fehlen spontan die richtigen Worte. Die Sprache stockt, oder jemand verwendet mehr und mehr Füllwörter (Beispiel: „Dings"). Ein Mensch hat mehr Schwierigkeiten als früher, einem Gespräch zu folgen.
- **Orientierungsprobleme.**
  Auch wenn jemand sich im vertrauten Umfeld noch sicher bewegt, treten in unvertrauten Umgebungen Unsicherheiten auf, die vorher nicht existierten: Wo muss ich hin? Wie war der Rückweg?
- **Probleme, Situationen richtig zu beurteilen.**
  Beispiel: Wenn ein gesunder Mensch aus „Schusseligkeit" einmal in Hausschuhen aus dem Haus geht, wird er nach kurzer Zeit seinen Irrtum bemerken, ein Mensch mit Demenz unter Umständen nicht.
- **Probleme mit dem abstrakten Denken.**
  Beispiele: Das Lösen von Rechenaufgaben oder die Verwaltung der eigenen Finanzen gelingt nicht mehr.
- **Liegenlassen von Gegenständen.**
  Ab und zu verlegt jeder einmal die Brille oder den Schlüssel. Aber dies häuft sich bei Demenz. Die Dinge finden sich an ungewohnten Orten wieder. Oder jemand sucht vergeblich das Portemonnaie, weil er vergessen hat, dass er das Portemonnaie, das ihm seit Jahren vertraut war, vor vier Monaten ausgetauscht hat. Das neue Portemonnaie, das offen auf dem Küchentisch liegt, entgeht dabei seiner Wahrnehmung.
- **Reaktionen, die man an diesem Menschen so nicht kannte:**
  plötzliche Gereiztheit, Eifersucht, Ängstlichkeit oder Misstrauen (Dies kann sich beispielsweise darin äußern, dass andere beschuldigt werden, Dinge gestohlen zu haben, die in Wahrheit verlegt wurden).
- **Verlust der Eigeninitiative.**
  Dinge, die ein Mensch über viele Jahre gerne gemacht hat, werden vernachlässigt. Oder jemand hat immer weniger Lust, überhaupt aus dem Haus zu gehen und etwas zu unternehmen.

Fallen solche Dinge auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

1. 5 DIE ERSTEN ANZEICHEN EINER DEMENZ

Eine typische Situation, wie alle sie schon einmal erlebt haben: Ich stehe im Keller und weiß nicht mehr, was ich hier eigentlich wollte. Bis zu einem gewissen Alter ist die Erklärung schnell gefunden: Ich bin eben im Stress, muss an zu viele Dinge gleichzeitig denken oder war abgelenkt.

Doch je älter ich werde, desto häufiger mag sich mir in solchen Situationen die Frage stellen: Ist das noch „normal", oder muss ich mir Sorgen machen?

1.6 SOLL ICH ZUM ARZT GEHEN?

„Das will ich gar nicht so genau wissen!" Viele Menschen scheuen sich, zum Arzt zu gehen, wenn ihnen ihr Gedächtnis Probleme bereitet, aus Angst, am Ende mit der Diagnose Demenz konfrontiert zu sein und nicht zu wissen, wie es nun weitergehen soll.

Warum eine frühzeitige Demenzdiagnose wichtig ist:

1. **Irritationen und Unterstellungen haben ein Ende.** „Hätten wir das nur früher gewusst!" ist ein häufiger Satz von Familienangehörigen. Denn mit der Diagnose ist auf einmal klar: Die ungewohnten Verhaltensweisen des Betroffenen haben nichts mit Sturheit oder Boshaftigkeit zu tun. Sie hängen mit der Demenz zusammen.

2. **Behandlungsmöglichkeiten greifen besser.** Manche Medikamente wirken nur zu Beginn einer Demenz, später nicht mehr. Und auch alles, was zum Erhalt von Fähigkeiten getan werden kann, ist besonders effektiv, wenn die Einbußen noch nicht weit fortgeschritten sind.

3. **Es können noch viele Angelegenheiten gemeinsam geklärt werden.** Wenn ich selbst und andere frühzeitig von meiner Situation wissen, können wir gemeinsam besprechen, wie es weitergehen soll, und ich habe die Chance, anderen mitzuteilen, was mir wichtig ist, was ich möchte und was nicht.

4. **Ohne Diagnose besteht kein Anspruch auf bestimmte Leistungen:** Beispielsweise Anerkennung von Schwerbehinderung. (vgl. Pflegegrade S. 43 ff.)

Wie kann ich meinen Angehörigen motivieren, sich untersuchen zu lassen?

- Häufig sind es Angehörige, denen zuerst auffällt, dass etwas nicht stimmt. Was tue ich, wenn ich den Eindruck habe, mein Angehöriger sollte sich untersuchen lassen, dieser das aber ablehnt?

- Es kommt sehr darauf an, das Thema in einer ruhigen Situation und in wertschätzender Weise zur Sprache zu bringen. Andernfalls kann die gut gemeinte Anregung „lass mal dein Gedächtnis untersuchen" beim Betroffenen als Unterstellung ankommen: „du tickst nicht mehr richtig".

- Studien haben gezeigt, dass häufig auch Personen, die sich das gar nicht anmerken lassen, das Gefühl hatten, „mit mir stimmt etwas nicht". Dieses Gefühl macht Angst, und die Idee, es könnte eine Demenz dahinterstecken, noch mehr. Ein Arztbesuch nimmt diese Unsicherheit

- Der Hausarzt kann bereits erste Fragen klären und ein sogenanntes „Demenzscreening" durchführen. Das sind einfache Tests, um zu prüfen, ob man dem Anfangsverdacht weiter nachgehen sollte. Eine umfassende Diagnostik sollte dann von einem Facharzt durchgeführt werden.

2 LEBEN MIT DEMENZ

Die schwerste Aufgabe, so scheint es manchmal, besteht darin, die guten Momente nicht aus dem Blick zu verlieren, die das Leben auch mit solchen Herausforderungen noch bietet. Ob Sie nun Betroffener sind oder Angehöriger: Geben Sie dem Leben weiterhin eine Chance.

2.1 WAS KANN ICH ALS BETROFFENER TUN?

„So habe ich mir meinen letzten Lebensabschnitt nicht vorgestellt! Dass mit zunehmendem Alter manches nicht mehr so geht wie früher, war mir natürlich klar. Aber mit einer Demenz leben? Einer Erkrankung, die mein Erinnerungsvermögen angreift, meine Orientierung im Alltag erschwert, die fortschreiten wird und bei der ich damit rechnen muss, dass ich immer mehr Hilfe brauche – wie kann ich da noch ein gutes Leben haben?"

Solche oder ähnliche Fragen werden viele Menschen beschäftigen, wenn sie mit der Diagnose „Demenz" oder „Alzheimerkrankheit" konfrontiert sind. Zum Glück wächst die Zahl der Menschen, die öffentlich über ihr Leben mit der Erkrankung sprechen oder darüber geschrieben haben. Und viele dieser Zeugnisse sagen: Das gibt es sehr wohl – ein Leben nach der Diagnose! Und man weiß heute auch vieles, was hierfür wichtig ist.

Was können Sie als Betroffener tun?

- **Klären Sie die Fragen, die Sie haben.** Nicht zu wissen, was auf einen zukommt, macht Angst. Medizinische Fragen sollten Sie mit einem niedergelassenen Facharzt oder einer Gedächtnisambulanz besprechen. Beim Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft oder in einer Beratungsstelle vor Ort werden Sie zu allen Fragen zum Leben mit der Erkrankung beraten

- **Bleiben Sie aktiv.** Machen Sie sich bewusst, was Sie gerne tun, was Sie noch gut können, und tun Sie das weiterhin, wenn es möglich ist Besonders körperliche Bewegung ist hilfreich. Spaziergänge, Wandern, oder die Teilnahme an einer Sportgruppe.

- **Reden Sie offen mit den Menschen, die Ihnen nahestehen.** Familie, Freunde, Bekannte, Menschen, mit denen Sie im Alltag zu tun haben: Wenn andere um Ihre Situation wissen, erleichtert das das Miteinander, und andere können Sie besser unterstützen.

- **Bleiben Sie in Kontakt mit anderen.** Die Sorge, Namen vergessen zu haben, Fehler zu machen oder sich auf andere Weise zu „blamieren", kann dazu führen, sich aus allen gemeinschaftlichen Aktivitäten zurückzuziehen. Sie sollten sich das Zusammensein mit Anderen soweit als möglich bewahren. Manchmal braucht auch Ihr Umfeld eine Weile, bis es sich an die neue Situation gewöhnt hat Lassen Sie sich nicht zu früh entmutigen!

- **Lassen Sie sich helfen!** Vielen Menschen fällt das am schwersten: sich selbst und anderen einzugestehen, dass man Unterstützung braucht. Aber diese Hilfen sind dazu da, das eigene Leben und das der Angehörigen zu erleichtern. Sie haben Anspruch auf Unterstützung.

- **Überlegen Sie, wer für Sie entscheiden soll, falls Sie es einmal nicht mehr selbst tun können.** Mit Fortschreiten der Erkrankung werden Sie Verantwortung in die Hände eines anderen Menschen geben müssen. Soll dies ein Familienmitglied sein, ein Bekannter, oder lieber eine „neutrale" Person? Halten Sie Ihre Entscheidung schriftlich fest. Dabei können Ihnen die Beratungsstellen weiterhelfen.

2.2 FÜR ANGEHÖRIGE: MENSCHEN MIT DEMENZ BESSER VERSTEHEN

Was heißt es eigentlich, das Gedächtnis zu verlieren und Aktivitäten immer weniger planen zu können?

Menschen mit Demenz haben dies in Befragungsstudien teilweise so beschrieben: Ich werde immer mehr zu einem leeren Blatt. Ich fühle mich zu langsam, ich „komme innerlich nicht mehr mit". Mein Leben entgleitet mir, Stück für Stück. Der Verlust der geistigen Fähigkeiten führt dazu, dass Menschen mit Demenz sich im Leben immer weniger zurechtfinden. Es fällt ihnen immer schwerer, sich Situationen zu erklären: „Wo bin ich hier? Wer sind diese Menschen? Was wird von mir erwartet?"

Was ist hilfreich, um Menschen mit Demenz besser zu verstehen?

- Es ist wichtig, sich immer wieder einmal innerlich „in die Schuhe" des Betroffenen zu stellen: „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mich in Situationen finde, in denen ich nicht weiß, was tun oder in denen ich merke, ich habe schon wieder etwas falsch gemacht? Und was würde mir in solchen Situationen weiterhelfen?"

- Wir alle brauchen, um Lebensqualität zu haben, ein Grundgefühl von Sicherheit und Vertrauen und die Selbstverständlichkeit, für Andere ein gleichwertiges Gegenüber zu sein. Diese Gewissheiten geraten im Alltag von Menschen mit Demenz häufig ins Wanken. Betroffene brauchen die Unterstützung ihrer Umwelt, um immer wieder „festen Boden" unter den Füßen zu bekommen.

- Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Ihr Angehöriger, trotz seiner Einschränkungen, noch gut kann. Wenn er oder sie aktiv am Alltag teilnehmen und sich dabei als kompetent erleben kann, ist das ein wichtiger Baustein für Lebensqualität, und ein Schutz gegen den Stress.

- Eine ganz wichtige Fähigkeit, die in der Regel bis ins späte Krankheitsstadium erhalten bleibt, ist die Emotionalität, also die Fähigkeit, Gefühle zu erleben, zu zeigen und die Gefühle anderer wahrzunehmen. Um einen Zugang zu Menschen gerade mit weiter fortgeschrittener Demenz zu bekommen, ist die emotionale Ansprache sehr wichtig.

Caritas
Nah. Am Nächsten

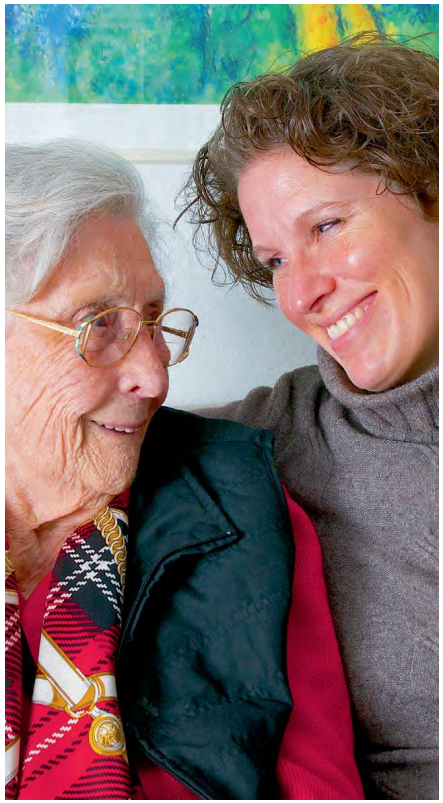
- Ambulante Pflege und Betreuung
- Unterstützung im Alltag – Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz
- pflegerische Beratung für Betroffene und Angehörige zu Hause
- Beratung zur psychischen Gesundheit
- Spezialisierte ambulante Palliativversorgung
- Ambulante Hospiz- und Palliativberatung

Die genauen Kontaktadressen und alle Einrichtungen finden Sie im Adressteil des Wegweisers.

www.gute-pflege-caritas.de
www.caritas-landkreis-muenchen.de

Mein Leben im Alter
caritas

- Menschen mit Demenz bleiben bis zum Schluss Menschen mit einer individuellen Persönlichkeit, mit Vorlieben, Abneigungen, Eigenarten, mit guten und schwierigen Persönlichkeitsmerkmalen. Und auch wenn Ihr Angehöriger vielleicht nicht mehr viele Möglichkeiten hat, sich mitzuteilen, heißt das nicht, dass er „nichts mehr mitbekommt".



2.3 EMPFEHLUNGEN FÜR DEN UMGANG MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

Die folgenden Empfehlungen haben sich in der Betreuung von Menschen mit Demenz bewährt. Das heißt nicht, dass nicht im Einzelfall auch ein ganz anderer Weg hilfreich ist. Menschen sind unterschiedlich, auch Menschen mit Demenz.

Vermeiden Sie es, zu korrigieren und zu belehren

„Ich rufe jetzt meine Mutter an!" Die demenzkranke Dame ist 90 Jahre alt und reagiert verletzt, wenn ihre Tochter ihr vorhält: „Deine Mutter ist doch längst tot!". Die Wirklichkeit stellt sich für Menschen mit Demenz häufig anders dar als für die Menschen in ihrer Umgebung.

Verzichten Sie in solchen Situationen darauf, Ihren Angehörigen belehren zu wollen. Und lassen Sie sich nicht auf den Kampf „Wer hat Recht?" ein Versuchen Sie lieber, zu erspüren, welches Bedürfnis hinter einer Aussage steht „Deine Mutter fehlt dir sicher, oder?"

Vermeiden Sie es, zu bewerten

„Man stellt doch die Schuhe nicht in den Küchenschrank!". Welche Botschaft transportiert dieser Satz? Diese: Wie kann man nur so einen Blödsinn machen! Sogenannte Fehlleistungen (man könnte auch sagen: kreative Lösungen für das Problem „Ich kenne mich nicht mehr aus ") werden häufiger, wenn die Demenz voranschreitet.

Es ist nicht hilfreich und für Betroffene häufig verletzend, immer wieder darauf hingewiesen zu werden Wenn die Schuhe nicht im Küchenschrank bleiben sollen, lässt sich dies auch anders vermitteln: „Ich habe deine Schuhe gefunden und bringe sie ins Schuhregal. Ok ?"

Empfehlungen für die Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Inwieweit Sie Ihre Kommunikation anpassen müssen, hängt davon ab, wie sehr die Sprache Ihres demenzkranken Angehörigen beeinträchtigt ist. Das ist sehr unterschiedlich. Wenn Sie wahrnehmen, dass Ihr Angehöriger Schwierigkeiten hat, Sie zu verstehen, oder Schwierigkeiten, sich in Worten auszudrücken, sollten Sie die folgende Regeln beachten:

- Schauen Sie den Menschen mit Demenz an, wenn Sie mit ihm sprechen Nehmen Sie Blickkontakt auf. Dann versteht er Sie besser, und Sie bekommen besser mit, ob er Sie verstanden hat.
- Sprechen Sie in einfachen Sätzen und teilen Sie nicht zu viel auf einmal mit. Es kann notwendig sein, langsamer und deutlicher zu sprechen, als Sie es sonst gewohnt sind.
- Stellen Sie Fragen so, dass Ihr Angehöriger mit JA oder NEIN darauf antworten kann. Zum Beispiel: „Möchtest du jetzt einen Spaziergang machen?" statt: „Was möchtest du jetzt machen?".
- Lassen Sie Ihrem Angehörigen ausreichend Zeit, Sie zu verstehen und eine Antwort zu formulieren.

Wenn eine Verständigung über Sprache nicht mehr möglich ist: Kommunikation geht auch ohne Worte:

Das mag am Anfang sehr ungewohnt sein, beispielsweise einfach beieinanderzusitzen ohne viele Worte, oder zu erzählen, ohne eine Antwort zu bekommen. Aber die Antwort kann auch auf anderem Wege kommen: ein Blickkontakt, ein Lächeln, oder dass mein Händedruck erwidert wird.

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Im Verlauf einer Demenz kommt es oft vor, dass sich das Verhalten eines Menschen verändert. Es kommt auch vor, das Betroffene sich auf eine Weise verhalten, die uns alarmiert: dass sie aggressiv werden, Angst entwickeln, unruhig werden, sich distanzlos verhalten oder apathisch werden.

All dies sind Beispiele für sogenannte herausfordernde Verhaltensweisen. Solche Verhaltensweisen sind für Angehörige in der Regel sehr belastend. Man ist ratlos, verletzt, vielleicht zornig und man weiß nicht, wie man damit umgehen soll.

Das können Sie bei herausforderndem Verhalten tun:

- Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Ihr Angehöriger unter Stress handelt bzw. sich in einer Ausnahmesituation befindet. Solches Verhalten ist nicht von bösem Willen geleitet und hat auch nicht das Ziel, Sie bewusst zu verletzen.
- Versuchen Sie herauszufinden, in welchen Situationen diese Verhaltensweisen auftreten. Häufig sind Stressfaktoren im Spiel, die beeinflusst werden können (z. B. störende Umweltreize, Schmerzen, Harndrang).
- Wenn herausforderndes Verhalten auftritt: Bleiben Sie ruhig. Das hilft auch Ihrem Angehörigen, wieder ruhiger zu werden.
- Es kann hilfreich sein (gerade bei aggressivem Verhalten), aus der Situation zu gehen und etwas später wiederzukommen.
- Auch Ablenkung kann manche brenzlige Situation entschärfen.

Was genau hilfreich ist, erfahren Sie, wenn Sie den Ursachen des Verhaltens auf die Spur gekommen sind.

Gehen Sie überdies achtsam mit Ihren eigenen Gefühlen um. Dass ein bestimmtes Verhalten nicht gegen Sie gerichtet ist, ändert unter Umständen nichts daran, dass Sie sich verletzt oder auf andere Weise getroffen fühlen.

Umgang mit dem Selbstbestimmungsbedürfnis von Menschen mit Demenz

Selbst über unser Leben bestimmen zu können, ist ein Recht, dass uns allen sehr wichtig ist. Doch die Selbstbestimmungsfähigkeit lässt im Laufe der Demenz nach.

Wenn Sie bestimmte Willensäußerungen Ihres Angehörigen problematisch finden, sollten Sie zwei Fragen klären: Was bedeutet diese Handlung für ihn? Und: Mit welchen Konsequenzen ist zu rechnen? Entsteht daraus ein Risiko für ihn selbst oder für andere?

Ein Beispiel: Wenn jemand darauf besteht, mit zwei unterschiedlichen Schuhen aus dem Haus zu gehen, ist dieses Risiko nicht gegeben. Und dann stellt sich die Frage, ob eine solche Handlung nicht einfach toleriert werden kann.

Wenn Sie allerdings zu dem Schluss kommen, dass ein Risiko besteht (das kann bspw. das Autofahren betreffen), so sind tatsächlich in der Verantwortung, handeln zu müssen. Es ist ratsam, sich Beratung zu holen, um sicher zu gehen, dass man in dieser schwierigen Situation den bestmöglichen Weg findet.

2.4 EMPFEHLUNGEN ZUM ALLTAG MIT DEMENZ

Der Alltag mit Menschen mit Demenz bringt im Verlauf der Erkrankung zahlreiche neue Herausforderungen. Um Betroffenen und Angehörigen den Alltag mit Demenz zu erleichtern, reichen oft kleine Maßnahmen.

Gestaltung der häuslichen Wohnumgebung – Vertrautheit erhalten und Orientierung ermöglichen:

Die eigenen vier Wände sind in der Regel unser vertrautestes Lebensumfeld Menschen mit Demenz finden sich dort noch am längsten selbst zurecht. Sie sollten deshalb keine großen Veränderungen vornehmen, wenn diese nicht notwendig sind.

Ziel ist es, dass Ihr Angehöriger sich möglichst selbstständig in der Wohnung oder im Haus bewegen kann. Achten Sie dabei darauf, dass Wege gut beleuchtet und frei von Hindernissen sind.

Gestaltung des Alltags:

Tagesstruktur: Für viele Menschen mit Demenz ist eine gleichbleibende Tagesstruktur wichtig, die sich an ihrem gewohnten Tagesrhythmus orientiert. Hilfreich ist dabei ein Wechsel zwischen aktiven Phasen und Ruhephasen.

Essen und Trinken: Damit Ihr Angehöriger so lange wie möglich selbstständig essen kann, achten Sie darauf, dass er nicht durch ein Zuviel an Geschirr, Besteck oder Speisen durcheinander kommt.

Und wenn der Umgang mit Gabel und Löffel nicht mehr möglich ist, überlegen Sie, was Sie ihm anbieten können, das er mit den Fingern essen kann. Ernährungsvorlieben können sich im Laufe einer Demenz verändern.

Bei der Planung des Tages: Beachten Sie die Tagesform Ihres Angehörigen. Häufig sind Menschen mit Demenz am Vormittag belastbarer, während am Nachmittag die Kräfte nachlassen. In diesem Fall sollten Sie Aktivitäten, die für Ihren Angehörigen anstrengend sind, eher vormittags durchführen, damit es nicht zu Überforderung kommt.

Körperpflege:

Im Verlauf der Demenz benötigen betroffene Personen ab einem gewissen Punkt auch Hilfe bei der Körperpflege.

Wenn dies eintritt, ist es oft für Betroffene wie für Angehörige eine schwierige Situation: Es bedeutet, dass ein Anderer in die Intimsphäre des Menschen mit Demenz eindringt. Deshalb lehnen Betroffene diese Hilfe zu Beginn häufig ab - zumal häufig aufgrund der einschränkten Urteilsfähigkeit nicht die Notwendigkeit gesehen wird, sich jetzt zu waschen, oder jemand der Meinung ist, dies habe er bereits getan. Oft entlastet es die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und Angehörigen, wenn die Körperpflege von einem Pflegedienst übernommen wird. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie die Körperpflege als schwierig erleben.

Schwierigkeiten beim Ankleiden:

Sie können den Betroffenen in seiner Selbständigkeit unterstützen, indem Sie die Kleidungsstücke schon in der richtigen Reihenfolge bereit legen und gegebenenfalls Verschlüsse ändern lassen, da das Zurechtkommen mit Knöpfen und anderen Verschlüssen nicht immer ganz einfach ist. (z B Reiß- oder Klettverschluss statt Knopf)

Denken Sie immer auch daran, dass Kleidung mehr ist als das Bedecken des Körpers: Helfen Sie Ihrem Angehörigen, sich schön zu kleiden, wenn er Wert darauf legt, und sparen Sie hier auch nicht mit Ermutigung oder Komplimenten.

Beachten Sie seine Vorlieben: Warum sollten von einem Lieblingskleidungsstück nicht mehrere Exemplare vorhanden sein?

Oft verschwiegen: Inkontinenz

Der Verlust der Kontrolle über Urin- und Stuhlausscheidung gehört zu den Symptomen der fortgeschrittenen Demenz. Wenn es bereits früher zu Problemen kommt, sollten Sie auf folgendes achten:

- Stellen Sie sicher, dass die Toilette für Ihren Angehörigen jederzeit gut zu finden ist. Eine scheinbare Inkontinenz kann ihre Ursache darin haben, dass der Mensch mit Demenz das „stille Örtchen“ einfach nicht rechtzeitig erreicht.

MÜNCHENSTIFT

Die MÜNCHENSTIFT ist eine gemeinnützige Gesellschaft der Landeshauptstadt München und in dieser der größte Anbieter von Dienstleistungen für Senioren.

Wir passen unsere Pflegeangebote an den jeweiligen Bedarf des Pflegebedürftigen an – mit Orientierung an der Biografie und individueller Gestaltung des Lebensraums, mit Bezugspflege und diskreter Begleitung – und mit der Förderung von Selbstbestimmung und sozialer Teilhabe.

Speziell für demenziell erkrankten Menschen bieten wir bedarfsgerechte Betreuung in:

- Hausgemeinschaften
- gerontopsychiatrischen Wohngruppen
- Pflegeoasen
- beschützenden Wohnbereichen
- sowie in der Tagespflege im Haus St. Josef und in der Kurzzeitpflege im Haus an der Rümannstraße

Informationen unter: 089 62020-340
E-Mail: info@muenchenstift.de

www.muenchenstift.de

- Prüfen Sie, ob Ihr Angehöriger problemlos die entsprechenden Kleidungsverschlüsse öffnen kann.
- Erinnern Sie Ihren Angehörigen ggf. daran, auf die Toilette zu gehen, oder fügen Sie regelmäßige Toilettengänge in den Tagesablauf ein.
- Achten Sie auch auf bestimmte Verhaltenszeichen wie Unruhe oder Nesteln an der Kleidung: Diese können ein Hinweis darauf sein, dass der Mensch mit Demenz ein dringendes Bedürfnis verspürt, dies aber nicht mehr richtig einordnen kann.
- Sollte die Inkontinenz trotzdem weiter bestehen, konsultieren Sie den Arzt. Er wird abklären, ob die Situation eine Folge der Demenz ist oder ob ein anderes medizinisches Problem besteht. Vom Arzt erhält man auch das Rezept für die benötigten Inkontinenzmaterialien.

2.5 LEBEN MIT DEMENZ – 10 RATSCHLÄGE FÜR ANGEHÖRIGE

1. **Informieren Sie sich über die Demenzerkrankung.** Es gibt viele Anlaufstellen, bei denen Sie Rat und Hilfe finden: zum Beispiel die Beratungsstellen in Ihrer Nähe oder die Hotline der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten Sie darüber hinaus viele weitere Infomaterialien.

2. **Stellen Sie sich darauf ein, dass sich alte Rollen verändern werden.** Ein Mensch, der sein Leben selbstständig gelebt hat, wird durch die Demenz hilfsbedürftig. Das ist für beide ungewohnt, den Menschen mit Demenz, wie auch für Sie. Da heißt es oft: Geduld haben und immer wieder neu versuchen. Und Vertrauen haben, dass Sie, wie auch Ihr Angehöriger, in die neue Situation hineinwachsen werden. Manchmal kann sich dabei sogar eine größere Nähe entwickeln.

3. **Teilen Sie Verantwortung.** Wenn Sie bereit sind, Verantwortung für Ihren Angehörigen mit Demenz zu übernehmen, vielleicht sogar, ihn selbst zu pflegen, dann gebührt Ihnen Respekt! Aber seien Sie auch bereit, Verantwortung zu teilen. Wenn Sie den Eindruck haben, nur Sie allein wissen, was für Ihren Angehörigen gut ist, dann sollten Sie dringend etwas unternehmen, um das zu ändern.

4. **Geben Sie sich selbst und Ihrem Angehörigen keine unrealistischen Zusagen.** Problematisch sind Versprechen wie: „Ich werde dich nie ins Heim geben!" – „Solange ich da bin, muss dich niemand anderes pflegen". Denn Sie wissen nicht, wie sich die Demenz entwickeln wird. Es kann sich herausstellen, dass es Ihre Beziehung enorm entlastet, wenn eine fremde Person die Körperpflege übernimmt. Oder es kann eine Situation eintreten, in der Ihr Angehöriger im Pflegeheim besser versorgt ist als zu Hause. Hilfreicher sind Zusagen, die solche Möglichkeiten in Betracht ziehen: „Was ich jetzt tue, tue ich weiter, solange ich es leisten kann oder es deine Situation ermöglicht. Aber auch, wenn es so nicht mehr weitergehen kann, wenn Du vielleicht in ein Heim umziehen musst, will ich dich nicht alleine lassen."

5. **Schauen Sie genau: Was behindert Ihren Alltag? Was sind die Situationen, in denen Sie an Ihre Grenzen kommen?** Es gibt heutzutage viele Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten. Es hilft den Beratern und Anlaufstellen, wenn Sie möglichst konkret schildern können, welche Probleme im Alltag auftreten.

6. **Holen Sie Hilfen frühzeitig!** Warten Sie nicht, bis „nichts mehr geht". Bedenken Sie: Es kann sowohl für Sie, als auch für Ihren Angehörigen mit Demenz erst einmal gewöhnungsbedürftig sein, dass ein Helfer in die eigene Wohnung kommt. Wenn Ihr Angehöriger mit Demenz Hilfen ablehnt, gibt es vielleicht andere Personen in seinem Umkreis, die in diesem Sinne Überzeugungsarbeit leisten können (der Hausarzt ist beispielsweise oftmals so eine „Autoritätsperson").

7. **Reden Sie offen mit Bekannten und Freunden!** Zum Glück ist Demenz heute kein Tabu-Thema mehr. Es gibt populäre Filme und Bücher darüber, und immer wieder ist Demenz Thema in Talkshows und in der Tagespresse. Trotzdem sind viele Menschen verunsichert, wenn sie das erste Mal mit Betroffenen zu tun haben. Will er/sie mich überhaupt noch sehen? Was tue ich, wenn ich nicht mehr erkannt werde? Sie erleichtern es Ihrem Umfeld, indem Sie offen über die Erkrankung sprechen.

8. **Achten Sie auf Ihre Kraftreserven!** Die Pflege und Begleitung eines Menschen mit Demenz ist häufig mit besonderen Belastungen verbunden. Sie haben Anspruch auf Entlastung und Erholung. Diese sollten Sie unbedingt nutzen, auch wenn Ihr Angehöriger mit Demenz zunächst Schwierigkeiten damit haben sollte.

9. **Verzichten Sie auf Selbstvorwürfe!** Nicht immer gelingt ein optimaler Umgang mit Menschen mit Demenz. Man kommt an Grenzen. Manchmal sagt man sich im Nachhinein: Das hätte ich nicht tun sollen! Statt sich selbst Vorwürfe zu machen, sollten Sie überlegen: „Wie ist es dazu gekommen? Was hat mich eventuell überfordert? Welche Gefühle haben mich überrannt? Was könnte mir helfen, dass es beim nächsten Mal besser läuft?"

10. **Sprechen Sie über die Dinge, die Sie belasten!** Selbst mit einem optimalen Pflege und Unterstützungsarrangement gibt es bei der Begleitung eines Menschen mit Demenz Situationen, die schwer auszuhalten sind. Die sehr nahe gehen. Die einen aus der Fassung bringen. Was immer dies für Situationen sind: Sie brauchen die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre, mit einem Menschen oder einer Gruppe, in der Sie sich verstanden fühlen, darüber zu reden. Sehr hilfreich ist hier auch der Austausch mit anderen Angehörigen. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung.

3 HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Wie soll es weitergehen? Wie den Alltag neu organisieren? Welche Hilfen gibt es in Ihrem Umfeld, und auf welche Unterstützung haben Sie Anspruch?

3.1 BERATUNGSANGEBOTE UND ANLAUFSTELLEN

1. Beratung vor Ort

Solche Fragen stellen sich nicht nur zu Beginn einer Demenz, sondern im Verlauf immer wieder. Es ist wichtig, dann kompetente Ansprechpartner zu haben. Dafür steht Ihnen eine ganze Reihe an Einrichtungen zur Verfügung. Das kann bspw. eine Beratungsstelle der Alzheimer Gesellschaft oder ein Pflegestützpunkt vor Ort sein. Die Mitarbeiter kennen nicht nur die Situation vieler Betroffener und ihrer Familien, sie wissen auch sehr genau, welche Hilfs- und Unterstützungsangebote es gibt, und können Ihnen auch bei Vermittlung dieser Hilfen wie auch bei Fragen der Finanzierung behilflich sein.

Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. bietet telefonische und persönliche Beratung für Angehörige an.

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.
Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Tel.: 089-6605 9222
Fax: 089-6605 9221
E-Mail: kontakt@aglm.de, www.aglm.de

Angebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Informationen und Anmeldung: Tel: 089-6605 9222

Selbsthilfegruppen: Die offenen Selbsthilfegruppen bieten die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch im geschützten Rahmen. Hier können Entlastungsangebote, pflegerische Problematiken und finanzielle Fragen angesprochen werden. Die Gruppe wird von pflegenden Angehörigen geleitet und fachlich durch die Alzheimer Gesellschaft begleitet. Bei Bedarf werden Themennachmittage und Vorträge zu interessanten Themen angeboten.

Herbstwindgruppen: Ganztags- und Nachmittagsbetreuung mit geschulten, ehrenamtlichen HelferInnen für Menschen mit Demenzerkrankung. Wechselnde Angebote in Form von Bewegung, Musik hören, kreativen Tätigkeiten, gemeinsames Singen und Erinnerungsarbeit.

Tanzteeveranstaltungen: Tanzen ist eine der schönsten Formen der körperlichen Aktivität sowohl für Menschen mit als auch ohne Demenz. Die Verbindung von fröhlicher Musik und rhythmischen Bewegungen erzeugt gute Laune, steigert das psychische und physische Wohlbefinden. Dies gilt auch für Menschen mit Demenz, die im Tanz oft längst verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können.

DemenzhelferInnen-Schulung: Die DemenzhelferInnen-Schulung ist für Bürgerinnen und Bürger, die sich ehrenamtlich in der Betreuung und Begleitung von Senioren und Menschen mit Demenz engagieren wollen. Vermittelt wird Grundwissen rund um das Krankheitsbild *Demenz* mit Blick auf eine konkrete betreuerische Tätigkeit.

Helferkreis: Zur stundenweisen Entlastung pflegender Angehöriger von demenzkranken Menschen wird von der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. ein Helferkreis angeboten. In diesem Helferkreis werden ehrenamtliche Demenzhelfer eingesetzt. Diese haben eine Schulung mit 40 Unterrichts-Einheiten nach §45c SGBXI erhalten. Die ehrenamtlichen Helfer betreuen einige Stunden in der Woche Demenzkranke, die alleine oder mit Angehörigen zu Hause leben. Durch die stundenweise häusliche Betreuung erhalten die Angehörigen zeitliche Freiräume, die sie für sich persönlich gestalten können.

Anlaufstellen und Ansprechpartner für Senioren bei den Städten und Gemeinden

Aschheim
Ismaninger Straße 8, 85609 Aschheim
Renate Färber, Tel: 089-909978-40
E-Mail: renate.faerber@aschheim.de
Katrin Miroslaw, Tel.: 089-909978-46
E-Mail: katrin.miroslaw@aschheim.de

Aying
Kirchgasse 4, 85653 Aying
Tel.: 08095-9095-0, gemeinde@aying.de

Baierbrunn
Bahnhofstraße 2, 82065 Baierbrunn
Elisabeth Klier, Tel.: 089-744 150-11
elisabeth.klier@baierbrunn.bayern.de

Brunnthal
Münchner Straße 5, 85649 Brunnthal
Nathalie Speier, Tel.: 08102-890-15
nathalie.speier@brunnthal.bayern.de

Feldkirchen
Rathaus Feldkirchen, Rathausplatz 1, 85662 Feldkirchen
Werner van der Weck, Tel.: 089-90997440
rathaus@feldkirchen.de

Garching
Rathausplatz 3, 85748 Garching
Christopher Redl, Tel.: 089-320 89-154
christopher.redl@garching.de

Gräfelfing
Ruffiniallee 2, 82166 Gräfelfing
Günter Roll, Tel.: 089-85 22 05
guenter.roll@graefelfing.de

Grasbrunn
Lerchenstraße 1, 85630 Grasbrunn
Anna Meschenmoser, Tel: 089-461 002 103
anna.meschenmoser@grasbrunn.de

Grünwald
Rathausstraße 3, 82031 Grünwald
Bettina Struk, Tel.: 089-641 621 99
bettina.struk@gemeinde-gruenwald.de

Haar
Bahnhofstraße 2, 85540 Haar
Tel.: 089-4 60 02-0
info@gemeinde-haar.de

Hohenbrunn
Pfarrer-Wenk-Platz 1, 85662 Hohenbrunn
Herr Mastrodonato, Tel.: 08102-800-16
gmastrodonato@hohenbrunn.de

Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Elisabeth Oelschläger, Tel.: 08102-78 444 25
ass@wohnen-am-schlossanger.de

Ismaning
Hillebrandhof – Haus der Senioren
Psycho-soziale Beratung, Mittagstisch,
Infoveranstaltungen
Aschheimer Str. 2,85737 Ismaning
Christina Steurer, Tel.: 089-96 99 82 73
E-Mail: hillebrandhof@ismaning.de

Kirchheim
Münchner Straße 6, 85551 Kirchheim
Dagmar Jakob, Tel.: 089-90019710, Mobil: 0152-530 83 186
seniorenbeauftragte@kirchheim-heimstetten.de
Dagmar.jakob@kirchheim-heimstetten.de

Neubiberg
Seniorenzentrum Neubiberg
Hauptstrasse 12, 85579 Neubiberg
Tel.: 089-600 128 56
seniorenzentrum@neubiberg.de

Neuried
Planegger Straße 2, 82061 Neuried
Tel.: 089-75 901-0

Oberhaching
Alpenstraße 11, 82041 Oberhaching
Günther Henhammer, Tel.: 089-613 77-135
guenther.henhammer@oberhaching.de

Oberschleißheim
Freisinger Straße 15, 85764 Oberschleißheim
Brita Janßens, Tel.: 089-315 613-17
bjanssens@oberschleissheim.de

Ottobrunn
Haus der Senioren,
Mozartstraße 68, 85521 Ottobrunn
Tel.: 089 60857289
hds@ottobrunn.de
Erika Aulenbach, Tel.: 089-609 97 65
erika@aulenbach.de

Planegg
Pasinger Straße 8, 82152 Planegg
Tel.: 089-89329740

Pullach
Johann-Bader-Straße 21, 82049 Pullach
Isabel Gruber, Tel.: 089-744 744-71
gruber@pullach.de

Putzbrunn
Rathausstraße 1, 85640 Putzbrunn
Regina Richter (Hauptamt), Tel.: 089-46262-120
Regina.Richter@Putzbrunn.de
Beate Weber, Tel.: 089-603910
weber.beate1@freenet.de

Sauerlach
Bahnhofstraße 1, 82054 Sauerlach
Bettina Sontheimer, Tel.: 08104-664612
gemeinde@sauerlach.bayern.de

Schäftlarn
Nicole Meyer-Brunswick, nicolemb@gmx.de

Strasslach
Schulstraße 21, 82064 Straßlach-Dingharting
Margit Klade, Tel.: 08170-9300-29
ewo@strasslach.de

Taufkirchen
Köglweg 3, 82024 Taufkirchen
Florian Schreyer, Tel.: 089-666 722 -132
schreyer@Taufkirchen-mucl.de

Kommunale Planungs-, Beratungs- und Betreuungsstelle
der Sozialen Stadt
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen
Tel.: 089-66610039-0
gemeinde@taufkirchen-mucl.de

Unterföhring
Münchner Straße 70, 85774 Unterföhring
Friederike Heidersberger-Bersch,
Tel.: 089 9957 98-80

heidersberger-bersch@unterfoehring.de
Gabriele Byers, Tel.: 089-9957 98-81
byers@unterfoehring.de

Feringahaus Seniorenbegegnung
und -beratung
St.-Valentin-Weg 20; 85774 Unterföhring
Tel.: 089-99 57 98 -80 und -81
seniorenberatung@unterfoehring.de

Unterhaching
Jahnstraße 1, 82008 Unterhaching
Erdmute Albat, Tel.: 089-665 553-18/-19
seniorenimkubiz@unterhaching.de

Unterschleißheim
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 089-310 09 0
buergerbuero@ush.bayern.de
http://www.unterschleissheim.de

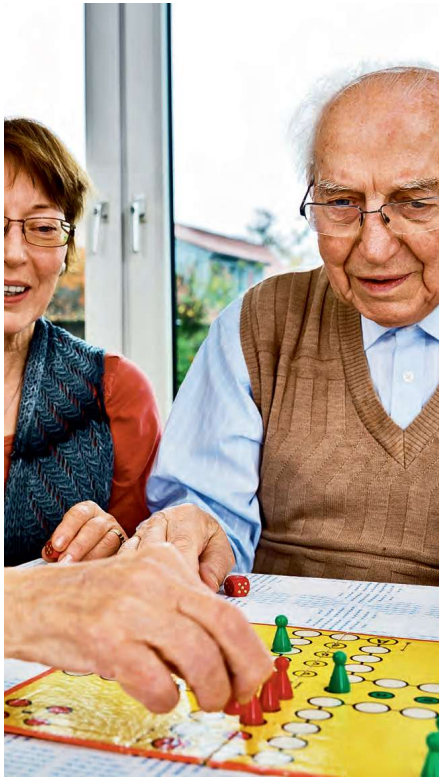
Weitere Beratungsstellen im Landkreis München

Beauftragter für Menschen mit Behinderung des Landkreises München
Landratsamt München
Referat 3.1 – Chancengleichheit und gesellschaftliche Potentiale
Mariahilfplatz 17
81541 München
Herr Aleksandar Dordevic, Tel: 089-6221-2545
DordevicA@lra-m.bayern.de

Krisendienst Psychiatrie
Soforthilfe bei seelischen Krisen. Der Krisendienst bietet erste Entlastung und Orientierung. Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen und Hilfesuchende aus dem sozialen Umfeld werden fachkundig beraten und informiert.
Bavariastr. 11, 80336 München
Tel: 0180-6553000, E-Mail: info@krisendienst-psychiatrie.de

Fachstelle für Senioren
Landratsamt München
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Frau Uschi Plath, Tel: 089-6221-2599
Frau Maria Wastl, Tel: 089-6221-2248

Fachstelle für pflegende Angehörige
Landratsamt München
Mariahilfplatz 17, 81541 München, Tel: 089-6221-2127
E-Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de



Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige
Beratung für pflegende Angehörige, DemenzhelferInnen, Kurse für pflegende Angehörige
Paul-Gerhard-Allee 24, 81245 München
Tel.: 089-82 99 20-0
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel: 089-46236710

Fachstelle zur Hilfe und Prävention bei Häuslicher Gewalt
Interventionsstelle Landkreis München
Orleansplatz 3, 4. Stock, 81667 München
Tel: 089-4445400
E-Mail: beratungsstelle@lra-m.bayern.de

Zentrum für ambulante Hospiz und Palliativversorgung
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel: 089-61397-170
Palliativ-tfk@caritasmuenchen.de

Fachstelle für pflegende Angehörige
Betreuungsgruppen, Beratung zum Thema Demenz
Caritas-Zentrum München Ost/Land
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel: 089-46 23 67-10

Beratungsstelle für psychische Gesundheit 60+
Betreutes Einzelwohnen für psychisch- und suchtkranke Menschen, sozialpsychiatrische Dienste, Selbsthilfegruppe für an Depression Erkrankte, Gerontopsychiatrische Fachberatung, Helferkreis
Im Klosterfeld 14b, 85716 Unterschleißheim
Tel: 089-32 18 32-31
E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de

Gerontologische Senioren-Beratung Online
Valerystr. 96, 85726 Unterschleißheim
Tel: 089-321 58 775
E-Mail: pwagner@seniorenberatung-online.de

Sozialpsychiatrischer Dienst München-Land Süd
Ludwig-Thoma-Straße 46-48, 85521 Ottobrunn
Tel: 089-605054, E-Mail: spdi.m-land@projekteverein.de

Außenstelle Unterhaching:
Münchner Straße 1, 82008 Unterhaching

Sozialpsychiatrischer Dienst Bogenhausen / Region Nord-Ost
Denningerstraße 225, 81927 München, Tel: 089-932003/04
E-Mail: spdi-bogenhausen@im-muenchen.de

Sozialpsychiatrischer Dienst Planegg
Bahnhofstr. 7
82152 Planegg
Tel: 089-899 79080
E-Mail: spdi.planegg@projektverein.de

Hausnotrufdienste

Sie haben die Möglichkeit, einen Notruf bei Ihnen zu Hause einrichten zu lassen. Mit Hilfe eines kleinen Gerätes können Sie von Ihrer Wohnung aus in Notfällen per Knopfdruck bei der Notzentrale Alarm auslösen. Informationen zu den Hausnotrufdiensten erhalten Sie direkt bei den Hilfsorganisationen.
Malteser Hilfsdienst (Stadtgeschäftsstelle München, Tel: 089-43608500; Gräfeling, Tel: 089-858080-0; Taufkirchen, Tel: 089 / 66628-19),
BRK Kreisverband München (Tel: 089-2373-0),
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (Tel: 089-72011-0), Johanniter Ortsverband Ottobrunn-Riemerling, Tel: 089-72011-61),
ASB Regionalverband Oberbayern e.V. (Tel: 089-74363-0),
Spiti-Pflegedienst, Tel: 089-6949806.

PFLEGEHEIME

Aschheim

Pichlmayr Senioren-Zentrum Aschheim
Alpenstraße 55, 85609 Aschheim
Tel: 089 / 96 01 56
E-Mail: aschheim@pichlmayr.de

Aying

AWO Seniorenzentrum Aying
Schieferweg 29, 85653 Aying
Tel: 08095 / 8756-0
E-Mail: info@sz-ain.awo-obb.de

Deisenhofen / Oberhaching

Seniorenresidenz Deisenhofen
Bahnhofplatz 3, 82041 Oberhaching/Deisenhofen
Tel: 089 / 121 921 444
E-Mail: info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

Ebenhausen / Schäftlarn

Pflegeheim Haus Heina
Wolfratshauser Str. 58, 82067 Schäftlarn
Tel: 08178 / 3652
E-Mail: info@haus-heina.de

„Hilfe im Alter" –
Ev. Alten- und Pflegeheim Ebenhausen
Gerhart-Hauptmann-Weg 10 / 10a,
82067 Ebenhausen
Tel: 08178 / 93010
E-Mail: aph-ebenhausen@im-muenchen.de

Garching

Seniorenzentrum Garching
Mühlfeldweg 4, 85748 Garching b. München
Tel: 089 / 322 99 67-0
E-Mail: garching@pichlmayr.de

Gräfelfing

Caritas Alten- und Pflegeheim St. Gisela
Pasinger Straße 23, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 898234 0
E-Mail: st-gisela@caritasmuenchen.de

Alten- und Pflegeheim
„Rudolf und Maria Gunst-Haus"
Lochhamer Straße 76, 82166 Gräfelfing
Tel: 089 / 89 82 43–0
E-Mail: info@rmg-graefelfing.de

Grasbrunn

Seniorenzentrum „am Wiesengrund"
Harthauser Weg 38, 85630 Grasbrunn
Tel: 089 / 62 14 64 -0
E-Mail: rezeption.grasbrunn@sz-grasbrunn.de

Grünwald

Parkresidenz Helmine Held
Schwesternheim der Schwesternschaft
München vom BRK
Auf der Eierwiese 26, 82031 Grünwald
Tel: 089 / 64145-0

BRK Alten- und Pflegeheim „Römerschanz"
Dr.-Max-Straße 1, 82031 Grünwald
Tel: 089 / 6418270
E-Mail: roem@brk-muenchen.de

Haar

Seniorenheim Maria-Stadler-Haus
Salmdorfer Str. 2, 85540 Haar
Tel: 089 / 46002512
E-Mail: info@msh-haar.de

Höhenkirchen – Siegertsbrunn

Wohnen am Schlossanger –
Das andere Seniorenzentrum
Bahnhofstraße 8, 85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel: 08102 / 784440
E-Mail: info@wohnen-am-schlossanger.de

Ismaning

AWO Seniorenzentrum –
Bürgerstift Ismaning
Kurzzeitpflege, Beschützende Abteilung
AWO Bezirksverband Oberbayern
Münchener Str. 41, 85737 Ismaning
Tel: 089 / 99 65 62 - 0
E-Mail: info@sz-ism.awo-obb.de

Kirchheim

Pflegestern Seniorenservice gGmbH,
Collegium 2000
Räterstraße 21, 85551 Kirchheim bei München
Tel: 089 / 94567-0
info@pflegesterngmbh.de

Neubiberg

Senioren- und Pflegeheim
Ludwig-Feuerbach
Albrecht-Dürer-Straße 23, 85579 Neubiberg
Tel: 089 / 60086600
E-Mail: verwaltung@feuerbach-haus.de

Maria-Theresia-Heim
Hohenbrunner Str. 12, 85579 Neubiberg
Tel: 089 / 6006943

AWO Altenpflegeheim
„Wilhelm-Hoegner-Haus"
Albrecht-Dürer-Straße 27, 85579 München
Tel: 089 / 60 02 95 - 0
wilhelm-hoegner-haus@awo-muenchen.de

Oberhaching

Caritas Altenheim St. Rita
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel: 089 / 613970
E-Mail: st-rita@caritasmuenchen.de

Oberschleißheim

AWO Seniorenpark Oberschleißheim
Prof.-Otto-Hupp-Straße 30
Tel: 089 / 315 74 201 (Verwaltung) -200 (Leitung)
E-Mail: leitung-osh@awo-muenchen.de

Ottobrunn

KWA Hanns-Seidel-Haus
Ottostraße 44, 85521 Ottobrunn
Tel: 089 / 60802-0
E-Mail: hanns-seidel@kwa.de

KWA Stift Brunneck
Cramer-Klett-Straße 1, 85521 Ottobrunn
Tel: 089 / 60014-0
E-Mail: brunneck@kwa.de

Planegg

„Hilfe im Alter" –
Ev. Alten- und Pflegeheim Planegg
Germeringer Str. 33, 82152 Planegg
Tel: 089 / 8992240
E-Mail: aph-planegg@im-muenchen.de

Pullach

Alten- und Pflegeheim „Haus am Wiesenweg"
Wiesenweg 5, 82049 Pullach im Isartal
Tel: 089 / 7441520
E-Mail: hausamwiesenweg@paritaet-bayern.de

Riemerling / Hohenbrunn

Seniorenwohn- und Pflegezentrum
„Haus im Wald" / „Lore-Malsch-Haus"
Evangelisches Pflegezentrum Lore Malsch
Friedrich-Hofmann-Straße 2-4, 85521 Riemerling
Tel: 089 / 60 05-0
E-Mail: aph-riemerling@im-muenchen.de

Sauerlach

AWO Seniorenzentrum Sauerlach
Andreasstraße 18, 82054 Sauerlach
Tel: 08104 / 8893-0
E-Mail: info@sz-srl.awo-obb.de

Taufkirchen

Seniorenwohnanlage
Am Hachinger Bach
Köglweg 1, 82024 Taufkirchen
Tel: 089 / 61291-0
E-Mail: info.taufkirchen@dw-hohenbrunn.de

Pichlmayr Senioren-Zentrum
Taufkirchen
Riegerweg 8-10, 82024 Taufkirchen
Tel: 089 / 6 22 99-0
E-Mail: taufkirchen.muenchen@pichlmayr.de

Unterföhring

Seniorenzentrum
Unterföhring
Hofäckerallee 10, 85774 Unterföhring
Tel: 089 / 99981680
E-Mail: pflege@sz-unterfoehring.de

Unterhaching

KWA Stift am Parksee
Rathausstraße 34, 82008 Unterhaching
Tel: 089 / 61050
E-Mail: parksee@kwa.de

Alten- und Pflegeheim St. Katharina
Labouré
Biberger Straße 8, 82008 Unterhaching
Tel: 089 / 615208-0
E-Mail: st.katharina@barmherzige.net

Seniorenwohnzentrum „Stumpfwiese"
Walter-Paetzmann-Straße 26, 82008 Unterhaching
Tel: 089 / 4521320
E-Mail: schaumburg@bayernstift.de

Unterschleißheim

Pflege- und Seniorenzentrum „Haus am
Valentinspark"
Monikaweg 1-3, 85716 Unterschleißheim
Tel: 089 / 3178520
E-Mail: valentinspark@paritaet-bayern.de

BAUGESELLSCHAFT MÜNCHEN-LAND GMBH
Ludwig-van-Beethoven-Str. 12
85540 Haar
www.bml-online.de
Telefon: (0 89) 4 56 77 – 0 · Telefax: – 132
bml@bml-online.de

Als kommunales Wohnungsbauunternehmen sind wir für die Gemeinden im Landkreis München tätig und schaffen bezahlbaren Wohnraum. Mit unserer Beteiligung unterstützen wir den Demenz-Wegweiser.

Fußpflegepraxis Ingeborg Harz
Eingang Duft- & Edelstein-Galerie
Hofmarkweg 8 (Nähe Rathaus)
82008 Unterhaching
Tel: (089) 61 00 17 23
Mobil: 01 70 / 343 04 46

über 30 Jahre Berufserfahrung
– staatlich geprüfte Masseurin
– Termine nach Vereinbarung

SOZIALVERBAND VdK
unabhängig. solidarisch. stark.

Beratungstelefon Pflege und Wohnen
(089) 21 17 - 112
Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr
Donnerstag 15 bis 18 Uhr
lebenimalter.bayern@vdk.de
www.vdk-bayern.de

Beratungsthemen:
– Organisation der Pflege zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung
– Leistungen der Pflegeversicherung
– Wohnungsumbau und dessen Finanzierung
– Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

2. Das Alzheimertelefon

Das Alzheimertelefon ist ein Angebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft für Betroffene, Angehörige und auch für professionelle Helfer. Die Mitarbeiter (speziell geschulte Sozialarbeiter und Sozialpädagogen) beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Alzheimerkrankheit und Demenz.

Das Alzheimertelefon ist an Werktagen unter folgenden Telefonnummern erreichbar: **01803-17 10 17** (Telefonkosten bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz 9 Cent pro Minute, Anrufe aus dem Ausland oder den Handynetzen sind unter dieser Nummer nicht möglich) **030-2 59 37 95 14**

3. Informationssuche im Internet

www.deutsche-alzheimer.de/
Die Webseite der Deutschen Alzheimergesellschaft bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, sich zu informieren. Sie können auch die Email-Beratung nutzen oder Broschüren zu Themen rund um Alzheimer und Demenz bestellen.

www.wegweiser-demenz.de
Diese Internetseite wird vom Bundesfamilienministerium unterstützt. Sie bietet ebenfalls Informationen zum Thema. Zusätzlich hat sie eine Suchfunktion, mithilfe derer Sie Einrichtungen und Angeboten in Ihrer Nähe finden können.

3.2 DIAGNOSE UND THERAPIE

Eine gute ärztliche Begleitung ist bei Demenz wesentlich. Der Arzt wird zunächst abklären, ob eine Demenzerkrankung vorliegt und um welche es sich handelt.

Wenn sich der Demenzverdacht bestätigt, wird der Arzt im nächsten Schritt danach schauen, welche Medikamente im individuellen Fall hilfreich sind. Die medikamentöse Therapie muss im Erkrankungsverlauf in der Regel angepasst werden. Auch ist es wichtig, sicherzustellen, dass es nicht zu Nebenwirkungen und zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommt, die der Patient parallel einnimmt.

Eine umfassende Diagnostik erhalten Sie bei Gedächtnisambulanzen und Memory-Kliniken. Nehmen Sie am besten direkt Kontakt auf und fragen Sie nach Untersuchungen, Wartezeiten und dem Überweisungsverfahren. Ob es in Ihrem Umkreis ein derartiges Angebot gibt, erfahren Sie bei Ihrer örtlichen Beratungsstelle oder über die folgende Webseite:

www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/gedaechtnissprechstunden.html

Alzheimer Gedächtniszentrum
Prof. Dr. Eva Meisenzahl-Lechner
Klinikum der Universität München
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Station D2 / Gedächtnissprechstunde
Nussbaumstraße 7, 80336 München
Tel.: 089-4400-55863

Psychiatrische Sprechstunde, Gedächtnissprechstunde
Dr. Herbert Nickl
MVZ Algesiologikum
Heßstr. 22, 80799 München
089-45 24 45 10, mvz@algesiologikum.de

Gedächtnissprechstunde, Tagesklinik und Fachambulanz für psychische Erkrankungen im Alter
Chefarzt: Dr. Herbert Pfeiffer
Kbo-Isar-Amper-Klinikum München Nord
Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie
Leopoldstraße 175, 80804 München
Tel.: 089-206022-547,
E-Mail: ambulanz-schwabing@kbo.de

Sprechstunde Kognitive Neurologie, Neurologische Klinik und Poliklinik
Prof. Dr. Adrian Danek,
Petra Mehlhorn (Sekretariat)
Klinikum d. Universität München,
Campus Großhadern
Marchioninistr. 15
81377 München
089-440 07 66 76
petra.mehlhorn@med.uni-muenchen.de

Gedächtnisambulanz des Instituts f. Schlaganfall- u. Demenzforschung
Dr. med. Katharina Bürger
Klinikum d. Universität München,
Campus Großhadern
Feodor-Lynen-Str. 17
81377 München
089-4400 46046
ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de
www.isd-muc.de

Sprechstunde Fahrtauglichkeit
Allgemeine Informationen: Frau Camelia Cimpianu,
Tel: 089-4400-52774
Anmeldung: Frau Evi Lehmann, Tel: 089-4400-52727
Die Testung ist kostenfrei

Zentrum für kognitive Störungen und kognitive Rehabilitation
Prof. Dr. Janine Diehl-Schmid,
PD Dr. Timo Grimmer
Klinikum rechts der Isar
Ismaninger Straße 22
81675 München
Tel.: 089-4140-0
Fax: 089-4140-7709
vorstand@mri.tum.de

Memory-Klinik der geriatrischen Tagesklinik
Dr. med. Wilfried Wüst
Klinikum Neuperlach
Städtisches Klinikum München
Oskar-Maria-Graf-Ring 51
81737 München
089-67 94 22 84
zagf.kn@klinikum-muenchen.de

Tagklinik für Kognitive Neurologie
Klinikum Bogenhausen
Englschalkinger Straße 77
81925 München
Tel: 089-9270-2367

Auch niedergelassene Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie führen eine Demenzdiagnostik durch. Sie betreuen außerdem langfristig in Sachen medikamentöse Therapie.

3.3 HILFEN FÜR DIE PFLEGE UND BETREUUNG DAHEIM

1. Stundenweise Betreuung im Alltag

Im Verlauf einer Demenz wird es immer schwieriger, den Tag über alleine zurechtzukommen. Doch Angehörige können auch nicht immer vor Ort sein. Deshalb wurden die sogenannten „niedrigschwelligen Betreuungsangebote" eingerichtet. Hier werden Personen mit Demenz durch speziell geschulte ehrenamtliche Helfer stundenweise betreut.

Je nach Angebot findet die Betreuung daheim oder in einer Betreuungsgruppe statt. Die Ehrenamtlichen erhalten in der Regel eine Aufwandsentschädigung, deshalb kann die Betreuung nicht kostenfrei angeboten werden. Aber sie kann über Leistungen der Pflegeversicherung abgerechnet werden.

Aschheim/Dornach
Nachbarschaftshilfe Aschheim/Dornach e.V.
(Tagespflege, Seniorenbetreuung, Fahrdienst, Helferdienst)
Watzmannstraße 20, 85609 Aschheim
Telefon: 089-904 45 89
E-Mail: info@nbh-aschheim-dornach.de
www.nbh-aschheim-dornach.de

Gräfeling
Betreuungsgrupe der Alzheimer Gesellschaft München e.V.
Ort der Gruppe: Planegger Straße 16, 82166 Gräfelfing
Telefon: Anmeldung über die AGM: 089-47 51 85
Fax: 089-4 70 29 79
Email: info@agm-online.de, www.agm-online.de

Betreutes Wohnen zu Hause
Träger: Betreutes Wohnen zu Hause e.V.
Anschrift: Steubstr. 1 a, 82166 Gräfelfing
Telefon: 089-89 05 82 84, Fax: 089-89 05 82 85
E-Mail: info@bwzh-wuermtal.de, www.bwzh-wuermtal.de

Haar
Nachbarschaftshilfe
Träger: Nachbarschaftshilfe Haar e.V.
Teilstationäre Tagespflege für Senioren
Ambulanter Pflegedienst, Betreutes Wohnen zu Hause
DemenzhelferInnen für die Einzelbetreuung
Weitere Entlastungsangebote / hauswirtschaftliche Unterstützung im Alltag

Anschrift: Peter-Henlein-Str. 38, 85540 Haar
Telefon: 089-45 61 68 30, Fax: 089-45 61 68 32
E-Mail: tagespflege@nbh-haar.de
www.nbh-haar.de

Betreutes Wohnen
Träger: Arbeiterwohlfahrt
Anschrift: Peter-Henlein-Str. 36 - 38
Telefon: 089-46 08 98 24, Fax: 089-46 08 98 79
E-Mail: betreuteswohnenhaar@awo-muenchen.de
awo-muenchen.de

Betreutes Wohnen daheim
Hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuung und Begleitung (DemenzhelferInnen), Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Café Zeitlos

Ismaning
Träger: Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.
Anschrift: Reisingerstr. 27, 85737 Ismaning
Telefon: 089-960 799 – 30/ -41
E-Mail: info@nbh-ismaning.de

Café Zeitlos – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
Dienstags, 16.00 -18.00 Uhr
Träger: Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.
Anschrift: Tagespflege/ Aschheimer Str. 6, 85737 Ismaning
Telefon: 089-960 799 41
E-Mail: info@nbh-ismaning.de

Neubiberg
„Herbstwind" - Betreuungsgruppe für Demenzpatienten
Träger: Alzheimer Gesellschaft Landkreis München / Gem. Neubiberg
Anschrift: Hauptstrasse 12, 85579 Neubiberg
Telefon: 089-600 12 - 856, Fax: 089-600 13 - 637
E-Mail: seniorenzentrum@neubiberg.de

Nachbarschaftshilfe Oberhaching
Innerer Stockweg 1
82041 Oberhaching
Tel: 089-3929 7050
E-Mail: sabine.muehlbauer@nbh-oha.de
Seniorenbetreuung, Fahrdienst

Oberschleißheim
Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e. V.
Stundenweise Betreuung von Demenzkranken durch ausgebildete DemenzhelferInnen (§ 45b SGB XI: „Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen")
Besuche durch Demenz- und VereinshelferInnen (Zuhause und in Heimen, ohne Kostenerstattung durch Pflegekassen)
Selbsthilfegruppe für Angehörige (in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.), die sich einmal im Monat trifft
Schulungskurse für Angehörige (in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.) nach Bedarf
Information und Beratung über Pflege- und Hilfeangebote durch die Einsatzleitung der DemenzhelferInnen (in der Regel bei Hausbesuchen) und den Vereinsvorsitzenden
Informationsveranstaltungen
Ausbildung weiterer Helferinnen und Helfer (für Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach § 45b SGB XI)

Anschrift: Dr.-Hofmeister-Str. 8,
Telefon: 089-3153354
E-Mail: KAPVerein@t-online.de
www.kapverein.de

Taufkirchen
Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.
Tagesbetreuung, Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Anschrift: Eschenstraße 40
Telefon: 089-66609180
Fax: 089-66609182
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

Unterföhring
DemenzhelferInnen für die Einzelbetreuung
Betreuungsgruppe „Aktiv-Café am Montag"
Austauschrunde Demenz
Gemeinde Unterföhring Feringahaus Seniorenberatung
Anschrift: St.-Valentin-Weg 20; 85774 Unterföhring
Telefon: 089-99 57 98 -80 und -81, Fax: 089-95 83 58 85
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de
www.unterfoehring.de

Immobilienverrentung

Robert Riedl

Jeder vierte Immobilienbesitzer hat laut einer Erhebung sein Eigenheim im Alter von 69 Jahren noch nicht abbezahlt. Zusätzlich fallen noch die Betriebs- und Lebenshaltungskosten an. Sollten dann noch Renovierungen notwendig sein, ist dies oft mit der Rente nicht mehr zu stemmen. Obwohl die Immobilienpreise stark gestiegen sind und die Immobilie den Großteil des Vermögens darstellt, erhalten Senioren oft bei der Bank kein Darlehen. Ein Verkauf, der die finanzielle Situation entlasten könnte, kommt meist nicht in Betracht. Denn ältere Menschen wollen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Eine Alternative, die den Auszug vermeidet, ist die Immobilien-Verrentung. Darauf hat sich die Firma Sachwertpark aus Haar spezialisiert und bietet sechs verschiedene Lösungsansätze zur Kapitalisierung einer Immobilie an:
1. Nießbrauch,
2. Leibrente,
3. Umkehrdarlehen,
4. Seniorenkredit,
5. Erbbauwandlung oder
6. Verkauf mit Rückmietung.

Bei allen diesen Modellen kann man in der eigenen Immobilie wohnen bleiben, solange man will. Für einen kostenlosen Erstberatungstermin steht Geschäftsführer Robert Riedl zu Verfügung.
INFO: *Sachwertpark, Bahnhofplatz 4e, 85540 Haar, Tel. 089/55 26 42 90, www.sachwertpark.de*

Betreuungsgruppe „Begegnung am Mittwoch"
Träger: Gemeinde Unterföhring Feringahaus Seniorenbegegnung
Anschrift: St.-Florian-Str. 2; 85774 Unterföhring
Telefon: 089-950 81 725
Fax: 089-950 81 77 725
E-Mail: seniorenbegegnung@unterfoehring.de
www.unterfoehring.de

Besuchen und Betreuen zu Hause
Träger: Gemeinde Unterföhring Feringahaus Seniorenberatung
Anschrift: St.-Valentin-Weg 20; 85774 Unterföhring
Telefon: 089-99 57 98 -80 und -81
Fax: 089-95 83 58 85
E-Mail: seniorenberatung@unterfoehring.de
www.unterfoehring.de

Unterschleißheim
Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
DemenzhelferInnen für die Einzelbetreuung, Betreutes Wohnen zu Hause, Herbstwindgruppe, Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenzerkrankung, psychischer Veränderung oder Vereinsamung, Entlastungsleistungen
Anschrift: Alexander-Pachmann-Str. 40, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089-3707356, Fax: 089-37073570
E-Mail: buero@nbh-ush.de
www.nbh-ush.de

2. Hauswirtschaftliche Hilfen

Einkaufen gehen, Kochen, Putzen, Wäsche waschen - all dies sind komplexe Tätigkeiten, deren Bewältigung im Zuge der Demenz immer weniger gelingt. Besonders bei alleinlebenden Menschen mit Demenz sind es oft diese Haushaltstätigkeiten, bei denen als erstes ein Hilfsbedarf auftritt.

Sogenannte *haushaltsnahe Dienste* bieten hier Unterstützung an. Die Mitarbeiter benötigen dabei viel Fingerspitzengefühl: es ist für Betroffene in der ersten Zeit häufig eine höchst ungewohnte Situation, dass eine fremde Person in den eigenen vier Wänden wirtschaftet. Klären Sie deshalb mit den entsprechenden Anbietern, inwieweit diese über Konzepte und Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit Demenz verfügen.

3. Ambulante Pflege

Ambulante Pflegedienste unterstützen den Betroffenen sowohl bei der Körperpflege als auch bei medizinisch-pflegerischen Handlungen wie beispielsweise Medikamenteneinnahme und Wundversorgung. Häufig gibt es in der näheren Umgebung mehrere Pflegedienste.

Um den für Sie passenden Dienst zu finden, machen Sie am besten einen Termin aus. Im Gespräch können Sie klären, inwieweit der Pflegedienst auf Ihre Situation und Bedürfnisse eingehen kann und welche Hilfsmittel die Mitarbeiter für ihre Tätigkeit brauchen. Fragen Sie auch danach, inwieweit die Mitarbeiter im Umgang mit Menschen mit Demenz geschult sind.

4. Tages- und Nachtpflege

Die **Tagespflege** ist ein Angebot für Menschen, die daheim wohnen, aber tagsüber eine Betreuung benötigen. Je nach Bedarf und finanziellen Möglichkeiten kann die Tagespflege halb- oder ganztags, an einzelnen Tagen oder an allen fünf Werktagen in Anspruch genommen werden. Neben der Alltagsgestaltung und Mahlzeitenversorgung übernehmen die Mitarbeiter der Tagespflege auch pflegerische Aufgaben. Zusätzlich gibt es in der Regel einen Fahrdienst, der den Betroffenen morgens abholt und ihn abends wieder zurückbringt.

Die Tagespflege ist allerdings häufig kein spezialisiertes Angebot für Menschen mit Demenz. Fragen Sie deshalb vorher an, ob Menschen mit Demenz dort betreut werden können.

5. Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

Wenn die Pflege und Betreuung daheim vorübergehend nicht möglich ist (beispielsweise weil eine Pflegeperson krank oder in Urlaub ist), können Sie die sogenannte **Kurzzeitpflege** in Anspruch nehmen. Pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 2 haben Anspruch auf Kurzzeitpflege.

Viele Senioren- und Pflegeheime bieten Kurzzeitpflege an. Wenn Sie die Kurzzeitpflege langfristig planen, sollten Sie entsprechende Pflegeheime vorher in Augenschein nehmen, um eine Einrichtung zu finden, in der sich der Mensch mit Demenz wohl fühlt (vgl. Kapitel „Pflegeheime").

Zusätzlich gibt es einen Anspruch auf **Verhinderungspflege**, wenn

- jemand seit mindestens 6 Monaten Leistungen der Pflegeversicherung bezieht

- die Person, die die Pflege leistet, verhindert ist (beispielsweise durch Urlaub oder Krankheit)

Die Verhinderungspflege ist sehr flexibel nutzbar: Sie kann, nach Absprache mit der Pflegekasse, auf mehreren Zeitabschnitte im Jahr verteilt werden. Sie kann in einer stationären Einrichtung erfolgen, aber ebenso auch daheim oder in einer anderen Wohnung. Die Verhinderungspflege darf nur von nahestehenden Personen durchgeführt werden, die nicht bis zum zweiten Grad verwandt sind. Sonderregelungen sind bei den Pflegekassen zu erfragen.

6. Ambulante Hospiz- und Palliativdienste

Koordinierungsstelle für Hospiz- und
Palliativversorgung im Landkreis München
Landratsamt München
Sachgebiet 4.3 – Heimaufsicht,
Gesundheitsförderung und -prävention
Mariahilfplatz 17, 81541 München
Frau Hörl (Hospizkoordinatorin),
Tel: 089-6221-1837
E-Mail: HoerlM@lra-m.bayern.de

Ambulanter Hospizdienst der Hilfe im Alter (IMM)
Fachstelle: Spiritualität – Palliative Care – Ethik – Seelsorge
Gerhart-Hauptmann-Weg 10, 82067 Ebenhausen
Tel.: 0176-24 26 97 42
E-Mail: dbergmann@im-muenchen.de

Garchinger Hospizkreis in der Nachbarschaftshilfe
Garching e. V.
Rathausplatz 1 , 85748 Garching
Tel.: 089-320 13 48
Fax: 089-326 27 448
E-Mail: mail@nbh-garching.de

Malteser ambulanter Hospiz- und
Palliativbetreuungsdienst
Bahnhofstr. 3, 82166 Gräfelfing
Tel.: 089-85 83 79 88, Fax: 089-85 83 77 74
E-Mail: hospizdienst.wuermtal@malteser.org

Hospizverein Würmtal e. V.
Steubstr. 1a, 82166 Gräfelfing
Tel: 089-189 14 620, Mobil: 0151-53 55 0007
E-Mail: info@hospizvereinwuermtal.de

Hospizkreis Haar e. V.
Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst
St.-Konrad-Straße 2, 85540 Haar
Tel.: 089-46 20 33 43, Fax: 089-46 09 67 48
E-Mail: mail@hospizkreis-haar.de

Hospizkreis Ismaning Regionalgruppe
der IGSL-Hospiz e. V.
Bahnhofplatz 11, 85737 Ismaning
Tel.: 089-12 50 84 62
E-Mail: ismaning@igsl-hospiz.de

Hospizverein Kirchheim e. V.
Räterstr. 21, 85551 Kirchheim
Tel.: 089-90 77 39 55, Fax: 089-90 77 39 56
E-Mail: info@hospizverein-kirchheim.de

Hospizkreis der NBH Oberhaching e. V.
Bahnhofsplatz 3, 82041 Oberhaching
Tel.: 089-61 34 18 1
E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de

Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativ-Versorgung
München Land, Stadtrand und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 089-6 13 97 170, Fax: 089-6 13 97 165
E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de

Hospizgruppe Schleißheim und Umgebung
im Kranken- und Altenpflegeverein Ober-schleißheim
Haselsberger Straße 9
85764 Oberschleißheim
Tel.: 089-99 74 89 81
E-Mail: KAPVerein@t-online.de

Hospizkreis Ottobrunn e. V.
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungs-dienst
Putzbrunner Straße 11a, 85521 Ottobrunn
Tel.: 089-66 55 76 70
Fax: 089-66 55 76 72
E-Mail: hospizkreis-ottobrunn@t-online.de

Hospizverein Isartal e. V.
Postfach 129
82042 Pullach
Büro: Münchner Str. 9a, 82049 Pullach
Tel.: 089-89 08 36 31
Mobil: 0171-609 82 29
Fax: 089-89 08 36 32
E-Mail: hospizverein-isartal@gmx.de

Hospizinitiative Unterföhring
St.-Florian-Str. 2, 85774 Unterföhring
Tel.: 089-95 08 17 25 oder 089-99 57 98 81
Fax: 089-95 08 17 77 26
E-Mail: info@hospizkreis.unterfoehring.de

Hospizgruppe „Wegwarte“
Unterschleißheim
Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e. V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
85716 Unterschleißheim
Tel.: 089-92 77 25 20 (AB)
Mobil: 0176-56 71 77 81 (Einsatzleitung)
Fax: 089-92 77 24 30
E-Mail: hospizgruppe-wegwarte@gmx.de

Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung (SAPV)
Zentrum für Ambulante Hospiz- und Palliativ-Versorgung
München Land, Stadtrand
und Landkreis Ebersberg (ZAHPV)
Innerer Stockweg 6, 82041 Oberhaching
Tel.: 089-6 13 97 170
Fax: 089-6 13 97 165
E-Mail: zahpv@caritasmuenchen.de

SAPV-Dachau eG
Augsburger Straße 39, 85221 Dachau
Tel.: 08131-274 99 11
Fax: 08131-274 99 12
E-Mail: info@palliativteam-dachau.de
www.palliativteam-dachau.de
Versorgungsgebiet: Ober- und Unterschleißheim,
Landkreis Dachau

Palliativteam München West e. V.
Neideckstraße 6, 81249 München
Tel.: 089-21 55 11 240
Fax: 089-21 55 11 249
E-Mail: info@ptm-west.de
www.ptm-west.de
Versorgungsgebiet: Neuried, Gräfelfing, Planegg

3.4 TECHNISCHE HILFEN

Vom Bügeleisen, das sich selbständig ausschaltet, wenn es nicht mehr gebraucht wird, bis hin zum Ortungssystem, mithilfe dessen eine Person, die sich verlaufen hat, wiedergefunden werden kann – die Bandbreite technischer Unterstützungsmöglichkeiten für das häusliche Leben mit Demenz ist mittlerweile groß.

Es würde zu weit führen, alle diese Hilfen hier aufzuzählen. Einen guten Einblick finden Sie in der Broschüre „Sicher und selbstbestimmt – Technische Hilfen für Menschen mit Demenz“, die sie kostenlos bei der Deutschen Alzheimergesellschaft anfordern können.

In *dieser* Broschüre werden fünf Bereiche genannt, in denen Technik nützlich sein kann:

- *Sicherheit* – mögliche Gefahrenquellen (wie die vergessene Herdplatte) werden ausgeschlossen.
- *Räumliche Orientierung* – Beispiel: technische Systeme, die dem Betroffenen helfen, sich in seiner Wohnung besser zurechtzufinden.
- *Gesundheit* – Beispiel: Systeme, mit denen Stürze vermieden werden.
- *Anregung und Aktivität* – dieser Bereich umfasst technische Geräte, beispielsweise zur Unterhaltung oder Kommunikation. Als Beispiele seien leicht zu bedienende Handys oder der CD-Spieler, der nur über einen einzigen An/Aus-Knopf bedient wird, genannt.
- *Pflege*: technische Hilfsmittel, die die Körperpflege erleichtern.
- Es lohnt sich also, sich über mögliche technische Hilfen zu informieren. Nicht alles ist kostspielig. Und wenn es um Maßnahmen der Wohnanpassung geht, haben Sie unter Umständen Anspruch auf Zuschüsse durch die Pflegeversicherung (vgl. Kap. 5).

3.5 FREIZEITANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

So normal wie möglich leben - ein Wunsch vieler Betroffener und ihrer Angehörigen: Aus dem Haus kommen, etwas erleben, Spaß haben und die Krankheit wenigstens stundenweise vergessen können. Reguläre Freizeitangebote sind häufig noch zu wenig auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz eingestellt. Dafür gibt es mehr und mehr Angebote speziell für Betroffene und ihre Familien. Und warum nicht noch einmal zusammen in Urlaub gehen? Fragen Sie

bei der Deutschen Alzheimergesellschaft oder bei deren Landesgeschäftsstelle nach entsprechenden Reiseangeboten.

3.6 STATIONÄRE PFLEGE

Der Umzug in ein Pflegeheim ist ein Schritt, mit dem sich viele Betroffene und Angehörige schwer tun. Gerade Angehörige machen sich häufig Vorwürfe: Hätte es nicht doch noch eine andere Lösung gegeben? Doch gerade bei einer Demenz kann der Punkt erreicht werden, wo deutlich wird: Es geht daheim einfach nicht mehr! Und dann ist ein Umzug ins Pflegeheim auch im Interesse des Menschen mit Demenz, weil die aufwändige Pflege dort eher möglich ist als daheim.

Studienergebnisse zeigen: Man kann sich im Pflegeheim sehr wohl einleben und dort eine gute Zeit verbringen Das Leben im Pflegeheim bietet Chancen und Anregungen, die oft unterschätzt werden.

Deshalb macht es Sinn, das Thema „Pflegeheim" nicht von vornherein wegzuschieben. Nehmen Sie ruhig einmal ganz unverbindlich Kontakt zu dem ein oder anderen Pflegeheim auf, auch wenn ein Umzug noch gar nicht ansteht. Manche Berührungsängste werden überwunden, wenn Sie mit den Mitarbeitern persönlich sprechen oder an Veranstaltungen in der Einrichtung teilnehmen können.

3.7 ALTERNATIVE WOHNFORMEN

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
Seit einigen Jahren gibt es – als Alternative zum Wohnen im Pflegeheim – die sogenannten *ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz.* Anliegen der Wohngemeinschaften ist es, Menschen mit Demenz ein Leben in weitgehender Normalität zu ermöglichen, in einer überschaubaren Gemeinschaft von 6 bis 12 Personen, und in einer Wohnumgebung, die keinen Heimcharakter hat. Die Tagesgestaltung richtet sich nach den Bedürfnissen der Bewohner und ist darauf ausgerichtet, dass die Betroffenen möglichst selbstbestimmt und aktiv bleiben können.

Die Bewohner der „Demenz-WG" bzw. ihre gesetzlichen Vertreter sind zugleich Mieter der Räumlichkeiten und Auftraggeber eines Pflegedienstes, der die Betreuung sicherstellt. Die Wohngemeinschaft wird rund um die Uhr betreut, von Präsenzkräften, die häufig aus der Hauswirtschaft kommen.

Dieses neue Wohnmodell erfordert von Seiten der Angehörigen und rechtlichen Betreuer in der Regel ein höheres Engagement, als dies in einem Pflegeheim der Fall ist. Sie vertreten die Interessen der Menschen mit Demenz gegenüber dem Pflegedienst, entscheiden gemeinsam über die Auswahl neuer Mitbewohner und treffen grundlegende Entscheidungen, wie das Zusammenleben in Gemeinschaft geregelt werden soll. Wie intensiv die Einbindung ist, ist von WG zu WG ein wenig unterschiedlich.

Beratungsstelle Wohnen / Stadtteilarbeit e.V.
Wohnungsanpassung und Wohnberatung
Aachener Straße 9, 80804 München
Tel: 089-357043-0, E-Mail: be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de

Ambulante Demenz-Wohngemeinschaft Oberhaching
Kybergstraße / Innerer Stockweg Oberhaching
Beratung über die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.
Frau Schmidt-Endraß, ingrid.schmidt-endrass@aglm.de,
Tel.: 0176-103 23736
Bauherr und Vermieter ist die MARO Genossenschaft für selbstbestimmtes und nachbarschaftliches Wohnen.
Ansprechpartnerin: Vlasta Beck, v.beck@maro-genossenschaft.de,
Tel.: 0176-3422 0678

Demenz-WG Ottobrunn
Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz
An der Ottosäule 2, 85521 Ottobrunn
Anmeldung/Vormerkung über die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V., Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching,
Tel.: 089-6605 9222.
Vermieter und Bauherr: Evangelisch-Lutherisches Diakoniewerk Hohenbrunn

Wohnen für Hilfe
Seit 1996 ist Wohnen für Hilfe ein Angebot des Seniorentreff Neuhausen e.V. für das Stadtgebiet München und seit 2013 auch für den Landkreis München. Wohnen für Hilfe entstand in Kooperation mit dem Studentenwerk München. Wohnen für Hilfe basiert auf der Idee der nachbarschaftlichen Hilfe und der Solidarität zwischen den Generationen. Ältere Menschen (oder Familien) stellen freien Wohnraum in ihrer Wohnung oder ihrem Haus zur Verfügung. Junge Menschen bringen Geselligkeit und Sicherheit in ihr Leben und unterstützen sie bei der Alltagsarbeit statt Miete zu bezahlen. Zum Beispiel beim Einkaufen, Spazierengehen, Kochen oder bei der Gartenarbeit. Pflegeleistungen gehören jedoch nicht dazu.
Ansprechpartnerin: Ursula Schneider-Savage,
Tel.: 089-1392 8419-20, wfh@seniorentreff-neuhausen.de

3.8 MEIN ANGEHÖRIGER MIT DEMENZ MUSS INS KRANKENHAUS – WAS TUN?

Ein Krankenhausaufenthalt stellt für Menschen mit Demenz ein höchst schwieriges Ereignis dar: die fremdartige, wenig anheimelnde Umgebung, fremde Personen, ein ungewohnter Tagesablauf, und Einschränkungen, die nicht immer verstanden werden (z.B. die Notwendigkeit, im Bett liegen zu bleiben).

Häufig kommt es vor, dass die Demenzsymptomatik im Krankenhaus stark zunimmt. Auch können Verhaltensweisen wie Unruhe, Ängstlichkeit oder Aggressivität auftreten oder sich verstärken. Trotzdem lässt sich ein Krankenhausaufenthalt nicht immer vermeiden.

Was können Sie tun, damit die Situation nicht eskaliert?

- Informieren Sie unbedingt die Mitarbeiter der Klinik über die Demenzerkrankung.
- Vertraute Dinge geben in fremder Umgebung inneren Halt. Überlegen Sie, was Sie Ihrem Angehörigen mitgeben können (Beispiel: die Handtasche, die jemand immer dabei hatte).
- Helfen Sie den Klinikmitarbeitern durch Tipps: Was regt Ihren Angehörigen schnell auf? Auf was sollte man im Umgang mit ihm achten? Hat er besondere Vorlieben oder Eigenarten, auf die man eingehen sollte?
- Wenn es Ihnen möglich ist, während des Krankenhausaufenthaltes bei Ihrem Angehörigen zu bleiben, fragen Sie nach, ob Sie mit aufgenommen werden können (Stichwort: „Rooming in"). Vielleicht können Sie sich mit anderen Familienmitgliedern abwechseln.

Ansonsten sind die Mitarbeiter häufig dankbar, wenn sie in einer Situation, in der Ihr Angehöriger sehr durcheinander ist, kurz Telefonkontakt mit Ihnen herstellen können. Ihre vertraute Stimme wird den Betroffenen in der Regel besser beruhigen, und Ihnen glaubt er unter Umständen, was er den Mitarbeitern nicht glaubt.

Sprechen Sie mit den zuständigen Ärzten, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Angehöriger mit der Situation im Krankenhaus überfordert ist, oder dass ihm die therapeutischen Maßnahmen nicht gut tun.

3.9 REHABILITATION

Ziel rehabilitativer Maßnahmen ist es, körperliche und geistige Fähigkeiten sowie Alltagskompetenzen eines Menschen wiederzustellen oder zu erhalten. Rehabilitation kann sowohl ambulant als auch stationär in einer Reha-Klinik durchgeführt werden.
Leider gibt es bislang nur wenige Reha-Kliniken speziell für Demenz. Aber die sogenannte *Geriatrische Rehabilitation* ist ebenfalls auf eine umfassende Förderung hin ausgerichtet und kann bei einer beginnenden bis mittelgradigen Demenz hilfreich sein. Manche Reha-Kliniken nehmen auch Angehörige mit auf, damit

der Betroffene während seines Aufenthalts in der ungewohnten Umgebung eine vertraute Bezugsperson in seiner Nähe hat.

Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über Möglichkeiten einer Rehabilitation. Diese muss vom Arzt beantragt und von der Krankenkasse genehmigt werden. Holen Sie sich hier ggf. weiteren Rat: Es ist mittlerweile belegt, dass auch Menschen mit Demenz von einer Rehabilitation profitieren. Dennoch gibt es immer noch Ärzte und auch Sachbearbeiter bei den Krankenkassen, die diesen Nutzen in Zweifel ziehen.

3.10 ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Die Pflege und Begleitung eines Menschen mit Demenz ist eine Aufgabe, die Angehörige immer wieder an ihre Grenzen bringt. Denn auch mit noch so guter Unterstützung von außen lassen sich bestimmte Erfahrungen nicht vermeiden. Erfahrungen wie die folgenden:

- das Gefühl, mit den Nerven am Ende zu sein, weil Ihnen Ihr Angehöriger immer wieder die gleichen Fragen stellt oder Sie das Gefühl haben, ihn oder sie keine Minute allein lassen zu können
- die Trauer angesichts dessen, was Ihrem/Ihrer Angehörigen im Verlauf der Erkrankung verloren geht und wie die Erkrankung ihn oder sie vielleicht verändert
- die inneren Konflikte, wenn Sie Entscheidungen zum Wohle Ihres/Ihrer Angehörigen mit Demenz treffen müssen, die diese/r nicht einsieht
- die Betroffenheit in einer Situation, in denen Ihr/e Angehörige/r Sie nicht erkennt

Damit solche Erfahrungen sich nicht festsetzen und das ganze Leben dominieren, ist es wichtig, mit anderen darüber zu sprechen, am besten mit Menschen, die ähnliches erleben. Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz bieten diese Möglichkeit zum Austausch. Darüber hinaus wird dort in der Regel auch Wissen über die Erkrankung und den Umgang mit Betroffenen vermittelt, Sie finden Antworten auf Ihre Fragen und erfahren, wie andere mit ähnlichen Situationen umgegangen sind.

Seniorenresidenz Deisenhofen, Bahnhofsplatz 3, 82041 Oberhaching
3. Mittwoch im Monat, 14.30-16.30 Uhr
Info: Nachbarschaftshilfe Oberhaching,
Frau Steinberg, Tel. (089) 61398231

Alzheimer Gesellschaft, Hauptstr. 42, 82008 Unterhaching
3. Montag im Monat, 14.30-16.30 Uhr
Info: Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.,
Tel. (089) 6605 9222

Haselsberger Str. 9, 85764 Oberschleißheim
Letzter Dienstag im Monat, 14.30-16.30 Uhr
Info: Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V.,
Herr Kalmer, Tel. (089) 315 3354

Weitere Angehörigengruppen erfragen Sie bei den jeweiligen Ansprechpartnern der Gemeinden.

3.11 BERATUNG IM INTERNET

Vielleicht möchten Sie Ihre Sorgen und Anliegen lieber schriftlich als mündlich ausdrücken. Für gesetzlich Versicherte gibt es hier ein kostenfreies und anonymes Beratungsangebot im Internet. Auf der Seite www.pflegen-und-leben.de, die von vier Krankenkassen finanziert wird, können Sie mit einem einfachen Test den Grad Ihrer Belastung durch die Pflege einschätzen.

Sie können das, was Sie beschäftigt und bewegt, schriftlich an das Beratungsteam senden, das aus qualifizierten Psychologen besteht, und erhalten innerhalb von wenigen Tagen eine Antwort.

Demenzfreundliche Kommune Oberschleißheim

GEFÖRDERT ALS MODELLPROJEKT

„Selbstbestimmt leben mit Demenz – Wege gemeinsam gehen“

DURCH DEN LANDKREIS MÜNCHEN UND DIE GEMEINDE OBERSCHLEISSHEIM

ZIELE DES PROJEKTS

Demenz *geht jeden etwas an!*

- Leben für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen so gestalten, dass sie nicht isoliert, sondern in der Gemeinschaft gut aufgehoben und begleitet sind,
- Ausbau, Weiterentwicklung und Aufbau alltagspraktischer Hilfen zur Betreuung der Kranken und Entlastung der Angehörigen,
- Sensibilisierung der Bürgerinnen und Bürger für das Thema „Demenz“,
- Schaffung einer öffentlichen Plattform zur Artikulierung und Förderung der Anliegen von Demenzkranken und deren Angehörigen.

Sich auf den Weg zur „Demenzfreundlichen Kommune“ zu machen, sind alle maßgeblichen Kräfte am Ort aufgerufen und eingeladen. Mit der Projektdurchführung beauftragt ist der Kranken- und Altenpflegeverein Oberschleißheim e.V. Die Herausforderung „Demenz“ ist groß – so groß, dass die Betroffenen nicht allein gelassen werden dürfen. Eine Herausforderung für uns alle!

KRANKEN- UND ALTENPFLEGEVEREIN OBERSCHLEISSHEIM e. V.
Dr.-Hofmeister-Straße 8 · 85764 Oberschleißheim · 089/315 33 54 · kapverein@outlook.de · www.kapverein.de

***Wir** wollen Leben erleichtern helfen bei Krankheit, Demenz, im Alter, in Sterben, Tod und Trauer durch menschliche Zuwendung und Unterstützung.*

***Sie** können helfen durch Ihren Beitritt als Mitglied und durch Spenden an den Verein.*

KRANKEN- UND ALTENPFLEGEVEREIN OBERSCHLEISSHEIM e. V.

Dr.-Hofmeister-Straße 8 85764 Oberschleißheim Tel. 089/315 33 54

Spenden erbeten auf unsere Vereinskonten:
Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg:
IBAN: DE54 7025 0150 0120 6890 96
BIC: BYLADEM1KMS

Münchner Bank eG
(Raiffeisenbank Oberschleißheim):
IBAN: DE42 7019 0000 0001 7718 76
BIC: GENODEF1M01

4 FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

Wenn die Pflege und Betreuung für einen Menschen mit Demenz zu regeln sind, stellen sich in der Regel auch Finanzierungsfragen – sei es, weil ein Angehöriger seine Erwerbstätigkeit wegen der pflegerischen Aufgaben aufgibt und ein Einkommen wegfällt oder weil Pflege- und Betreuungsleistungen in Anspruch genommen werden, die zusätzliche Kosten verursachen. Wenn es um finanzielle Aspekte geht, empfiehlt es sich sehr, sich beraten zu lassen. Insbesondere die Leistungen der Pflegeversicherung sind so vielfältig, dass es schwer fällt zu erkennen, welche Ansprüche im individuellen Fall bestehen.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Finanzierungsleistungen für pflegebedürftige Menschen und für Menschen mit Demenz.

4.1 LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG

Die Pflegegrade

Wer in erheblichem Maße pflegebedürftig ist oder aufgrund einer Demenz einer Betreuung im Alltag bedarf, hat Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung.

Der Umfang dieser Leistungen hängt vom Grad der Pflegebedürftigkeit ab. 2017 wurden die bis dahin bestehenden Pflegestufen durch **fünf Pflegegrade** abgelöst. Dadurch werden endlich demenzkranke und körperlich erkrankte Pflegebedürftige leistungsrechtlich gleichgestellt.

Zugleich wurde ein neues Begutachtungsverfahren eingeführt. Ausschlaggebend für die Zuweisung eines Pflegegrades ist der Grad der Selbstständigkeit in insgesamt sechs Bereichen Hierzu zählen:

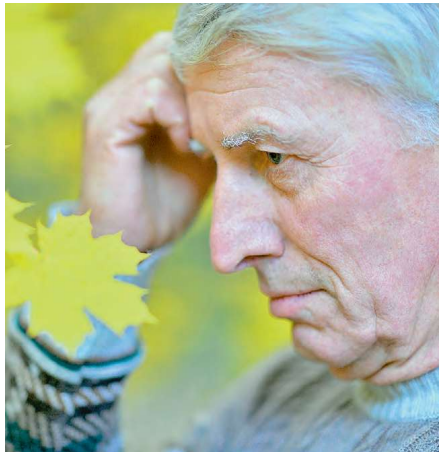
(1) die Mobilität, (2) die Fähigkeit, krankheits- und therapiebedingte Anforderungen (bspw. in Bezug auf die Medikation) selbstständig zu bewältigen, (3) kognitive und kommunikative Fähigkeiten (etwa die räumliche und zeitliche Orientierung), (4) Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (bspw. motorische Auffälligkeiten oder verbale Aggression, (5) die Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte und (6) die Selbstversorgung (bspw. in Bezug auf die Körperpflege oder das An- und Auskleiden).

Den empfohlenen Pflegegrad errechnen die Gutachter anhand einer Gesamtpunktzahl, die die obengenannten Bereiche in unterschiedlicher Gewichtung berücksichtigt. Entscheidend ist, in welchem Maße die Selbstständigkeit eingeschränkt ist:

Pflegegrad	Begutachtungsergebnis
Pflegegrad 1	Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (12,5 bis unter 27 Punkte)
Pflegegrad 2	Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (27 bis unter 47,5 Punkte)
Pflegegrad 3	Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (47,5 bis unter 70 Punkte)
Pflegegrad 4	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (70 bis unter 90 Punkte)
Pflegegrad 5	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (90 bis 100 Punkte)

Pflegegeld und Pflegesachleistungen

Wird eine Person daheim von Angehörigen oder anderen nicht erwerbsmäßig pflegenden Personen versorgt, so erhält der pflegebedürftige Mensch das sogenannte **Pflegegeld**, um die Pflegeperson zu vergüten.



Wird ein professioneller Pflegedienst mit der Betreuung betraut, so kann der Pflegebedürftige **Pflegesachleistungen** beziehen. Der Pflegedienst rechnet dann seine Tätigkeiten direkt mit der Pflegekasse ab.

Beide Leistungsarten (Pflegegeld und Pflegesachleistungen) können miteinander kombiniert werden.

Weitere Leistungen der Pflegeversicherung

Wer Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, kann zusätzlich auch anfallende Kosten für weitere Hilfen ganz oder teilweise erstattet bekommen. Hierzu zählen beispielsweise die Kurzzeitpflege und die Verhinderungspflege (Stand 2018: jeweils 1.612 Euro).

Daneben können Sie auch Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln und technischen Pflegehilfen oder dem barrierefreien Umbau beantragen.

Auch für die Betreuung im Alltag (beispielsweise durch ehrenamtliche Helfer oder durch einen Pflegedienst, der vorliest oder spazieren geht) kann finanzielle Unterstützung beantragt werden.

Pflegegrad	Pflegegeld (2018)	Pflegesachleistungen (2018)
Pflegegrad 1	Anspruch Beratungsbesuche halbjährlich	125 €
Pflegegrad 2	316 €	689 €
Pflegegrad 3	545 €	1.298 €
Pflegegrad 4	728 €	1.612 €
Pflegegrad 5	901 €	1.995 €

Wie verläuft das Antragsverfahren?

Leistungen der Pflegeversicherung werden bei der Pflegekasse des pflegebedürftigen Menschen beantragt. Fragen Sie die Sachbearbeiter der zuständigen Krankenkasse nach den entsprechenden Antragsunterlagen.

Im nächsten Schritt lässt die Pflegekasse durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung („MDK“, bei privaten Pflegekassen „Medicproof“) das Ausmaß der Pflege überprüfen.

Der Medizinische Dienst sucht die pflegebedürftige Person daheim auf und macht sich im Gespräch mit ihr und ihren Angehörigen sowie mithilfe von Tests, ein Bild davon, in welchem Umfang und bei welchen Alltagstätigkeiten Hilfe benötigt wird.

Im Anschluss erstellt er ein Gutachten, auf dessen Basis dann entschieden wird, ob Leistungen der Pflegeversicherung gewährt werden und in welche Stufe der Pflegebedürftige eingruppiert wird.

4.2 LEISTUNGEN DER KRANKENKASSE

Gibt es bei dem Betroffenen einen medizinischen Behandlungsbedarf, können Leistungen der Krankenkasse beantragt werden. Dazu gehört beispielsweise die medizinische Behandlungspflege: Stellvertretend seien hier die Unterstützung bei der Einnahme von Medikamenten oder beispielsweise Insulinspritzen bei Diabetikern genannt.

Solche Maßnahmen bedürfen der Verordnung durch einen Arzt und werden von entsprechenden Fachkräften (beispielsweise dem ambulanten Pflegedienst) durchgeführt.

MARO Genossenschaft
Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Demenz?

Wenn es bei Ihnen daheim nicht mehr geht:

da haben wir was Besonderes.

- kleine Gruppen
- …daher individuelle Betreuung
- von den Angehörigen gesteuert
- für die Bewohner ein „normaler“ Alltag
- vertraute, überschaubare Umgebung
- 24 Stunden-Betreuung durch Pflegedienst

Demenz-WG in Oberhaching

Fr. Beck, Telefon: 0176 34 22 06 78
www.maro-genossenschaft.de

AWO München Stadt

Eine besondere Wohnform für Menschen mit dementiellen Erkrankungen

Gerontopsychiatrische Wohngruppen

- Wohngruppen mit familiärer Atmosphäre für 10–12 Personen
- Ein- und Zweibettzimmer mit Balkon bzw. Garten
- hoher Pflege- und Betreuungsstandard durch interdisziplinäre Teams
- demenzgerechtes Ernährungskonzept
- umfassendes Aktivierungs- und Freizeitangebot

Kontakt:
Zentrale Vermittlungsstelle für Pflegeplätze
Gravelottestraße 8, 81667 München
Tel.: 089/458 32-131 -159 (AB), Fax: 089/458 32-216

4.3 LEISTUNGEN DER SOZIALHILFE

Für viele Hilfen gewährt die Pflegekasse zwar Zuschüsse, diese reichen jedoch häufig nicht aus, um die entstandenen Kosten vollständig zu decken. In solchen Fällen kann, wenn Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, beim zuständigen Sozialhilfeträger ein Antrag auf Übernahme der nicht gedeckten Kosten gestellt werden.

4.4 SCHWERBEHINDERTEN-AUSWEIS

Wenn durch die Demenzerkrankung die selbstständige Bewältigung des Alltagslebens eingeschränkt ist, besteht ein Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis. Je nach der Art der Einschränkungen haben Sie damit unterschiedliche Nachteilsausgleiche, z.B. Ermäßigung bei der KFZ-Steuer, Befreiung von der Rundfunk-Gebühr oder Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr.

Der Antrag auf Schwerbehinderung wird beim örtlichen Versorgungsamt gestellt. Zusammen mit dem Antrag entbinden Sie die behandelnden Ärzte von ihrer Schweigepflicht, denn für die Bearbeitung werden die vorliegenden Diagnosen und Befunde eingeholt. Informieren Sie Ihre Ärzte deshalb am besten schon im Vorfeld einer Antragstellung und sprechen Sie diese mit ihnen ab.

4.5 ANSPRÜCHE BERUFSTÄTIGER PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Berufstätigkeit und Angehörigenpflege unter einen Hut zu bringen ist oft nicht leicht. Der Gesetzgeber hat daher verschiedene Regelungen getroffen, die pflegende Angehörige entlasten sollen.

Kurzfristige Freistellung von der Arbeit: Ist ein Mensch akut pflegebedürftig geworden, so darf ein naher Angehöriger einmalig bis zu zehn Tage der Arbeit fernbleiben, um alles Notwendige für die Pflege und Versorgung zu regeln. Der Arbeitgeber muss unverzüglich über die Verhinderung und deren voraussichtliche Dauer informiert werden. Angehörige haben in diesen Fällen Anspruch auf das Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung. Dies wird auf Antrag von der Pflegekasse bzw. der privaten Pflegeversicherung gewährt.

Pflegezeit: Möchte der Angehörige die Pflege für einen längeren Zeitraum (bis zu sechs Monaten) selbst übernehmen, kann er für diese Zeit eine teilweise oder vollständige Freistellung von der Arbeit in Anspruch nehmen. Das Arbeitseinkommen ist dann allerdings entsprechend verringert oder entfällt ganz. Der Anspruch auf Pflegezeit besteht nur in Betrieben mit 15 oder mehr Beschäftigten.

Familienpflegezeit: Zudem haben Beschäftigte in Betrieben mit 25 oder mehr Beschäftigten die Möglichkeit, ihre Wochenarbeitszeit für einen Zeitraum von bis zu 24 Monaten auf bis zu 15 Stunden zu reduzieren. Die Pflegekasse übernimmt in dieser Zeit für die Pflegeperson die Beträge zur Arbeitslosenversicherung und zahlt einen Zuschuss zur Kranken- und Pflegeversicherung.

5 RECHTLICHE FRAGEN

Die Diagnose Demenz bedeutet nicht automatisch, dass der Betroffene nicht mehr über sich und sein Leben bestimmen kann. Doch im Verlauf der Erkrankung benötigen betroffene Menschen zunehmend mehr Unterstützung bei der Regelung ihrer Angelegenheiten.

5.1 VORSORGEMÖGLICHKEITEN

Jedem Menschen kann es infolge eines Unfalls oder einer schweren Krankheit passieren, dass er kurzzeitig oder langfristig nicht mehr in der Lage ist, über sein Leben selbst zu bestimmen.

Doch spätestens, wenn eine Demenz diagnostiziert wird, stellt sich diese Frage: Wer soll einmal meine rechtlichen Angelegenheiten regeln? Und wer soll an meiner Statt Entscheidungen über mein Leben treffen, wenn ich es einmal nicht mehr kann? Es gibt mehrere alternative Wege, hier Vorsorge zu treffen.

In einer **Betreuungsverfügung** kann eine Person als gesetzlicher Vertreter bestimmt werden. Es kann dabei festgehalten werden, was dieser Vertreter im Falle einer Betreuung hinsichtlich der Lebensgestaltung berücksichtigen soll.

Eine Alternative zur Betreuungsverfügung ist die **Vorsorgevollmacht.** Hier ermächtigen Sie eine oder mehrere Personen, Sie gesetzlich zu vertreten. In diesem Fall muss keine Betreuung eingerichtet werden. *Das heißt aber zugleich: Sie müssen dieser Person vollkommen vertrauen können, denn Ihr Handeln unterliegt – im Gegensatz zum gesetzlichen Betreuer – nicht der Kontrolle des Betreuungsgerichts.*

Um eine Vorsorgevollmacht erteilen zu können, müssen Sie voll geschäftsfähig sein. Falls dies in Zweifel gezogen werden könnte, sollten Sie die Vorsorgevollmacht durch einen Notar ausstellen lassen. Dieser prüft im Zweifel die Geschäftsfähigkeit des Vollmachtgebers.

Mit einer **Patientenverfügung** legen Sie für den Fall einer fehlenden Einwilligungsfähigkeit fest, inwieweit und wie Sie in einer solchen Situation medizinisch behandelt werden wollen. Die Patientenverfügung ist, wenn sie dem behandelnden Arzt vorliegt, rechtlich bindend. Deshalb gilt auch hier, dass Sie zum Zeitpunkt der Abfassung voll geschäftsfähig sein müssen. Die Patientenverfügung muss schriftlich niedergelegt sein.

Ob nun Betreuungsvollmacht, Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung: Beim Ausfüllen solcher Vorausverfügungen stellen sich in der Regel viele Fragen. Welche Dokumente sind rechtsgültig? Was heißt es im konkreten Fall, wenn ich bei einem bestimmten Passus zustimme? Weitergehende Informationen und Unterstützung bei der Abfassung von Vorausverfügungen erhalten Sie bei Betreuungsvereinen. Auch Notare oder Rechtsanwälte können Sie dabei beraten.

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.
Rufen Sie uns an!

Tel. 089 2488372 -0
muenchen-nord@homeinstead.de

Tel. 089 88969058 -0
muenchen-west@homeinstead.de

Tel. 089 6242212 -0
muenchen-ost@homeinstead.de

Home Instead®
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2018 Home Instead GmbH & Co. KG

5.2 GESETZLICHE BETREUUNG

Betreuungsstelle Landkreis München
Landratsamt München
Fachbereich 3.2.4 – Betreuung und Senioren
Frankenthaler Str. 5 – 9
81539 München
Tel: 089 / 6221-0
E-Mail: betreuungsstelle@lra-m.bayern.de

Wenn sich abzeichnet, dass ein Mensch mit der Regelung seiner Angelegenheiten überfordert ist, kann sowohl er selbst als auch jede beliebige andere Person bei der örtlichen Betreuungsbehörde eine gesetzliche Betreuung anregen.

Die Entscheidung, ob diese Betreuung eingerichtet wird, trifft das Betreuungsgericht nach Einholen eines fachärztlichen Gutachtens und ggf. weiterer Prüfschritte. Das Betreuungsgericht bestellt dann den gesetzlichen Betreuer und kontrolliert seine Tätigkeit. Liegt eine gültige Vorsorgevollmacht vor, muss keine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden.

Eine gesetzliche Betreuung wird nur für bestimmte Aufgabenbereiche eingesetzt, die der betroffene Mensch nicht mehr alleine regeln kann. Solche Aufgabenbereiche sind beispielsweise: Bestimmung des Aufenthaltsortes, Entscheidungen über medizinische Behandlung, Verwaltung von Einkommen und Vermögen.

Der gesetzliche Betreuer ist verpflichtet, die Entscheidungen im Sinne der Person zu treffen, die er vertritt. Dies gelingt besser, wenn der Betreuer die betreffende Person schon länger kennt. Das Betreuungsgericht wird deshalb zunächst prüfen, ob ein Angehöriger oder eine andere Person aus dem unmittelbaren Umfeld des Betroffenen bereit und in der Lage ist, dieses Amt zu übernehmen. Erst wenn niemand zur Verfügung steht (oder die Familienangehörigen untereinander zerstritten sind, so dass es notwendig erscheinen mag, die Verantwortung in „neutrale" Hände zu legen), wird ein anderer Betreuer benannt.

Die Kosten, die durch die gesetzliche Betreuung entstehen, werden bis zu einer bestimmten Einkommens- und Vermögensgrenze vom Staat bezahlt. Verfügt die betroffene Person über ein höheres Vermögen, so zahlt sie die Kosten der Betreuung selbst.

5.3 RISIKO UND HAFTUNG

Was, wenn etwas passiert? Diese Frage macht insbesondere Angehörigen oft großen Kummer. Es ist meist eine doppelte Sorge: Zum einen, dass der Mensch mit Demenz sich selbst in Gefahr bringt, zum anderen, dass er oder sie aufgrund der demenzbedingt eingeschränkten Urteilsfähigkeit etwas tut, wodurch Dritte zu Schaden kommen.

Was die Haftung für Schäden Dritter anbelangt, gilt grundsätzlich: Angehörige haben gegenüber dem Menschen mit Demenz keine Aufsichtspflicht.

Allerdings: Wenn Risiken offensichtlich waren und es wurde nichts unternommen, um sie zumindest zu minimieren, können Haushaltsmitglieder im Einzelfall schon dafür haftbar gemacht werden. Wenn Ihnen also Gefahrenquellen auffallen, sollten Sie gemeinsam überlegen, was hier zu tun ist. Wenn Sie sich unsicher sind oder keine Lösung finden, wenden Sie sich an eine der Beratungsstellen in Ihrer Nähe oder nutzen Sie das Alzheimertelefon.

Für alle Fälle sollte der Betroffene eine Haftpflichtversicherung haben. Wichtig: Die Haftpflichtversicherung muss über die Demenzerkrankung des Versicherten informiert werden. Dies kann dazu führen, dass sich die Prämie etwas verteuert, da eine Gefahrenerhöhung vorliegt. Doch wenn der Versicherer nicht informiert wird, kann er im Schadensfall vom Versicherungsnehmer Regress fordern und die Versicherung kündigen.

LITERATURTIPPS

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass es oft nicht ganz einfach ist, gute Bücher und Produkte für an Demenz oder Alzheimer erkrankte Menschen und ihre Angehörigen zu finden. Deshalb haben wir für Sie eine Auswahl zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern.

Der SingLiesel-Verlag

Der SingLiesel-Verlag wurde 2012 als Initiative Angehöriger mit dem Ziel gegründet, Bücher und Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz zu schaffen.

Ausgangspunkt waren zahlreiche ganz persönliche Erfahrungen und Begegnungen. Wichtigstes Anliegen ist, den an Demenz erkrankten Menschen Freude zu bereiten und Angehörige im nicht immer ganz einfachen Umgang mit demenziell erkrankten Menschen zu unterstützen.

Ausgewählte Beschäftigungsideen für den Alltag

Das Standardwerk: Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Menschen mit Demenz.

Hier kann man gleich loslegen! Beschäftigungsideen, die aus der Praxis kommen und keine lange Vorbereitung brauchen.

Im Alltag mit Menschen mit Demenz wechseln sich oft Hektik und Langeweile ab. Einfache und sinnvolle Beschäftigungen mit geringer Vorbereitungszeit entlasten in beiden Fällen Angehörige und Pflegekräfte.

Die Konzepte verzichten auf lange Material-Listen, sondern nutzen alltägliche Dinge, die in jedem Haushalt zu finden sind. Alle Ideen können unkompliziert und ohne lange Vorbereitungen umgesetzt werden.

Sie bilden den Ausgangspunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen, kreativ zu sein, alle Sinne anzuregen und sich an Erlebtes zu erinnern.

Linus Paul
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Menschen mit Demenz
Artikel-Nr. 80 € 24,95

In der Praxis erprobte Beschäftigungskonzepte, die ohne lange Material-Listen und viel Vorbereitung auskommen und sofort im Alltag einsetzbar sind.

Wer rastet, der rostet...

Sabine Hermann
Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen
Artikel-Nr. 89 € 29,95

Dieses Praxisbuch stellt eine Vielzahl an Spiel- und Übungskonzepten für ältere Menschen vor. Die Übungseinheiten berücksichtigen, dass die körperliche Fitness im Alter ganz unterschiedlich sein kann. Durch die Übungen werden neben Koordination und Fitness auch kognitive Fähigkeiten spielerisch trainiert.

Natali Mallek
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Männer mit Demenz
Artikel-Nr. 79 € 29,95

Männerbiografien sind anders. Die Beschäftigungsangebote für Senioren und Menschen mit Demenz sind jedoch auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. „Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Männer mit Demenz" zeigt, wie man Männer aus der Reserve locken kann.

Annika Schneider
Das große Spiele-Buch für Menschen mit Demenz
Artikel-Nr. 92 € 29,95

Dieses Spiele-Buch ist eine wahre Fundgrube für die Beschäftigung von Menschen mit Demenz.

Jedes Spiel kann von Betreuungs-/Pflegekräften und Angehörigen individuell an eigene Bedürfnisse angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen die ganz unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Senioren.

Spielerisch das Gedächtnis trainieren

Aktivierung bei Gedächtnisschwäche und Langeweile

Roswitha Allmann,
Beate Krause,
Christine Schüll
Mein Denkspass
Der Beschäftigungsblock gegen Gedächtnisschwäche und Langeweile
Artikel-Nr. 26 € 16,95

Der Beschäftigungsblock beinhaltet Denk- und Wahrnehmungsübungen zur Aktivierung des Gedächtnisses und zur Förderung von Konzentrationsfähigkeit und Motorik. Die schön gestalteten Aufgabenblätter sind eine fröhliche Anregung für jeden Tag. Nicht umsonst hat die Hamburger Ergotherapeutin Gudrun Schaade „Mein Denkspass" empfohlen.

Gedächtnistraining für Senioren

Natali Mallek
Gedächtnistraining für Senioren
Das große Praxisbuch
Artikel-Nr. 87 € 24,95

Dieses Standardwerk bietet ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit vielfältigen Übungen und bezieht dabei Entspannungs- und Bewegungsangebote mit ein. Die Übungen orientieren sich an den Trainingszielen des Bundesverbands für Gedächtnistraining und berücksichtigen dabei die besonderen Bedürfnisse älterer Teilnehmer und von Menschen mit Demenz.

Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte

SingLiesel-Redaktion
Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte
Artikel-Nr. 76 € 10,-

Kreuzworträtsel sind aus keiner Zeitung wegzudenken. Sie sind seit Jahrzehnten ein beliebter und gewohnter Zeitvertreib. Die Fragen haben sich dabei gewandelt. Moderne Kreuzworträtsel fragen nach Heidi Klum und nicht mehr nach Soraya oder Erik Ode. Die SingLiesel-Kreuzworträtsel greifen vertraute Fragen vergangener Jahrzehnte auf. Sie schaffen so Erfolgserlebnisse und wecken viele Erinnerungen. Auf unterhaltsame Weise werden Gedächtnis und Konzentration gefördert.

Was wird das nur...? 40 Motive mit dem Stift entdecken

Marie Hübner
Malen von Punkt-zu-Punkt
Mit dem Buntstift auf Entdeckungsreise
Artikel-Nr. 77 € 10,-

Wunderbare, warmherzige Bilder entstehen durch das „Malen von Punkt zu Punkt" fast wie von Zauberhand! Die Motive zeigen ganz alltägliche Situationen, die immer wieder auch zum Schmunzeln anregen.

„Malen von Punkt zu Punkt" entspannt und gibt ein Gefühl von Zufriedenheit. Wer mag, kann die fertigen Motive sogar nach Lust und Laune ausmalen. Jede Seite aus dem Malblock lässt sich ganz einfach heraustrennen.

„Mitmach-Bücher“

Kurze Geschichten zum Bewegen und Mitmachen

Natali Mallek, Annika Schneider
Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte für Senioren
Kurze Geschichten zum Mitmachen und Bewegen
Artikel-Nr. 57 € 16,96

Diese 40 kurzen und humorvollen Geschichten motivieren Menschen mit und ohne Demenz, sich zu bewegen. Spielerisch und ohne eintönige Übungen gelingt es so, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern und zugleich Konzentration und Merkfähigkeit zu fördern.

Wer kennt sich mit Märchen aus?

Günter Neidinger
Wer hat Dornröschen wachgeküsst? – Bekannte Märchen zum Erraten und Vorlesen
Artikel-Nr. 54 € 12,95

18 Märchen, die erraten werden können und in einer Kurzfassung erzählt werden. Häufig erinnern sich alte Menschen an die Märchen ihrer Kindheit. Deshalb sind Märchen besonders für die Begleitung von Menschen mit Demenz geeignet.

Diese Vorlese-Geschichten zum Mitreimen machen einfach Spaß!

Natali Mallek
Pfannkuchen und Muckefuck
Lücken-Geschichten in Reimen
Artikel-Nr. 56 € 12,95

Diese Vorlese-Geschichten zum Mitreimen machen einfach Spaß!

Mit viel Humor beschreibt Natali Mallek in ihren Lücken-Geschichten ganz alltägliche Situationen in Reimen. Die 52 Geschichten handeln von den kleinen Freuden und Widrigkeiten im Leben: vom Urlaub in den Bergen und an der See, unerwarteten Besuchen der Verwandtschaft, u.v.m.

Die heiteren Lücken-Geschichten sind in Reimen verfasst und können so ganz einfach ergänzt werden.

Natali Mallek
Maibowle und Winzerfest
Lücken-Geschichten in Reimen
Artikel-Nr. 55 € 14,95

Die heiteren Lücken-Geschichten handeln von alltäglichen Themen quer durchs Jahr: dem Aufstellen des Maibaums, der Schwierigkeit, ein geeignetes Karnevalskostüm zu finden oder dem jährlichen Weinfest.

Die beliebten SingLiesel-Rateboxen!

SingLiesel Verlag
Die große Sprichwort-Box
Bekannte Sprichwörter erkennen und ergänzen
Artikel-Nr. 154 € 16,95

Die SingLiesel-Sprichwort-Box enthält 100 Karten mit den bekanntesten deutschen Sprichwörtern und Redewendungen. Die Spielidee ist einfach und bereitet immer wieder großen Spaß: Auf der Vorderseite jeder Karte ist nur die erste Hälfte des Sprichworts zu sehen. Die zweite Hälfte kann erraten und auf der Rückseite nachgelesen werden.

SingLiesel Verlag
Die große Schlager-Box
Bekannte Schlager erkennen und erraten
Artikel-Nr. 926 € 16,95

„Guten Abend, hier ist Berlin …“ Mit diesen Worten, die eine ganze Generation junger Fernsehzuschauer noch viele Jahre später nachbeten konnte, begrüßte Dieter Thomas Heck die Zuschauer der ZDF-Hitparade. Die großen Schlager dieser Zeit sind unvergessen. Die Schlager-Box enthält 100 Karten mit den bekanntesten deutschen Schlagertiteln.

SingLiesel Verlag
Die große Rate-Box rund um fast vergessene Begriffe
Alte Begriffe erkennen und erraten
Artikel-Nr. 928 € 16,95

Wie die Zeit vergeht … Jede Epoche und Generation hat ihre eigenen Begriffe. Das heitere SingLiesel-Quiz lässt fast vergessene Begriffe wieder lebendig werden.

Auf der Vorderseite der Karten ist ein Begriff genannt, auf der Rückseite eine kurze Beschreibung dazu. Das Quiz kann so in verschiedenen Varianten gespielt werden.

SingLiesel Verlag
Die große Volkslieder-Box
Bekannte Volkslieder erkennen und ergänzen
Artikel-Nr. 927 € 16,95

Die Volkslieder-Box enthält 100 Ratekarten mit den Titeln der schönsten und bekanntesten Volkslieder.

Die liebevolle nostalgische Gestaltung und das XXL-Format fördern die Freude an diesem unterhaltsamen Ratespiel.

Wunderschöne, lebendige Motive – Die neuen SingLiesel Fotoboxen

Amsel, Drossel, Fink und Star... Ob Piepmatz oder Raubvogel, die Vogelwelt fasziniert nahezu alle Menschen. Die große SingLiesel Fotokarten-Box enthält vierzig wunderschöne und besonders lebendige Fotografien.

Sie bringen uns unsere gefiederten Freunde so nahe, als ob man sie durchs Fernglas beobachten würde!

SingLiesel Verlag
Fotobox
„Unsere Vogelfreunde“
Artikel-Nr. 924 € 16,95

Quizbücher

Karl Mangei
Das große Sprichwörter-Quiz Bd. 1
Welches Wort fehlt?
Artikel-Nr. 40 € 12,95

Karl Mangei
Das große Sprichwörter-Quiz Bd. 2
Sprichwortsalat
Artikel-Nr. 41 € 12,95

Der Ratespaß für Jung und Alt. Sprichwörter gibt es für jede Lebenslage. Sie haben ältere Menschen ein Leben lang begleitet. Wer Sprichwörter und Redewendungen mag, wird diese Quizbücher lieben.

Band 1: „Welches Wort fehlt?": In diesem Buch geht es darum, die fehlenden Wörter in bekannten Sprichwörtern zu ergänzen.

Band 2: „Sprichwortsalat": Aufgabe in diesem Band ist es, durcheinander geratene Wörter aus einem oder mehreren Sprichwörtern wieder sinnvoll zusammen zu setzen.

Was hat die Oma heut' gekocht?

Günter Neidinger
Was hat die Oma heut' gekocht? – Rezeptgeschichten: Rezepte zum Erraten – Geschichten zum Vorlesen
Artikel-Nr. 50 € 14,95

Was gibt es mit diesen Zutaten heute zu essen? 10 Brötchen vom Vortrag, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel … das sind doch Omas Semmelknödel! Günter Neidinger hat für diesen Band traditionelle Kochrezepte ausgewählt, die anhand der Zutaten erraten werden können. Es folgt eine kurze Anleitung, wie die Speisen zubereitet werden.

„Wo man singt, da lass dich nieder…" Die große Quizbuch-Reihe

Volkslieder begleiten uns oft ein Leben lang. Quizspiele gehören zu den beliebtesten Beschäftigungen in der Seniorenarbeit. Was liegt also näher, als beides miteinander zu verbinden?

Die Beschäftigung mit den Fragen und dem vertrauten Liedgut macht Freude und ist ganz nebenbei sogar ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining für Jung und Alt!

Karl Mangei
Das große Volkslieder-Quiz Bd. 1
Schön ist die Heimat
Artikel-Nr. 42 € 12,95

Das Singen und das Lösen von Quizfragen gehören zu den beliebtesten Aktivitäten in der Seniorenarbeit. Die Beschäftigung mit den Fragen, den Texten und den Melodien ist aktives Gedächtnistraining, das Spaß macht.

Karl Mangei
Das große Volkslieder-Quiz Bd. 2
Frohsinn und Heiterkeit
Artikel-Nr. 43 € 12,95

Bei ca. 200 Quizfragen pro Band dreht sich alles um 50 bekannte Volkslieder. Dabei geht es kreuz und quer durch ganz bekannte deutsche Volkslieder. Vom „Jäger aus Kurpfalz" bis hin zum „Brunnen vor dem Tore".

Plaudergeschichten und Erzählungen

Geschichten, die zum Plaudern einladen!

50 Geschichten – nicht länger als zwei Minuten laden zum Plaudern und Erzählen ein. Einfach geschrieben und immer fröhlich, bieten die kurzen Geschichten aus dem Alltag viele Anknüpfungspunkte für Plaudereien. Es bleibt viel Raum für persönliche Erzählungen und Erinnerungen.

Annette Röser
Die Sonne im Herzen
Plaudergeschichten für ein ganzes Jahr
Artikel-Nr. 66 € 14,95

Im Mittelpunkt steht eine Familie: Greta und Karl, ihre Kinder und die Großeltern erleben Woche für Woche viele schöne Momente gemeinsam und begleiten den Leser durch ein ganzes Jahr.

Die SingLiesel-Vorlese-Geschichten: Die Buchreihe im „Retro"-Stil!

Günter Neidinger
Die schönsten Steckenpferd-Geschichten aus früheren Tagen
- In fünf Minuten erzählt -
Artikel-Nr. 53 € 12,95

Warmherzig erzählt dieser Band in kurzen, humorvollen Anekdoten von den „Hobbys" vergangener Tage. Vom Modellbahn-Bau und Briefmarken-Sammeln, vom Teppich-Knüpfen und Sticken … Die SingLiesel-Geschichten sind bewusst kurz gehalten, um Menschen mit Demenz nicht zu überfordern.

Karin Biela
Essen ist fertig!
Artikel-Nr. 67 € 14,95

Die Erlebnisse der Großeltern Marion und Ludwig rund um Einkaufen, Kochen und Essen lassen den Leser an viele eigene Erlebnisse denken. Heidelbeeren machen eine blaue Zunge, ein Hund schnappt sich die Grillwürstchen …

Barbara Mikolajewski, Andrea Glahé
Marktbesuch und Kaffeeklatsch
Artikel-Nr. 68 € 14,95

Die Geschichten schildern die Erlebnisse von Heino und Helga, einem sympathischen Ehepaar. In die kleinen Alltagsereignisse, die Heino und Helga im Jahreslauf durchleben, können sich die Zuhörer hineinversetzen.

Musik wirkt Wunder

Unvergessen: Die schönsten Lieder aus der guten alten Zeit

Die „SingLiesel" ist Buch und CD in einem. Auf Knopfdruck singt das Buch die schönsten Volkslieder vor. Das regt zum Mitsingen an und bereitet Menschen mit Demenz große Freude. Auch bei fortgeschrittener Demenz, wie Angehörige und Pflegekräfte immer wieder begeistert berichten. Die Buchreihe wurde gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt.

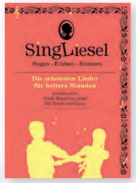
Jedes Detail ist auf den demenziell erkrankten Menschen abgestimmt:. Die Gesangsaufnahmen sind bspw. etwas tiefer und langsamer als üblich, begleitende Illustrationen sind am Stil früherer Jahrzehnte orientiert.

SingLiesel Verlag
Die schönsten Volkslieder
Singen – Erleben – Erinnern
Artikel-Nr. 01 € 29,95

Allen bekannt und von allen gerne und oft gesungen. Kein schöner Land in dieser Zeit, Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, Horch, was kommt von draußen rein.

SingLiesel Verlag
Die schönsten Wanderlieder
Artikel-Nr. 02 € 19,95

- Wem Gott will rechte Gunst erweisen
- Auf, du junger Wandersmann
- Das Wandern ist des Müllers Lust



SingLiesel Verlag
Die schönsten Lieder für heitere Stunden
Artikel-Nr. 10 € 29,95

- Schneewalzer
- Trink, Brüderlein, trink,
- Die Tiroler sind lustig

SingLiesel Verlag
Die schönsten Liebeslieder
Artikel-Nr. 05 € 29,95

- Du liegst mir im Herzen
- Ännchen von Tharau
- Wenn ich ein Vöglein wär

Musik bewegt...

Barbara Weinzierl
Musik wirkt Wunder
Musikalische Begleitung älterer Menschen
Das große Praxisbuch
Artikel-Nr. 90 € 24,95

Im Zusammensein mit Senioren gewinnt Musik eine ganz besondere Bedeutung. In diesem Buch wird mit vielen Beispielen aus der Praxis kompetent erzählt, wie man Musik sinnvoll nutzen kann und erfolgreich in der Begleitung älterer Menschen auch als Angehöriger einsetzen kann.

„SingLiesel kompakt"

Die „Mal-alt-werden.de"-Edition

Die SingLiesel „Mal-alt-werden-Edition" ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider.

Folgende Bände sind erschienen: „Geschichten zum Bewegen", „Mitsprechgedichte", „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen", „Reimrätsel" und „Kurzaktivierungen".

Natali Mallek, Annika Schneider
Geschichten zum Bewegen
Mal-alt-werden-Edition Band 1
Artikel-Nr. 61 € 7,95

„Die Kompakt-Buchreihe für nur 7,95 €"

Bewegungsgeschichten machen Spaß und halten fit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung vorgemacht und von den Teilnehmern nachgemacht werden kann.

Natali Mallek, Annika Schneider
Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen
Mal-alt-werden-Edition Band 2
Artikel-Nr. 62 € 7,95

Bekannte Lieder wecken Erinnerungen an frühere Zeiten. In diesen Geschichten werden Strophen bekannter Volklieder in eine passende Geschichte eingebettet.

Natali Mallek, Annika Schneider
Mitsprechgedichte
Mal-alt-werden-Edition Band 3
Artikel-Nr. 63 € 7,95

Die „Mitsprechgedichte" sind humorvoll geschrieben und greifen alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen.

Natali Mallek, Annika Schneider
Reimrätsel
Mal-alt-werden-Edition Band 4
Artikel-Nr. 64 € 7,95

Die gesuchten Wörter passen immer zu einem bestimmten Thema, z.B. „Glücksbringer", „Frühlingsgefühle" oder „Friseurbesuch". Das Assoziieren hilft bei der Suche nach dem richtigen Begriff.

Natali Mallek, Annika Schneider
Kurzaktivierungen
Mal-alt-werden-Edition Band 5
Artikel-Nr. 65 € 7,95

Kurzaktivierungen wecken die Neugier, rufen Assoziationen wach und motivieren zum Erzählen. Sie können täglich angewendet werden, ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe.

Memo-Spiele & Puzzles

SingLiesel Verlag
Schlagerstars der 70er-Jahre
Das Nostalgie-Memo-Spiel
Artikel-Nr. 931 € 16,95

„Ganz in Weiß", „Ein bisschen Spaß muss sein", „Griechischer Wein" ...

Schlager und Stars, die einer ganzen Generation in Erinnerung sind. Warum also nicht die Erinnerungen an die schönsten Stunden zum Thema eines Memo-Spiels machen? Memo-Spiele verbinden Generationen.

Das SingLiesel-Memo bringt mit den bekanntesten Schlagerstars als Motive Spielfreude und lädt zum Erzählen oder zum Singen ein, denn „ein bisschen Spass muss sein"...

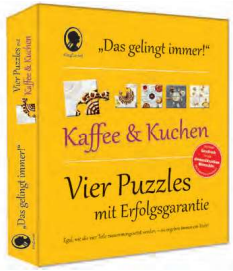
Extra: In einem umfassenden Begleitheft werden die Stars, ihr Leben und ihre Lieder vorgestellt.

SingLiesel Verlag
Stars der 50er- und 60er-Jahre
Artikel-Nr. 930 € 16,95

Hat nicht jede Generation ihre eigenen Stars? Unser Nostalgie-Memo enthält 24 Karten der größten Idole der 50er- und 60er-Jahre. Es ist eines unserer beliebtesten Spiele für Menschen mit Demenz.

Die „Gelingt-immer"-Puzzles gelingen tatsächlich immer.

Egal, wie die Puzzle-Teile zusammengesetzt werden, sie ergeben immer ein Motiv. In Gesprächen mit Pflegekräften wurde der Wunsch nach einem Beschäftigungsangebot mit garantiertem Erfolgserlebnis geäußert. Das erfüllen die „Gelingt-immer"-Puzzles: Sie bieten Spaß, Abwechslung und immer wieder ein echtes Erfolgserlebnis.



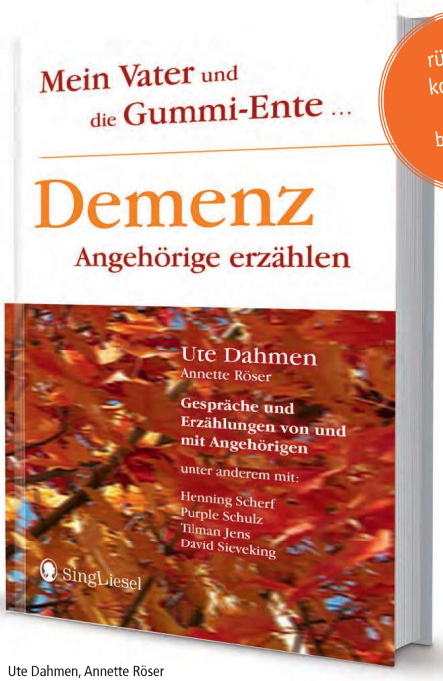
SingLiesel Verlag
Das „Gelingt-immer"-Puzzle Kaffee und Kuchen
Artikel-Nr. 148 € 14,95

„Kaffee und Kuchen" sind jedermann ein Begriff. So lädt dieses Puzzle dazu ein, selbst einen Kuchen zu erpuzzeln und anschließend den Erfolg mit einem echten Kuchen zu genießen.

SingLiesel Verlag
Das „Gelingt-immer"-Puzzle Blumen
Artikel-Nr. 117 € 14,95

Vier verschiedene Puzzlemotive, die immer gelingen. So können sich die Menschen mit Demenz immer wieder an einem gelungenen Blumen-Puzzle erfreuen.

Demenz: Angehörige erzählen



rührend, komisch, immer bewegend

Ute Dahmen, Annette Röser
Demenz – Angehörige erzählen
Mein Vater und die Gummi-Ente
Artikel-Nr. 82 € 19,95

Henning Scherf, Tilman Jens, David Sieveking ... über vierzig zum Teil prominente Gesprächspartner erzählen den Autorinnen Ute Dahmen und Annette Röser von ihren Erlebnissen mit Menschen mit Demenz. Persönlich, berührend, liebevoll.

Mein Vater und die Gummi-Ente – das Buch, das Mut macht!

„Demenz – Angehörige erzählen" schafft Raum für all die kleinen und großen Geschichten, die Menschen, die von Demenz Betroffene begleiten, erleben ...

... neben den schmerzlichen auch die rührenden und die komischen Geschichten.

... Geschichten, die uns spüren lassen, dass der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen nicht nur Last, sondern auch Bereicherung sein kann.

Die Erkenntnis, dass es vielen anderen auch so geht, ist manchmal hilfreicher als ein fachmännischer Rat:

- dass mein Onkel nicht der Einzige ist, der Plastikblumen gießt
- dass auch andere mit Glücksspielabos zu kämpfen haben
- oder schlucken müssen, wenn der demenzkranke Vater im Heim plötzlich mit seiner Flurnachbarin kuschelt.

Entstanden aus einer Vielzahl an Gesprächen und Interviews, gibt das Buch tiefe, intime und manchmal amüsante Einblicke in das Leben mit Demenz.

„Es findet sich immer ein Punkt, an dem man anknüpfen kann."
Dr. Henning Scherf, Bürgermeister und Senatspräsident von Bremen a.D.

„Das Thema Demenz ist in der Gegenwart angekommen."
Tilman Jens, Journalist und Angehöriger

„Liebe ist das Allerwichtigste."
Purple Schulz, Sänger und Angehöriger

„Man kann trotzdem gut gelaunt sein und eine gute Zeit haben."
David Sieveking, Filmemacher und Angehöriger

SingLiesel

Schnell und einfach bestellen:

Bestellen Sie bequem per Telefon, Fax, E-Mail oder Bestellkarte.

Tel.: 0721 – 37 19 - 520

Fax: 0721 – 37 19 - 519

E-Mail: info@singliesel.de

Ihre Vorteile:

- ✔ Selbstverständlich 14 Tage Widerrufsrecht
- ✔ Kauf auf Rechnung
- ✔ Versandkostenfreie Lieferung in Deutschland
- ✔ Sofort versandfertig

Gut leben im Alter.
Auch mit Demenz.
www.singliesel.de

SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Straße 25
76133 Karlsruhe

www.singliesel.de
info@singliesel.de

Telefon (07 21) 37 19-0
Telefax (07 21) 37 19-5 19

Einfach für 14 Tage zur Ansicht mit dem Bestellschein oder im Internet bestellen.

Geschäfts- und Zahlungsbedingungen im Internet unter www.singliesel.de

www.singliesel.de

Entgelt zahlt Empfänger

An
SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Straße 25
76133 Karlsruhe

SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Straße 25
76133 Karlsruhe

www.singliesel.de
info@singliesel.de

Telefon (07 21) 37 19-0
Telefax (07 21) 37 19-5 19

Einfach für 14 Tage zur Ansicht mit dem Bestellschein oder im Internet bestellen.

Geschäfts- und Zahlungsbedingungen im Internet unter www.singliesel.de

www.singliesel.de

BESTELLKARTE

Geschäfts- und Zahlungsbedingungen im Internet unter www.singliesel.de

SingLiesel

Anzahl	Artikel-Nr.	Titel	Preis

Name

Straße/Hausnummer

Telefon

Vorname

PLZ Ort

Datum

Firma/Abteilung

E-Mail

Unterschrift

DW M-Land 2018

IMPRESSUM

Herausgeber: SingLiesel GmbH, Fritz-Erler-Str. 25, 76133 Karlsruhe, Deutschland, Tel. 0721 37 19 0, Fax 0721 37 19 519, info@singliesel.de, www.singliesel.de
Redaktion: Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil: SingLiesel GmbH, Christian Jungermann
Text: Dr. Marion Bär, Arbeitskreis Gerontopsychiatrie Heidelberg
Fotos: iStock; Gabriele Rohde / fotolia.com; Photographee.eu / fotolia.com;
Peter Maszlen / fotolia.com; Alexander Raths / fotolia.com; Ingo Bartussek / fotolia.com; Robert Kneschke / fotolia.com; Stockfotos-MG / fotolia.com;
Fotoluminate LLC / fotolia.com; bilderstoeckchen / fotolia.com; Bild/er, die mit Lizenz von shutterstock.com verwendet werden

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe
Druck: Bachmann & Wenzel Offsetdruck GmbH, Karlsruhe

© 2018 by SingLiesel Verlag

Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen.
Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

AWO Bezirksverband Oberbayern e.V.

JETZT IST ZEIT: ZUM ERINNERN.

Für Menschen mit Demenz bieten die AWO Seniorenzentren Selbstbestimmung und Sicherheit – und somit neue Lebensqualität.

AWO Oberbayern. Wir freuen uns auf Sie.

www.awo-obb-senioren.de

DEN MENSCHEN IM SINN

Zukunftsorientierte
DEMENZPFLEGE
AWO OBERBAYERN

Unsere AWO Seniorenzentren finden Sie in:

Egenhofen
Tel.: 08134 5574-0

Aying
Tel.: 08095 8756-0

Fürstenfeldbruck
Tel.: 08141 4091-0

Kirchseeon
Tel.: 08091 5692-0

Sauerlach
Tel.: 08104 8893-0

Markt Schwaben
Tel.: 08121 9316-0

Feldkirchen-Westerham
Tel.: 08063 2077-0

Ismaning
Tel.: 089 996562-0