

Infoblatt Nr. 8

Leben mit Demenz:

Selbst- und Fremdbild

Erfahrungsberichte von Betroffenen und Angehörigen, Infos zur Beziehungsgestaltung und Expertenwissen sowie Hinweise zu hilfreichen Entscheidungshilfen und Anlaufstellen bei Unterstützungsbedarf, damit Sie auch bei beginnender Demenzerkrankung Ihr Leben möglichst selbstbestimmt gestalten und mit anderen Menschen in Beziehung treten können

Stand: Februar 2020





Demenz aus der eigenen Perspektive

Demenz im Alltag: Ich bin Betroffene Erklärfilm

- Wie gehen Betroffene mit der Diagnose Demenz um? Wie gestalten sie ihren Alltag? Und welche Tipps haben sie für andere Erkrankte und deren Angehörige? Hierzu informiert ein Erklärfilm der Stiftung Gesundheitswissen
- Die Stiftung (SGW) ist eine gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts. Sie wurde 2015 durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. gegründet
- Ihr Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, zum Mitgestalter ihrer Gesundheit zu werden. Dazu werden Informationen zu gesundheitlichen Themen (u.a. Demenz) erstellt
 - <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/demenz-im-alltag-betroffene-else-mueller-berichtet>



Kommunikation bei Demenz: Anregungen für nahe Angehörige

Lied zu Demenz „Und plötzlich war ich eine Fremde“

- Das Gedicht DEMENZ vertont. <https://binged.it/2Gz8EBa>
- Bei einer Demenz geht nach Angaben des Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) die vertraute Kommunikation immer mehr verloren. Es gilt, sich auf die Suche nach neuen Zugangswegen zum/zur Partner*in zu machen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege bietet praxisrelevantes und qualitätsgesichertes Wissen für pflegende Angehörige und Interessierte. Anregungen zur Kommunikation für Angehörige bietet die folgende Broschüre des ZQP
- <https://www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP-Ratgeber-Demenz.pdf>
- Wie reagieren Angehörige, wenn ein nahestehender Mensch die Diagnose Demenz erhält? Was bedeutet das für ihren Alltag? Und welche Tipps haben sie für andere Erkrankte und deren Angehörige? Eine Angehörige berichtet von ihren Erfahrungen.

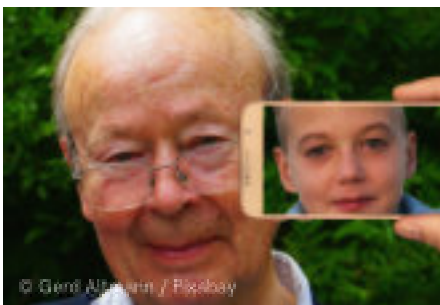
- Ein Erklärfilm der Stiftung Gesundheitswissen: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/alltag-mit-demenz-angehoerige-christina-barnekow-berichtet>
- Was die Diagnose Demenz für Betroffene und Angehörige bedeutet und was ihnen im gemeinsamen Alltag helfen kann erläutert darüber hinaus Daniela Sulmann vom Zentrum für Qualität in der Pflege im folgenden Erklärfilm:
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/demenz-wie-koennen-angehoerige-und-betroffene-damit-umgehen>



Alltag mit Demenz: Wie geht man als Paar mit der Erkrankung um?

- Durch die Demenzdiagnose wird das Leben der Betroffenen, aber auch ihrer Angehörigen verändert.. Wie geht man als Paar mit der Erkrankung um? Wie wirkt sie sich auf die Beziehung aus? Ein Ehepaar, das seit 52 Jahren verheiratet ist, berichtet von seinen Erfahrungen. Hierzu ein Erklärfilm der Stiftung gesundheitswissen:
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/alltag-mit-demenz-wie-geht-man-als-paar-mit-der-erkrankung-um>

Anregungen für Kinder und Jugendliche beim Umgang mit dementiell Erkrankten



- Auch Kinder und Jugendliche können - im familiären Umfeld - vom Thema Demenz betroffen sein
- Zielgruppenspezifische Infos finden sich z.B. unter: Was hat Oma? - kindgerechte Informationsseite zum Thema Demenz <http://www.was-hat-oma.de/>
- Alzheimer & You - Informationsseite für Jugendliche rund um das Thema Alzheimer <https://www.alzheimerandyou.de/>



Zusätzlich:

- Pädagogen*innen bzw. Multiplikatoren, die sich mit Kindern und Jugendlichen sich im Rahmen der Schule, des Firm- oder Konfirmandenunterrichts oder an Projekttagen mit dem Thema Demenz beschäftigen möchten, stehen durch die DAzG ein Praxishandbuch und DVD-Medien zur Verfügung
- Kinder und Jugendliche können so allgemein Wissenswertes für den Umgang mit Menschen mit Demenz, aber auch Antworten auf Fragen aus dem eigenen familiären Umfeld (Umgang mit dementiell erkrankten Familienmitgliedern) erhalten. Ziel ist es u.a., mehr Verständnis für die Unterschiedlichkeit von Menschen zu entwickeln und zu erfahren, wie wertvoll es sein kann, sich um andere Menschen zu kümmern
- Das Praxishandbuch enthält eine Fülle von Vorschlägen – fächer- und themenspezifisch aufgearbeitet – die die Vorbereitung erleichtern sollen, das Thema „Demenz“ kinder- und jugendgerecht zu vermitteln.
- Download: "Demenz - Praxishandbuch für den Unterricht" und "DVD - Medien zum Praxishandbuch"
<https://www.alzheimerandyou.de/fuer-paedagogen/demenz-praxishandbuch-fuer-den-unterricht/>

Demenz: Umgang mit Verhaltensänderungen

- Wie können Angehörige mit "herausforderndem Verhalten" und Verhaltensänderungen wie Aggression oder Wut bei fortgeschrittener Erkrankung umgehen? Zu diesem Thema steht der folgende Erklärfilm der Stiftung Gesundheitswissen zur Verfügung
- Tipps und Anregungen dazu gibt Frau Prof. Daniela Holle von der Hochschule für Gesundheit Bochum. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/wie-koennen-angehoerige-mit-herausforderndem-verhalten-bei-demenz-umgehen>

- Einblicke in den persönlichen Umgang und das Leben mit Demenz zeigen verschiedene Erfahrungsberichte Angehöriger z.B.auf [Gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) - verstehen, abwägen, entscheiden
- Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) ist eine fachlich unabhängige wissenschaftliche Einrichtung der privaten und gemeinnützigen Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Die Stiftung verfolgt das Ziel, evidenzbasierte Entscheidungen in Gesundheitsfragen zu unterstützen
- Die Berichte geben einen Einblick in den persönlichen Umgang und das Leben mit einer Erkrankung. Die Aussagen stellen keine Empfehlung des IQWiG dar



Allgemeine Hinweise zu Gesundheitsinfos im Netz

- Im Internet gute Gesundheitsinformationen zu finden, ist nicht einfach. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) informiert daher über Qualitätsmerkmale guter Informationen und Warnzeichen für schlechte Internetseiten. Außerdem findet sich eine Auswahl an Seiten, die verlässliche Gesundheitsinformationen anbieten und Ausgangspunkt für Suchen im Netz sein können
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-finde-ich-gute-gesundheitsinformationen-im.3234.de.html>

Medikamente zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit

- Bisher ist Alzheimer-Demenz nicht heilbar. Laut Fachleuten gibt es Medikamente, die zwar den Verlust der geistigen Fähigkeiten und der Selbstständigkeit bei leichter und mittelschwerer Demenz etwas verzögern können, aber auch Nebenwirkungen haben können

- Infos zu Medikamenten gegen Alzheimer sind u.a. bei der Alzheimer Forschung und beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) zu finden:
 - https://www.alzheimer-forschung.de/fileadmin/user_upload/0_Broschüren/Liste_Medikamente_2019.pdf
 - <https://www.gesundheitsinformation.de/medikamente-gegen-alzheimer.2219.de.html?part=behandlung-qs>

Nichtmedikamentöse Behandlungen

- Im Netz finden sich auch Hinweise und Erklärungen zu nicht medikamentösen Behandlungen unter anderem Gedächtnisübungen, psychosoziale Aktivierung und Bewegungsprogramme. Einige dieser Maßnahmen können nach Angaben von Fachleuten möglicherweise die geistige Leistungsfähigkeit und die Selbstständigkeit verbessern. Infos dazu u.a. vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/nicht-medikamentoes-behandlung-einer-demenz.2219.de.html?part=behandlung-py>
- https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt6_nichtmedikamentoes_behandlung.pdf



Einen Besuch in der ärztlichen Praxis richtig vorbereiten

- Bei Verdacht auf Demenz, so rät die Alzheimer-Forschungs Initiative, sollte immer eine nahestehende Person dabei sein, die der/die Arzt/Ärztin ebenfalls befragen kann
- Da Gedächtnisprobleme von der erkrankten Person häufig anders erlebt werden, als von Angehörigen oder Freunden, erscheinen diese Informationen für die Stellung einer ärztlichen Diagnose besonders wichtig. Zur Vorbereitung kann die folgende Checkliste helfen:
 - https://www.alzheimer-forschung.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Checkliste-Arztbesuch.pdf
 - Auf folgenden Seiten zu finden:
<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/diagnose/arztgesprach/>

Erklärfilm

Diagnose Demenz: Wie können sich Angehörige auf einen Arzttermin vorbereiten?

- Die Diagnose Demenz wirft viele Fragen auf - nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei ihren Angehörigen. Im Erklärfilm der Stiftung Gesundheitswissen gibt Prof. Dr. med. Andreas Fellgiebel, Chefarzt der Gerontopsychiatrie der Rheinessen-Fachklinik Alzey, Angehörigen Tipps für die Vorbereitung des Arzttermins
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/demenz-wie-koennen-sich-angehoerige-auf-einen-arzttermin-vorbereiten>



© Photo Mix / Pixabay

Zahn- und Mundgesundheit bei Demenz: Infos für Betroffene und Angehörige

- Die Mundgesundheit ist für Menschen mit Pflegebedarf oder einer Beeinträchtigung sehr wichtig. Das gilt besonders dann, wenn Betroffene nicht oder nicht mehr ausreichend in der Lage sind, für ihre Mundgesundheit selbständig und eigenverantwortlich zu sorgen. Die Broschüre informiert über Versorgung zu Hause, in Pflegeheimen und sonstigen Einrichtungen und erläutert darüber hinaus, welche Behandlungen vor Ort möglich sind und wann der Transport in eine Praxis erforderlich ist. Dabei werden auch gesetzliche Regelungen zu Krankenfahrten und -transporten im Falle einer notwendigen Behandlung in der Zahnarztpraxis verständlich erläutert. Herausgeber der Broschüre: Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV), Bundeszahnärztekammer (BZÄK), Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (BAGFW) und Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste (bpa)
- <https://www.kzbv.de/kzbv2019-pflegebroschuere-web.media.e8fbef2e66ff2f7b146e7b37312a9fcd.pdf>

Krankenhausaufenthalt und Demenz: Infos für Angehörige

- https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/mit_demenz_krankenhaus_angehoerige_web.pdf
- Ein Krankenhausaufenthalt ist für dementielle Menschen und ihre Angehörigen immer eine besondere Situation. Zum einen, weil es aufgrund der Erkrankung für Menschen mit Demenz kaum möglich ist, sich in einer fremden Umgebung (Krankenhaus) zurechtzufinden, zum anderen, weil sie häufig nicht wissen, warum sie im Krankenhaus sind. Die dementiell Betroffenen können meist wenig Auskunft über ihre Beschwerden geben und den Aufklärungsgesprächen nur eingeschränkt folgen.

- Angehörige haben daher häufig die Rolle des Fürsprechers der erkrankten Person, aber auch die Rolle des Ansprechpartners für Ärzte und Pflegepersonal
- Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz (DAzG) möchte mit Hinweisen helfen, den Krankenhausaufenthalt für die demenzerkrankte Person, aber auch für Angehörige oder andere betreuende Personen, leichter zu machen
- Angebot der DAzG zur Vorbereitung und Unterstützung d.h. zum individuellen Ausfüllen
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/infobogen_krankenhaus.pdf zum „Informationsbogen für Patienten mit einer Demenz bei Aufnahme ins Krankenhaus“
- Das Begleitheft zum „Informationsbogen für Patienten mit einer Demenz bei Aufnahme ins Krankenhaus“
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/patienten_mit_demenz_im_krankenhaus_komplett.pdf



Ernährung bei Demenz: Infos für Angehörige

- Kann eine normale und gesunde Ernährung bei Demenzpatienten nicht mehr eingehalten werden und stellen Sie Anzeichen fest, dass sich das Essverhalten verändert und die demenziell Betroffenen sogar untergewichtig werden, brauchen die Betroffenen Unterstützung. Infos und Tipps zum Thema Essen und Trinken bei Demenz finden Sie z.B.
 - auf dem InternetPortal Demenz der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. - Selbsthilfe Demenz unter Hilfen im Alltag:
https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/BiA/BiA2018-Ernaehrung.pdf
 - auf den Seiten des Bayrischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz
https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_krankheit/demenz.html

- In vielen Fällen kann bei dementiell bedingten Störungen die Ernährung sicher gestellt werden
- Allerdings sind manchmal die Ernährungs- und Schluckstörungen aus somatischen Gründen oder z. B. vor einem operativen Eingriff auch nicht behebbar und möglicherweise bleibt dann das Legen einer Sonde als einzige Möglichkeit. Insbesondere die Entscheidung für oder gegen das Legen einer PEG-Sonde (percutane enterale Gastrostomie = Magensonde) ist, laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz, von vielen Fragen und Zweifeln begleitet. Meistens ist die Entscheidung dann zu treffen, wenn die demente Person selbst nicht mehr dazu in der Lage ist. Häufig kommt es dann vor, dass die Angehörigen, die vor dieser Entscheidung stehen, sich fragen, ob sie wohl auch im Sinne des Kranken richtig entscheiden. Bei dieser Entscheidung ist der aktuelle mutmaßliche Wille des Patienten zu ermitteln. Hierbei kann das Vorliegen einer Patientenverfügung hilfreich sein. Die vorliegenden Empfehlungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz (DALzG) sollen Angehörigen, Betreuern*innen und Ärzten*innen die damit zusammenhängenden Entscheidungen erleichtern
- Die DALzG und ihre Mitgliedsgesellschaften sind Selbsthilfe-Organisationen, die sich bundesweit für die Verbesserung der Situation von Demenzkranken und ihrer Familien einsetzen
- Empfehlungen zum Umgang mit Ernährungsstörungen bei Demenz (Überlegungen zum Einsatz einer Magensonde)
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/empfehlungen/Empfehlungen_Ernaehrungsstoerungen-20130319.pdf



Aktivierung und Beschäftigung bei Demenz: Mobil bleiben

- Die meisten Menschen mit Demenz wollen, laut Ansicht von Fachleuten, ihre Fähigkeiten nutzen und etwas Sinnvolles tun. Da es den Betroffenen aber häufig schwer fällt, sich selbst zu beschäftigen, sind Impulse von außen gefragt, die die Sinne, Geist und Körper der erkrankten Person anregen
- Damit Aktivierung und Beschäftigung gelingen, sollten sich nach Angaben von Fachleuten, die Angebote an den vorhandenen Fähigkeiten und Wünschen orientieren und vor allem Spaß machen. Vor diesem Hintergrund ist für Menschen mit Demenz, je nach Krankheitsstadium, noch vieles möglich
- Die Palette reicht von Musik- und Kulturbereich, Sport und Bewegung bis hin zur Teilnahme am Gemeinschaftsleben

Einige Infos und Anregungen dazu finden sich z.B. unter:

- https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/BiA/Begleiten-ins-Anderland-Aktivierung.pdf

Bewegung bei Demenz (interaktive Webseite)

- Die körperliche und (vermutlich auch) die geistige Leistungsfähigkeit werden laut Experten*innen bei dementiell Betroffenen schneller abgebaut. Die Erkrankten haben im Vergleich zu vergleichbaren Älteren ein dreifach erhöhtes Risiko zu stürzen. Doch, so stellt sich die Frage, ist es überhaupt möglich, mit demenziell erkrankten Menschen etablierte Trainingsübungen durchzuführen oder gar neue zu trainieren? Ein spezielles Trainingsprogramm für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz wurde am AGAPLESION Bethanien Krankenhaus - Geriatisches Zentrum des Klinikums der Universität Heidelberg entwickelt und wissenschaftlich überprüft. Den Ergebnissen zufolge ist es durchaus möglich, Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung für Bewegungsübungen zu motivieren. Auch die Effekte des Trainings waren überzeugend: So konnte u.a. die Muskelkraft und Balancefähigkeit der Betroffenen deutlich gesteigert werden. Die folgende Webseite bietet einfache, verständliche Anleitungen für das körperliche Training zu Hause oder in einer Trainingsgruppe

- Das Angebot wurde speziell für Patienten*innen mit leichter bis mittelschwerer Demenz entwickelt. Doch sollen auch ältere Menschen ohne Demenz von den Übungen durchaus profitieren
- Infos und Anleitungen
<http://www.bewegung-bei-demenz.de/>

Film: Amberg: „Was geht ...“ – Aktiv mit Demenz“ | Oberpfalz TV
<https://www.otv.de/amberg-was-geht-aktiv-mit-demenz-394597/>

Film: Die Sprache geht – Die Musik bleibt <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/morbus-alzheimer/die-sprache-geht-die-musik-bleibt>

Hinweis auf: App "Alzheimer & YOU"

Tipps für einen aktiven Alltag

- Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg macht auf die kostenlose App "Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten" aufmerksam. Nach Angaben der Gesellschaft bietet die App Anregungen zur Alltagsgestaltung für alle, die sich um Menschen mit einer Demenzerkrankung kümmern. Sie enthält unterschiedliche Tipps aus verschiedenen Kategorien wie Freizeit, Haushalt und Garten, Mobilität, Wohnraum, Ernährung, Wohlbefinden oder Vorsorge
- Willkommen sind auch Tipps von Angehörigen, die nach einer redaktionellen Prüfung in der App veröffentlicht werden. Außer den Tipps enthält die App ein kurzes Wissensquiz zum Thema "Demenz" sowie alle wichtigen Informationen zur Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAzG): Kontakte, Veranstaltungen, Publikationen, Projekte
- Die Idee für die App stammt von zwei ehemaligen Schülerinnen, die 2016 mit ihrem Vorschlag den DAzG-Wettbewerb "Alzheimer & YOU – Zeig Deinen Erfindergeist!" gewonnen haben. Der Wettbewerb sowie die Entwicklung und Umsetzung der App wurden von der BARMER Ersatzkasse im Rahmen der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt
- Die App "Alzheimer & YOU" ist sowohl im App Store von Apple als auch im Google Play Store erhältlich



Urlaub und Demenz

- Wenn Sie Orientierungs- und Gedächtnisstörungen haben, brauchen Sie möglicherweise Unterstützung. Es kann dann durchaus sinnvoll sein, nicht allein, sondern gemeinsam mit Angehörigen oder Bekannten zu reisen. Darüber hinaus gibt es auch betreute Urlaubsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (sogenannte Gruppenreisen), die durch erfahrene Personen begleitet werden. Einen Einblick zum Thema gibt das Merkblatt Nr. 17 der Deutschen Alzheimer Gesellschaft:
- Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (PDF) zum download unter:
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt17_betreuter_urlaub_dalzg.pdf
- Eine für 2020 aktualisierte Liste der Deutschen Alzheimer Gesellschaft enthält spezielle Urlaubsangebote für Menschen mit einer Demenz und ihre pflegenden Angehörigen. Die Angebote sind meist als Gruppenreisen angelegt. Der Großteil der Reisen findet in Deutschland statt. Es sind aber auch einige internationale Angebote enthalten
- Informationen zu den jeweiligen organisatorischen Bedingungen erfahren Sie direkt beim Anbieter (z.B. Preise, Reisettermine, Anreisemöglichkeiten sowie Unterkunft, Barrierefreiheit und Verpflegung). Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft weist darauf hin, dass es auch empfehlenswert ist, sich vorab über den Betreuungsumfang am Ort zu erkundigen und, falls nötig, auch einen Pflegedienst am Urlaubsort mit einzubeziehen. Die Betreuungsstunden für die Kranken können in der Regel über die „Verhinderungspflege“ von den Pflegekassen anteilig erstattet werden. Sprechen Sie auch hierüber mit dem Reiseanbieter
- Die folgende Urlaubsliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellt auch keine Empfehlung der Alzheimer Gesellschaft dar:
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/Urlaubsreisen_DAlzG.pdf

- Wenn kein passendes Urlaubsangebot auf der Liste zu finden ist, ist es laut DAzG hilfreich, sich bei einer regionalen Alzheimer Gesellschaft im Wohnort oder in der bevorzugten Urlaubsregion nach weiteren Möglichkeiten zu erkundigen. Entsprechende Adressen im Postleitzahlenbereich des Landkreises Oldenburg finden Sie unter: <https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/alzheimer-gesellschaften-und-anlaufstellen/alzheimer-gesellschaften-und-anlaufstellen/plz/2.html>
- www.urlaub-und-pflege.de
Urlaub und Pflege e.V. ist ein gemeinnütziger Reiseveranstalter, der sich auf Reisen für Mensch mit Hilfs- und Pflegebedarf spezialisiert hat
- Hinweise für Reiseangebote, die sich an dementiell erkrankte Menschen richten finden sich unter: <https://urlaub-und-pflege.de/reisen-mit-demenz/>
- Das aktuelle Angebot steht im Downloadbereich des Veranstalters zur Verfügung:
<https://urlaub-und-pflege.de/wp-content/uploads/2019/11/Urlaub-Pflege-e.V.-Reisen-2020.pdf>
- Infos zur (möglichen) Förderung über die Pflegekasse und weitere Rabatte und Förderungen sind eingestellt unter:
<https://urlaub-und-pflege.de/wp-content/uploads/2018/11/Zuschüsse-und-Rabatte.pdf>



© irofhacker08 / Pixabay

Gemeinsam und nicht allein

- Infos zu Gruppen für Menschen mit Demenz finden Sie auf den Seiten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz
- Auf den Seiten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft sind, geordnet nach Postleitzahlen Alzheimer-Gesellschaften, Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen aufgelistet.
- Entsprechende Adressen im Postleitzahlenbereich des Landkreises Oldenburg:
<https://www.deutsche-alzheimer.de/menschen-mit-demenz/gruppen-fuer-menschen-mit-demenz/gruppen-fuer-menschen-mit-demenz/plz/2.html>

Regionale Anlaufstelle im PLZ-Bereich 20000-29999:

**Selbsthilfe Demenz -
Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz
Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V. c/o BeKoS**

- Hinweise dazu aus dem Wegweiser-Demenz der Bundesregierung: Die Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V. ist eine Selbsthilfegruppe und orientiert ihr Angebot an den Bedürfnissen und der Sichtweise von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen
- Angebot:
 1. Selbsthilfe Demenz: Erfahrungsaustausch in begleiteten Selbsthilfegruppen
 - Offene Angehörigengruppe
 - Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz
 2. Informationen: rund um das Thema Demenz
 3. Unabhängige Beratung: beim Umgang mit Problemen und zu möglichen Hilfeleistungen
 4. Interessenvertretung derer, die nicht für sich selbst sprechen können
 - Näheres unter: www.alzheimer-oldenburg.de

Kontakt:

- Lindenstr. 12a
26123 Oldenburg
04 41 - 926 69 39
<https://www.alzheimer-oldenburg.de/rahmen.php?id=1>
- Sie erreichen die Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V. jeden Freitag 9:00-11:00 Uhr unter 0441-9 26 69 39
E-Mail: info@alzheimer-oldenburg.de
- Auf den Seiten der Alzheimer Gesellschaft Oldenburg findet sich der Hinweis auf ein weiteres Angebot im Landkreis

Oldenburg, in der Gemeinde Wardenburg:

- Gesprächskreis für pflegende Angehörige demenziell erkrankter Menschen.
Das Treffen findet jeden letzten Mittwoch im Monat, von 16.00 bis 17.30 Uhr, in der Tagesbetreuungsstätte Wardenburg (Brooklandsweg 16) statt
- Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten: bei Swetlana Albert (AOK Pflegefachkraft, Sozialberaterin mit Schwerpunkt Demenzerkrankungen), Tel.: 0441/770264383 oder bei Carola Lankenau (Leiterin der Betreuungsstätte), Tel.: 04407/2278

→ Weitere Angebote in der Gemeinde Ganderkesee

Gesprächskreis

→ **Selbsthilfegruppe Demenz**

Für Angehörige, die Menschen mit Demenz zu Hause betreuen und pflegen

- Die Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr
- Interessierte bitte vorher melden
- Wichernstift Altenhilfe gemeinnützige GmbH Oldenburger Straße 333, 27777 Ganderkesee
- Ansprechpartnerin: Doris Josquin Handy Nr.: 0152541078
- Die Gruppe trifft sich zum gegenseitigen Austausch, zur Informationsweitergabe und zu gemeinschaftlichen Unternehmungen
- Der betroffene Mensch mit Demenz kann während der Zusammenkunft im Pflegeheim betreut werden



Begleitungsdienst für Menschen mit Demenz und Entlastungsdienst für deren Angehörigen

Besuchs- und Begleitungsdienst (mit und ohne Hund)

- Ausgebildete, ehrenamtliche Demenzbegleiter*innen übernehmen in der ambulanten Begleitung die stundenweise Betreuung des/der Demenzkranken zu Hause. Dadurch erhalten die Angehörigen Freiräume
- Angebot des Malteser Hilfsdienstes e.V.
- Kontakt: Heike Walter unter der Telefonnummer 04221 17006

Café Malta

- Unterstützung für pflegende Angehörige und zugleich eine Anlaufstelle für Menschen mit Demenz oder mit Pflegebedarf bieten die Malteser in ihrem Domizil an der Robert-Bosch-Straße 2 in Bookhorn montags in der Zeit von 13 bis 17 Uhr. an
- Durch das Gruppenangebot werden soziale Kontakte der Erkrankten untereinander ermöglicht und die oftmals vorhandene soziale Isolation durchbrochen
- Mittels Angebote im musischen, kreativen und körperlichen Bereich werden die Ausdrucksmöglichkeit und die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten gestärkt
- Abgerechnet wird die Teilnahme über das Entlastungsentgelt der Pflegekasse. 12,50 Euro pro Stunde erhalten die Malteser, Kekse und Getränke sind inklusive. Falls Kunden nicht gebracht werden können, würde die Hilfsorganisation nach Absprache sogar einen Fahrdienst einrichten
- Eine Anmeldung ist bei Heike Walter unter der Telefonnummer 04221 17006 möglich

Gesprächskreis in Planung

- Bei Gesprächsbedarf sind Terminabsprachen für pflegende Angehörige möglich. Ein Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz ist vom Malteser Hilfsdienst e.V. in Planung (voraussichtlich 2. Hälfte 2020)
- Interessierte können sich an Heike Walter unter der Telefonnummer (04221) 17006 wenden

Angebote in Wildeshausen

- Angebot im Mehrgenerationenhaus in Wildeshausen siehe Flyer

Allgemeine Tipps für die Arbeit von Gesprächsselbsthilfegruppen

- <https://www.nakos.de/data/Materialien/2019/NAKOS-FB-Tipps-SHG-Arbeit-2019.pdf>

Selbsthilfekontaktthilfestelle für den Landkreis Oldenburg

- zzt. noch angesiedelt beim: Landkreis Oldenburg – Kreisbehindertenbeauftragte
- Delmenhorster Straße 6
27793 Wildeshausen
Fax: 044 31 / 85-200
- Kontakt: Rita Rockel,
Telefon:044 31 / 854 73,
Mo-Do 9-12 und 13-15, Fr 9-12 Uhr
rita.rockel@oldenburg-kreis.de
- <https://www.oldenburg-kreis.de/gesundheit-und-soziales/behindertenbeauftragte/>

Geplant:

- Aufbau einer Kontaktstelle für Selbsthilfe. Angesiedelt unter dem Dach der Freiwilligenagentur „misch mit“ in Wildeshausen
- Allgemeine Infos zur Freiwilligenagentur „misch mit“ unter:
- <http://www.mischmit.org/>



© Gerd Altmann / Pixabay

Beratung zu Demenz im Landkreis Oldenburg

Pflegestützpunkt des Landkreises Oldenburg Demenzberatung

- Telefonisch Montag - Donnerstag 08.00 - 15.00 Uhr
- Freitag 08.00 - 13.00 Uhr
- Beratung gerne auch nach Terminabsprache

Frau Lakomic

- Telefon: 04431 85603
Telefax: 04431 8586030
E-Mail: Bettina.Lakomic@oldenburg-kreis.de

Frau Lindemann

- Telefon: 04431 85604
Telefax: 04431 8586040
E-Mail: Sylvia.Lindemann@oldenburg-kreis.de

Beratungsangebot in der Stadt Oldenburg DemenzHilfe Oldenburg e. V.

- Die DemenzHilfe Oldenburg e.V. besteht seit September 2008 und ist eine gemeinnützige, unabhängige Koordinierungs- und Beratungsstelle
- Der Verein arbeitet aus sozialer Verantwortung, ohne konfessionelle und weltanschauliche Bindung
- Als Betreuung - und Beratungsstelle bietet der Verein Pflegenden Angehörigen demenziell erkrankter Menschen, sowie Menschen mit geistigen Behinderungen Hilfen an

Zielsetzung:

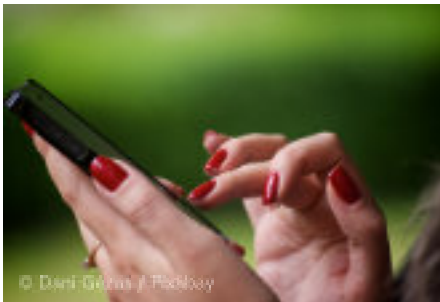
- Schulung Pflegender Angehörige
- Ehrenamtliche Betreuung nach § 45b SGB IX
- Kommunale Vernetzungsarbeit
- Pflegeberatung nach § 7a SGB XI
- Fortbildungsangebote für ehrenamtlich Tätige
- Fachberatung bei Demenz

Zielgruppen

- Pflegende Angehörige
- Demenziell erkrankte Menschen
- Institutionen, Bezugspersonen /Nachbarn etc.
- Professionell und ehrenamtlich Pflegende
- Ältere Migranten fremdländischer Herkunft
- Flyer: <https://demenzhilfe-ol.de/images/DHO.pdf>
- Vgl. Infos aus dem Demenz-Wegweiser der Bundesregierung

Kontakt:

- Donnerschweer Straße 127
26123 Oldenburg Frau Marlene Dirks
Telefon: 0441 36143908
Fax: 0441 36143909
E-Mail: info@demenzhilfe-ol.de
Webseite: www.demenzhilfe-ol.de



Das bundesweite Alzheimer-Telefon

- 030 - 259 37 95 14
- Das Beratungsangebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz
- bietet Erkrankten, pflegenden Angehörigen sowie als professionell oder ehrenamtlich Engagierten kompetente Beratung und Information

→ Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr

- Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr
- Freitag von 9.00 bis 15.00 Uhr Beratung in türkischer Sprache
- nach Vereinbarung auch außerhalb der Sprechzeiten

Beratung u.a. zu folgenden Themen:

- Fragen zu Gedächtnisstörungen, Alzheimer-Krankheit und anderen Demenzformen
- zur Pflegeversicherung und Unterstützungsangeboten
- Informationen zu Diagnose und Therapie, zum alltäglichen Umgang mit Demenzkranken, zur rechtlichen Vorsorge
- Kontakt suchen zu einer Angehörigengruppe oder einer regionalen AlzheimerGesellschaft
- Austausch bei anstehenden Entscheidungen
- Wunsch, sich einfach mal über die Situation aussprechen



Weitere Beispiele für bundesweite Unterstützungsangebote:

Psychologische Online-Beratung und Video-Chat Beratung für pflegende Angehörige

- Gesetzlich in einer Krankenkasse versicherte Menschen, die sich im häuslichen Umfeld um einen Pflegebedürftigen kümmern, erhalten von Psychologinnen persönliche Unterstützung sowie individuelle Hilfe und Entlastung in der Online-Beratung. Pflegende Angehörige werden anonym, kostenfrei und datensicher beraten und unterstützt
- Darüber hinaus wird eine persönliche Video-Chat-Beratung angeboten
- Mehr Infos unter: <https://www.pflegen-und-leben.de/online-beratung-pflegen-und-lebende.html>

Telefonische, unabhängige Beratung für Angehörige

- Das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums beantwortet Fragen rund um das Thema Pflege und unterstützt auch in schwierigen Situationen. Das bundesweite Angebot ist erreichbar von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr
- unter: 030 20179131 und per E-Mail: info@wege-zur-pflege.de
- Informationen unter: link setzen <https://www.wege-zur-pflege.de/start.html>

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

- UPD hilft Ratsuchenden, sich im deutschen Gesundheitssystem besser zurechtzufinden und Entscheidungen für medizinische oder sozialrechtliche Gesundheitsfragen selbstbestimmt, eigenverantwortlich und auf informierter Grundlage zu treffen
- Das Team kann auf verschiedenen Kontaktwegen erreicht werden – per Telefon, online über Beratungsplattform oder Online-Formular, persönlich in einer UPD Beratungsstelle vor Ort oder im UPD Beratungsmobil sowie per Post oder Fax. Ratsuchende haben die Möglichkeit selbst zu entscheiden, welcher Weg geeignet ist. Ratsuchende können dabei auch anonym bleiben

- Angaben und Hinweise zu den unterschiedlichen Kontaktmöglichkeiten unter: <https://www.patientenberatung.de/de/beratungsangebot/beratungswege>

z.B. Beratungstelefon: Beratung in deutscher Sprache

- Telefon: 0800 011 77 22*
Zeiten: Montag bis Freitag von 8:00 bis 22:00 Uhr und Samstag von 8:00 bis 18:00 Uhr



Beratung in türkischer Sprache

- Telefon: 0800 011 77 23*
Zeiten: Montag bis Samstag von 8:00 bis 18:00 Uhr

Beratung in russischer Sprache

- Telefon: 0800 011 77 24*
Zeiten: Montag bis Samstag von 8:00 bis 18:00 Uhr

Beratung in arabischer Sprache

- Telefon: 0800 33 22 12 25*
Zeiten: Dienstag von 11:00 bis 13:00 Uhr,
Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr

*gebührenfrei aus allen Netzen

Telefonseelsorge

- kostenfreie Beratung rund um die Uhr unter den Nummern 0800/1110111 oder 0800/1110222



Beispiele für Unterstützungsangebote in Niedersachsen u.a.:

(Allgemeines) Pflege-Notruftelefon Niedersachsen

- Meike Janßen M.A. (Sozialpsychologin und Juristin)
Tel.: 0180/2000 872 (pro Anruf 6 Cent)
- SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.
Herschelstraße 31 - 30159 Hannover
Telefon: 0511 / 70 148 - 0
 - Sprechzeiten:
Montag bis Freitag 9.00 – 13.00 Uhr
Informationen unter:
<http://www.sovd-nds.de/pflegenotruf.0.html>

Landwirtschaftliche Sorgentelefone in Niedersachsen

sind anonym und kostenfrei erreichbar.

- Wenn Sie einmal eine neutrale Person suchen, mit der Sie über Ihre Lebenssituation und ihre Sorgen sprechen können, sind Sie bei den ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern der landwirtschaftlichen Sorgentelefone genau richtig. Diese haben eine Ausbildung für Gesprächsführung und Verständnis für die speziellen Probleme von Familien aus der Landwirtschaft und aus den ländlichen Räumen, weil sie selber hier leben. Auf Wunsch kommen auch zwei Mitarbeiter*innen der ländlichen Familienberatung zu Ihnen nach Hause (gegen Bezahlung), um mit der ganzen Familie über Lösungsmöglichkeiten zu sprechen
- Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide,
HVHS Barendorf e.V.
Tel. 0 41 37 - 81 25 40
- Katholische LandvolkHochschule Oesede
Tel. 0 54 01 - 86 68 20

- Evangelische Heimvolkshochschule Rastede
Tel. 0 44 02 - 84 488
 - zu folgenden Zeiten:
 - Montag: 8:30-12:00 Uhr
 - Dienstag: 19:30-22:00 Uhr
 - Mittwoch: 8:30-12:00 Uhr
 - Donnerstag: 19:30-22:00 Uhr
 - Freitag: 8:30-12:00 Uhr
- Weitere Infos unter:
<https://www.sorgentelefon-landwirtschaft.de/startseite>



Beispiele für Infoportale für Betroffene und Angehörige:

Wegweiser Demenz

- Das Internetportal des Bundesfamilienministeriums unterstützt Familien, Ehrenamtliche und Profis mit ausführlichen Informationen zur Krankheit Demenz
- Informationen unter:
<https://www.wegweiser-demenz.de/startseite.html>

Demenz und Migration

- Projekt der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit Informationen in deutscher, türkischer, polnischer und russischer Sprache
- Informationen unter:
<https://www.demenz-und-migration.de/>



Vorbereitung für Beratungsgespräch: Notieren von Notizen / Fragen / weiterführenden Kontakte

Betrifft folgende Thematik	Konkrete Frage	Zuständig ist

Betrifft folgende Thematik	Konkrete Frage	Zuständig ist

Betrifft folgende Thematik	Konkrete Frage	Zuständig ist

Impressum

Herausgeber und verantwortlicher Betreiber

Seniorenvertretung im Landkreis
Oldenburg vertreten durch den Vorsitzenden
Jürgen Lüdtké
Anschrift: Heuweg 35a
27777 Ganderkesee
Telefon: 04221-9242904
E-Mail: juergen.luedtke@gmx.net

Redaktionsteam

Arbeitskreis Demenz der Seniorenvertretung im
Landkreis Oldenburg:
Erika Aufermann, Anne Grafe-Weibrecht,
Helga Gritz, Rüdiger Laudien, Jürgen Lüdtké, Gaby
Otto, Heinz Priesmeyer, Ute Vogt

Grafik und Gestaltung

André Schmoll
kontakt@andreschmoll.de

Urheberrecht

Die eingestellten Inhalte und Werke auf diesen
Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht.
Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und
jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des
Urheberrechts bedürfen der Zustimmung des
Betreibers und der jeweiligen Verfasser*innen.

Kopien dieser Seiten sind nur für den privaten, nicht
kommerziellen Gebrauch gestattet. Bei Inhalten auf
dieser Seite, die nicht vom Betreiber erstellt
wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet
und als solche gekennzeichnet.

Sollten Sie trotzdem auf eine
Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden,
bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei
Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir
derartige Inhalte umgehend entfernen.

Haftung

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Arbeit und
Überprüfung übernehmen wir keine Haftung für die
Angaben in der Webseite. Alle Angaben sind ohne
Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Es
wird keine Haftung für fehlerhafte Angaben
übernommen.

Wir übernehmen ebenfalls keine Haftung für die
Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten
Seiten sind ausschließlich deren Betreiber
verantwortlich.

Förderer