

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy, light brown hair. She has a gentle smile and her eyes are looking slightly off-camera. Her skin is wrinkled, particularly around the eyes and mouth. She is wearing a dark blue, textured sweater. Her hand is visible, resting under her chin. The background is softly blurred, showing hints of an indoor setting with light coming from the left.

volkshilfe.

DEMENZ VERSTEHEN

DEMENZ VERSTEHEN

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE.

Mit dieser Broschüre wollen wir die verschiedenen Formen von Demenz und ihre Verläufe einfach verständlich machen. Informationen aus Medizin, Forschung, Therapie und Betreuung sollen betroffenen Menschen und ihren Familien dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und so ihre gemeinsame Zeit gut gestalten zu können.

Ihre Volkshilfe

INHALT

WAS IST DEMENZ?	6
Mögliche Ursachen von Demenz	7
Verschiedene Formen von Demenz	8
Demenz in Zahlen	9
WIE WIRD EINE DEMENZ ERKANNT?	10
Die Diagnose	11
DER VERLAUF DER KRANKHEIT	12
Frühes Stadium	14
Mittleres Stadium	15
Spätes Stadium	16
Vorbeugung und Prävention	17
MÖGLICHE THERAPIEFORMEN	18
Arbeiten mit Körper und Seele	20
Was können Medikamente?	25
ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE	26
Professionelle Hilfe	28
Finanzielle Hilfe	29
Bewältigungsstrategien	30
KONTAKTE IN IHRER NÄHE	32
IMPRESSUM	34



WAS IST DEMENZ?

Anders als ein Herzinfarkt schleicht sich Demenz nahezu unbemerkt ein. Anfangs treten kleine Fehler auf: Ein Termin wird vergessen, ein Schlüssel geht verloren, ein Zimmer wird betreten und der Grund dafür ist nicht mehr bewusst. Der Beginn der Erkrankung wird von Betroffenen und Angehörigen leicht übersehen, da kleinere Unsicherheiten in der Merkfähigkeit bei jedem Menschen gelegentlich vorkommen. Erschwerend kommt hinzu, dass die ersten Symptome sehr unterschiedlich sein können. Meistens steht die Vergesslichkeit im Vordergrund, aber manchmal können auch Unsicherheit, Angst oder verändertes Verhalten als erste Symptome auftreten. Daher ist es umso wichtiger, aufmerksam zu sein für Veränderungen beim Verhalten und Erinnerungsvermögen sowie im Tagesablauf von Angehörigen, Freund*innen, und sich selbst.

SIE SIND NICHT ALLEINE

Häufig wird angenommen, Vergesslichkeit gehöre grundsätzlich zum Alter. Im Volksmund wird von Verkalkung gesprochen. Beides stimmt so nicht. Der Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit ist kein normaler Prozess bei älteren Menschen, sondern eine Krankheit, die behandelt werden muss.

MÖGLICHE URSACHEN EINER DEMENZ

Grundsätzlich werden Demenzen in primäre und sekundäre Formen unterteilt. Während bei primären Formen die Demenz selbst die Erkrankung darstellt, handelt es sich bei sekundären Formen um die Folgeerscheinungen von anderen Grunderkrankungen, z. B. Stoffwechselerkrankungen, Vitaminmangelzustände und chronische Vergiftungserscheinungen durch Alkohol oder Medikamente. Die Ursachen der primären Demenzformen sind (noch) nicht abschließend geklärt. Die Forschung hat aber wichtige Erkenntnisse über Verlauf, Risikofaktoren und die verschiedenen Typen der Demenz erlangt.

Die Nervenzellen des Gehirns tauschen ständig Informationen mittels elektrischer Impulse aus. Diese wandern die Nervenfasern wie in einem Stromkabel entlang. Die Information wird von einer Nervenzelle zur nächsten weitergegeben, indem sich die elektrischen Impulse in chemische umwandeln. Die Umwandlung erfolgt durch Botenstoffe an den Synapsen (kleine Ausbuchtungen am Ende der Nervenfaser). Unterschiedliche Botenstoffe (Neurotransmitter) sind im Gehirn für unterschiedliche Aufgaben verantwortlich. Die beiden für Lernvorgänge wichtigsten Neurotransmitter sind Glutamat und Acetylcholin. Diese sind auch maßgeblich für das Erinnern, das Denken, das Lernen und das räumliche Orientieren verantwortlich. Aus bisher noch unbekannten Gründen lagert sich außerhalb und innerhalb dieser Nervenzellen ein fadenförmiges unlösliches Eiweiß (Amyloid) ab. Eine Folge dieser krankhaften Eiweißablagerungen in und um die Nervenzellen ist das Absterben der acetylcholinproduzierenden Nervenzellen.

VERSCHIEDENE FORMEN VON DEMENZ

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern und Orientieren einhergehen. Alltägliche Aktivitäten können nicht mehr eigenständig durchgeführt werden.

PRIMÄRE DEMENZFORMEN

Demenzerkrankungen können als primäre Formen auftreten. Dabei handelt es sich um Demenzerkrankungen, die ohne erkennbare Ursache Gehirnzellen schädigen.

Alzheimer-Demenz

Alzheimer ist die häufigste Form der Demenzerkrankung (ca. 60-65 %). Dabei gehen über viele Jahre zerebrale Nervenzellen im Gehirn verloren, vor allem in den Bereichen Erinnerung, Antrieb und Gefühle. Die Merkmale der Alzheimer-Demenz sind der schleichende Beginn der Krankheit und eine allmähliche Verschlechterung der Gedächtnisleistungen. Im fortgeschrittenen Stadium treten auch Stimmungsschwankungen, Aggressionen und Depressionen auf. Betroffene verlieren zudem Zeit- und Ortsgefühl und sind zunehmend auf Unterstützung angewiesen.

Lewy-Body/Parkinson-Demenz

Bei der zweithäufigsten Demenzform werden Teile des Gehirns durch Ablagerungen von Eiweißkörperchen (Lewy-Bodys) beeinträchtigt. Merkmale sind ein kleinschrittiger Gang, vornübergebeugte Körperhaltung und Antriebsmangel. Auch können starke Schwankungen der Gedächtnisleistung und optische Halluzinationen auftreten.

Vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz

Bei der vaskulären Demenz führen Gefäßveränderungen zu einer verminderten Nähr- und Sauerstoffzufuhr im Gehirn, was zu einem schrittweisen Absterben von Nervengewebe führt. Die Symptome der vaskulären Demenz gleichen denen der Alzheimer-Demenz. Durch das mangelhaft versorgte Nervengewebe im Gehirn können zudem noch Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen auftreten.

Frontotemporale Demenz (Morbus Pick)

Bei der Frontotemporalen Demenz (FTD) sterben Nervenzellen im Stirn- und Schläfenbereich des Gehirns ab (= frontaler und temporaler Lappen). Veränderungen in Persönlichkeit und dem zwischenmenschlichen Verhalten machen sich schon im frühen Krankheitsstadium bemerkbar. Personen mit FTD verlieren den Antrieb, Dinge zu tun, und werden zunehmend unausgeglichen und distanzierter. Zudem beginnen sie, weniger Wert auf die Körperpflege zu legen.

SEKUNDÄRE DEMENZFORMEN

Als sekundäre Formen werden Demenzerkrankungen bezeichnet, bei denen die geistige Veränderung Folge einer anderen organischen Erkrankung – z. B. einer Hirnverletzung oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung – ist. Auch Arzneistoffe und Gifte wie Alkohol können zu einer Demenz führen. Wenn die Grunderkrankung wirksam behandelt wird oder Giftstoffe das Gehirn nicht mehr belasten, normalisiert sich meist (wieder) die geistige Leistungsfähigkeit. Wenn die empfindlichen Nervenzellen der schädigenden Wirkung zu lange ausgesetzt, können hingegen Dauerschäden auftreten.

Wernicke-Korsakow-Syndrom („Alkoholdemenz“)

Bei ca. 5 % der alkoholkranken Menschen kommt es durch den chronischen Alkoholmissbrauch zu dauerhaften Schädigungen des Gehirns. Dabei treten Symptome wie Gedächtnisstörungen, Desorientiertheit, eingeschränkte Planungs- und Handlungsfähigkeit, beeinträchtigt Urteilsvermögen sowie gravierende Persönlichkeitsveränderungen auf.

DEMENZ IN ZAHLEN

Das Wort Demenz kommt vom Lateinischen „demens“, was übersetzt „ohne Verstand“ bedeutet. Das ist irreführend – denn der „Geist“ einer Person bleibt auch in der Erkrankung vorhanden, er verändert sich mitunter nur. Wenn wir hier den Begriff Demenz benutzen, tun wir dies jedoch bewusst, um eine Krankheit, die oft verschwiegen und ins Abseits gedrängt wird, selbstverständlich und selbstbewusst zum Thema zu machen.

Schätzungen von Expert*innen gehen davon aus, dass in Österreich zwischen 100.000 und 147.000 Menschen mit einer Form der Demenz leben. Hochrechnungen zufolge wird sich diese Zahl bis 2050 verdoppeln – das wären mehr als 3 Prozent der Bevölkerung. Schon heute ist eine Demenzerkrankung der häufigste Grund für das Übersiedeln in ein Alten- und Pflegeheim. Bei den Menschen zwischen 65 und 69 liegt der Anteil der Betroffenen bei 1,3 Prozent der Bevölkerung.

Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit allerdings rasch an. Bei den über 90-Jährigen liegt die Häufigkeit bei knapp 41 Prozent. Die Alzheimer-Demenz ist mit 60–80 Prozent die häufigste Form der Demenzerkrankungen.

ALTERSABHÄNGIGE HÄUFIGKEIT VON DEMENZ

Österreich 2018						
Alter	Bevölkerung gesamt	Männer	Männer mit Demenz	Frauen	Frauen mit Demenz	Menschen mit Demenz gesamt
30-59	3.785.059	1.897.779	3.036	1.887.280	1.699	4.735
60-64	523.556	253.644	507	269.912	2.429	2.936
65-69	448.191	211.851	2.345	236.340	3.546	5.891
70-74	380.051	173.824	5.384	206.227	7.017	12.402
75-79	383.384	168.992	11.791	214.392	19.138	30.929
80-84	210.513	85.112	9.079	125.401	16.368	25.447
85-89	144.461	51.017	8.312	93.444	23.221	31.533
90+	80.392	20.484	6.083	59.908	26.844	32.927
Bevölkerung 30-90+	5.955.607	2.862.703	46.537	3.092.904	100.263	146.801
Bevölkerung gesamt	8.822.267	% von Gesamtbevölkerung 1,66				

Quelle: Vereinigung Alzheimer Europe, 2018

WIE WIRD EINE DEMENTZ ERKANNT?



Oft haben Menschen vor der Diagnose bereits das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Erhärtet sich der Verdacht auf eine Demenz, gilt: Eine frühe Diagnose kann zu einem positiven Verlauf des Krankheitsbildes beitragen. Die Demenz ist zwar bis dato nicht heilbar, doch ihr Verlauf kann durch eine Behandlung mit Medikamenten oder aktivierenden therapeutischen Maßnahmen deutlich gemildert werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie selbst oder ein*e Angehörige*r Symptome einer Demenz haben könnten, zögern Sie daher nicht, das Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt aufzusuchen!

Eine frühe Diagnose ist auch deshalb wichtig, weil dadurch ...

- sekundäre Demenzformen geheilt werden können
- frühzeitig therapeutische Maßnahmen in Angriff genommen werden können, die die Alltagskompetenz länger erhalten und die Lebensqualität verbessern
- mehr Zeit vorhanden ist, um für die Zukunft zu planen und
- auch andere Erkrankungen, die ähnliche Symptome zeigen wie die Demenz, erkannt werden können
- mehr aktivierende Maßnahmen (z.B. Besuch in einem Tageszentrum) für eine soziale Teilnahme möglich sind.

Die Diagnose mag zuerst erschrecken, sie kann aber auch eine Entlastung sein: Endlich hat man eine Antwort gefunden und kann nun auf Basis neuen Wissens Entscheidungen treffen, um die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten.

DIE DIAGNOSE

Die Hausärztin, der Hausarzt, die Fachärztin oder der Facharzt wird ein ausführliches Gespräch mit der oder dem Betroffenen führen. Wichtig für die Diagnosestellung einer Demenz ist auch die Befragung der Angehörigen.

Beim Demenztest handelt es sich um wissenschaftlich erprobte und standardisierte Untersuchungsverfahren, mit denen die Hirnleistung beurteilt werden kann. Die Tests umfassen die zeitliche, räumliche und persönliche Orientierung, Prüfungen von Gedächtnis, Ausdrucksfähigkeit, logischem Denken und einfachen Tätigkeiten.

Eine Auflistung von spezialisierten Diagnosezentren und Gedächtnisambulanzen in ihrer Nähe finden Sie auf unserer Website unter www.demenz-hilfe.at soweit bei den Demenzservice-Berater*innen in Ihrem Bundesland.

DER VERLAUF DER KRANKHEIT

A close-up, profile view of an elderly man with a weathered face, wearing a brown leather cap and a dark jacket over a patterned sweater. He is looking slightly to the right with a gentle expression. The background is a rustic wooden wall.

Der Verlauf einer Demenz ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Ihre Entwicklung hängt von vielen persönlichen Faktoren ab, etwa dem allgemeinen Gesundheitszustand, der Persönlichkeit, der körperlichen Verfassung und dem Lebensstil. Grundsätzlich kann die Demenz in drei Stadien unterteilt werden: frühes, mittleres und spätes Stadium.

Zu Beginn merken die Betroffenen oft, dass irgendetwas nicht stimmt und ihnen zunehmend Fähigkeiten abhandenkommen. Viele Menschen versuchen dann, ihre Einschränkungen zu verbergen. Oftmals gelingt es ihnen lange Zeit, besonders gegenüber Fremden, eine Fassade aufrecht zu erhalten.

FRÜHES STADIUM

Im frühen Stadium stehen Gedächtnis- und Orientierungsstörungen im Vordergrund.

MITTLERES STADIUM

Die Zeichen des frühen Stadiums nehmen allmählich zu und erreichen einen Grad, in dem die selbständige Lebensführung schwierig wird.

SPÄTES STADIUM

Gerade diese Phase ist für alle Beteiligten besonders schwierig. Die Betroffenen selbst reagieren oft gereizt oder aggressiv, wenn sie jemand – wie sie es empfinden – mit falschen Angaben verwirren will und sie immer mehr die Orientierung verlieren.

FRÜHES STADIUM

Bei vielen Personen beginnt die Demenz zunächst mit wenigen Symptomen, die anfangs noch unregelmäßig auftreten. Betroffene merken zwar Veränderungen, sind aber noch in der Lage, sich an diese anzupassen und so ihre Symptome geschickt zu kaschieren – zum Beispiel, indem Gedächtnislücken mit Merkzetteln überbrückt werden.

Im Laufe der Zeit werden die Veränderungen jedoch auch für Angehörige, Freund*innen und Bekannte sichtbar: Betroffene werden zunehmend „schusseliger“, verlegen wichtige Dinge, vergessen Informationen, haben Mühe, Gesprächen zu folgen, oder verlieren scheinbar mehr und mehr die Lust an sozialen Interaktionen. Mitunter werden Betroffene auch zunehmend scheinbar grundlos gereizt oder aggressiv.

Spätestens jetzt sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um die Ursachen abzuklären und die Demenz ggf. zu diagnostizieren. Denn die Symptome der scheinbaren Demenz können auch ganz andere Ursachen haben, z. B. eine Depression oder eine Schilddrüsenerkrankung.

ANZEICHEN IM FRÜHEN STADIUM

- Schwierigkeiten beim Sprechen (Wortfindung, Ausdrucksfähigkeit)
- Deutliche Beeinträchtigung des Gedächtnisses, vor allem des Kurzzeitgedächtnisses
- Probleme mit dem Zeitgefühl
- Orientierungsprobleme (sich in vertrauter Umgebung verirren)
- Schwierigkeiten bei Entscheidungsfindungen
- Fehlende Initiative oder Motivation
- Anzeichen von Depression oder Aggression
- Abnehmendes Interesse an Hobbys oder Alltagsaktivitäten

MITTLERES STADIUM

Zu Beginn der Krankheit schwindet das Kurzzeitgedächtnis. Menschen mit Demenz können nicht mehr korrekt angeben, was es wenige Stunden zuvor beim Frühstück gegeben hat. Die Betroffenen erinnern sich aber noch ganz genau an Szenen aus der Vergangenheit, wie Erlebnisse aus dem Krieg, ihre eigene Hochzeit, Szenen aus dem Leben mit ihren Kindern etc. Im weiteren Verlauf der Demenz lässt auch das Langzeitgedächtnis immer mehr nach.

Schon kleine geistige Herausforderungen empfinden Betroffene als Überforderung. Da neu wahrgenommene Informationen nicht mehr gut erfasst werden können, bereitet der Kontakt mit anderen zunehmend Schwierigkeiten. Menschen mit Demenz können sich im Gespräch kaum noch auf Inhalte beziehen.

Die Orientierung fällt zunehmend schwerer, mitunter sogar in der eigenen Wohnung. Gleichzeitig kann aber ein gesteigertes Bedürfnis nach Fortbewegung auftreten. Dies erschwert ein unabhängiges Leben und Betroffene sind zunehmend auf Hilfe angewiesen. Zudem kann es zu einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus kommen, in einigen Fällen kommen auch Wahnvorstellungen und Halluzinationen hinzu. Dann sehen Betroffene Dinge oder Personen, die gar nicht da sind, und fühlen sich schnell nicht ernst genommen, wenn sie ihre Sicht der Dinge äußern.

Das mittlere Stadium ist geprägt von zunehmender Hilfsbedürftigkeit der Betroffenen. Die Verhaltensauffälligkeiten verstärken sich, Unruhe, Weglaufen, Auflehnung etc. treten nun häufiger auf. Im mittleren Stadium ist für Menschen mit Demenz eine selbstständige Lebensführung nicht mehr möglich – sie benötigen Unterstützung und Anleitungen bei alltäglichen Verrichtungen sowie bei der Strukturierung des Tagesablaufs.

ANZEICHEN IM MITTLEREN STADIUM

Betroffene haben bereits Schwierigkeiten bei alltäglichen Verrichtungen und ...

- können sehr vergesslich werden, vor allem wenn es um Ereignisse und Namen aus der unmittelbaren Vergangenheit geht
- sind nicht mehr in der Lage, allein zu leben, können nicht mehr selbst kochen, putzen oder einkaufen
- brauchen Unterstützung und Hilfe beim Anziehen, Waschen und beim Gang auf die Toilette
- leiden am so genannten „Wandertrieb“ und an anderen Verhaltensstörungen und verirren sich im eigenen Haus bzw. in der Wohnung oder in vertrauter Umgebung und
- leiden an Halluzinationen und Wahnvorstellungen.

SPÄTES STADIUM

Schreitet die Erkrankung fort, sind die Betroffenen vollständig auf Betreuung und Pflege angewiesen. Die Sprache wird zunehmend verlernt und das Sprechen bereitet auch körperlich große Mühe. Auch das Kauen, Schlucken und Atmen wird schwer. Die Kontrolle über Blase und Darm geht verloren.

In der Endphase der Erkrankung befinden sich Betroffene im sogenannten embryonalen Stadium. Sie sind bettlägerig und bedürfen palliativer Versorgung. Gerade diese Phase der Krankheit ist für alle Beteiligten besonders herausfordernd. Ein hohes Maß an Verständnis und Kraft ist hier vor allem von pflegenden Angehörigen gefordert.

ANZEICHEN IM SPÄTEN STADIUM

- Alltägliche Fähigkeiten gehen verloren. Eigenständiges Waschen, Anziehen und der Gebrauch von Messer und Gabel sind nicht mehr möglich
- Essen und Trinken wird schwieriger. Beim Essen und Trinken kann es dazu kommen, dass Nahrung bzw. Getränke nicht mehr erkannt werden, der Mund nicht geöffnet wird, kauen und Schlucken Schwierigkeiten bereiten
- Verlust der Kontrolle über Blase und Darm
- Vertraute Menschen und Dinge werden nicht mehr erkannt
- Zunehmende Immobilität
- Zerfall der Sprache, weder Wörter noch Sätze können korrekt gebildet werden

VORBEUGUNG UND PRÄVENTION

Demenz ist aufgrund der steigenden Lebenserwartung in Österreich weit verbreitet. Zwar konnten noch keine nachhaltigen Heilungsmethoden gegen die Krankheit gefunden werden, dennoch belegen Studien, dass vorbeugende Maßnahmen das Demenzrisiko senken.

Gesunde Ernährung

Wer sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit halten möchte, sollte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Spezielle Nährstoffe wie Vitamin E und Vitamin B6 regen die Aktivität des Gehirns an und wirken vorbeugend gegen Demenz. Der geistige Energielieferant Vitamin E ist verstärkt in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Hülsenfrüchten und grünem Gemüse enthalten. Vitamin B6 findet sich vermehrt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln wieder. Da der menschliche Körper zu 80 % aus Wasser besteht, sollte auch ausreichend Wasser getrunken werden. Zwei Liter Wasser pro Tag werden dabei empfohlen.

Regelmäßige Bewegung

Sportliche Aktivitäten und regelmäßige Bewegung halten nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern fördern ebenso die Gesundheit. Ausgedehnte Spaziergänge, Treppensteigen sowie Gartenarbeiten sollten so lange wie möglich in den Alltag integriert werden.

Geistige Aktivität

Kreuzworträtsel, Sudoku und zahlreiche andere Gedächtnisübungen trainieren die grauen Gehirnzellen und sorgen für geistige Fitness. Zudem steigern Zeitunglesen, das Verfolgen der Nachrichten und die Auseinandersetzung mit Neuem und Gegenwärtigem die Gehirnaktivität. Auch die aktive Teilnahme am Familiengeschehen und an Diskussionen sind wertvolle Gedächtnistrainings.

Aktives Sozialleben

Um sich vor sozialem Rückzug und gesellschaftlicher Isolation zu schützen, sollte der Freundes- und Bekanntenkreis gepflegt werden. Selbst wenn mit zunehmendem Alter Freundschaften verloren gehen, können durch aktive Kommunikation und einem aufgeschlossenem Wesen neue Bekanntschaften entstehen, die bereichern und Freude bereiten.

MÖGLICHE THERAPIE- FORMEN



Demenzerkrankungen sind nicht heilbar, aber behandelbar. Jede Form von Therapie muss immer individuell abgestimmt werden. Nur so können Behandlungserfolge erzielt werden. Es gibt nicht-medikamentöse und medikamentöse Therapien, die dazu beitragen können, die geistigen und körperlichen Fähigkeiten sowie die Lebensqualität und Freude eines an Demenz erkrankten Menschen möglichst lange zu erhalten.

DADURCH KANN ERREICHT WERDEN, DASS ...

- sich der Verlauf der Krankheit verlangsamt
- die Betroffenen möglichst lange in der häuslichen Umgebung leben können
- das Selbstwertgefühl gesteigert und Beschwerden reduziert werden und
- die Belastungen für pflegende Angehörige verringert werden.

Von Beginn an ist es notwendig, dass auch die pflegenden Angehörigen in die Behandlung eingebunden werden. Die Rolle der Angehörigen wird immer wichtiger, je mehr die Fähigkeit der Betroffenen, sich mitzuteilen, im Verlauf der Krankheit abnimmt.

Es gibt nicht-medikamentöse und medikamentöse Therapien. Besprechen Sie unterschiedliche Therapiemöglichkeit mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt.

ARBEITEN MIT KÖRPER UND SEELE

Diese Verfahren setzen spezielle Ausbildungen voraus, sie bieten aber auch Angehörigen zahlreiche Anregungen, die bei der alltäglichen Betreuung genutzt werden können. Dies gilt z. B. für Musik und Bewegung. Das Wissen um die Fähigkeiten, Interessen und Vorlieben der Betroffenen hilft dabei, auszuwählen, was individuell geeignet ist. Auf jeden Fall sollte es den Betroffenen Freude bereiten.

BIOGRAFISCHER ANSATZ

Die persönliche Lebensgeschichte bietet vielerlei Anlässe für Erinnerungen und Gespräche. Dies ist ein guter Weg, um das Gedächtnis zu aktivieren.

„Biografie“ bedeutet „Lebensbeschreibung oder Lebensgeschichte“. Diese bringt den individuellen Reifeprozess eines Menschen zum Ausdruck, der von diversen Einflüssen (beispielsweise Familie, Beruf und soziales Umfeld) geprägt wird. Bei vielen Menschen mit Demenz ist das Neugedächtnis stark beeinträchtigt, während sie sich noch gut an lange zurückliegende Ereignisse erinnern können: Jemand weiß nicht, was er vor einer Stunde gegessen hat, erinnert sich aber an die Namen von Schulkamerad*innen und kann Schlager aus Jugendzeiten mitsingen.

Bei der Betreuung von Personen, die an Demenz erkrankt sind, ist es deshalb sinnvoll, immer wieder auf die Lebensgeschichte der Betroffenen einzugehen. Erinnerungen und Gespräche fördern die geistige Leistungsfähigkeit und den Erhalt der Persönlichkeit. Fachleute nennen dies den „Biografischen Ansatz“.

Anreize für lebensgeschichtliche Erinnerungen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Erinnerungen zu wecken. Die Stationen des Lebenslaufes bieten viele Anknüpfungspunkte: Wie war es in der Schule, in der Ausbildung, im Sportverein? Wie war es, als die Kinder klein waren und das Haus gebaut wurde? Gut geeignet sind alte Fotos, Filme und Musik von damals, Postkarten von Urlaubsreisen, persönliche Gegenstände, Kleidungsstücke, Lieblings Speisen aus der Kindheit, Feste und Sportereignisse.

Aus den Erinnerungen positive Lebensmomente erhalten

Beim Umgang mit der Lebensgeschichte und den Erinnerungen sollten positive Erlebnisse im Vordergrund stehen. Nicht angebracht wäre, beim Ansehen eines Familienfotos abzufragen, wer darauf abgebildet ist. Oft braucht es Geduld, bis sich die ersten Erinnerungen einstellen.

Auf individuelle Bedürfnisse eingehen

Voraussetzung für eine professionelle Biografiearbeit ist es, Zeit und Raum zu lassen (zuhören und verstehen) und dadurch Vertrauen aufzubauen. Dabei sollte beobachtet werden, wie ein Mensch mit Demenz auf die Beschäftigung mit Ereignissen seiner Lebensgeschichte reagiert. Vielen macht es Spaß, sich an alte Geschichten zu erinnern. Andere verhalten sich gleichgültig oder ablehnend und beschäftigen sich lieber mit der Gegenwart. Dies sollte respektiert werden.

Natürlich gibt es in jeder Lebensgeschichte auch unangenehme und traurige oder tragische Erfahrungen. Mit diesen Erinnerungen muss sehr vorsichtig umgegangen werden. Unter Umständen sollte zur Verarbeitung dieser Erfahrungen auch die Hilfe von Therapeut*innen oder Psycholog*innen in Anspruch genommen werden.

ERGOTHERAPIE

Ziel der Ergotherapie ist es, die Selbstständigkeit der Patient*innen in allen Aspekten des menschlichen Daseins zu fördern. Ergotherapie, früher auch als Beschäftigungstherapie bezeichnet, kann im frühen Stadium einer Demenz die Alltagsfähigkeiten der Betroffenen (z. B. sich selbstständig ankleiden oder waschen) fördern. Ziel ist es, durch den Einsatz von Aktivitäten eine größtmögliche Handlungsfähigkeit im Alltag, Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Zum Einsatz kommen spezielles Übungsmaterial, handwerkliche und gestalterische Techniken und lebenspraktische Übungsfelder. Dazu gibt es vielerlei Übungsprogramme und es wird mit unterschiedlichen Materialien gearbeitet.

Mit dem Fortschreiten der Krankheit konzentriert sich die Therapie darauf, Körperwahrnehmung und Bewegung zu fördern.

GARTENTHERAPIE

Die Gartentherapie nutzt den zielgerichteten Einsatz der Natur zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens der Menschen.

Bereits vor 250 Jahren entwickelten fortschrittliche Ärzt*innen die Idee, vor allem psychisch kranke Menschen sinnvoll zu beschäftigen. Dabei war die gärtnerische Gestaltung des Lebensumfeldes von besonderer therapeutischer Bedeutung. Garten und Landwirtschaft verschwanden jedoch in der Nachkriegszeit aus vielen therapeutischen Einrichtungen. Erst seit Anfang der 80er-Jahre wird der Garten als Raum der Therapie neu entdeckt.

Therapiegärten können ganz unterschiedlich aussehen

Gärten für Senior*innen erfordern genügend Ruhemöglichkeiten, um den Garten auch begehen zu können. Sie sollten ähnlich wie behindertengerechte Gärten möglichst barrierefrei angelegt werden. Die besonderen Bedürfnisse von an Demenz erkrankten Menschen erfordern eine differenzierte Umfeldplanung, die möglichst viele krankheitsbedingte Defizite kompensiert, umweltbedingte Abbauprozesse korrigiert und das psychische Wohlbefinden der Nutzer*innengruppe erhöht.

Dekorative Bepflanzungen, Wasserelemente, Steinobjekte oder romantische Lauben stimulieren die Sinne, bieten Rückzugsmöglichkeiten, wecken Erinnerungen und können so Brückenfunktionen in die Vergangenheit übernehmen.

Viele dieser Elemente können auch in einen Privatgarten integriert werden. So können auch ältere Menschen sich noch lange an ihrem Garten erfreuen, der ihnen ja oft seit Jahrzehnten ans Herz gewachsen ist.

Alle Sinne ansprechen

Im Vordergrund der Gartentherapie stehen nicht nur organische Erkrankungen (z. B. Behinderungen, Demenz, Morbus Alzheimer), sondern auch gesellschaftlich und sozial bedingte Krankheitsbilder (z. B. Depressionen, Traumatisierungen).

Vor allem die ökonomische Überforderung der Betreuungseinrichtungen und die dadurch bedingte Überlastung des Betreuungs- und Pflegepersonals erfordern neue Handlungsmodelle. Gartentherapie als ganzheitliche, kostengünstige, das Individuum mit allen Sinnen ansprechende Maßnahme bietet sich als Lösungsansatz mit hoher Erfolgsquote bei gleichzeitig größerer Arbeitszufriedenheit seitens des Personals an.

GEDÄCHTNISTRaining

Regelmäßiges Gedächtnistraining kann helfen, die geistigen Fähigkeiten von an Demenz erkrankten Menschen möglichst lange zu erhalten.

Auch beim Gedächtnistraining ist wichtig, dass Lebensfreude, Selbstwertgefühl und Anerkennung im Mittelpunkt stehen. Dabei sollten jene Bereiche gefördert werden, in denen die Betroffenen noch kompetent sind. Völlig ungeeignet sind Übungen, die sie überfordern und dabei Stress und Frustration auslösen. Es geht nicht um „Leistung“, sondern um ein spielerisches Training der Gehirnfunktionen.

Im frühen Stadium einer Demenzerkrankung können noch sehr viele Trainingsangebote genutzt werden. Manche Personen lassen sich eher zum Training in der Gruppe motivieren. So kann man versuchen, Verwandte und Freund*innen zum Mitspielen anzuregen. Im fortgeschrittenen Stadium kann versucht werden, die geistige Aktivität durch sehr einfache Trainingsprogramme zu erhalten und anzuregen. Dabei sollte weiterhin versucht werden, an Erinnerungen und Gefühle anzuknüpfen.

Gedächtnistraining für Angehörige

Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen interessieren sich häufig für Trainingsprogramme, mit denen das Auftreten einer Demenz verhindert werden kann. Bisher gibt es leider keine Möglichkeit, eine Demenzerkrankung durch Training, Ernährung usw. zu vermeiden.

Allerdings weisen wissenschaftliche Studien darauf hin, dass regelmäßiges Training der geistigen Fähigkeiten wie Sprache, logisches Denken, Neu- und Altgedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration usw. ermöglicht, die geistige Leistungsfähigkeit länger zu erhalten.

Ferner ist zu empfehlen, das Training der geistigen Fähigkeiten mit körperlichen Übungen (dazu gehören auch Spaziergänge an der frischen Luft) zu ergänzen und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

KUNSTTHERAPIE

Zeichnen, malen und gestalten kann Menschen mit Demenz ermöglichen, ihre Gefühle auszudrücken und Entspannung zu finden. Die Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken, wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus und kann das Selbstgefühl fördern. Stimmungen und Gefühle können Ausdruck finden.

Kunsttherapeut*innen zu Rate ziehen

Diese Therapieform sollte unter Anleitung von Kunsttherapeut*innen durchgeführt werden. Angehörige können sich auch Tipps für die Betreuung in den eigenen vier Wänden holen. Wesentlich ist, dass die an Demenz erkrankte Person Freude an der Beschäftigung hat.

In der frühen Phase der Erkrankung ist zeichnen und malen möglich, entweder frei oder nach Motiven und Vorlagen. Gute Erfahrungen haben Kunsttherapeut*innen mit dem Malen mit Aquarellfarben gemacht. Bei der kreativen Beschäftigung sollte vieles ausprobiert werden. Die Künstler*innen sollten Motive und Maltechniken selbst bestimmen können.

Kunsttherapeut*innen beobachten, welche positiven oder negativen Reaktionen und Gefühle auftreten, und gehen darauf ein. Es geht nicht um perfekte Kunstwerke, sondern darum, Menschen mit Demenz anzuregen und Momente der Lebensfreude zu schaffen.

KRANKENGYMNASTIK

Mit vielfältigen Übungen wird versucht, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und vieles mehr zu erhalten und zu stärken.

Krankengymnastik ist sinnvoll, wenn die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit eines Menschen in Folge einer Krankheit bedroht ist. Sie nutzt sowohl die aktive Bewegung des Menschen, als auch die von der Therapeutin oder dem Therapeuten geführte Bewegung zur Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten.

Krankengymnastik, auch als Physiotherapie bezeichnet, umfasst Heilverfahren, die mit Bewegung, Wärme und Licht arbeiten.

Sie kann auch als Gruppentherapie durchgeführt werden, z. B. als Bewegungstherapie, mit dem Ziel, Mobilität, Kraft, Gleichgewicht usw. zu erhalten und zu stärken. Wichtig ist, dass die Übungen Spaß machen und die Freude an der Bewegung fördern. Ganz allgemein ist Bewegung – egal ob als Gymnastik, Spaziergehen oder Sport – positiv für Körper und Geist.

MUSIKTHERAPIE

Musikhören oder selber musizieren macht Freude, weckt Erinnerungen und ist eine Möglichkeit, sich auszudrücken.

Musik kann einen besonders guten Zugang zu Menschen mit Demenz eröffnen. Man wird aus der Apathie gerissen, Erinnerungen werden wach. Bei manchen in der Schule gelernten Liedern sitzt der Text auch bei jenen perfekt, die nicht mehr wissen, was sie vor einer Stunde getan haben. Musik ermöglicht Kommunikation mit Menschen, die sich sprachlich nur noch unzureichend ausdrücken können. Musik spricht die Gefühle an, sie kann aktivieren oder beruhigen, freudige oder traurige Stimmungen ausdrücken.

Auf dieser Grundlage arbeiten speziell ausgebildete Musiktherapeut*innen. Aber auch pflegende Angehörige oder Ehrenamtliche in Betreuungsgruppen können viele Anregungen der Musiktherapie im Pflegealltag nutzen.

Einige Möglichkeiten für Musiktherapie im Alltag

- gemeinsames Singen
- Spielen von Instrumenten
- gemeinsam Musik hören

Und: Musik kann auch für Angehörige hilfreich sein.

Gemeinsames Singen

Beim gemeinsamen Singen entsteht Kontakt zu anderen Menschen. Das Singen macht Freude, weckt Erinnerungen und verbessert die Stimmung. Wenn Menschen mit Demenz Liedtexte aus der Kindheit und Jugend noch im Gedächtnis haben, erfahren sie, dass sie noch Fähigkeiten besitzen. Diese Gewissheit stärkt das Selbstbewusstsein.

Spiele von Instrumenten

Personen mit Demenz, die früher ein Musikinstrument gespielt haben, können ermuntert werden, es wieder zu versuchen. Dabei sollte jedoch kein Leistungsdruck ausgeübt werden. Vielleicht „klimpert“ jemand nur noch auf dem Instrument, findet so aber einen Weg, die eigenen Gefühle auszudrücken. Musiktherapeut*innen setzen auch einfache Instrumente wie Trommeln, Klangschalen usw. ein, mit denen auch ohne Vorkenntnisse Klänge erzeugt werden können.

Gemeinsam Musik hören

Ob vor dem Radio, am Handy oder im Konzertsaal – es gibt viele Möglichkeiten, gemeinsam Musik zu hören. Dabei sollte an die Gewohnheiten und Vorlieben der Betroffenen angeknüpft werden. Bestimmte Musikstücke können zeitlebens emotional stark besetzt bleiben, weil sie mit wichtigen Erinnerungen verbunden sind, etwa mit dem Gottesdienst, mit Tanzvergnügen, mit dem Kauf der ersten Schallplatte.

Therapeut*innen und Angehörige sollten deshalb versuchen, etwas über die musikalische Biografie der Betroffenen herauszufinden. Bevorzugt der an Demenz erkrankte Mensch Jazz, Klassik oder Schlager? War jemand aktives Mitglied in einem Musik-, Gesangs- oder Tanzverein? Oder hat Musik für sie oder ihn kaum eine Rolle gespielt?

Musik kann auch für Familienmitglieder hilfreich sein

Pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen sind oftmals körperlich und seelisch sehr belastet und erschöpft. Hier kann Musik zur Entspannung beitragen und Abstand zum Alltag schaffen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten: zu Hause Musik hören, Konzerte besuchen, selber musizieren, in einem Chor singen usw. Viele Organisationen, Vereine und Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz bieten sogenannte Tanz-Cafés an, bei denen Betroffene und Angehörige gemeinsam Freude erleben.

Musiktherapie in der Praxis

Musikstücke, die für die Betroffenen bedeutsam sind, aktivieren Erinnerungen und Gefühle. Ziel ist es, emotionale und kommunikative Vorgänge zu aktivieren und dadurch die Erlebnisfähigkeit auszuweiten.

TIERGESTÜTZTE THERAPIE

Mit Tieren gelingt es über die Ansprache aller menschlichen Sinne, einen Kontaktprozess zu beginnen, der sich positiv auf das kognitive, soziale und emotionale Befinden von an Demenz erkrankten Menschen auswirkt. Die tiergestützte Therapie (auch PET-Therapie) ist für an Demenz erkrankte Menschen empfehlenswert, weil Tiere Fähigkeiten ansprechen, die von der Erkrankung nicht oder kaum beeinträchtigt werden. Über die Sinne – sehen, riechen, hören und besonders fühlen – werden Effekte ausgelöst, die sehr gut auf das emotionale Empfinden von an Demenz erkrankten Menschen wirken.

Mit Tieren in Interaktion treten

Das Streicheln und Berühren, aber auch das Beobachten eines Tieres vermittelt dem Menschen ein Gefühl von Sicherheit, Kameradschaft, Intimität und Beständigkeit. Das verbessert das Wohlbefinden.

Gerade dann, wenn es für an Demenz erkrankte Menschen immer schwieriger wird, zu kommunizieren, können Tiere eine Möglichkeit darstellen, sich dennoch mitzuteilen. Durch übernommene Aufgaben bei der Versorgung von Tieren können sich Menschen mit Demenz, ihren vorhandenen Fähigkeiten entsprechend, als kompetent erleben. Das Bürsten des Fells oder das Füttern können solche sinnvollen Aufgaben sein. Durch diese Übernahme von Verantwortung erhält der Tag Sinn. Zusätzlich wirken solche Aufgaben strukturierend und führen durch die tägliche Routine auch zu einer kognitiven Stimulanz. Depressive Neigungen oder Aggressionen können so vermindert werden.

Wichtig ist hierbei: auch das Tier ist ein Lebewesen mit Bedürfnissen. Die Anschaffung eines Haustieres sollte daher gut überlegt und die Person mit Demenz nie allein für das Tier verantwortlich sein. Wer eher zwanglos mit Tieren in Kontakt kommen möchte, kann sich beim örtlichen Tierheim erkundigen, ob ehrenamtliche Gassigeher oder Katzenstreichler gesucht werden. Auch der Besuch eines Katzencafés ermöglicht eine niederschwellige und kurzzeitige Interaktion mit Vierbeinern.

WAS KÖNNEN MEDIKAMENTE?

Medikamente können den Krankheitsverlauf nicht aufhalten, aber möglicherweise verzögern. Bei medikamentösen Therapien müssen Betroffene, Angehörige wie auch medizinisches Fachpersonal gut miteinander kommunizieren.

Für alle Stufen des Krankheitsverlaufes gibt es ärztlich verschreibbare und in ihrer Wirkung durch Studien belegte Medikamente. Außerdem können die Begleitsymptome der Krankheit behandelt werden: Im Verlauf der demenziellen Krankheit treten bei vielen Patient*innen – in unterschiedlicher Ausprägung – Symptome auf, die mit geeigneten Medikamenten behandelbar sind.

BEHANDLUNG DER GRUNDERKRANKUNG DEMENZ

Sogenannte Antidementiva sind Medikamente, die den Krankheitsverlauf stabilisieren und das Fortschreiten der Krankheit verzögern können. Damit kann die Selbstständigkeit der Betroffenen länger erhalten bleiben. Der Bedarf an Betreuung und Pflege und die Belastung pflegender Angehöriger können dadurch reduziert werden.

Die medikamentöse Therapie ist nicht bei allen an Demenz erkrankten Menschen erfolgreich. Allerdings kann es bereits als Erfolg gewertet werden, wenn die geistige Leistungsfähigkeit sich einige Zeit nicht verschlechtert.

In jedem Fall ist es ratsam, alle Fragen zu den Medikamenten, zur Dosierung, zu Nebenwirkungen oder zu einem eventuellen Wechsel des Präparates mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen und die Wirkung des Medikaments genau zu beobachten.

BEHANDLUNG VON BEGLEITSYMPTOMEN

Begleitsymptome demenzieller Erkrankungen sind Symptome, die nicht die geistige Leistungsfähigkeit betreffen, jedoch die Stimmung und das Verhalten stark beeinflussen. Sie können sowohl für die Betroffenen als auch für die Pflegenden sehr belastend sein. Dazu gehören: Depression, Angst, Unruhe, Aggressivität, Schlaflosigkeit, Wahnvorstellungen oder Sinnestäuschungen.

Die Behandlung mit entsprechenden Medikamenten kann diese Symptome reduzieren oder beseitigen. Ebenso sollte mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden, ob und welche nicht-medikamentösen Therapien angebracht sind.

Zum Beispiel ist zu überlegen, ob wirklich Schlafmittel notwendig sind oder ob Spaziergänge und Tätigkeiten im Haus ausreichen, damit sich abends Müdigkeit und Schlaf einstellen. Sind bei depressiver Verstimmung Medikamente notwendig oder helfen auch Aktivitäten, die der erkrankten Person Freude machen?

Die Angehörigen spielen bei der Therapie eine wichtige Rolle. Sie sollten sorgfältig beobachten, welche Wirkungen oder unerwünschten Nebenwirkungen auftreten und dies der Ärztin oder dem Arzt mitteilen. Gegebenenfalls muss die Dosierung verändert oder das Medikament abgesetzt werden.

ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE



80% aller pflegebedürftigen Personen in Österreich werden von ihren Angehörigen gepflegt. Die Pflege eines Angehörigen kann sehr erfüllend sein. Aber sie kann auch mit großen Herausforderungen einhergehen, denn sie erfordert ein umfangreiches Wissen und immense Resilienz. Anders als bei der professionellen Pflege gibt es hier keine emotionale Distanz – das macht die Pflege intimer, persönlicher, näher, aber gerade dadurch kann es auch umso mehr belasten und frustrieren.

Achten Sie auf Ihre Kraftreserven – nur so können Sie etwas abgeben!

Pflegende Angehörige haben oft das Gefühl, rund um die Uhr für die betreute Person da sein zu müssen. Dies birgt das Risiko, dass die eigenen Bedürfnisse immer weiter zurückgestellt werden. Aber das kann gefährlich sein: niemandem ist geholfen, wenn die pflegende Person dauerhaft an ihren Grenzen und darüber hinaus ist. Nur wer selbst genug Kraft und Stärke hat, kann anderen davon etwas abgeben. Es ist darum nicht eigennützig, auf das eigene Wohlbefinden zu achten, Freund*innen zu treffen, sich auszutauschen – es ist immens wichtige Selbstfürsorge, die die Sorge für andere erst möglich macht.

Fordern Sie von sich selbst nicht, perfekt zu sein und immer zu funktionieren

Nutzen Sie Gespräche mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Therapeutin oder einem Therapeuten, arbeiten Sie mit professionellen Organisationen zusammen, gestehen Sie sich Entlastung und Auftanken zu. Ihr Körper und Ihr Wohlbefinden, aber auch der Mensch, den Sie pflegen, werden es Ihnen danken.

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, die eigene Situation zu reflektieren und Anregungen zur Gestaltung des Pflegealltags zu bekommen.

Urlaub von der Pflege

Jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit Urlaub, Erholung und Abwechslung vom Alltag. Urlaub bietet die Chance, sich körperlich und seelisch zu erholen und neue Kraft zu tanken. Wird eine Auszeit nötig, sollte die Familie gemeinsam nach einer Vertretung suchen. In Frage kommen beispielsweise andere Angehörige oder Freund*innen, aber auch ein ambulanter Pflegedienst oder eine nahe gelegene Pflegeeinrichtung, wo pflegebedürftige Familienmitglieder während eines Urlaubes gut betreut werden.

Auch wenn es pflegenden Angehörigen nicht leichtfällt, sich Auszeiten zu gönnen, so ist zu bedenken, wie wichtig Erholungsphasen für Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit sind. Denn nur gesunde und ausgeglichene Menschen können fürsorglich und liebevoll pflegen.

Trauen Sie sich, die Situation zu überdenken

Wenn Sie jedoch merken, dass Sie regelmäßig mit Ihren Kräften am Ende sind, scheuen Sie sich nicht, gemeinsam mit ihren Angehörigen nach neuen Lösungen zu suchen. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie in regelmäßigen Abständen eine Heimhilfe oder ein mobiler Pflegedienst zu Hause unterstützt. Vielleicht können andere Familienmitglieder, Freund*innen oder Nachbar*innen der gepflegten Person die Pflege mittragen. Oder vielleicht ist es die richtige Entscheidung, einen Platz im Pflegeheim zu beantragen. Die Entscheidung, von wem und wie lange die Pflege zu Hause durchgeführt wird, ist in jedem Fall individuell und kann nur innerhalb der Familie getroffen werden – lassen Sie sich dabei nicht von außen beeinflussen oder gar unter Druck setzen.

PROFESSIONELLE HILFE

Viele Menschen haben den Wunsch, so lange wie möglich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen, wenn Unterstützung und Pflege notwendig werden. Gleichzeitig leben wir in einer älter werdenden Gesellschaft: Die Anzahl der Pflege- und Hilfsbedürftigen wird sich in den nächsten 20 Jahren verdoppeln. Aber es verändern sich auch die Familienstrukturen. Immer mehr pflegende Angehörige stehen aufgrund von Berufstätigkeit vor einer Doppelbelastung. Insbesondere Frauen, die zwei Drittel aller Leistungen der pflegenden Angehörigen erbringen, stehen unter großem Druck.

Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen stehen mobile, teilstationäre und stationäre Unterstützungsmöglichkeiten verschiedener Anbieter zur Verfügung. Die Volkshilfe ist österreichweit mit ihrem vielfältigen Dienstleistungsangebot tätig, damit ältere Menschen ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren können und damit pflegende Angehörige entlastet werden.

DIE VOLKSHILFE BIETET:

- Mobile Dienste für die Pflege und Betreuung zu Hause: Hauskrankenpflege, Heimhilfe
- Vermittlung von Notruftelefonen
- Essen zu Hause
- Langzeit- und Kurzzeitpflege in Pflegeheimen und Seniorenzentren
- 24-Stunden-Personenbetreuung (www.pflegen.at)
- Tageszentren, auch speziell für Demenzerkrankte
- Betreute/betreubare Wohnformen
- Unterstützung, Entlastung und Begleitung pflegender Angehöriger
- Besuchsdienste
- Kostenlose Beratungen für Personen mit Demenz und ihre Angehörigen

FINANZIELLE HILFE

DER FONDS DEMENZHILFE ÖSTERREICH

Der Bedarf an Hilfe für an Demenz erkrankte Personen kann groß sein. Finanziell benachteiligte Menschen können sich jedoch die notwendigen Unterstützungen und Beratungen oft nicht leisten. Gemeinsam mit einer Schweizer Stiftung hat die Volkshilfe daher den Fonds Demenzhilfe Österreich ins Leben gerufen. Mit dieser unbürokratischen Hilfe können beispielsweise Betreuungsstunden oder Pflegebedarfsmittel finanziert werden.

WER KANN UM FINANZIELLE HILFE ANSUCHEN?

Eine finanzielle Hilfe steht Menschen zu, die an Demenz erkrankt sind. Das Ansuchen kann von den Betroffenen selbst, pflegenden Angehörigen, Familienmitgliedern oder anderen Unterstützer*innen gestellt werden. Alle Infos zum Antragsformular und den notwendigen Dokumenten finden Sie auf: www.demenz-hilfe.at

WIE OFT GIBT ES HILFE?

Die Unterstützung kann einmal im Jahr ausbezahlt werden. Sie können also jährlich erneut einen Antrag auf Hilfe aus dem Fonds Demenzhilfe stellen.

WIE HOCH IST DIE HILFE?

Die Höhe hängt von verschiedenen Kriterien ab, wie beispielsweise dem Krankheitsbild sowie dem Einkommens- und Ausgabenverhältnis.

WO KANN ICH ANSUCHEN?

Am besten nehmen Sie mit einer Volkshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe Kontakt auf. Nehmen Sie bitte alle benötigten Unterlagen mit. Dafür müssen ein Arztbrief (Bestätigung der Erkrankung Demenz), Einkommensnachweise aller im Haus lebender Personen und Ausgabennachweise über demenzspezifische Ausgaben (Kontoauszüge, Rechnungen) mitgebracht werden. Es ist auch möglich, das Antragsformular auf der Website www.demenz-hilfe.at herunterzuladen und alle Dokumente per Email an die Volkshilfe in Ihrem Bundesland zu senden.

DU BIST NICHT ALLEIN

Bewältigungsstrategien von Angehörigen an Demenz erkrankter Menschen



Warum bin ich so erschöpft?

Gesundheitliche Auslöser



Wie gehe ich mit meinen **gesundheitlichen Belastungen** um, die durch die Betreuung entstehen?

Was kann ich **für mich** tun?



Materielle Auslöser

Wie gehe ich mit **finanziellen Belastungen** um, die durch die Betreuung entstehen?

Wie richte ich die **Wohnung** demenzgerecht ein?

Was kostet **Essen auf Rädern**?

Was kostet **mobile Pflege**?

Wo ist das nächste **Tageszentrum** und wie hoch sind die Kosten?



Soziale Auslöser

Wie nutze ich meine **Netzwerke**, Familie, Freunde, um mich zu entlasten?

Wen kann ich um **Hilfe** fragen?

Wie kann ich am **gesellschaftlichen Leben** noch teilhaben?

Wie kann ich mit meinem **Partner/meiner Partnerin** noch auf **Urlaub** fahren?



Zwischenmenschliche Auslöser

Wie gehe ich mit den **Änderungen im Verhalten meines an Demenz erkrankten Familienmitglieds** um?

Was hilft mir?



Ich hole mir psychologische Unterstützung in der **Selbsthilfegruppe**.

Ich hole mir **professionelle Unterstützung** bei der Betreuung, um mich zu entlasten.

Ich gehe bei Beschwerden zum **Arzt/zur Ärztin**.

Ich frage meinen Arzt/meine Ärztin um **erste Anlaufstellen**.

Ich erfahre in der **Selbsthilfegruppe** etwas über Unterstützungen und Erfahrungsberichte von anderen Teilnehmer*innen.

Ich informiere mich bei öffentlichen Ämtern und dem Sozialministerium zu **finanziellen Hilfen und Gebührenbefreiungen**.

Ich hole mir Infos zur **Pflegekarenz/Pflegezeit** bei der österreichischen Gesundheitskasse, dem Sozialministerium oder der Arbeiterkammer.

Ein **Sozialarbeiter/eine Sozialarbeiterin** hilft mir bei Antragstellungen.

Ich hole mir **finanzielle Hilfe** beim Demenzhilfefonds.

Ich finde **neue Bekanntschaften** in der Selbsthilfegruppe, die mir gut tun.

Ich nutze **Freizeitbuddies oder Alltagsbegleitung**, um mich stundenweise zu entlasten.

Ich habe eine **WhatsApp-Gruppe**, die mich unterstützt.

Ich nutze Besuchsdienste und Tagesbetreuung, um mich in dieser Zeit zu erholen.

Ich nutze das Angebot von **Demenzurlauben**, um entspannt gemeinsam wegfahren zu können.

Ich gebe dem Alltag viel **Struktur**, mit Erinnerungstützen und Orientierungshilfen.

Ich besuche **Infoveranstaltungen**, wie man richtig kommuniziert.

Ich hole mir **psychologische Hilfe**, um mit Aggression anders umgehen zu können.

DIE VOLKSHILFE IN IHRER NÄHE

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

Auerspergstraße 4
1010 Wien

+43 (0) 1 402 62 09
demenzhilfe@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH

Maderspergerstraße 11
4020 Linz

+43 (0) 676 873 41 35 0
demenzhilfe@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt

+43 (0) 676 8700 2 7384
demenzhilfe@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

VOLKSHILFE WIEN

Favoritenstraße 83
1100 Wien

+43 (0) 676 878 42 56 5
beratung@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

Anton-Schneider-Straße 19
6900 Bregenz

+43 (0) 664 244 6830
demenzhilfe@volkshilfe-vlbg.at
www.volkshilfe-vlbg.at

VOLKSHILFE TIROL

Südtiroler Platz 10-12
6020 Innsbruck

+43 (0) 50 890 01 30
demenzhilfe@volkshilfe.net
www.volkshilfe.tirol

VOLKSHILFE SALZBURG

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg

+43 (0) 676 851 05 43 20
demenzservice@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

VOLKSHILFE KÄRNTEN

Schloßgasse 4
9500 Villach

+43 (0) 664 814 19 69
demenzhilfe@vhktn.at
www.vhktn.at

VOLKSHILFE STEIERMARK

Albrechtgasse 7
8010 Graz

+43 (0) 316 896 00
demenzhilfe@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann-Permayer-Straße 2/1
7000 Eisenstadt

+43 (0) 676 883 50 109
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

IM PRESS UM

volkshilfe.

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4, 1010 Wien
+43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at | www.demenz-hilfe.at

Redaktionsteam

Erich Fenninger, Franz Ferner, Elisabeth Huber, Gabriele Kroboth,
Teresa Millner- Kurzbauer, Hanna Lichtenberger, Sabine Oswald, Annerose Pinte,
Ann-Kathrin Ruf, Ruth Schink

Layout

Sonja Haag | grafikerinwien.at
Volkshilfe

Druckerei

Flyeralarm

Credits

S. 1 Cover © Dmitry Berku_stock.adobe.com, S. 6 © Dmitry Berkut_stock.adobe.com,
S. 10 © alexavier-rylee-cimafranca/pexels, S. 12 © Berchtesgaden_stock.adobe.com,
S. 18 © Budimir Jevtic_stock.adobe.com, S. 26 © De Visu_stock.adobe.com,
S. 36 Back Cover © istockphoto.com/AWelshLad

Stand

September 2023

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **Gut leben mit
DEMENZ**
Eine Strategie im Auftrag des Bundesministeriums
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



www.demenz-hilfe.at