

Demenz

Ratgeber für den Alltag

Impressum

Medieninhaber, Redaktion und Fotos (wenn nicht anders angegeben): *Fonds Soziales Wien, Stabsstelle Unternehmenskommunikation, Guglgasse 7-9, 1030 Wien, Tel.: 05 05 379*. Druck: *AV+Astoria Druckzentrum GmbH, Wien*. Gedruckt auf ökolog. Druckpapier aus der Mustermappe »ÖkoKauf Wien«. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Artikel-Nr.: 1128, 5. Auflage, Stand: April 2019.

Wir danken Dr. Gerald Gatterer für seine fachliche Expertise.



Das Qualitätsmanagementsystem des
FSW ist nach ISO 9001:2015 zertifiziert.

Einleitung

Demenz	5
Was ist Demenz?	6
Primäre Demenzformen	6
Sekundäre Demenzformen	8
Diagnostik von Demenzerkrankungen	9
Krankheitsverlauf	12

Therapie **13**

Behandlungsmöglichkeiten	14
Musik	16
Gedächtnistraining und Aktivierung	17
Kreative Betätigung	18
Tiere	19
Ersatzobjekte	20
Validation	21

Alltag mit Betroffenen **23**

Kommunikation	24
Umgang bei aggressivem Verhalten	26
Ernährung	28
Bewegung	30
Kleidung	32
Körperpflege	34
Wohnungsgestaltung	36
Was Sie für sich tun können	38

Adressen **39**



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

jeder Mensch, der an Demenz erkrankt ist, hat andere Wünsche, Bedürfnisse, Sorgen und Ängste – aber auch ganz persönliche Fähigkeiten und Talente, die trotz der Krankheit erhalten bleiben und seine Individualität ausmachen. Die Auswirkungen der Demenzerkrankung sind für die Betroffenen selbst und für deren Familie und FreundInnen spürbar. Damit umzugehen, fällt oft schwer.

Mir ist es sehr wichtig, dass wir mit Menschen mit Demenz offen und aktiv umgehen. So können wir die Situation für alle Beteiligten verbessern. In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über die frühe Erkennung einer Demenz, den Krankheitsverlauf und mögliche Therapien. Wir geben Ihnen Tipps für das Alltagsleben mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Im Schlussteil finden Sie Anlaufstellen und Angebote für Betroffene, Angehörige und andere Bezugspersonen.

Über aktuelle Veranstaltungen und Initiativen zum Thema Demenz – wie z. B. das Netzwerk „Demenzfreundliches Wien“ informieren wir Sie gerne im Internet unter **www.senior-in-wien.at**, per E-Mail an **post@senior-in-wien.at** oder telefonisch unter **05 05 379 – 20 583**.

Drⁱⁿ Susanne Herbek

SeniorInnenbeauftragte der Stadt Wien
Chefärztin des Fonds Soziales Wien

Demenz

Was ist Demenz?	6
Primäre Demenzformen	6
Sekundäre Demenzformen	8
Diagnostik von Demenzerkrankungen	9
Krankheitsverlauf	12

Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie dem Gedächtnis, dem Denken, der Orientierung und dem Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und die dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Die häufigsten Formen sind die Alzheimer-Demenz, die vaskuläre Demenz, frontotemporale Demenzen, die Lewy-Body-Demenz und die alkoholinduzierte Demenz. Man unterscheidet hirnorganische (primäre) und nicht-hirnorganische (sekundäre) Demenzformen. Bei ersterer kommt es zu einer direkten Schädigung des Gehirns, bei letzterer ist das Gehirn im Rahmen einer anderen Erkrankung mitbetroffen.

Primäre Demenzformen

Die primären Formen treten am häufigsten auf und machen 90 Prozent aller Demenzfälle bei über 65-Jährigen aus. Es liegen neurodegenerative oder vaskuläre (gefäßbedingte) Veränderungen vor. SpezialistInnen unterscheiden, ob die Nervenzellen des Gehirns „degenerieren“, also ohne äußerlich erkennbare Ursache untergehen, wie etwa bei der Alzheimer-Krankheit, oder ob sie z. B. aufgrund von Durchblutungsstörungen schwere Schäden erlitten

haben. Mit zunehmendem Alter treten auch Mischformen auf.

Alzheimer-Demenz

Rund 60 Prozent aller Demenzen werden durch die Alzheimer-Krankheit, benannt nach dem Arzt Alois Alzheimer, hervorgerufen. Bei dieser Krankheit kommt es zu einem Abbau von Gehirnzellen. Die Ursache ist noch nicht genau bekannt, etwa sechs Prozent der Erkrankungen sind genetisch bedingt. Weiters kommt es durch Störungen des Gleichgewichts zwischen den Botenstoffen Acetylcholin und Glutamat zu einer Verminderung der Denkleistungen. Man spricht auch von einer neurodegenerativen Demenz. Die Behandlung erfolgt durch Medikamente, die die Wirkung der Botenstoffe Acetylcholin bzw. Glutamat beeinflussen.

Vaskuläre Demenz

Die vaskuläre Demenz kann aufgrund von Durchblutungsstörungen entstehen. Hier kann es zu plötzlichen Verschlechterungen der Hirnleistung und zu einer schlaganfallartigen Symptomatik kommen. Ursache können erhöhter Blutdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rauchen, aber auch die „Pille“ sein. Die Therapie erfolgt durch die Behandlung dieser sogenannten Primärerkrankungen.

Sekundäre Demenzformen

Sekundäre Demenzen werden durch nicht-hirnorganische Grunderkrankungen hervorgerufen. Ursachen für eine sekundäre Demenz können z. B. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, Vitamin B12-Mangel, Alkoholismus oder andere chronische Vergiftungen und Infektionskrankheiten wie Hirnhautentzündungen, AIDS oder die Creutzfeldt-Jakob-Krankheit sein. Wenn die Grunderkrankung wirksam behandelt wird, Giftstoffe das Gehirn nicht mehr belasten oder Verletzungen geheilt sind, normalisiert sich meist die geistige Leistungsfähigkeit.

Diagnostik von Demenzerkrankungen

Die ersten Anzeichen einer Demenz ähneln dem ganz normalen Alterungsprozess, der häufig mit einem Nachlassen geistiger Leistungen einhergeht. Niemand sollte in Panik geraten, wenn sie oder er die Brille verlegt hat und gelegentlich einen Geburtstag vergisst. Nicht jede Alterserscheinung ist ein Anzeichen für eine Demenz.

Dennoch sollten alle Anzeichen ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden. Je früher eine Demenzerkrankung diagnostiziert wird, desto früher kann auch die Behandlung beginnen und desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten.

Um eine Demenz verlässlich diagnostizieren zu können, bedarf es verschiedener Fachleute. Die erste Ansprechperson ist in der Regel die Hausärztin oder der Hausarzt. Der Verdacht auf eine Demenz wird danach fachärztlich abgeklärt. Spezielle Testverfahren werden in Memory-Kliniken oder Gedächtnisambulanzen durchgeführt (Kontakt Daten ab Seite 41).

Üblicherweise umfasst die Diagnostik eine Befragung der Betroffenen und ihrer Angehörigen, um etwas über die Vorgeschichte zu erfahren. Mögliche Fragen sind zum Beispiel:

Fragen zur Diagnostik

- Welche Symptome treten auf und wann sind sie zum ersten Mal aufgetreten?
- Zieht sie oder er sich von FreundInnen zurück, vernachlässigt Hobbys und Gewohnheiten?
- Hat sich die Persönlichkeit der oder des Betroffenen verändert?
- Hat sie oder er Schwierigkeiten, sich zu orientieren?
- Hat sie oder er in letzter Zeit Schlafstörungen?

Auch psychologische Tests spielen in der Diagnostik von Demenz eine Rolle. Getestet werden Gedächtnis, Sprache und Konzentration. Besonders häufig werden der sogenannte MMST (Mini-Mental-Status-Test) und der Uhrentest durchgeführt.

MMSE

Der Test besteht aus insgesamt elf Aufgaben aus den Bereichen Orientierung, Gedächtnis, Rechenfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Sprache, Motorik und Schreiben.

Uhrentest

Dieser Test ist einfach und schnell anwendbar. Die Testperson wird dabei aufgefordert, in einem Kreis eine Uhr zu zeichnen, die Ziffern richtig zu platzieren und eine bestimmte Uhrzeit einzuzeichnen.

Demenz oder Depression?

Eine Depression kann bei älteren Menschen mit Symptomen wie Vergesslichkeit und mangelnder Konzentrationsfähigkeit einhergehen, weist also ähnliche Merkmale wie eine Demenz auf. Umgekehrt ist Demenzbetroffenen zu Beginn der Erkrankung der Verlust ihrer Fähigkeiten oft peinlich, so dass sie die Symptome zu vertuschen versuchen. Diese anhaltende Überforderung kann zu Niedergeschlagenheit und depressiver Verstimmung führen.

Je älter die Betroffenen sind, desto schwieriger sind Depression und Demenz zu unterscheiden. Dabei ist eine frühzeitige Diagnose gerade bei einer Depression wichtig, da eine gezielte Behandlung auch zum Verschwinden der demenzähnlichen Hirnfunktionsstörungen führt. Der Verdacht auf eine Demenzerkrankung sollte also unbedingt durch eine fachärztliche Diagnose überprüft werden.

Depression oder Demenz

Depression	Demenz
Gleichbleibend schlechte Stimmung	Stimmungsschwankungen
Betroffene klagen über geistige Defizite	Betroffene leugnen oder vertuschen geistige Defizite
Rasches Fortschreiten des Verlaufs (Wochen)	langsames Fortschreiten des Verlaufs (Monate/Jahr)
Hilflosigkeit und Angst	Persönlichkeitsänderung

Krankheitsverlauf

Der Verlauf	
Normales Altern	Verminderte Leistung bei Aufgaben, die Flexibilität erfordern. Keine Probleme bei gut eintrainierten Verhaltensweisen, der Sprache und beim Denken.
Vorstadium	Person merkt Beeinträchtigung, die sich aber nicht wesentlich auswirkt. Verlegt manchmal Dinge, findet sie aber wieder. Schlechtere Leistungen bei Aufgaben, die rasche Anpassung und Flexibilität erfordern.
Anfangsstadium	Vergesslichkeit, zeitliche Orientierungsschwierigkeiten.
Moderates Stadium	Schwindende Rechen- und Problemlösungsfähigkeit, Handfertigungsstörungen (Haushalt, Ankleiden), Erkennungsstörungen. Steigende Vergesslichkeit (Geburtstage, Medikamente), Desorientierung (Zeit und Ort), Sprachstörungen, Vernachlässigung der Hygiene, Wahnvorstellungen (Diebstahlsbeschuldigungen).
Schweres Stadium	Gedächtniszerfall (auch Langzeitgedächtnis), mangelnde persönliche Orientierung, Sprachzerfall (kaum mehr Satzbildung möglich), Agnosie (auch Angehörige werden nicht mehr erkannt), Inkontinenz.

Therapie

Behandlungsmöglichkeiten	14
Musik	16
Gedächtnistraining und Aktivierung	17
Kreative Betätigung	18
Tiere	19
Ersatzobjekte	20
Validation	21



Behandlungsmöglichkeiten

Obwohl die Medizin nach neuen Behandlungsmethoden forscht, z. B. an einer Impfung gegen die Demenzerkrankung, gibt es derzeit noch kein Medikament, das eine Demenzerkrankung „heilt“. Es gibt allerdings Medikamente, die den Krankheitsverlauf verzögern und das Befinden der Betroffenen verbessern können. So lassen sich mit Medikamenten Gedächtnisleistung, Konzentration und Aufmerksamkeit steigern und negative Begleitsymptome wie Unruhe und Schlaflosigkeit können behandelt werden. Die medikamentöse Therapie sollte frühzeitig begonnen und nicht abgesetzt werden.

Gleichzeitig spielt die psychosoziale Betreuung eine entscheidende Rolle. Im Folgenden finden Sie einige

Therapiemethoden, die Sie ganz leicht in die alltägliche Betreuung von Menschen mit Demenz einbauen können. Ein wesentlicher Faktor dabei ist die individuelle Abstimmung auf den Charakter, die Bedürfnisse, den früheren Beruf und die Hobbies des erkrankten Menschen und auf die betreuende Person selbst.

Genauere Beobachtung hilft Ihnen bei der Betreuung von Betroffenen. Woran hat sie oder er Freude, was tut sie oder er gerne? Wenn Sie z. B. feststellen, dass das betroffene Familienmitglied Ihnen beim Staubsaugen oder bei sonstigen Tätigkeiten helfen will, lassen Sie es zu, auch wenn es dadurch länger dauert. Die sinnvolle Beschäftigung gibt den Betroffenen ein Zugehörigkeitsgefühl. Fordern Sie Menschen mit Demenz, aber achten Sie auf die Reaktionen, um Überforderung und Frustration zu vermeiden.

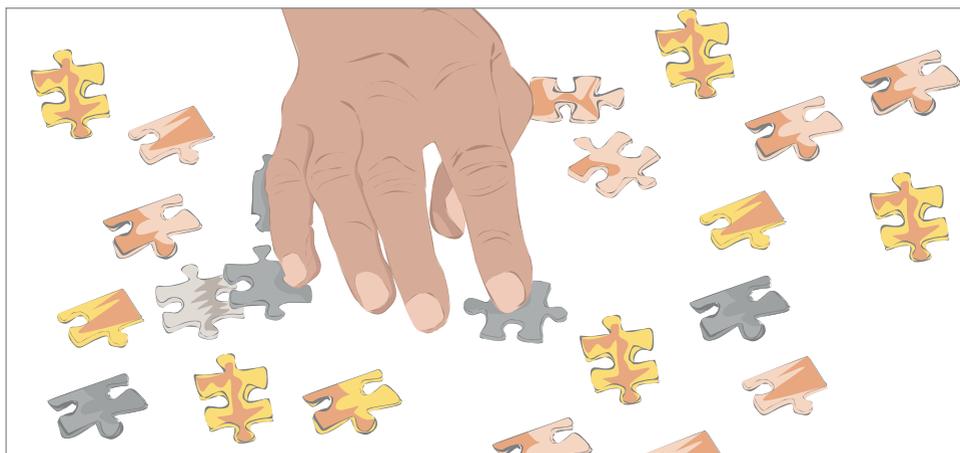
Ein ganz wesentlicher Punkt ist, Betroffenen aufmunternd und ermutigend zu begegnen und sie nicht aufzugeben. Loben Sie und lachen Sie sie an. Wenn etwas einmal nicht so funktioniert, wie Sie oder die Betroffenen es sich vorgestellt haben, sollten Sie sich aufmunternd äußern und Zuversicht ausstrahlen. Es ist nicht immer leicht, optimistisch und geduldig zu sein, aber diese Grundhaltung lohnt sich im Umgang mit den Betroffenen. Versuchen Sie, Kritik oder Korrekturen zu vermeiden, denn beides führt zu Spannung und Aggression.



Musik

Emotionen bleiben bei Menschen mit Demenz erhalten, auch wenn die Fähigkeit zum Denken und Sprechen nachlässt. Musik weckt Erinnerungen und angenehme Gefühle. Unruhige Betroffene können durch Musik beruhigt werden und der Einbau der Lieblingsmusik in die Tagesroutine gibt Sicherheit, Geborgenheit und Struktur.

Überlegen Sie, welche Musik die Betroffenen früher gern gehört haben. Oft erkennen sie Lieder, die sie von früher kennen und mögen und summen mit oder klopfen den Takt. Aber selbst wenn Menschen mit Demenz einfach nur zuhören, wirkt sich eine bekannte Melodie positiv auf die Stimmung aus.



Gedächtnistraining und Aktivierung

Zu Beginn der Erkrankung ist es wichtig, Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten. Insofern sollten Betroffene nicht wie Kinder behandelt und geschont werden, sondern ihre Fähigkeiten weiter einsetzen. Auch Gedächtnistraining ist hier hilfreich, jedoch ohne zu überfordern.



Kreative Betätigung

Kreativität ist auch für Menschen mit Demenz ein Weg sich auszudrücken. Besonders wenn Betroffene schon früher gerne gemalt oder gezeichnet haben, kann diese Beschäftigung beruhigend wirken. Außerdem ist die kreative Betätigung gut für das Selbstwertgefühl.

Probieren Sie es einfach einmal aus, indem Sie die Gelegenheit für eine kreative Beschäftigung schaffen. Sorgen Sie für Material und einen Arbeitsbereich, der genug Platz und Licht bietet und ruhig schmutzig werden darf.



Tiere

Tiere spielen im Leben vieler Menschen eine wichtige Rolle. Auch Menschen mit Demenz haben oft Freude an der Beschäftigung mit einem Haustier, sofern sie auch schon vorher an den Umgang mit Tieren gewöhnt waren. Der Umgang mit Tieren motiviert zu Aktivität und Bewegung, das Beobachten oder Streicheln von Tieren beruhigt.

Speziell Hunde motivieren zu regelmäßiger Bewegung, aber auch Streicheltiere wie Hasen oder Meerschweinchen sind für Menschen mit Demenz geeignet. Tiere vermitteln ihnen das wichtige Gefühl, gebraucht zu werden. Die eigentliche Verantwortung für die Versorgung des Tieres sollte allerdings nicht bei den Betroffenen selbst liegen.



Ersatzobjekte

Wenn Menschen mit Demenz nicht mehr in der Lage sind, artgerecht mit Tieren umzugehen, kann die Beschäftigung mit einer Puppe oder einem Stofftier ein geeigneter Ersatz sein.

Eine Therapiepuppe gibt den Betroffenen die Möglichkeit, gefahrlos ihre Zuneigung zeigen zu können. Eine Puppe oder ein Stofftier bietet außerdem eine ständige Beschäftigungsmöglichkeit (z. B. an- und ausziehen, frisieren).

Die Beschäftigung mit Ersatzobjekten ist aber nicht für alle Betroffenen geeignet. Manche Menschen empfinden es als kränkend, wenn ihnen Kinderspielzeug zur Beschäftigung angeboten wird.



Validation

Validation ist eine Kommunikationsmethode, die von der Expertin Naomi Feil entwickelt wurde. Die Grundhaltung der Validation beruht darauf, zu versuchen, quasi in den Schuhen der anderen Person zu gehen – sie also so zu akzeptieren, wie sie ist. Die dahinter stehende Annahme ist, dass das Verhalten von Menschen immer einen Grund hat, der häufig im Zusammenhang mit der persönlichen Lebensgeschichte steht.

Vielleicht haben Sie Gelegenheit, sich in einem Fachbuch oder einem Lehrgang über Validation zu informieren. Auf jeden Fall sollten Sie in Ihrer täglichen Kommunikation mit Betroffenen darauf achten, auf sie einzugehen und mit ihnen gemeinsam den Gefühlen nachgehen, die hinter ihren Handlungen und Äußerungen stehen.

Alltag mit Betroffenen

Kommunikation	24
Umgang bei aggressivem Verhalten	26
Ernährung	28
Bewegung	30
Kleidung	32
Körperpflege	34
Wohnungsgestaltung	36
Was Sie für sich tun können	38



Kommunikation

Menschen mit Demenz verstehen oft die Bedeutung einzelner Begriffe nicht mehr. Bereits im Frühstadium der Krankheit geht die Bedeutung mancher Wörter verloren und die Betroffenen können sich nicht mehr so gut ausdrücken. Da Menschen mit Demenz zunehmend in ihrer eigenen Welt leben, sagen sie oft Dinge, die aus dem Zusammenhang gerissen erscheinen.

Pflegende sollten auf das Mitteilungsbedürfnis eingehen, die Betroffenen dabei aber nicht überfordern. Gerade weil Menschen mit Demenz oft sehr emotional sind, ist es wichtig, auf sie einzugehen und sie ernst zu nehmen.

Im fortgeschrittenen Stadium wird die Kontaktaufnahme sehr schwierig. In manchen Fällen kommt es zu einem vollständigen Verlust des Sprachvermögens. Dann wird die nonverbale Kommunikation, also die Verständigung über Mimik, Gestik und Berührungen sehr wichtig für den Kontakt.

Tipps

- Sprechen Sie langsam und deutlich.
- Formulieren Sie einfache Sätze und vermeiden Sie komplizierte Wörter.
- Wenn Sie nicht gleich verstanden werden, wiederholen Sie Ihre Äußerung wörtlich und haben Sie etwas Geduld.
- Nutzen Sie Blicke, Berührungen und Gesten, um zu verdeutlichen, was Sie sagen möchten.
- Sorgen Sie dafür, dass keine Geräuschquelle, wie z. B. der Fernseher vom Gespräch ablenkt.
- Stellen Sie keine Fragen, deren Antwort Ja oder Nein ist. Betroffene werden mit hoher Wahrscheinlichkeit ablehnend antworten.
- Gehen Sie auf die Gefühle der Betroffenen ein und zeigen Sie Mitgefühl. Passen Sie sich ihrer Sprache an.
- Vermeiden Sie es unbedingt, über den Kopf der Betroffenen hinweg zu reden, denn das wird meist als verletzend empfunden.





Umgang bei aggressivem Verhalten

Menschen mit Demenz können manchmal ohne ersichtlichen Grund aggressiv werden. Oft richten sich diese Emotionen dann gegen die Betreuungspersonen. Auslöser kann ein Gefühl der Überforderung sein, etwa wenn zu viele Menschen anwesend sind oder wenn die Betroffenen mit Anweisungen oder Fragen konfrontiert werden, die sie nicht verstehen.

Es ist aber auch möglich, dass die oder der Betroffene sich in der wirklichen Situation nicht zurechtfindet, weil sie nicht mit der eigenen Wahrnehmung übereinstimmt. Eine angebotene Hilfeleistung wird dann als beleidigend und bevormundend empfunden.

Tipps

- Halten Sie die Raumtemperatur bei maximal 21 Grad Celsius. Höhere Temperaturen fördern aggressives Verhalten.
- Sagen Sie sich, dass der Zorn von Menschen mit Demenz sich nicht gegen Sie persönlich richtet, sondern ein Zeichen der Unsicherheit und Angst ist.
- Vermeiden Sie es, mit Betroffenen zu diskutieren. Es ist sinnlos und kann die Situation sogar verschlimmern. Besser ist es, die Betroffenen abzulenken.
- Korrigieren Sie die oder den Betroffenen nicht, wenn sie oder er Sie z. B. mit einer Person aus der Vergangenheit verwechselt. Versuchen Sie, darauf einzugehen, indem Sie gemeinsam über diese Person sprechen.
- Vermeiden Sie es, im Gespräch Reizwörter zu verwenden. Das können Wörter sein, die Widerspruch auslösen (doch, trotzdem, nie) oder ganz persönliche Reizwörter.
- Versuchen Sie, den Auslöser für das aggressive Verhalten zu finden. Wenn allerdings gehäuft Aggressionen auftreten, sollten Sie es der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt sagen.





Ernährung

Viele Menschen mit Demenz vergessen einfach, zu essen oder zu trinken. Aber auch die Veränderungen im Gehirn können eine Gewichtsabnahme bewirken. Bei Unterernährung können Sie Nahrungsergänzungsmittel wie besonders kalorienreiche Puddings in der Apotheke besorgen. Getränke sollten Sie in handlichen, leichten Behältern so aufstellen, dass die Betroffenen sie sehen und leicht erreichen können.

Manche Menschen mit Demenz aber möchten besonders oft und viel essen. Im Fall einer starken Gewichtszunahme sollten Sie darauf achten, besonders fettreiche Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen und statt dessen mehrmals am Tag kleine Portionen Obst anbieten.

Tipps

- Bei Betroffenen im Frühstadium, die allein leben, sollten Sie den Kühlschrank regelmäßig auf verdorbene Lebensmittel kontrollieren und diese entsorgen.
- Servieren Sie nicht zu viele Speisen auf einmal, da Menschen mit Demenz sich leicht überfordert fühlen und mit Ablehnung reagieren.
- Schneiden Sie die Speisen klein und richten Sie die Portionen schön an.
- Achten Sie auf feste Essenszeiten, einen gleichbleibenden Essplatz und Rituale, die mit den Mahlzeiten einhergehen.
- Setzen Sie sich Betroffenen gegenüber, so dass sie Ihre Bewegungen imitieren können.
- Testen Sie die Temperatur der Speisen. Bei einer Demenzerkrankung ist das Heiß-Kalt-Empfinden der Betroffenen oft herabgesetzt, es besteht also die Gefahr einer Verbrennung.
- Viele Menschen mit Demenz empfinden die Geschmacksrichtung „salzig“ als unangenehm.
- Manche Betroffene stören Brösel, wie z. B. Zuckerstreusel. Sie reagieren mit Ausspucken oder Erbrechen. Im fortgeschrittenen Stadium kann es auch zu Schluckstörungen kommen. In diesem Fall bevorzugen Sie unbedingt breiige Speisen!
- Wenn sich Betroffene mit dem Besteck schwer tun, bieten Sie Speisen an, die auch mit den Fingern gegessen werden können.





Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist ein Grundbedürfnis und steigert das Wohlbefinden. Viele Menschen mit Demenz haben einen besonders stark ausgeprägten Bewegungsdrang, der aber speziell am Nachmittag bzw. in der Nacht Probleme verursachen kann. Wenn der Bewegungsdrang etwa durch Spaziergänge oder Wanderungen ausgelebt wird, so kann sich dies durchaus positiv auswirken, weil Betroffene durch die Bewegung an der frischen Luft ermüden.

Im Frühstadium können Menschen mit Demenz eventuell noch alleine spazieren gehen, sicherer ist es jedoch mit Begleitung. Wichtig ist, immer die gleiche Route zu gehen. Die optimale Spaziertherapie besteht

aus zwei Spaziergängen täglich. Es ist am besten, den zweiten Spaziergang am späten Nachmittag anzusetzen, um das abendliche Einschlafen zu erleichtern.

Tipps

- Informieren Sie NachbarInnen über die Krankheit und bitten Sie um einen Anruf, falls die oder der Betroffene allein unterwegs sein sollte.
- Lassen Sie die oder den Betroffenen etwas bei sich tragen, woraus Name, Adresse und Telefonnummer des zu verständigen Angehörigen hervorgehen.
- Unternehmen Sie gemeinsame Spaziergänge auf einer gleichbleibenden Route.
- Gehen Sie als Begleitperson möglichst auf der rechten Seite. Grund ist die Verarbeitung von Wahrnehmungsreizen in der linken Gehirnhälfte, was zu angenehmeren Empfindungen bei Menschen mit Demenz führt.
- Gehen Sie möglichst nie direkt auf Betroffene im fortgeschrittenen Stadium zu. Nähern Sie sich besser schräg von rechts.
- Wenn Sie beim Gehen die Richtung ändern möchten, sollten Sie gleichzeitig das Gespräch auf ein anderes Thema lenken.





Kleidung

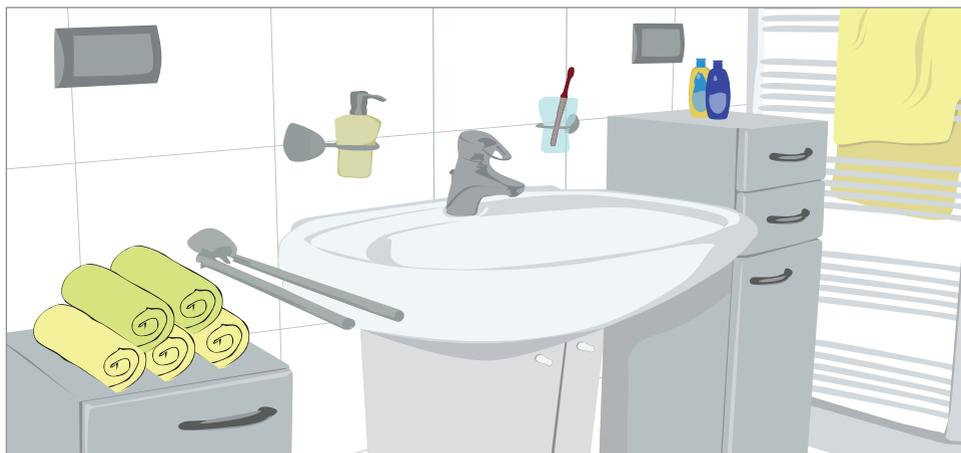
Der Verlust der Fähigkeit, sich selbst zu versorgen, kann zu verschiedenen Zeitpunkten auftreten. Es kann sein, dass Menschen mit Demenz die Kleider irgendwann nicht mehr von allein wechseln oder dass sie Schwierigkeiten beim An- und Auskleiden haben.

Hierbei ist wichtig, dass Pflegende Geduld mitbringen. Viele Betroffene empfinden es als beleidigend, wenn ihnen Hilfe beim An- und Auskleiden angeboten wird. Solange es geht, sollten Menschen mit Demenz sich selbst an- und auskleiden.

Tipps

- Lassen Sie die Betroffenen sich selbst an- und ausziehen, solange es möglich ist.
- Achten Sie darauf, dass die Kleidung bequem und dehnbar ist.
- Wichtig sind einfache Verschlüsse wie Klettverschlüsse oder große Knöpfe.
- Schuhe sollten trrittsicher und leicht an- oder auszuziehen sein. Gummisohlen sind besser geeignet als Ledersohlen.
- Verschmutzte Kleidungsstücke sollten Sie aus der Reichweite der Betroffenen entfernen.
- Geben Sie der oder dem Betroffenen die Kleidungsstücke in der Reihenfolge, in der sie angezogen werden sollen.
- Es kann hilfreich sein, Kästen von außen mit Nummern zu versehen.
- Tritt im fortgeschrittenen Stadium Inkontinenz auf, sollten Sie besonders auf leicht zu öffnende und rasch zu entfernende Kleidung achten.





Körperpflege

Auch im Bereich der Körperpflege ist es wichtig, Menschen mit Demenz so lange wie möglich die Eigenständigkeit zu lassen. Doch bei vielen Betroffenen lässt bei fortschreitender Krankheit die Hygiene nach und sie müssen regelmäßig zur Körperpflege ermuntert werden.

Menschen mit Demenz sind oft in ihrem Stolz gekränkt, wenn ihnen Hilfe beim Waschen angeboten wird. Andere dabei helfen zu lassen, bedeutet die Preisgabe intimer Lebensbereiche – das sollten Sie immer bedenken. Auch wenn die geistigen und körperlichen Fähigkeiten nachlassen, empfinden Menschen mit Demenz noch starke Gefühle. Seien Sie also geduldig.

Sie können die Körperpflege auch mit Massagen kombinieren. Es gibt spezielle Kurse, um das therapeutische Berühren zu erlernen. Unruhige Betroffene lassen sich auf diese Weise beruhigen. Als angenehm wird es etwa empfunden, wenn Schultern und Rückenbereich in T-Form gestreichelt werden.

Tipps

- Lassen Sie Betroffenen so lange wie möglich ihre Selbstständigkeit, auch wenn es dadurch länger dauert.
- Achten Sie darauf, dass Handtücher und Waschlappen weich und sauber sind.
- Verwenden Sie duftende Seifen und Lotionen. Gute Gerüche werden mit angenehmen Gefühlen verbunden.
- Auch Menschen mit Demenz fühlen sich besser, wenn sie gepflegt aussehen. Unterstützen Sie daher Bemühungen, sich schön zu machen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben oder der Widerstand der Betroffenen zu groß wird, sollten Sie sich Hilfe durch einen professionellen Pflegedienst suchen.
- Verzichten Sie auf Massagen, wenn die oder der Betroffene sexuell enthemmt ist, sonst kann es zu unangenehmen Situationen kommen.





Wohnungsgestaltung

Es ist sinnvoll, das Lebensumfeld von Menschen mit Demenz ihren Bedürfnissen anzupassen. Veränderungen der vertrauten Umgebung sollten aber immer langsam und behutsam vorgenommen werden.

Generell sollten Sie auf helles und indirektes Licht, freundliche und helle Farben und Übersichtlichkeit achten. Ordnung ist wichtig, sie erleichtert die Orientierung und verringert die Gefahr, zu stürzen.

Tipps

- Beschriften Sie alle Räume deutlich lesbar.
- Räume mit besonderen Gefahrenquellen wie die Küche sollten Sie nicht frei zugänglich machen.
- Ziehen Sie den Schlüssel der Badezimmertür ab, damit sich die oder der Betroffene nicht versehentlich einsperrt.
- Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht höher als 21 Grad Celsius ist. Höhere Temperaturen wirken aggressionsfördernd.
- Verwenden Sie Raumsprays, Aromalampen oder Ähnliches. Wohlgerüche verbessern die Stimmung von Betroffenen.
- Sorgen Sie für helle, indirekte Beleuchtung – Menschen mit Demenz empfinden Schatten oft als bedrohlich.
- Befestigen Sie häufig gebrauchte Gegenstände wie Lesebrille oder Kamm an Kettchen, so dass sie zwar verwendet, aber nicht verlegt werden können.
- Achten Sie auf Stolperfallen wie rutschende Teppiche.



Alltag mit Betroffenen



Was Sie für sich tun können

Die Pflege eines Familienmitglieds mit Demenz ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Vergessen Sie darüber nicht Ihre eigenen Bedürfnisse.



Tipps

- Nehmen Sie Unterstützungsangebote wie Beratung, Heimhilfe, Betreuung in Tageszentren und Urlaubsbetreuung in Anspruch.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, planen Sie Ruhezeiten ein.
- Pflegen Sie Kontakte zu FreundInnen, Bekannten und Verwandten und lassen Sie sich entlasten.
- Gestehen Sie sich auch negative Gefühle ein. Wut, Angst, Schuld, Hilflosigkeit, Trauer und Scham sind normale Reaktionen und werden durch Verdrängung und Leugnen stärker.
- Reden Sie über Ihre Situation – z. B. in einer Gesprächsgruppe oder einer Selbsthilfegruppe.

Adressen

Fonds Soziales Wien	40
Tageszentren für Seniorinnen und Senioren	41
Spezielle Angebote	42



Der Fonds Soziales Wien (FSW) fördert und vermittelt für alle Menschen in Wien die Unterstützung, die sie brauchen. Zusammen mit rund 180 Partnerorganisationen sorgt der FSW dafür, dass jährlich rund 127.000 Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf oder mit Behinderung sowie wohnungslose

Menschen, Flüchtlinge und jene, die Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Schulden benötigen, rasch leistbare Hilfe bekommen.

FSW-KundInnentelefon 01/24 5 24

In verschiedenen vom FSW geförderten Einrichtungen bzw. in Wohn- und Pflegehäusern anerkannter Partnerorganisationen des FSW finden Menschen in Wien ein Zuhause, wenn ihnen ein selbstständiges Leben in ihren Wohnungen nicht mehr möglich ist. Viele dieser Einrichtungen bieten auch spezielle Betreuung für Menschen mit Demenz an.

Wählen Sie die Nummer 01/24 5 24 für Informationen und Beratung zu Leistungen der Pflege und Betreuung in Wien – auch an Sonn- und Feiertagen von 8:00 bis 20:00 Uhr.

Weitere Informationen sowie alle Adressen und Hinweise zur Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln finden Sie auch im Internet unter **www.fsw.at**.

Tageszentren für Seniorinnen und Senioren



In den Wiener Tageszentren für Seniorinnen und Senioren können die Besucherinnen und Besucher werktags von 8:00 bis 17:00 Uhr an Beschäftigungs- und Werkgruppen, Musik- und Gesprächsgruppen etc. teilnehmen, kognitive Fähigkeiten trainieren, soziale Kontakte knüpfen und

bedarfsgerechte Pflegeleistungen erhalten. Die FSW-Tageszentren PLUS haben auch an Wochenenden und Feiertagen von 9:00 bis 18:00 Uhr geöffnet.

www.tageszentren.at

Alle Tageszentren bieten Menschen mit Demenz eine unterstützende und wertschätzende Umgebung. Besonders in einem frühen Stadium sind die Aktivitäten und das soziale Umfeld sehr förderlich.

Schwerpunkt Demenz

Menschen in einem fortgeschrittenen Stadium brauchen mehr Pflege, Betreuung, individuelle Förderung und spezielle therapeutische Unterstützung. Daher sind einige Tageszentren speziell auf diese Bedürfnisse ausgerichtet und bieten genau das Umfeld und die Tagesstruktur, die Kundinnen und Kunden dann brauchen.

Spezielle Angebote

Selbsthilfegruppen

Alzheimer Austria – Unterstützung für Angehörige und Betroffene

 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26–28
 Tel.: 01/332 51 66
 E-Mail: alzheimeraustria@aon.at
 Internet: www.alzheimer-selbsthilfe.at

Selbsthilfe Unterstützungsstelle SUS Wien

 1200 Wien, Treustraße 35–43
 Tel.: 01/40 00 – 76 944
 E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at
 Internet: www.sus-wien.at

Verein PROMENZ

 1140 Wien, Bergmillergasse 8/1/17
 Tel.: 0664/ 52 53 300
 E-Mail: info@promenz.at
 Internet: www.promenz.at/promenz-austria/promenz-in-wien

Zentrale Beratungsstellen

Team BürgerInnenservice

 1010 Wien, Stubenring 1
 Tel.: 01/711 00 – 86 22 86
 E-Mail: buergerservice@sozialministerium.at
 Internet: www.sozialministerium.at

Netzwerk „Demenzfreundliches Wien“

Büro der Wiener SeniorInnenbeauftragten

Vernetzung von wienweiten Initiativen zum Thema Demenz sowie Information über Aktivitäten wie Aktionstage, Demenzheurige, Informationsveranstaltungen und Netzwerktreffen in den Bezirken

 1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 100/B/2.OG
 Tel.: 05 05 379 – 20 583
 E-Mail: post@senior-in-wien.at
 Internet: www.senior-in-wien.at

Gedächtnisambulanzen

Memory Clinic

Prof. PD Dr. Michael Rainer
Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauespital

 1220 Wien, Langobardenstraße 122
 Tel.: 01/288 02 – DW 2950 oder 2952
 E-Mail: dsp.psy@wienkav.at

Spezielle Angebote

GerontoPsychiatrisches Zentrum

-  1030 Wien, Modecenterstraße 14/Block C/1. OG
-  Tel.: 01/40 00 – 53 090
-  E-Mail: gpzpost@psd-wien.at
-  Internet: www.psd-wien.at

Ambulanz für Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen

- Assoc. Prof. Priv. Dozⁱⁿ Drⁱⁿ med. univ. Elisabeth Stögmänn
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien
-  1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20/Ebene 6A
-  Tel.: 01/404 00 – 31 240
-  E-Mail: elisabeth.stoegmann@meduniwien.ac.at
-  Internet: www.meduniwien.ac.at/neurologie

Gedächtnisambulanz

- Assoc. Prof. Priv. Doz. Dr. med. univ. Dietmar Winkler
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien
-  1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20/Kliniken am Südgarten
-  Tel.: 01/404 00 – 35 470
-  E-Mail: Post_AKH_LS_PSY@akhwien.at
-  Internet: www.akhwien.at

Spezielle Angebote

Memory-Clinic / Gedächtnisambulanz

OÄ Drⁱⁿ Agnes Pirker-Kees
Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel

 1130 Wien, Riedelgasse 5/Kurhaus

 Tel.: 01/880 00 – 257

 E-Mail: agnes.pirker-kees@wienkav.at

 Internet: www.wienkav.at/kav/khr

Interdisziplinäre Gedächtnisambulanz

In Kooperation zwischen der 2. Medizinischen, der Neurologischen
und der Psychiatrischen Abteilung
Sozialmedizinisches Zentrum Süd

 1100 Wien, Kundratstraße 3

 Tel.: 01/601 91 – 999 8053

 E-Mail: kfj.post@wienkav.at

 Internet: www.wienkav.at/kav/kfj

Allgemeiner Teil

Therapie

Alltag mit Betroffenen

Adressen

Literaturtipps

Monika Berry

Zu Hause pflegen. Ein Ratgeber.
mvg Verlag

Carol Bowlby Sifton

Das Demenz-Buch.
Ein „Wegbegleiter“ für
Angehörige, Pflegende und
Aktivierungstherapeuten.
Huber

Helga Engin-Deniz

Der Himmelstürmer in einer
fremden Welt.
Ibera

Gerald Gatterer, Antonia Croy

Geistig fit ins Alter (1–4)
Neue Gedächtnisübungen für
ältere Menschen.
Springer-Verlag

Gerald Gatterer, Antonia Croy

Leben mit Demenz.
Praxisbezogener Ratgeber für
Pflege und Betreuung.
Springer-Verlag

Willibald Gerschlager,**Gert Baumgart**

Alzheimer. Die Krankheit des
Vergessens.
Maudrich

Karl F. Maier

Alzheimer Demenz. Rat und Hilfe
für Angehörige.
Kneipp Verlag

**Elisabeth Stechl, Elisabeth
Steinhagen-Thiessen, Catarina
Knüvener**

Demenz – mit dem Vergessen
leben. Ein Ratgeber für
Betroffene.
Mabuse-Verlag

Informationsmaterial

Die kostenlosen FSW-Broschüren informieren Sie umfassend zu interessanten, Themen. Sie können diese beim FSW-Broschürenservice unter 01/24 5 24 täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr bestellen oder unter www.fsw.at/broschueren herunterladen.



Pflege und Betreuung in Wien
Das Angebot im Überblick



Sicher in Wien!
Gut geschützt im Alltag



Inkontinenz Ursachen & Hilfe



Mobile Hauskrankenpflege und Kontinenzberatung
Professionell betreut



Angenehme Tage für SeniorInnen, sorgenfreie Tage für Angehörige!



Sicher und menschenwürdig pflegen
Alternativen zu freiheitsbeschränkenden Maßnahmen

01 24 5 24

täglich 8:00 – 20:00 Uhr

Wir sind da, um für Sie da zu sein.

**Pflege &
Betreuung**

**Wohnungs-
losenhilfe**

**Leben mit
Behinderung**

**Kostenlose
Information**

www.fsw.at

**FONDS
SOZIALES
WIEN**

Wir sind da, um für Sie da zu sein.

Stad**t**  **Wien**