

Eine Informationsbroschüre für Angehörige und Wegbegleiter

# Gemeinsam durch die Demenz

Verstehen – Begleiten – Vielfalt achten





Eine Informationsbroschüre für Angehörige und Wegbegleiter

# Gemeinsam durch die Demenz

**Verstehen – Begleiten – Vielfalt achten**

## Inhalt

---

- 1 Grußworte, Einleitung und Handhabung**
- 2 Was ist Demenz?**
- 3 Diagnose Demenz: Was tun?**
- 4 Angebote des DRK**
- 5 Gut zu wissen! Informationen und Kontakte**
- 6 Selbstfürsorge für Angehörige und Wegbegleiter**
- 7 ABC-Wegweiser**

**Herzlich  
Willkommen!**



## 1

# Vorwort Dierk Dallwitz

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen, die an Demenz erkrankt sind. In Frankfurt sind es laut Alzheimer Gesellschaft Frankfurt am Main aktuell rund 13.000 Menschen.

Die Diagnose Demenz betrifft nicht nur die erkrankte Person selbst, sondern beeinflusst auch das Leben der Angehörigen und das soziale Umfeld. Oft kommen zusätzliche Hürden hinzu, wenn Sprachbarrieren oder kulturelle Unterschiede den Umgang mit der Erkrankung und die Suche nach Unterstützung erschweren.

Genau an diesem Punkt setzen wir als Frankfurter Rotes Kreuz mit unserer Beratungsstelle HIWA! für ältere Migrant\*innen an. In der HIWA! bieten wir seit 1992 umfangreiche Beratungs- und Betreuungsangebote sowohl für Erkrankte als auch für Angehörige an. Wir wissen, wie wichtig es ist, die besonderen Bedürfnisse und den kulturellen Hintergrund der erkrankten Menschen zu berücksichtigen. Daher haben wir unsere Demenzberatung interkulturell, kultursensibel und speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Migrationshintergrund ausgerichtet. Wir bieten unter anderem Gruppenangebote mit Gedächtnis- und Bewegungsübungen für Erkrankte an sowie Einzel- und Gruppenberatungen und Entlastungsangebote für Angehörige.

Was sind die ersten Schritte nach der Diagnose? Wo finde ich die richtige Beratung für die erkrankte Person? Wo finden sich erste Informationen und Kontaktadressen? Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen hilfreiche Informationen, praktische Hilfestellungen, weiterführende Adressen und ein Stichwortverzeichnis an die Hand geben.

Wir möchten Ihnen als Betroffene und Angehörige den Weg erleichtern und gemeinsam mit Ihnen Lösungen finden, die auf Ihre persönlichen Anforderungen zugeschnitten sind. Kontaktieren Sie uns gerne – wir sind für Sie da!

Ein herzlicher Dank gilt dem Jugend- und Sozialamt Frankfurt sowie der Stadt Frankfurt für die freundliche Unterstützung der Broschüre.

**Dierk Dallwitz**  
Geschäftsführer DRK Frankfurt



© Andreas Schröder



## Grußwort Elke Voitl, Sozialdezernentin

Demenz ist für Betroffene und ihre Angehörigen eine große Herausforderung – egal, aus welchem Land oder welcher Kultur sie stammen. Wenn dann noch eine Migrationsgeschichte und sprachliche Hürden dazukommen, wird es oft noch schwieriger, mit der Erkrankung umzugehen. Plötzlich stehen alle Beteiligten vor Fragen, auf die es nicht sofort Antworten gibt, und vor Situationen, die ohne Unterstützung kaum zu bewältigen sind.

Deshalb freue ich mich, Ihnen diese Broschüre vorzustellen. Sie wurde von der Beratungsstelle HIWA! des DRK Frankfurt entwickelt, die sich seit 1992 für ältere Migrant\*innen einsetzt. HIWA! will Menschen helfen, die durch ihre kulturellen Wurzeln oder sprachlichen Barrieren vor zusätzlichen Herausforderungen stehen. Gefördert wird diese wichtige Arbeit unter anderem durch das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt.

Bereits seit 2014 gibt es bei HIWA! eine interkulturelle Demenzgruppe. Sie ist ein Ort, an dem Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen Unterstützung finden und erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind. Die Broschüre, die Sie in den Händen halten, ist ein weiterer Schritt, um diese Unterstützung auszubauen. Ziel ist es, allen Betroffenen – unabhängig von ihrer Herkunft – zu zeigen, dass sie keinesfalls alleine sind und dass es Wege gibt, Lebensqualität zurückzugewinnen.

**Ihre Elke Voitl**  
**Stadträtin – Dezernentin für Soziales**  
**und Gesundheit**

# Grußwort Nanine Delmas, Jugend- und Sozialamtsleiterin

Frankfurt ist eine bunte und vielfältige Stadt, in der unterschiedliche Kulturen und Glaubensgemeinschaften zu Hause sind. Über 50 % der Einwohner\*innen verfügen über einen Migrationshintergrund. Deshalb engagiert sich das Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt am Main seit vielen Jahren für die interkulturelle Öffnung seiner Angebote und setzt sich aktiv für den Abbau von Zugangsbarrieren ein. In unserer Stadt und in langjähriger Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartner\*innen haben wir ein großes Netzwerk aufgebaut, das sich dem Thema der Demenzerkrankung widmet. Die Angebote reichen von der medizinischen Versorgung, Pflege und Betreuung bis hin zu Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen.

Das Deutsche Rote Kreuz hat sich mit großem Einsatz der wichtigen Aufgabe gewidmet, eine kultursensible Broschüre zu erarbeiten, die hierbei die Angehörigen und Weggefährten von Demenzerkrankten in den Blick nimmt. Oft stehen gerade sie vor der Herausforderung, die richtigen Informationen und Unterstützungsangebote zu finden, die ihre kulturelle Identität berücksichtigt. Seit 1992 berät und betreut das DRK ältere Migrant\*innen und bietet u.a. psychosoziale Beratung, offene Angebote und Freizeitaktivitäten an.

Der Wegweiser „Gemeinsam durch die Demenz, Verstehen – Begleiten – Vielfalt achten“ ist eine Broschüre in verständlicher Sprache, mit Verlinkungen zu muttersprachlichen Informationsmaterialien und Erklärvideos, einem Wegweiser von A–Z, Unterstützungs- und Entlastungsangeboten sowie Kontakt- und Anlaufstellen, die regional und stadtteilbezogen sind. Sie bietet zudem allgemeine Informationen zu Demenz aus den Medien, Statistiken und Prognosen.

Ein kultursensibler Blick in die Betreuung von Menschen mit Demenz sollte ein fester Bestandteil der Versorgung von erkrankten Menschen und deren Angehörigen sein. Daher ist es mir ein großes Anliegen, dass viele Menschen diese Broschüre erreicht und sie als Leitfaden im Umgang mit Demenzerkrankten genutzt wird, damit das Unterstützungssystem unserer Stadt auch bei den Menschen ankommt, die es brauchen.

**Ihre Nanine Delmas**  
**Leiterin Jugend- und Sozialamt**



## Liebe Angehörige, liebe Wegbegleiter,

Demenz kann nicht nur jeden Menschen treffen, unabhängig von Herkunft, Kultur und Gesellschaftsformen, sondern stellt auch Angehörige und Familie vor große Herausforderungen. Die Diagnose kann das Leben der Wegbegleiter\*innen in vielerlei Hinsicht verändern und erfordert Unterstützung und Verständnis. Insbesondere Angehörige benötigen eine besondere Art der Unterstützung, sowohl durch Entlastungsangebote von außen als auch durch die eigene Motivation, die persönlichen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Daher ist es wichtig, dass sich Angehörige und Wegbegleiter\*innen über die Krankheit und Entlastungsangebote informieren und auch Umgangsweisen bzw. Maßnahmen entwickeln, um mit den Veränderungen zurechtzukommen. Dadurch kann sich die Lebensqualität für alle Beteiligten über einen längeren Zeitraum verbessern.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen hilfreiche Informationen an die Hand geben und Ihnen Unterstützungsangebote vor Ort aufzeigen, die Sie bei der Betreuung und Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten sollen. Nutzen Sie diese Informationsbroschüre als Orientierung, als Ratgeber, blättern Sie darin und suchen Sie die für Ihre Situation passenden Angebote.

Die Broschüre, die Sie gerade in der Hand halten, ist ein lebendiges Informationsangebot. Das bedeutet, dass Sie als Angehörige und Wegbegleiter\*innen zur Weiterentwicklung dieser Informationsbroschüre beitragen können. Sie haben Änderungswünsche oder Ergänzungen zu den Inhalten?

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung per E-Mail an [hiwa@drkfrankfurt.de](mailto:hiwa@drkfrankfurt.de).

Wir hoffen, dass wir Sie mit den vorliegenden Informationen in Ihrem Alltag mit der Demenz unterstützen.

**Yasemin Yazici-Muth, Leitung der Beratungsstelle HIWA! und des Demenzangebots**



## Das beinhaltet die Broschüre

- Einfache und verständliche Inhalte
- Checkliste für Angehörige und mögliche Schritte nach der Diagnose Demenz
- Hilfreiche Informationen mit Empfehlungen und Verlinkungen (z.B. Beantragung von Pflegeleistungen und Hilfsmitteln)
- ABC-Wegweiser mit Stichwörtern rund um das Thema Demenz
- Entlastungsangebote für Angehörige und Wegbegleiter\*innen
- Angebote für Menschen mit Demenz
- Interkulturelle Inhalte, z.B. Verweis auf eine kultursensible Beratung, muttersprachliche Informationsmaterialien
- QR-Codes mit weiterführenden Informationen im Internet, zudem sind alle URLs in der digitalen Version dieser Broschüre direkt anwählbar



## So benutzen Sie die Broschüre

### Register, ABC-Wegweiser:

Mithilfe des Registers am Seitenrand gelangen Sie schnell zum gewünschten Thema.



Im ABC-Wegweiser stehen häufig verwendete Begriffe rund um das Thema Demenz in alphabetischer Reihenfolge. Sie können so gezielt suchen und sich informieren.





Diese Broschüre bietet allgemeine Informationen und Hilfestellungen, keine Detailinformationen oder Terminhinweise zu den verschiedenen Kontaktstellen.

Kontaktieren Sie dazu gerne das DRK Frankfurt mit seiner Beratungsstelle HIWA! oder andere Beratungsstellen. Wir helfen Ihnen gerne, ein passendes Angebot zu finden.


**DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.**  
**Seilerstraße 23, 60313 Frankfurt**  
**Tel.: 069 71 91 91 0**  
**E-Mail: info@drkfrankfurt.de**

**HIWA! Beratungsstelle für ältere Migrant\*innen**  
**Gutleutstr. 17a, 60318 Frankfurt**  
**Tel.: 069 23 40 92**  
**E-Mail: hiwa@drkfrankfurt.de**

### Symbole:

-  **Download**
-  **Informationen auf einen Blick**
-  **Verweis auf eine Webseite**
-  **Hilfreiche Erklärfilme im Internet**



 [www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste/demenzberatung.html](http://www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste/demenzberatung.html)

# 2

## Was ist Demenz?

Ein Mensch wird vergesslich und kann sich gewisse Dinge nicht mehr merken. Das muss nicht unbedingt ein Anzeichen für eine Demenz sein.

Gerade mit zunehmendem Alter lässt im Normalfall die geistige Leistungsfähigkeit nach. Wie gut das Gedächtnis funktioniert, hängt oft auch von anderen Faktoren ab, wie z.B.:

- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Flüssigkeitsmangel
- Vitaminmangel oder fehlende Spurenelemente
- Psychosoziale Gründe
- Andere Erkrankungen, die zu Vergesslichkeit führen können

Es gibt verschiedene Selbsttests im Internet, die Sie bei Verdacht auf eine Demenz durchführen können. Diese dienen nur der groben Orientierung.



### Empfehlung:

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin persönlich beraten. Der direkte Austausch in der Arztpraxis oder in einer Gedächtnisklinik ist empfehlenswert und einem Selbsttest immer vorzuziehen.

Der Demenztest der AOK gibt eine erste Orientierung, wenn der Verdacht einer Demenz besteht.

**Einen Arztbesuch kann der Test nicht ersetzen.**



[www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/gemeinschaftlich/pdf/pflege-vorbessern-demenz-test.pdf](http://www.aok.de/pk/magazin/cms/fileadmin/gemeinschaftlich/pdf/pflege-vorbessern-demenz-test.pdf)



# Definition Demenz

- Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, die das Denken, Erinnern und andere geistige Fähigkeiten beeinträchtigen.
- Die bekannteste Form ist die Alzheimer-Krankheit, bei der im Gehirn immer mehr Nervenzellen absterben. Ursache der vaskulären (gefäßbedingten) Demenz sind Durchblutungsstörungen im Gehirn. Durch Verengung oder Verstopfung der Blutgefäße können die Nervenzellen nicht mehr genügend versorgt werden. Es kommt zu kleinen Schlaganfällen im Gehirn, die auf Dauer die Nervenzellen schädigen.
- „Weg vom Geist“ bzw. „ohne Geist“: Das ist die wörtliche Übersetzung des Begriffs „Demenz“ aus dem Lateinischen. Es beschreibt ein wichtiges Merkmal von Demenzerkrankungen, nämlich die Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten bis hin zum Verlust.
- Am Anfang der Demenz sind häufig Kurzzeitgedächtnis, Merkfähigkeit und Orientierungssinn gestört. Im Verlauf einer Demenzerkrankung kann sich auch das Langzeitgedächtnis verschlechtern. Das heißt: Menschen mit Demenz verlieren ihre angelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten.
- Unterschiedliche Symptome können gemeinsam auftreten. Beispiele sind: Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen oder sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden, nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys und sozialen Kontakten oder ungekannte Stimmungsschwankungen wie Misstrauen oder Ängstlichkeit.
- Bei jedem Menschen mit Demenz zeigt sich die Krankheit anders. Auch die Ursachen sind unterschiedlich.
- Laut Bundesgesundheitsministerium unterscheidet man zwischen primären und sekundären Formen der Demenz. Sekundäre Demenzen, die etwa 10 Prozent aller Fälle ausmachen, können z.B. durch einen Vitaminmangel oder eine Schilddrüsenfehlfunktion ausgelöst werden und sind zum Teil heilbar. Dabei ist häufig eine Rückbildung der Symptome der Demenz möglich. Eine frühzeitige Diagnose ist dafür besonders wichtig. Für die meisten Demenzarten gibt es bisher keine Therapie, die zur Heilung führt. Ziel einer Behandlung ist es, die Lebensqualität zu verbessern.
- Für eine Diagnose sind unter anderem eine Beobachtungszeit der Symptome von bis zu 6 Monaten und verschiedene medizinische Untersuchungen und Tests notwendig.

## Weitere Informationen – auch in Ihrer Muttersprache – finden Sie im Internet.

**Unter dem Suchbegriff „Demenz“ und „Alzheimer“ finden Sie z.B. auf Youtube anschauliche Erklärvideos zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsformen. Zwei Beispiele:**



[www.demenz-und-migration.de/sprachen-uebersicht/was-ist-demenz](http://www.demenz-und-migration.de/sprachen-uebersicht/was-ist-demenz)

Folgendes Video eignet sich gut, um Kindern und Jugendlichen die Krankheit zu erklären:



[www.youtube.com/watch?v=ohqrPRdrwGw](https://www.youtube.com/watch?v=ohqrPRdrwGw)

**Wir empfehlen dennoch die Kontaktaufnahme zu Arzt- und Facharztpraxen sowie Beratungsstellen, siehe Seite 16.**

# 3

## Diagnose Demenz: Was tun?

Die Diagnose Demenz führt häufig zu Fragen und Unsicherheiten. Was bedeutet die Diagnose für die betroffene Person und für die Angehörigen? Wie verändert sich der Alltag? Wo finde ich die passenden Beratungsangebote?

Die Übersicht auf der rechten Seite zeigt Ihnen mögliche erste Schritte auf, die Ihnen direkt nach der Diagnose und auch im weiteren Krankheitsverlauf helfen sollen.

Lassen Sie sich beraten und nehmen Sie Hilfestellungen an. Kommen Sie gerne zu uns mit Ihren Fragen – wir helfen Ihnen gerne weiter.

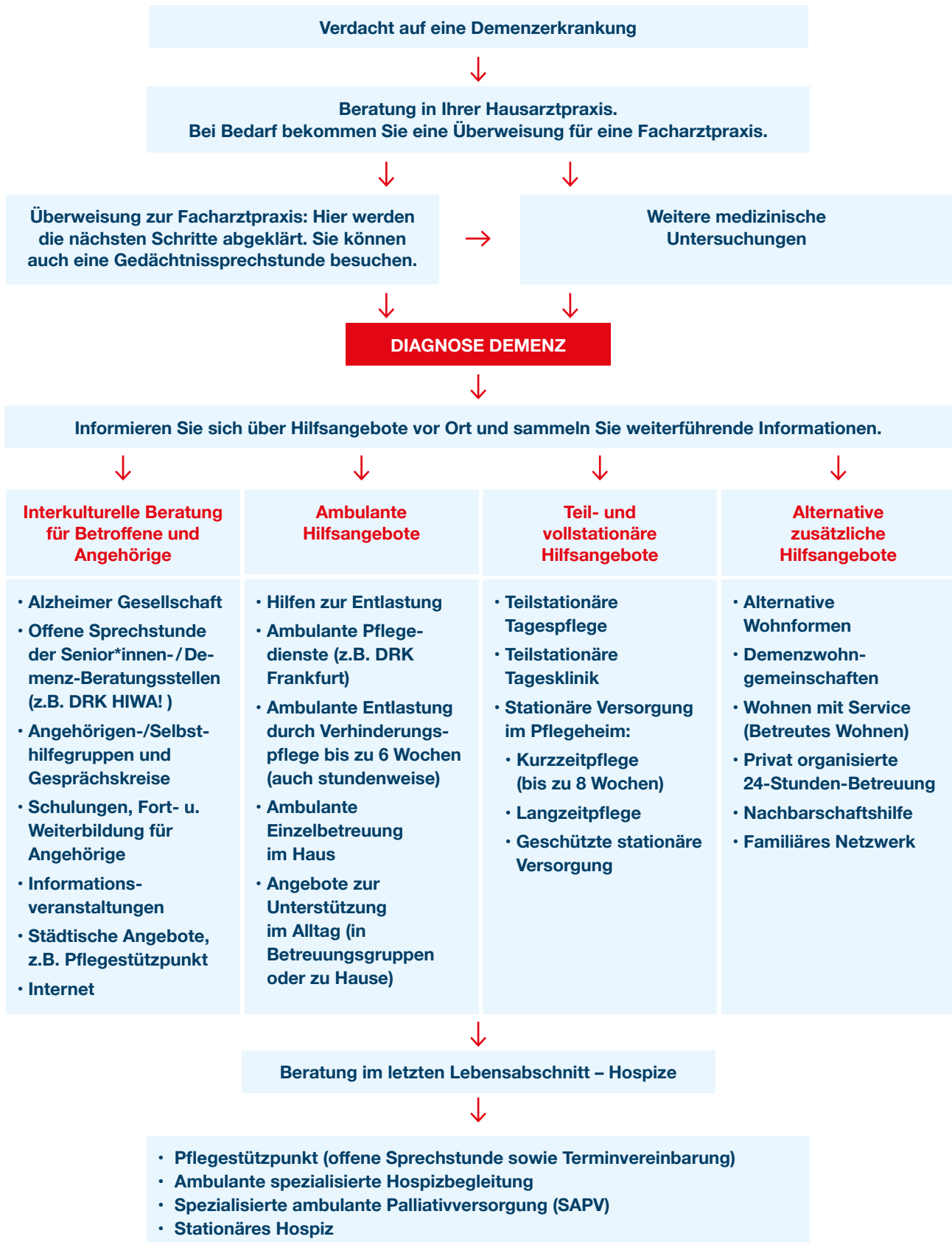
### Hinweis:

Wenn Sie sich mit dem Thema Demenz beschäftigen, finden Sie sehr viele Informationen, u.a. auch im Internet. Bei Fragen oder Unklarheiten ist es sinnvoll, mit Fachpersonen darüber zu sprechen – beispielsweise in Ihrer Arztpraxis oder in Beratungsstellen.

→ Auf Seite 14 finden Sie hilfreiche Adressen.



# Mögliche Schritte nach der Diagnose Demenz



# 4

## Angebote DRK Frankfurt und Beratungsstelle HIWA!

Entlastungsangebote für Angehörige, Wegbegleiter\*innen und Menschen mit Demenz

### Angebote der DRK Beratungsstelle HIWA!

#### **Demenzberatung für Menschen mit Demenz und deren Familienangehörige**

- Erstberatung
- Einzel- und Familienberatung

#### **Demenzgruppen international und in den Sprachen Türkisch, Farsi und Dari**

- Termine bitte beim DRK erfragen

#### **Gesprächskreise/Selbsthilfegruppen für Angehörige (Pfleger\*innen und Betreuer\*innen)**

- Termine und Standorte erfragen Sie bitte bei der DRK Beratungsstelle HIWA!
- Gruppenangebote, Einzelberatung und online

#### **Ehrenamtsschulung für Ehrenamtliche, die Menschen mit Demenz betreuen möchten**

- 1 x pro Jahr

#### **Ehrenamtliche Helfer\*innen im Bereich Demenz**

- Stundenweise Betreuung von Menschen mit Demenz
- Entlastung von Angehörigen

#### **Kurse und Seminare zum Thema Demenz und Umgang**

- Termine bitte erfragen

### Weitere Serviceangebote des DRK Frankfurt

#### **Alltagshilfen**

Unterstützung im Alltag für ein möglichst selbstständiges Leben zu Hause:  
[www.drkfrankfurt.de/alltagshilfen](http://www.drkfrankfurt.de/alltagshilfen)

#### **Ambulanter Pflegedienst**

Unterstützung im häuslichen Umfeld:  
[www.drk.de/ambulantepflege](http://www.drk.de/ambulantepflege)

#### **Beratungshotline**

für pflegende Angehörige, kostenlos

#### **Gesundheitsprogramme**

Bewegungskurse und Gesundheitsförderung für ältere Menschen: [www.drkfrankfurt.de/kurse/gesundheitsprogramme](http://www.drkfrankfurt.de/kurse/gesundheitsprogramme)

#### **Hausnotruf**

Schnelle Hilfe per Knopfdruck – so lange wie möglich selbstständig im eigenen Zuhause wohnen:  
[www.drkfrankfurt.de/hausnotruf](http://www.drkfrankfurt.de/hausnotruf)

#### **Informationsveranstaltungen**

u.a. zu Pflege/Gesundheit, Testament/Vorsorge

#### **Kurberatung**

Entlastungsangebot für Mütter/Väter und Kinder

#### **Menüservice**

Das Mittagsessen wird nach Hause geliefert



**Demenzberatung:**  
[www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste/demenzberatung](http://www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste/demenzberatung)



**Angebote DRK Frankfurt:**  
[www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste](http://www.drkfrankfurt.de/angebote/soziale-dienste)

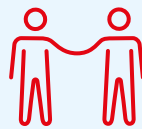


## Von Alltagshilfen über Beratung bis Hausnotruf und Menüservice – wir sind für Sie da!



### Information

Sie benötigen weiterführende Informationen oder Adressen vor Ort? Sprechen Sie uns gerne an.



### Austausch

Zum Austausch untereinander bieten wir Gesprächskreise für Angehörige an.



### Beratung

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen, vertraulichen Gespräch.

## Kontakt

**DRK Beratungsstelle HIWA!  
für ältere Migrant\*innen**  
Gutleutstraße 17a  
60329 Frankfurt

**Tel.:** 069 23 40 92

**E-Mail:** hiwa@drkfrankfurt.de

**DRK Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.**  
Seilerstraße 23  
60313 Frankfurt

**Tel.:** 069 71 91 91 0

**E-Mail:** info@drkfrankfurt.de  
**www.drkfrankfurt.de**

# 5

## Gut zu wissen! Informationen und Kontakte

Nachfolgend finden Sie Adressen zur Information und Unterstützung.

Die Adressen sind allgemein gehalten, um der Vielzahl von Angeboten gerecht zu werden. Bitte kontaktieren Sie die passende Stelle in Ihrer Nähe. Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl.

### Informationsmaterialien

mehrsprachig, zum Bestellen

- Bundesministerium für Gesundheit  
„Online-Ratgeber Demenz“  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz)  
und zum Thema „Migration und Gesundheit“  
[www.migration-gesundheit.bund.de](http://www.migration-gesundheit.bund.de)
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)
- Alzheimer Forschung-Initiative e.V. – Alzheimer und Demenz  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

### Beratungsstellen

- Wohlfahrtsverbände (z.B. DRK)
- Regionale und kommunale Einrichtungen
- Weitere regionale Einrichtungen und Vereine erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Arztpraxen und Krankenkassen sowie Beratungsstellen (z.B. DRK Beratungsstelle HIWA! in Frankfurt).

### Finanzielle Unterstützung

- Feststellung der Pflegestufen über den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (Pflegegeld)
- Entlastungsbeitrag zur Anwendung von ambulanten Angeboten über die Krankenkassen
- Leistungen über die Pflegeversicherung (Verhinderungs- und Kurzzeitpflege)
- Pflegebox der Krankenkassen

- Wohnraumanpassung über die Krankenkassen
- Antrag und Änderung des Schwerbehindertenausweises beim Versorgungsamt
- Befreiung von Medikamentenzuzahlung bei den Krankenkassen
- Hilfe zur Pflege (Antrag beim Sozialamt)
- Vergünstigte Fahrkarten beim Versorgungsamt
- Fahrdienste und Taxischeine über die Krankenkassen
- Weitere Serviceleistungen der jeweiligen Krankenkassen
- Siehe ABC-Wegweiser, Seite 23

### Weitere Entlastungsangebote

- Stationärer Kurantrag für Angehörige (Arztpraxis)
- Hausnotruf (z.B. DRK)
- Selbsthilfegruppen/Angehörigen-Gesprächskreise
- Hauswirtschaftliche Hilfe über die Arztpraxis, Krankenkassen und Verbände
- Stundenweise Betreuung der Menschen mit Demenz (z.B. Tagespflege und -kliniken, ehrenamtliche Helfer\*innen)
- DRK HIWA! Angebote für Angehörige, siehe Seite 14
- Hilfsmittel für die häusliche Betreuung (Rezept) erhalten Sie über die Arztpraxen und Krankenkassen (z.B. Pflegebett, Rollator). Mit dem Rezept können Sie bei Sanitätshäusern bestellen. Eine Übersicht zu Sanitätshäusern vor Ort erhalten Sie von den Krankenkassen.



**Wir unterstützen Sie!**

© istock/RyanLane

### **Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, Demenz-Gedächtniskliniken**

Adressen finden Sie u.a. auf der Homepage der Stadt Frankfurt (frankfurt.de).

### **Wohnformen/Unterbringung**

- Demenz-WGs, Kurzzeitpflege, Heimunterbringung, Demenzwohngruppen
- Tages- und Nachtbetreuung, Betreutes Wohnen, 24-Stunden-Betreuung

### **Kurse und Fortbildungen zur Demenz und zum Umgang mit Erkrankten**

Informationen erhalten Sie bei den Krankenkassen, Arztpraxen und Beratungsstellen (z.B. DRK Beratungsstelle HIWA!).

### **Angebote für Menschen mit Demenz**

Es gibt empfehlenswerte individuell angepasste Angebote im Rhein-Main-Gebiet. Diese Angebote sind sowohl für an Demenz Erkrankte unterstützend und aktivierend als auch für Angehörige und Wegbegleiter\*innen entlastend. So haben die Angehörigen für ein paar Stunden freie Zeit zur Verfügung, die sie selbst für sich nutzen können.

Beispiele: Besuchsdienste, Gedächtnisübungen, Ergotherapie, Logopädie, Aktivierungskurse, Tagesgruppenangebote, Tagesangebote (z.B. Gymnastik, gemeinsames Kochen, Singen, Tanzen)

### **Filme zu Demenz**

Im Internet finden Sie u.a. auf Youtube verschiedene Filme zum Thema Demenz. Geben Sie dazu in Ihrer jeweiligen Muttersprache die Stichwörter „Demenz“ oder „Alzheimer“ ein.

## **Kontakt Daten**

### **DRK Beratungsstelle HIWA!**

für ältere Migrant\*innen

Gutleutstraße 17a

60329 Frankfurt

Tel.: 069 23 40 92

E-Mail: hiwa@drkfrankfurt.de

Weitere Beratungsstellen können Sie über uns oder direkt im Internet finden (Stichwort: Demenzberatung).

# Checkliste für Angehörige



Thema	Was ist zu tun?	→	Ansprechpersonen?	Erledigt?	
<b>1</b> <b>Ein Familienmitglied hat Demenz</b>	Informieren und beraten lassen (Demenzgrad, Therapie und Behandlungsformen, die nächsten Schritte)	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausarzt-/Facharztpraxis</li> <li>• Beratungsstellen</li> <li>• Krankenkassen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	
	<b>Eine eigene Frageliste erstellen (Welche Fragen habe ich?) und zum Termin mitnehmen</b>	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausarzt-/Facharztpraxis</li> <li>• Beratungsstellen</li> <li>• Krankenkassen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	
	Welche Personen möchte ich über die Diagnose informieren?				<input type="checkbox"/>
	Ein gemeinsames Familiengespräch führen (Kinder und Jugendliche sollten miteinbezogen werden), bei Bedarf mit einer Beratungsstelle zusammen	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktadressen in der Broschüre</li> <li>• Internet</li> <li>• Hausarzt-/Facharztpraxis</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	
	Gespräch mit der erkrankten Person und bei Bedarf mit einer Beratungsstelle				<input type="checkbox"/>
	Siehe Seite 13 in dieser Broschüre: Verdacht auf eine Demenz. Wie gehe ich vor?				<input type="checkbox"/>
<b>2</b> <b>Welche Behandlungen und Therapien gibt es?</b>	Medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Medikamente?</li> <li>• Ergotherapie?</li> <li>• Gedächtnisübungen</li> <li>• bei Bedarf Krankengymnastik</li> </ul>	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausarztpraxis</li> <li>• Facharztpraxis</li> <li>• Pflegedienste</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	
	<b>Klären: Hör- und Sehfähigkeit, Zahnprothese, Mobilität, Medikamentenplan</b>				
<b>3</b> <b>Planungen im Verlauf</b>	Patientenverfügung, Vollmachten, Testament, gesetzliche Betreuung, Bankvollmachten, Formalitäten und Dokumente aus den Herkunftsländern	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratungsstellen</li> <li>• Internet</li> <li>• Betreuungsbehörde</li> <li>• Rechtsanwälte</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	
	<b>Dies sollte mit den Betroffenen selbst bzw. innerhalb der Familie besprochen werden – idealerweise zu Beginn der Krankheit und vor Verlust der Geschäftsfähigkeit.</b>				
	Wer soll sich um die erkrankte Person kümmern?	→	Die Familie oder andere Wegbegleiter*innen	<input type="checkbox"/>	

Thema	Was ist zu tun?	→	Ansprechpersonen?	Erledigt?
<b>4</b> <b>Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten</b>	Bestimmung der Pflegestufe/ Pflegebedürftigkeit im Rahmen der Pflegeversicherung und bei Bedarf, Suche nach Pflegediensten	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krankenkassen</li> <li>• Beratungsstellen (z.B. DRK Ambulanter Pflegedienst)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	Hausnotrufdienste	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arztpraxen</li> <li>• Beratungsstellen (z.B. DRK Frankfurt)</li> <li>• Internet</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	Wohnraumgestaltung demenzgerecht und barrierefrei, technische Hilfsmittel für die häusliche Betreuung, Menüservice „Essen auf Rädern“	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krankenkassen</li> <li>• Beratungsstellen (z.B. DRK Frankfurt)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	Weiteres: Versorgungsamt, Zuzahlungsbefreiung	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arztpraxen</li> <li>• Beratungsstellen</li> <li>• Krankenkassen</li> <li>• Versorgungsamt</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b> <b>Selbstfürsorge</b>	Auf die eigenen Bedürfnisse und Zeichen der Überforderung achten, Unterstützung suchen und ein Hilfenetzwerk aufbauen, Fortbildungen besuchen, Entlastungsangebote annehmen, siehe Seite 16 und 21	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Krankenkassen</li> <li>• Beratungsstellen</li> <li>• Arztpraxen</li> <li>• Psychosoziale Beratungsstellen</li> <li>• Psychologen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
	Teilnahme an Gesprächskreisen für pflegende und betreuende Angehörige	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfrage über Beratungsstellen</li> <li>• HIWA! – interkultureller Selbsthilfekreis</li> <li>• Selbsthilfevereine</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b> <b>Interkulturelle und kultursensible Beratung</b>	Beratungsstellen aufsuchen	→	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratungsstellen (z.B. DRK Beratungsstelle HIWA!)</li> <li>• Internet</li> </ul>	<input type="checkbox"/>



## 6

# Selbstfürsorge für Angehörige und Wegbegleiter

Die Diagnose Demenz kann Familien vor große Herausforderungen stellen, sowohl emotional als auch im alltäglichen Umgang miteinander. Deshalb ist es wichtig, dass sich Angehörige frühzeitig Unterstützung holen, um Überlastung vorzubeugen.

## Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit – wir empfehlen Ihnen:

### Reden Sie darüber

- Mit Ihrer Familie oder Vertrauenspersonen
- Suchen Sie außerhalb Ihrer Familie Menschen, mit denen Sie über das Thema Demenz im Alltag sprechen können.
- Nutzen Sie die Angebote der Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für Angehörige sowie Psychotherapie-Praxen oder suchen Sie psychosoziale Anlaufstellen auf.

### Informieren Sie sich über Entlastungsangebote

### Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse

- z.B. ausreichend schlafen, regelmäßig essen und trinken, soziale Kontakte pflegen

### Achten Sie auf Zeichen von Überforderung

Diese können sein:

- Körperliche Beschwerden: z.B. Muskelverspannungen, Anfälligkeit für Infektionen, Schlafstörungen, Erschöpfung
- Psychische Zeichen: z.B. Nervosität, Gereiztheit, Wut, Angst, Hilflosigkeit

### Schaffen Sie Entspannungsmomente für sich

- Probieren Sie unterschiedliche Entspannungsübungen für sich aus und passen Sie diese an Ihre Bedürfnisse an (z.B. Atemtechniken, Autogenes Training, Zumba, Yoga, Meditation, Fitnesstraining)

- Suchen Sie sich einen Ausgleich zu Ihrer Betreuungsaufgabe (z.B. Hobbys, gemeinsame Unternehmungen mit anderen, in der Natur sein, einem Verein beitreten)

### Wenden Sie Bewältigungsstrategien und -methoden an, um mit schwierigen Situationen und Überforderungen besser umzugehen.

Nutzen Sie die Präventivangebote/Gesundheitsprogramme der Krankenkassen.

Holen Sie sich Unterstützung und Hilfe.

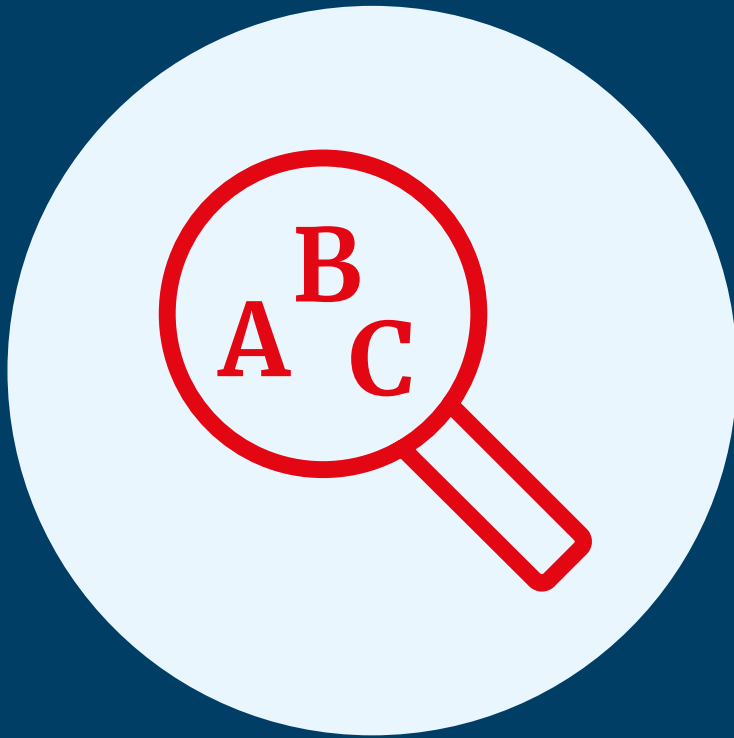
Weitere Entlastungsangebote finden Sie hier:

→ Seite 16 – sprechen Sie uns gerne an.

## Überlastung vorbeugen!



Es gibt viele Angebote, die Sie im Alltag unterstützen können.



# ABC-Wegweiser\*

Im ABC-Wegweiser finden Sie häufige Begriffe und Stichwörter rund um die Themen Demenz und den Alltag mit der Erkrankung.

Der Wegweiser ist alphabetisch sortiert und soll Sie dabei unterstützen, mehr über die Krankheit zu erfahren und für Sie passende Beratungsstellen zu finden.

## 7

# ABC-Wegweiser\*

## A

### Alltag organisieren

Die Organisation des Alltags rund um die Demenz ist oft sehr herausfordernd. Fragen nach Prioritäten und guter Zeiteinteilung können gemeinsam in einer Beratungsstelle geklärt werden. Gemeinsam mit Berater\*innen können Sie einen Maßnahmenplan erstellen.

### Alltagshilfen

Geschulte Ehrenamtliche unterstützen u.a. beim Einkaufen, begleiten die Betroffenen zur Arztpraxis oder holen Medikamente aus der Apotheke. Das DRK Frankfurt bietet diesen Service an.



[www.drkfrankfurt.de/alltagshilfen](http://www.drkfrankfurt.de/alltagshilfen)

### Alzheimer-Erkrankung/Demenz

Erkrankung des Gehirns. Im Laufe der Erkrankung werden die Nervenzellen zerstört und nicht mehr erneuert. Infolgedessen kann es zu unterschiedlichen Symptomen und Verhaltensveränderungen kommen.



Erklärfilm vom Gesundheitsportal Bund:  
„Was ist eine Demenz?“ (Sprache wählbar)  
[www.youtube.com/watch?v=ohqrPRdrwGw](http://www.youtube.com/watch?v=ohqrPRdrwGw)

### Angehörige

Angehörige wünschen sich, dass der erkrankte Mensch so lange wie möglich in der eigenen Umgebung bleiben kann. Die meisten Angehörigen sehen den Umzug in ein Pflegeheim meist als letzten Schritt. Siehe auch → **Heimunterbringung** unter **H**.

### Angst

Ängste können aus unterschiedlichen Gründen, sowohl bei den Erkrankten als auch bei den Angehörigen, auftreten.

- Empfehlung: Sprechen Sie über Ihre Sorgen und fragen Sie nach.
- Kontakt: Arztpraxis, Beratungsstellen, Gesprächskreise

### Anträge

- Welche Anträge kann ich stellen?
- Wo kann ich die Anträge stellen?
- Checkliste für Angehörige, siehe Seite 18
- Weitere Informationen im ABC-Wegweiser unter: **Pflegeversicherung** (Festlegung der Pflegestufe, Kurzzeitpflege, Entlastungsbeitrag, Ersatz/Verhinderungspflege), **Pflegedienst**, **Hilfsmittel**, **Hausnotruf**

### Antriebslosigkeit/Passivität

Siehe unter → **Beschäftigungsangebote** unter **B**  
Mögliches Symptom einer Demenzerkrankung.  
Wie aktiviere ich die an Demenz erkrankte Person?  
→ Empfehlung: Fragen Sie bei einer Demenzberatungsstelle nach.

### Arztpraxis, Facharztpraxis

Beim Verdacht auf eine Demenzerkrankung sollte eine Arzt- oder Facharztpraxis aufgesucht werden  
→ siehe Seite 13.

- Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor?
- Wie kommuniziere ich erfolgreich mit dem Arzt bzw. der Ärztin?

### Auffassungsgabe/Aufnahmefähigkeit/verstehen können

Die Auffassungsgabe von Demenzkranken ändert sich im Verlauf der Erkrankung. Situationen werden schwieriger erkannt und verstanden.  
Wie kann ich die erkrankte Person unterstützen?  
→ Kontakt: Arztpraxis, Beratungsstellen, Gesprächskreise

### Auto fahren/Führerschein

Ein Führerschein bedeutet Unabhängigkeit. Für Demenzerkrankte ist es oft schwer, auf das Autofahren zu verzichten. Oft entstehen Konflikte mit den Angehörigen, die aus Sicherheitsgründen vom Autofahren abraten, weil z.B. Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen nachlassen.  
→ Empfehlung: Kreative Lösungen finden, um vom Autofahren abzuraten. Dabei hilft es, die erkrankte Person gut zu kennen.

## B

### Belastung

Die Diagnose Demenz kann sowohl für den erkrankten Menschen als auch für die Angehörigen eine Herausforderung sein. Die Angehörigen können körperlich, psychisch, aber auch finanziell be- oder überlastet sein.

→ Holen Sie sich Unterstützung. Egal, wie unwichtig es Ihnen möglicherweise erscheinen mag.

### Beschäftigungsangebote

Beispiele sind: Tagesbetreuungsangebote, Ergotherapie (unter **E**) und Tagesaktivitäten (Kochkurs o.ä.). Vereinbaren Sie gerne einen Termin bei einer Demenzberatungsstelle oder schauen Sie auf der Seite der Alzheimer Gesellschaften, um Ideen für Beschäftigungsangebote zu erhalten.

### Betreuung/gesetzliche Betreuung

Im Verlauf der Erkrankung wird eine Betreuung durch Angehörige oder durch eine außenstehende Person erforderlich sein. Neben dem Pflegedienst gibt es die gesetzliche Betreuung. Das Amtsgericht ernennt dabei eine Betreuungsperson – oder Sie als Angehörige übernehmen diese Aufgabe selbst. Zu den Aufgaben gehören u.a.: Briefverkehr, Wohnungssuche, stationäre Unterbringung, medizinische Themen und Finanzen. Dafür erhalten Sie Vollmachten. Die Übernahme der Aufgaben durch eine außenstehende gesetzliche Betreuungsperson kann Angehörige entlasten.

→ Siehe Entlastungsangebote und Links zum Thema gesetzliche Betreuung.

→ Fremdsprachige Informationen:



<https://justizportal.justiz-bw.de/>

### Biografie/Erinnerungsarbeit/Kurzzeitgedächtnis

Gemeint ist die Lebensgeschichte der Menschen mit Demenz. Zunächst gehen Erinnerungen aus dem Kurzzeitgedächtnis verloren, das Langzeitgedächtnis funktioniert oftmals noch. Bsp.: Die Person weiß nicht mehr, was sie heute gegessen hat, kann sich aber an die Schulzeit noch gut erinnern. Erinnerungs- und Biografiearbeit:

- Stärkt die Identität (Ich-Gefühl) und das Wohlbefinden der erkrankten Person
- Hilft bei der Kommunikation und im Umgang
- Hilft Menschen, die nicht zum direkten Umfeld gehören, bei der Orientierung

→ Für Angehörige: Verschriftlichen und stellen Sie die Lebensgeschichte der erkrankten Person bildlich dar.

→ Erinnerungskoffer digital – ein Kooperationsprojekt (Bürgerinstitut e. V. und Historisches Museum Frankfurt), bei dem die Erinnerungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen.



Erinnerungskoffer digital:

[www.kennstdunoch.com](http://www.kennstdunoch.com)

## C

### Chancen

Jeder Tag mit einem an Demenz erkrankten Menschen ist eine Chance, ein neues Verhältnis zu- und miteinander zu finden und in Kontakt zu bleiben.

### Chaos

Möglicherweise führt das „Durcheinander“ im Kopf zur Verstärkung der Symptomatik und zu veränderten Verhaltensweisen bei der erkrankten Person, wie z.B. Unruhe, weglassen, schreien, Aggression, Nähe suchen. Der an Demenz erkrankte Mensch merkt, dass etwas mit seinem Kopf nicht stimmt. Ein Betroffener hat das so umschrieben: „Mein Kopf fühlt sich wie Watte an.“

## D

### Demenz

Definition und Diagnose Demenz → siehe Seite 10 ff.

### Demenzsymptome

Die Demenzerkrankung zeigt sich bei jedem Menschen anders. Verschiedene Symptome können gemeinsam auftreten → Seite 11

### Denken

Das Denken verändert sich bei Menschen mit Demenz. Sie vergessen gerade Gesagtes oder haben Schwierigkeiten, die richtigen Wörter zu finden.

→ Schulungen/Kurse für Angehörige besuchen (Thema: Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz)

### Depressive Merkmale

Oft versteht die erkrankte Person nicht, was in ihr vorgeht. Sie schämt sich und zieht sich infolgedessen von der Außenwelt zurück. Das kann zu depressiver Verstimmung und Einsamkeit führen,

zu Traurigkeit, Schuldgefühlen und verminderter Motivation.

### Differentialdiagnostik

Bevor es zu der Diagnose Demenz kommt, werden unterschiedliche Untersuchungen, Blutentnahmen etc. durchgeführt, um andere Erkrankungen und Symptome auszuschließen. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

### Durstgefühl

Menschen mit Demenz vergessen häufig zu trinken. Achten Sie, v.a. im Sommer, auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr.

- Gute Tipps dazu, auch mehrsprachig, finden Sie im Internet, z.B. auf Youtube.
- Beispiele: Schaffen Sie Trinkrituale, Lieblingsgetränke, bauen Sie Trinkeinheiten über den Tag verteilt ein.
- Im Internet gibt es Trinkvorlagen zum Ausdrucken und Aufhängen (z.B. an den Kühlschrank).

## E

### Eigenständigkeit

- Bei Menschen mit Demenz sollte durch unterschiedliche Aktivierungen und Methoden die Eigenständigkeit so lange wie möglich erhalten werden.
- Beratungsstellen helfen Ihnen dabei, gezielte Methoden zu finden und erarbeiten diese gemeinsam mit Ihnen.

### Emotionen/Gefühle

Menschen mit Demenz nehmen Gefühle intensiv wahr. Sie spüren Stimmungen wie Wut oder Ungeduld und reagieren ggf. mit unterschiedlichen Reaktionen, wie z.B. Unruhe. Umarmungen, direkte Ansprache, Zuwendung und Aufmerksamkeit sind wichtig im Umgang mit an Demenz Erkrankten. Sie fördern die Bindung zueinander und vermitteln Sicherheit.

### Entlastungsangebote für Angehörige

Auch Sie als Angehörige sind oftmals schwer belastet. Holen Sie sich Unterstützung → siehe S. 16 u. 21

### Entlastungsbeitrag

Als Entlastungsangebot für die Angehörigen gibt es den sog. Entlastungsbeitrag (Stand April 2025: 131 Euro). Den Antrag und weitere Informationen erhalten Sie über die Krankenkassen.

### Entspannung/Entspannungsmethoden

Entspannung ist wichtig für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Die Form der Entspannung (z.B. Meditation, Atemtechniken, Musik hören) und das Erreichen eines „guten Gefühls“ sind individuell unterschiedlich.

- Infos zur Selbstfürsorge siehe Seite 21

### Ergotherapie

Ergotherapie kann die erkrankte Person bei Abläufen im Alltag unterstützen (z.B. Schlüssel an einer Stelle ablegen/wieder finden, kochen, sich anziehen).

### Erinnerung/Erinnerungsarbeit/Biographiearbeit

- Siehe Biographie unter B

### Erkennen

An Demenz Erkrankte erkennen oftmals Dinge, können sie aber nicht mehr richtig benennen. Es kann zudem vorkommen, dass Angehörige nicht mehr erkannt werden. Erkennen und Nicht-Erkennen können sich phasenweise abwechseln.

### Ernährung/Essen/gemeinsames Essen

Erkrankte vergessen oftmals, dass sie gerade gegessen haben. Gleichzeitig besteht die Gefahr von Mangelerscheinungen, Austrocknung und Gewichtsabnahme.

- Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist auch für Demenzkranke wichtig. Bei Unsicherheiten oder Fragen hilft Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.
- Essensrituale sind hilfreich.

## F

### Familie

gibt den erkrankten Menschen Sicherheit und Halt. Hilfreich ist ein festgelegter Tagesablauf innerhalb der Familie.

### Freiheitsentzug/freiheitsentziehende Maßnahmen

Freiheitsentziehende Maßnahmen können sein: z.B. Haustüre abschließen, Bettgitter in der Nacht, Fixierung der Person, GPS unter die Haut. Dies erfordert in einigen Bereichen einen richterlichen Beschluss, vor allem im stationären Bereich.

- Sehr sensibles Thema
- Entscheidungen sollten so getroffen werden, dass sich die erkrankte Person und die Angehörigen damit wohlfühlen.

→ Situationen sollten auf Selbstgefährdung und Fremdgefährdung abgeklärt werden.  
Wichtig ist stets der Erhalt der Menschenwürde und der Persönlichkeitsrechte. Bei Unsicherheiten erhalten Sie Unterstützung bei einer Beratungsstelle.

### **Führerschein**

→ Siehe **Auto fahren** unter **A**

## **G**

### **Gedächtnisstörung**

Eines der Hauptanzeichen einer Demenzerkrankung ist die Gedächtnisstörung. Sie kann aber auch andere Ursachen als Demenz haben.

→ Siehe Seite 10

**Gefühle** → siehe **Emotionen**

### **Gemeinsam lachen/Humor**

Oft miteinander zu lachen, kann sich auf Seele und Körper positiv auswirken und die Bindung untereinander stärken.

### **Gesellschaftliche Teilhabe/siehe auch Teilhabe**

#### **Gesprächskreise**

Wo es Gesprächskreise gibt, können Sie bei Selbsthilfegruppen und Wohlfahrtsverbänden erfragen (z.B. HIWA!-Gesprächskreise des DRK).

#### **Gesetzliche Betreuungsperson**

→ siehe **Betreuung** unter **B**

#### **Gesundheitsprogramme**

Informieren Sie sich beim DRK:



[www.drkfrankfurt.de/kurse/gesundheitsprogramme](http://www.drkfrankfurt.de/kurse/gesundheitsprogramme)

## **H**

### **Halluzinationen/Wahnvorstellungen**

können bei Menschen mit Demenz in unterschiedlicher Form auftreten. Besprechen Sie diese Symptome mit der betreuenden Arztpraxis.

Was können Angehörige in solchen Fällen tun?

→ Wichtig ist, die Worte und Wahrnehmungen von Demenzerkrankten ernst zu nehmen und sie ihnen nicht ausreden zu wollen. Sorgen Sie allgemein für Ruhe und ein angenehmes Umfeld.

### **Handlungsabläufe**

Bestimmte Handlungsabläufe, die einmal selbstständig ausgeführt wurden, können vom Demenzkranken nicht mehr in der richtigen Reihenfolge durchgeführt werden, z.B. Anziehen oder Zähneputzen. Hier kann Ergotherapie unterstützen.

### **Hausnotruf**

- Die Hausnotruf-Basisleistung wird bei Feststellung eines Pflegegrades von der Pflegeversicherung übernommen.
- Der Hausnotruf gibt Demenzkranken und ihren Angehörigen – auch Angehörigen oder Pflegepersonen, die im selben Haushalt leben – ein Gefühl von Sicherheit.
- Informationen zum Hausnotruf erhalten Sie bei den Beratungsstellen. Viele Wohlfahrtsverbände bieten Hausnotrufsysteme an, z.B. das DRK Frankfurt.



[www.drkfrankfurt.de/hausnotruf](http://www.drkfrankfurt.de/hausnotruf)

### **Heimunterbringung**

Angehörige, die aus einem anderen Kulturkreis kommen, „trauen“ sich oft nicht, die an Demenz erkrankte Person in einem Heim unterzubringen. Die Angehörigen befürchten, von anderen dafür kritisiert zu werden oder dass man ihnen vorwirft, keinen Respekt vor dem Alter zu haben und ihren Pflichten als Söhne oder Töchter nicht nachzukommen. Mitunter mag dabei der religiöse Hintergrund eine Rolle spielen. Doch empfehlen religiöse Gemeinschaften durchaus, sich für eine Heimunterbringung zu entscheiden, um die Betreuung und Pflege einer an Demenz erkrankten Person sicherzustellen.

→ In den Beratungsstellen können Sie sich zum Thema Heimunterbringung sowie einer professionellen Betreuung und Pflege von Demenzkranken informieren.

### **Hertsicherung/technische Hilfen/Geräte, um Personen zu finden (Personenortung)/Hausnotruf**

Die jeweiligen Beratungsstellen informieren Sie gerne zu Hilfsmitteln, die Ihren Alltag erleichtern.

### **Herkunftsland**

Klären Sie als Angehörige, sobald die Diagnose Demenz gestellt ist, die Formalitäten mit dem Herkunftsland der betroffenen Person (z.B.: Holen Sie Vollmachten ein, klären Sie Eigentumsverhältnisse).

## Hilfsmittel

Zu Anträgen auf Hilfsmittel oder Alltagshilfen können Sie sich bei Haus- und Facharztpraxen, bei den Krankenkassen und Pflegediensten erkundigen.

→ Sie erhalten von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ein Rezept. Mit diesem Rezept können Sie die verordneten Hilfsmittel bei einem Sanitätshaus bestellen. Eine Übersichtsliste von Sanitätshäusern vor Ort erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## Hospiz

Das Hospiz ist eine Einrichtung, in der Menschen mit unheilbaren Krankheiten auf ihrem letzten Weg palliativ und pflegerisch betreut werden. Auch die Angehörigen werden begleitet.

## Humor

→ siehe **Gemeinsam lachen** unter **G**

## I

### Informationsmaterial

→ siehe **Muttersprache/muttersprachliche Beratung** und **Informationsmaterial** unter **M**

### Inkontinenz/Urinverlust/Blasenschwäche

Blasenschwäche ist häufig ein Begleitsymptom, das die Pflegesituation bei Menschen mit Demenz für Angehörige zusätzlich erschwert. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, von Beratungsstellen und Pflegediensten dazu informieren und dabei unterstützen.

### Inkontinenzvorlagen/Binden

→ Zu diesem Thema können Arztpraxen, Beratungsstellen und Pflegedienste beraten. Hilfsmittel wie Betteinlagen, Inkontinenzeinlagen etc. können von der Arztpraxis verordnet werden. Dafür bekommen Sie ein Rezept, mit dem Sie die Hilfsmittel in einem Sanitätshaus bestellen können. Eine Liste von Sanitätshäusern vor Ort erhalten Sie bei den Krankenkassen.

## J

### Joker

→ Haben Sie immer einen Plan B! Seien Sie ruhig kreativ, um bestimmte Situationen mit der demenzerkrankten Person meistern zu können.

## K

### Kinder/Jugendliche als Angehörige

Ist in einer Familie eine Person an Demenz erkrankt, so sind auch Kinder und Jugendliche, z.B. die Enkelkinder, direkt oder indirekt betroffen. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat auf ihrer Website hilfreiche Informationen zum Thema hinterlegt.



[www.deutsche-alzheimer.de/demenz-wissen/informationen-fuer-kinder-und-jugendliche](http://www.deutsche-alzheimer.de/demenz-wissen/informationen-fuer-kinder-und-jugendliche)

→ Empfehlung: Erklären Sie Kindern und Jugendlichen, was eine Demenz ist und wie sie sich auswirkt.

### Konzentration

Sich zu konzentrieren, fällt Demenzerkrankten im Verlauf der Krankheit zunehmend schwer, weil ihr Gehirn nicht mehr zu 100 Prozent leistungsfähig ist. Es kann eine innere Unruhe entstehen und ein Drang nach mehr Bewegung, der auch als Weglauf- und Hinlauftendenz bezeichnet wird.

### Krankheitsverlauf/Stadien

Die Krankheit verläuft in unterschiedlichen Phasen. In der Medizin unterscheidet man zwischen einem frühen, mittleren und späten Stadium. Unabhängig davon verhält sich Demenz jeden Tag anders und neu. Informationen zu den einzelnen Stadien finden Sie im Internet, z.B. unter:



[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

### Kultursensible Betreuung

Ein individueller Blick auf die Person sowie die Berücksichtigung der Identität (Wer bin ich?) und der kulturellen Wurzeln sind in der Betreuung von Menschen mit Demenz wichtig. Nehmen Sie Kontakt zu den Beratungsstellen auf, um mehr darüber zu erfahren oder eine persönliche Unterstützung zu Ihren Themen zu bekommen, z.B. in der DRK Beratungsstelle HIWA!

### Kurzzeitgedächtnis

In der Anfangsphase der Demenzerkrankung können Sie in den Alltag der betroffenen Person leichte Gedächtnisübungen einbauen. Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis nach einer Verordnung für Ergotherapie. Auch Erinnerungsspiele mit Post-its und

der Umgang mit dem Kalender können das Kurzzeitgedächtnis unterstützen.

## L

### **Liebevolle Umgebung**

Es ist erwiesen, dass die Krankheit sich stabil halten kann, wenn Menschen mit Demenz in einer wertschätzenden, ruhigen und freundlichen Atmosphäre leben.

### **Lügen**

Demenzkranke Menschen leben in ihrer eigenen Welt. Unbegründete Vorwürfe wie „Du hast mein Geld gestohlen“ sind nicht als Lüge zu verstehen und sollten nicht persönlich genommen werden. Logische Erklärungen helfen in solchen Situationen oft nicht.

## M

### **Machtposition**

Menschen mit Demenz verlieren mit Fortschreiten der Krankheit mehr und mehr die Fähigkeit, angemessene Entscheidungen zu treffen, z.B. weil Inhalte von Schriftstücken nicht mehr verstanden werden. Daraus erwächst den betreuenden Angehörigen eine Machtposition, die nicht zum Nachteil der Demenzerkrankten genutzt werden sollte.

### **Medikamente**

Spezielle Medikamente bei einer Demenzerkrankung (Antidementiva) unterstützen die Symptomlinderung und können das Frühstadium um einige Jahre verlängern.

### **Mitsprache**

Menschen mit Demenz haben trotz des zunehmenden Verlustes der Entscheidungsfähigkeit weiterhin das Recht auf eigene Entscheidungen und auf Wahrung ihrer Persönlichkeitsrechte. Die Betroffenen sollten stets gehört und gefragt werden.

### **Muttersprache/muttersprachliche Beratung und Informationsmaterial**

Zu diesen Themen finden Sie im Internet viele Informationen, z.B. auf der Website der Alzheimer Gesellschaft oder auf



[www.demenz-und-migration.de](http://www.demenz-und-migration.de)

Informationsmaterial und Beratung in Ihrer Muttersprache können Sie in den jeweiligen Fach- und Beratungsstellen erhalten. Außerdem finden Sie auch im Internet nach Eingabe eines bestimmten Themas (z.B. Demenz, Alzheimererkrankung, Demenzratgeber) Informationen.

→ Empfehlung: Überfordern Sie sich nicht mit zu vielen Informationen. Nutzen Sie dieses Material zur Vorbereitung auf den Besuch bei einer Beratungsstelle oder in einer Arztpraxis.

## N

### **Netzwerk/Aufbau von Unterstützungsgemeinschaften**

→ Informieren Sie im Falle einer Demenzerkrankung in der Familie Ihre Umgebung (z.B. Nachbarschaft, Familie, Dorfläden, Kioske, Freundes- und Bekanntenkreis, Selbsthilfegruppen). Die Erweiterung des sozialen Netzwerkes ist besonders dann sinnvoll, wenn kaum eigene stabile Strukturen in der Familie vorhanden sind.

### **Notruf/Hausnotruf**

→ siehe **H** wie **Hausnotruf**

## O

### **Orientierungsverlust**

Menschen mit Demenz finden sich immer schwerer an Orten zurecht, die für sie neu und ihnen nicht vertraut sind.

→ Zum Thema Orientierungsverlust gibt es zahlreiche Online-Angebote, z.B. Online-Pflegekurse und eine Pflege-App.

## P

### **Palliativmedizin/Palliativversorgung**

Eine Palliativversorgung kann zu Hause, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder in einem Hospiz erfolgen – darauf haben Menschen mit Demenz einen gesetzlichen Anspruch. Palliativmedizin hat das Ziel, die Folgen einer Erkrankung zu lindern, wenn keine Aussicht auf Heilung besteht. Die Palliativpflege soll die Lebensqualität der Betroffenen soweit möglich erhalten.

### **Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht**

Mit einer schriftlichen Patientenverfügung kann man für den Fall der eigenen Einwilligungsunfähigkeit in medizinischen Situationen vorsorglich festlegen,

dass in einer bestimmten Situation bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind. Damit wird sichergestellt, dass der Patientenwille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation nicht mehr geäußert werden kann. Mit einer Vorsorgevollmacht kann vorsorglich eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, die im Bedarfsfall die rechtlichen Angelegenheiten der vertretenen Person im Umfang der erteilten Vollmacht wahrnimmt.

→ Klären Sie die Themen Patientenverfügung und Vollmacht am besten frühzeitig.



[www.bundesgesundheitsministerium.de/patientenverfuegung](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/patientenverfuegung)

### **Persönlichkeitsveränderungen**

Im Verlauf der Erkrankung können bei Menschen mit Demenz Verhaltensänderungen auftreten. Beispielsweise erkennen sie ihre Angehörigen nicht mehr. Auch bisherige Angewohnheiten und Vorlieben können sich ändern.

### **Pflegedienst/Pflegedienstsuche**

Einen Pflegedienst finden Sie hier:



[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/ambulante-pflege/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/ambulante-pflege/)

Auch das DRK Frankfurt bietet einen Ambulanten Pflegedienst:



[www.drkfrankfurt.de/ambulante-pflege](http://www.drkfrankfurt.de/ambulante-pflege)

### **Interkulturelle Pflegedienste**

Fragen Sie direkt beim Pflegedienst Ihrer Wahl oder bei der HIWA! Beratungsstelle nach, ob interkulturelle Pflege angeboten wird.

### **Pflegeversicherung/Pflegestufe**

Der Antrag auf eine Pflegestufe kann formlos bei Ihrer Krankenkasse gestellt werden. Nach Besuch eines Gutachters oder einer Gutachterin des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung in der häuslichen Umgebung der demenzerkrankten Person wird der Pflegegrad festgelegt.

### **Prävention/Vorbeugung**

Eine große Rolle bei der Vorbeugung spielen eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Genauso wichtig ist es aber, neben Schule, Ausbildung und Beruf Hobbys nachzugehen und den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen. Denn das menschliche Gehirn braucht Reize und Anstöße, um leistungsfähig zu werden und zu bleiben. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass körperlich fitte und geistig rege Menschen seltener mit einer Demenz leben.

(Quelle: Wegweiser Demenz, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

## **Q**

### **Querdenken**

Quer-, also Um-die-Ecke-Denken kann im Umgang mit Demenzerkrankten oft hilfreich sein. So können Angehörige leichter eine Vorstellung entwickeln, was die Betroffenen meinen oder wollen könnten. Beispiel: Die demenzerkrankte Person schimpft erst, küsst und lächelt dann. Hierbei könnte es sich um eine Erinnerung aus früherer Zeit handeln. Möglicherweise denkt sie an ihre erste große Liebe zurück.

## **R**

### **Religion**

Egal in welcher Form die erkrankte Person ihre Religion ausüben möchte und um welche Religion es sich dabei handelt: Bitte unterstützen Sie ihre Entscheidung und seien Sie bei der Umsetzung behilflich.

### **Rituale**

Rituale sind für Menschen mit Demenz und im Verlauf ihrer Erkrankung stabilisierend und strukturgebend. Dies können feste Zeiten fürs Aufstehen, geregelte Essenszeiten, die Einnahme der Medikamente, die Körperpflege oder eine abendliche Umarmung sein.

### **Rollenumkehr zwischen Angehörigen und Betroffenen**

Im Verlauf der Erkrankung werden sich die familiären Rollen verschieben. Die in der Regel jüngeren Angehörigen übernehmen oft mehr Verantwortung als zuvor, und die in der Regel älteren Demenzerkrankten geraten in ein Abhängigkeitsverhältnis.

### **Rückzug/Isolation**

Dass sich die betroffene Person häufig zurückzieht, tritt besonders in der Frühphase der Demenz auf. Grund für diesen Rückzug sind oft Gedanken wie: „Irgendetwas passiert in meinem Kopf. Ich kann es nicht verstehen, es macht mir Angst und ich will nicht, dass mein Umfeld das mitbekommt.“ Oder: „Ich traue mich nicht, mich mit mehreren Personen zu treffen.“ Solche Gedanken können dazu führen, dass der oder die Betroffene sich der Situation entziehen und lieber alleine sein möchte.

## **S**

### **Schlafstörungen**

Häufig haben betroffene Menschen Schwierigkeiten mit dem Tag- und Nachtrhythmus. Sie wissen oft nicht mehr, wann Schlafenszeit ist, da sie in ihrer eigenen Welt leben. Dann wird für sie der Tag zur Nacht und die Nacht zum Tag.

### **Schluckbeschwerden**

sind eines der Symptome im fortgeschrittenen Stadium. Sich an Speisen zu verschlucken, tritt dann häufiger auf.

→ Empfehlungen zum Umgang finden Sie im Internet unter den Schlagworten: Schluckbeschwerden bei Demenz.

### **Selbstfürsorge der Angehörigen**

Als Angehörige sollten Sie dafür sorgen, für sich selbst regelmäßig Ruhepausen einzuplanen.

→ Holen Sie sich sowohl innerhalb Ihrer Familie als auch von außen Unterstützung und Hilfe. Weitere Informationen auf Seite 21.

### **Selbsthilfegruppen/Gesprächskreise für Betroffene und Angehörige**

können dafür genutzt werden, sich mit Menschen zu treffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, weil sie ebenfalls einen Menschen mit Demenz betreuen. Sie können sich in den Gesprächsrunden über ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig Mut machen und mit Tipps unterstützen.

→ Siehe Seite 16 „Gut zu wissen! Informationen und Kontakte“

### **Sicherheit in der häuslichen Umgebung**

ist für die Betroffenen selbst wie auch für die Angehörigen sicherzustellen, z.B. durch folgende Maßnahmen:

- Barrierefreies Umfeld: Wohnung so umgestalten und einrichten, dass Stolperfallen und weitere Hindernisse entfernt werden (mehr Licht, weniger kleine Teppiche etc.). Im Bad sollten zudem Halterungen angebracht werden.
  - Um das Sicherheitsgefühl mit Blick auf medizinische Notfälle zu stärken, kann ein Hausnotruf helfen oder eine Liste mit wichtigen Telefon- und Notrufnummern bereitgelegt werden.
- Lassen Sie sich dazu beraten und einen individuellen Maßnahmenplan erstellen.

### **Sozialverhalten**

Erhalten Sie Treffen im Freundeskreis und ähnliche Aktivitäten möglichst lange aufrecht.

- Laden Sie Freund\*innen des\*der Demenzerkrankten zu sich ein oder organisieren Sie regelmäßige Treffen mit „alten“ Bekannten.
- Nutzen Sie auch die Angebote vor Ort (Stadtteil-Angebote) wie Begegnungstreffs, Sportangebote und Selbsthilfegruppen in Kliniken und Heimen.

### **Spieletipps**

Im Rahmen der Demenzarbeit gibt es unterschiedliche Übungen. Hierbei gilt: Der Kreativität von Betreuungspersonen sind keine Grenzen gesetzt.

→ Informationen in Ratgebern, bei Beratungsstellen, in Workshops und im Internet

### **Sprache/Sprachfähigkeit**

Veränderungen in der Sprache und Sprachfähigkeit sind eines der Symptome einer Demenzerkrankung. Beispiele hierfür sind Wortfindungsstörungen oder dass Gegenstände nicht mehr erkannt und benannt werden können, Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen sowie Sätze zu wiederholen. Menschen mit Demenz fällt es zudem zunehmend schwer, Gesprächen mit mehreren Personen zu folgen und solche Gespräche selbst zu führen. Eine Folge der Erkrankung kann auch sein, dass sie mehr reden, weniger reden oder ganz verstummen.

**Stadien/Verlauf** der Demenzerkrankung, siehe auch → **Krankheitsverlauf**

### **Stimmungsschwankungen**

sind nicht ungewöhnlich, da Menschen mit Demenz in ihren jeweiligen Erinnerungsphasen unterschiedliche Emotionen wahrnehmen und diese auch der Außenwelt mitteilen und zeigen.

## Struktur

Bieten Sie dem Menschen mit Demenz feste Strukturen im Tagesablauf an.

## Symptome

Im Rahmen von Demenzerkrankungen können sich unterschiedliche Symptome entwickeln. Möglicherweise können sich auch Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus, Panikattacken, Depressionen etc. verstärken. → Siehe Seite 11

## T

### Tagesablauf

Behalten Sie den gewohnten Tagesablauf so lange wie möglich bei. Rituale und Strukturen geben Demenzerkrankten Sicherheit und Halt.

### Taxischein/Fahrdienst

Bitte fragen Sie vor Ort beim Anbieter oder bei Ihrer Krankenkasse nach.

**Technische Hilfsmittel** → siehe auch **Hilfsmittel**  
Technische und digitale Hilfen können das Leben mit einer Demenzerkrankung vereinfachen. Einige Beispiele finden Sie hier:



[www.eva-stuttgart.de/fileadmin/Redaktion/2\\_unsere\\_angebote/im\\_alter/alzheimer\\_beratung/Technische\\_Hilfsmittel\\_Demenz.pdf](http://www.eva-stuttgart.de/fileadmin/Redaktion/2_unsere_angebote/im_alter/alzheimer_beratung/Technische_Hilfsmittel_Demenz.pdf)



[www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Broschueren/Tablets\\_Sensoren\\_Co.pdf](http://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Broschueren/Tablets_Sensoren_Co.pdf)



Barrierefreie Ausstellung: [www.glsh-stiftung.de/unser-angebot/erlebnisausstellung-hallo-freiheit/](http://www.glsh-stiftung.de/unser-angebot/erlebnisausstellung-hallo-freiheit/)

### Teilhabe

Ermöglichen Sie dem Menschen mit Demenz unabhängig von seinen Einschränkungen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und an gemeinsamen Feierlichkeiten.

### Testament/Vollmacht/Patientenverfügung

Muttersprachliche Informationen und Vorlagen zu diesen Themen finden Sie hier:



[www.bmj.de/DE/service/formulare/form\\_vorsorgevollmacht/form\\_vorsorgevollmacht\\_node](http://www.bmj.de/DE/service/formulare/form_vorsorgevollmacht/form_vorsorgevollmacht_node)

## Trauer/traurig sein

Menschen mit Demenz bemerken die Veränderungen an sich selbst, z.B. dass ihr „Kopf“ nicht mehr so funktioniert wie früher und dass sie allmählich vergesslich werden. Damit ändert sich auch die Rolle von Demenzerkrankten innerhalb der Familie, wenn sie ihre „Funktion“ als Vater oder Mutter nicht mehr ausfüllen können. Angehörige macht dieser Verlust oft traurig.

## U

### Umfeld

Sorgen Sie dafür, dass die demenzerkrankte Person in einer wertschätzenden und liebevollen Atmosphäre lebt.

### Umbau

Für den barrierefreien Umbau einer Wohnung gibt es Zuschüsse vom jeweiligen Bundesland. So können Demenzerkrankte möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben.  
→ Erfragen Sie die Details bei Ihrer Krankenkasse.

### Umgang

Mit einem demenzerkrankten Menschen sollte immer ein respektvoller Umgang gepflegt werden.  
→ Empfehlung: Demenznavi (aus Demenzjournal)



[www.demenzjournal.com/magazin/wissen/demenznavi/](http://www.demenzjournal.com/magazin/wissen/demenznavi/)

### Untersuchungen

Bevor die Diagnose Demenz gestellt wird, gibt es zahlreiche Untersuchungen und Gespräche mit den Angehörigen und den Betroffenen selbst. Für die Feststellung einer Demenz werden zunächst über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten bestimmte Verhaltensweisen genauer beobachtet.  
→ Infos erteilen Ärzte und Ärztinnen sowie Beratungsstellen.

### Urinverlust → siehe Inkontinenz

### Überforderung

Achten Sie als Angehörige auf Anzeichen einer Überforderung und nehmen Sie rechtzeitig Hilfe in Anspruch. → Siehe Seite 21

## V

### **Vergesslichkeit**

gehört zu den Hauptsymptomen einer Demenzerkrankung.

→ Empfehlung: Unterstützung durch Aktivierungsangebote (z.B. Ergotherapie, Gedächtnisübungen)

### **Verhinderungspflege/Ersatz**

Die Verhinderungspflege ist ein Entlastungsangebot für Angehörige. Wenn Sie beispielsweise in Urlaub gehen wollen, können Sie für die Zeit der Abwesenheit eine Vertretung benennen, die an Ihrer Stelle die demenzerkrankte Person betreut. Dieser Ersatz kann aus der eigenen Familie, aus dem Bekannten- und Freundeskreis kommen oder ein ambulanter Pflegedienst sein. Möglich ist auch eine Unterbringung im Heim (Kurzzeitpflege). Der Antrag auf Verhinderungspflege ist bei den Kranken- und Pflegekassen zu stellen. Sie können sich dazu im Vorfeld in Ihrer Arztpraxis beraten lassen.

### **Verlauf**

der Demenzerkrankung/Einteilung in Stadien/  
Krankheitsverlauf → siehe auch **Krankheitsverlauf**

### **Vernachlässigung**

Vernachlässigen Sie als Angehörige nicht Ihre eigenen Bedürfnisse. Bauen Sie einen Freundeskreis auf, nutzen Sie die Angebote von Sportvereinen und achten Sie darauf, was Ihnen guttut.

### **Versorgungsamt**

Bei dieser Behörde kann der Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen gestellt werden.

### **Verständnis**

Menschen mit Demenz können mit unterschiedlichen Verhaltensweisen die Angehörigen vor große Herausforderungen stellen. Der Umgang damit erfordert Geduld und Verständnis.

→ Nutzen Sie Entlastungsangebote. Siehe Seite 14

### **Vitamine**

→ Achten Sie bei der erkrankten Person auf Mangelerscheinungen.

→ Vitamine sind wichtig, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stärken (unabhängig davon, ob ein Abbau von Nervenzellen im Gang ist). Lassen Sie sich dazu von Ihren behandelnden Ärzten und Ärztinnen oder in der Apotheke beraten, z.B. darüber, welche Nah-

rungsergänzungsmittel unterstützend eingenommen werden können.

→ Sorgen Sie für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

→ Nutzen Sie entsprechende Schulungsangebote der Krankenkassen.

**Vollmacht** → siehe auch **Patientenverfügung**, gesetzliche **Betreuung**, **Testament**

### **Vorbeugung und Entlastung für Angehörige**

Entsprechende Angebote und Schulungen können Sie bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin sowie bei Krankenkassen und Beratungsstellen erfragen.

→ Siehe Seite 14 und 16

## W

### **Wahnvorstellungen/Halluzinationen**

Wenn Demenzerkrankte Wahnvorstellungen haben, hilft es bei der Kommunikation mit ihnen, einfache Fragen zu stellen, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind (z.B. W-Fragen).

→ Empfehlung: Besuchen Sie Schulungen zu diesem Thema, um besser mit der betroffenen Person kommunizieren zu können.

**Wahrheit** → siehe **Lügen**

### **Weglauf- und Hinlauftendenz**

Ein typisches Merkmal einer Demenzerkrankung ist der Drang, umher- oder auch wegzulaufen. Angehörige werden in diesen Handlungen meist keinen Sinn sehen, es kann aber durchaus sein, dass die betroffene Person für ihr „Umherwandern“ ein Ziel hat. Für einen besseren Umgang und mehr Verständnis ist biographisches Wissen über die erkrankte Person hilfreich und die Einsicht, dass Angehörige nicht jedes Verhalten verstehen müssen.

### **Wertschätzung**

Menschen mit Demenz und ihrer Symptomatik sollten stets Wertschätzung, Respekt und Empathie entgegengebracht werden, auch wenn dies manchmal schwerfällt.

### **Wiederholungen**

Ein Mensch mit Demenz tendiert dazu, Sätze mehrfach zu wiederholen. Dies erfordert von Angehörigen oftmals viel Geduld.

→ Empfehlung: Verhalten Sie sich so, als würden Sie das Gesagte gerade zum ersten Mal hören.

**Windeln, Inkontinenzeinlagen**

→ siehe **Inkontinenz**

**Wohnung/Umbau**

Die Wohnung sollte für Menschen mit Demenz möglichst sicher und barrierefrei gestaltet sein, um Unfälle zu verhindern.

→ Empfehlenswerte Umbaumaßnahmen bei den jeweiligen Beratungsstellen. Siehe Seite 16  
Generell gilt: Förderung der Eigenständigkeit, Sicherheit und Schutz der Person gehen vor (z.B. Herdsicherung, Stolperfallen reduzieren, mehr Licht).

**Würde**

Im teils schwierigen Alltag mit Demenzerkrankten sollte stets ein würdevoller Umgang innerhalb der Familie und in der Betreuung bewahrt werden.

**XYZ****Zeit/Zeit nehmen**

- Geben Sie sich als Angehörige Zeit, um mit der Diagnose Demenz selbst klarzukommen.
- Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt. Sie verhalten sich mal wie ein Kind, mal als Berufstätige etc.
- Als Angehörige sollten Sie sich neben der Pflege auch ausreichend Zeit für sich und Ihre Familie nehmen.

**Zuhause**

Für Menschen mit Demenz ist es wichtig, so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung und mit den Angehörigen zusammen sein zu können. Wichtig ist hierbei, dass Sie als Pflegepersonen nicht Ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. Sorgen Sie dafür, dass Sie und Ihre Familie die Herausforderung Demenz nicht alleine tragen müssen. Holen Sie sich Beratung und Unterstützung. Langfristig ist dies der beste Weg für Sie und die demenzerkrankte Person.

**Zum Schluss**

**Generell gilt: Seien Sie als Angehörige keine Einzelkämpfer und -kämpferinnen in der Versorgung einer an Demenz erkrankten Person. Sorgen Sie gut für sich selbst und nehmen Sie Gefühle wie Wut, Resignation, Aggression und Müdigkeit ernst. Besprechen Sie diese Gefühle mit einer Vertrauensperson oder nehmen Sie Angebote wie Gesprächskreise, Einzelgespräche und Seminare wahr.**



© istock/Gorkem Yorulmaz

## Demenz

*Ein Abschied von dem realen Leben,  
ein Leben, welches einem gegeben.*

*Welches glücklich, gesund, zufrieden gelebt,  
gelacht, gestritten, geliebt, gebebt.*

*Die Schule besucht....  
Eine Ausbildung vollständig vollbracht.  
Die Liebe entdeckt.  
Der erste Kuss versteckt.*

*Heimlich, ganz heimlich, eine Familie entstand.  
Wünsche, Träume, die Arbeit, alles in dem Lebensband.*

*Geheiratet, gebaut, geschafft und viel geleistet.  
Familie, Freunde, Hobbys und so vieles gemeistert.*

*Und irgendwann, ganz sanft und leise,  
angeflogen wie eine zarte, kleine Meise.*

*Eine Krankheit, leider als Schrecken bekannt,  
die von Ärzten wird Demenz benannt.*

*Um dir zu sagen, ich bin nun hier bei dir und du bist dort,  
werde Erinnerungen, Bilder, Gedanken nehmen für immer von dir fort.*

*Was ich dir lasse, sind Emotionen, Gefühle,  
die dich werden bestimmt oft aufwühlen.*

*Doch Familie, Kinder, Freunde... fremd,  
die du vielleicht nicht mehr erkennst.*

*Werden da sein, werde ich lassen.  
Sie alle werden über dich wachen.*

Gedicht von Inge Droege



**HIWA! Beratungsstelle  
für ältere Migrant\*innen**

Gutleutstr. 17a  
60318 Frankfurt am Main

Tel.: 069 23 40 92  
[hiwa@drkfrankfurt.de](mailto:hiwa@drkfrankfurt.de)

[www.drkfrankfurt.de](http://www.drkfrankfurt.de)