



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS

PFLEGE
STÜTZPUNKT
BADEN-WÜRTTEMBERG
BODENSEEKREIS

„Und wo bleibe ich?“

Informationen für pflegende Angehörige
von demenzerkrankten Menschen
mit „herausforderndem Verhalten“



Vorwort

Im Verlauf einer Demenzerkrankung ändern sich die Kommunikationsfähigkeiten und die Verhaltensweisen Betroffener. Dies stellt für pflegende Angehörige oft eine große Herausforderung dar, bei der man manchmal auch an die eigenen Grenzen stößt. In dieser Aufstellung finden Sie Informationen und Ratschläge, wie Sie als pflegende/r Angehörige/r in schwierigen Situationen reagieren können und an wen Sie sich in einer Krisensituationen wenden können.

Inhaltsverzeichnis

1.	Fachärztliche Diagnose.....	4
2.	Beratung für Betroffene und Angehörige im Bodenseekreis	4
3.	Entlastung bei häuslicher Betreuung und Pflege.....	5
4.	Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen in schwierigen Situationen	6
4.1.	Verständnis aufbringen, Gelassenheit lernen	6
4.2.	Miteinander kommunizieren	7
4.3.	Den Alltag bewältigen.....	8
4.4.	Mit Wutausbrüchen und Aggressionen umgehen.....	8
4.5.	Mit unpassendem Verhalten in der Öffentlichkeit umgehen	9
4.6.	Nächtliche Unruhe	9
4.7.	Häufiges Weglaufen bzw. Verlaufen	9
5.	Für sich selbst sorgen	10
5.1.	Gemeinsamer Urlaub für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz.....	11
5.2.	Rehabilitation für Angehörige und Menschen mit Demenz	12
6.	Persönlicher Notfallplan für Krisensituationen	13
6.1.	Vorbereitung auf eine Notfallsituation	13
6.2.	Akuter Notfallplan	13
7.	Krisentelefon.....	13
8.	Psychologische Beratung und Online-Beratungsangebote	14
8.1.	Ratgeberforen.....	14
8.2.	Kostenlose psychologische Online-Beratungsangebote für pflegende Angehörige	14
8.3.	Psychologische Beratungen vor Ort.....	15
8.4.	Kostenlose internetbasierte Schulung und Beratung für pflegende Angehörige.....	15
9.	Hilfsmittel und hilfreiche Technik bei Demenz	15
9.1.	Geeignete Maßnahmen und Hilfsmittel bei erhöhter Sturzgefahr	16
9.2.	Geeignete Maßnahmen und Hilfsmittel bei Weglaufgefahr	16
9.3.	Geeignete Maßnahmen und Hilfsmittel zur Orientierung und Sicherheit	17
10.	Rechtliche Fragen	17

1. Fachärztliche Diagnose

Demenzkrankungen haben verschiedene Ursachen und Formen. Demenz ist zwar nicht heilbar, aber in einzelnen Fällen lassen sich der weitere Krankheitsverlauf oder Begleiterscheinungen wie große Unruhe, Ängste oder Wahnvorstellungen durch Medikamente günstig beeinflussen. Deshalb ist eine fachärztliche Diagnose und Beratung sehr wichtig. Sie können dann als Angehörige/r entsprechend beraten werden, vor allem was den Umgang mit der Krankheit betrifft. Sie können sich hierzu mit Ihrer/Ihrem Angehörigen an jeden niedergelassenen Neurologen wenden, an die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) oder an die Memory Klinik wenden.

Kontakt:

**Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)
am Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg**

Birgit Langer (Sekretariat)
Weingartshofer Straße 2
88214 Ravensburg-Weissenau
Tel.: 0751 7601-2168
E-Mail: birgit.langer@zfp-zentrum.de

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:30 Uhr

**Interdisziplinäre Memory Klinik bei Gedächtnisproblemen
am Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg**

Birgit Langer (Sekretariat)
Weingartshofer Straße 2
88214 Ravensburg-Weissenau
Tel.: 0751 7601-2168
E-Mail: birgit.langer@zfp-zentrum.de

Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:30 Uhr

2. Beratung für Betroffene und Angehörige im Bodenseekreis

Betroffene finden in den Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Kooperation mit dem Caritasverband Linzgau e. V. Rat und Unterstützung. Als Angehörige/r oder Betroffene/r können Sie sich an die Demenzberatungsstelle des DRK wenden. Dort erhalten Sie Informationen zur Erkrankung, zu entlastenden Angeboten und Austauschmöglichkeiten mit anderen in Angehörigengruppen. Ferner werden Vorträge und Schulungen für Angehörige angeboten.

Kontakt:

**Deutsches Rotes Kreuz
Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**

Bruna Wernet
Rotkreuzstraße 2
88046 Friedrichshafen
Tel.: 07541 504126
E-Mail: info@drk-bodenseekreis.de

Caritasverband Linzgau e. V.

Heike Dindorf
Jahnstraße 3
88662 Überlingen
Tel.: 07551 8303-12
E-Mail: heike.dindorf@caritas-linzgau.de

Caritas Bodensee-Oberschwaben

Edgar Störk
Katharinenstraße 16
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 3000
E-Mail: stoerk@caritas-bodensee-oberschwaben.de

Weitere Informationen und Beratung zum Thema „Demenz“:

Deutsche Alzheimergesellschaft e. V.

Friedrichstraße 236
10969 Berlin
Tel.: 030 25937950 oder 01803 171017 (0,09 Euro/Minute)
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimergesellschaft Baden-Württemberg e. V.

Friedrichstraße 10, 70174 Stuttgart
Tel.: 0711 24849660
E-Mail: info@alzheimer-bw.de

www.alzheimer-bw.de

Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Kreuzstraße 34
40210 Düsseldorf
Tel.: 0211 8620660 und 0800 2004001
E-Mail: info@alzheimer-forschung.de

www.alzheimer-forschung.de/aufklaerung/ratgeber.htm

3. Entlastung bei häuslicher Betreuung und Pflege

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Angehörigen ist eine große Herausforderung. Dieser Aufgabe sollten Sie sich nicht allein stellen. Holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung und zeitweise Entlastung, damit Sie selbst „nicht auf der Strecke bleiben“. Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Angehörigen-gruppe stärkt und hilft dabei, mit der Belastung besser umgehen zu können.

Informationen und Adressen zu Entlastungs- und Unterstützungsangeboten im Bodenseekreis finden Sie bei den zuvor genannten Beratungsstellen (siehe 2. Kapitel) und in den Broschüren des Landratsamtes „Wegweiser Hilfen im Alter“ oder „Selbsthilfegeweweiser“ sowie im Pflegestützpunkt Bodenseekreis.

Der Pflegestützpunkt bietet neutrale sowie kostenlose Beratung und Unterstützung bei der Organisation von Hilfen, informiert über Leistungen der Pflegeversicherung und hilft bei der Antragstellung. Auch Menschen mit einer Demenzerkrankung können Leistungen der Pflegeversicherung erhalten. Wir beraten Sie gern.

Kontakt:

Pflegestützpunkt Bodenseekreis

Melanie Haugg und Gabriele Knöpfle
Glärnischstraße 1 - 3 (Zimmer G 102)
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5195 und -5196
Fax: 07541 204-7195
E-Mail: pflegestuetzpunkt@bodenseekreis.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr, Donnerstag 14:00 - 17:00 Uhr

Persönliche Beratungsgespräche außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Vereinbarung.

Beratungsmöglichkeit für Privatversicherte:

COMPASS Private Pflegeberatung GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 74 C
50968 Köln
Tel.: 0800 1018800 (kostenfrei)

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 08:00-19:00 Uhr, Samstag 10:00-16:00 Uhr

www.compass-pflegeberatung.de/startseite

4. Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen in schwierige Situationen

Vgl. www.wegweiser-demenz.de/informationen/alltag-mit-demenzerkrankung/tipps-fuer-angehoerige.html

4.1. Verständnis aufbringen, Gelassenheit lernen

Das Verstehen dieser störenden Verhaltensweisen ist ein erster Schritt, um geeignete Lösungen zu finden. Nehmen wir einmal an Sie haben starke Zahnschmerzen und können sich nicht äußern? Was würden Sie tun, damit es Ihnen besser geht? Wie würden Sie reagieren, wenn in dieser Situation jemand auf Sie einredet oder Sie zu etwas auffordert? Herausforderndes Verhalten ist oft ein Kommunikationsversuch und niemals der Versuch aus Boshaftigkeit sein Gegenüber zu ärgern.

Denken Sie daran, dass ein Mensch mit Demenz nichts für sich tun kann, damit es ihm besser geht.

- Akzeptieren Sie Ihren Angehörigen so wie er ist.
- Korrigieren Sie den Betroffenen nicht unnötig.
- Vermeiden sie es darauf hinzuweisen, dass der Betroffene dieselbe Frage schon mehrfach gestellt hat. Reagieren Sie geduldig auf Wiederholungen, auch wenn es schwer fällt.

- Lenken Sie das Gespräch notfalls auf ein anderes Thema.
- Nehmen Sie Gefühle und sorgenvolle Äußerungen ernst.
- Räumen Sie falsch abgelegte Dinge stillschweigend an ihren richtigen Platz - der an Demenz erkrankte Mensch hat nichts davon, mit der Brille im Kühlschrank konfrontiert zu werden.
- Vermeiden Sie Diskussionen, sie führen nicht zum Ziel.
- Überhören Sie Anschuldigungen und Vorwürfe, denn diese sind oft Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.
- Zeigen Sie sich nicht gekränkt oder verärgert, wenn der Mensch mit Demenz Sie oder Familienmitglieder nicht erkennt oder verwechselt. Fragen Sie stattdessen was sie/er für eine Erinnerung mit dieser Person verbindet. Denken Sie daran, dass das Vergessen oder Verwechseln keine Zurückweisung Ihrer eigenen Person ist.

4.2. Miteinander kommunizieren

Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, verlieren nach und nach die Fähigkeit zu kommunizieren. Es ist deshalb wichtig, sich immer wieder in die Situation der Betroffenen zu versetzen. Ein an Demenz erkrankter Mensch (vor allem im fortgeschrittenen Stadium) lebt in seiner eigenen Welt und Erinnerung. Bauen Sie eine Brücke in seine Welt und versuchen Sie diese zu akzeptieren.

Helfen Sie den Betroffenen indem Sie:

- Vor jedem Gespräch Blickkontakt herstellen und mit Namen ansprechen.
- Loben und Fähigkeiten bestätigen und Kritik vermeiden.
- Langsam, deutlich und in kurzen Sätzen sprechen, eventuell im gewohnten Dialekt sprechen.
- Fragen stellen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können.
- Zu viele Informationen auf einmal vermeiden und wenn nötig Wichtiges wiederholen.
- Vermehrt auf Mimik, Gestik und Körpersprache achten.
- Störende Hintergrundgeräusche wie Fernsehen oder Radio im Gespräch vermeiden.
- Manches lässt sich auch ohne Worte sagen, durch Gesten oder Berührungen.
- Erinnerungstützen verwenden (z. B. einfacher Tages- /Wochenplan, Familienbilder mit Namen)
- Ein Erinnerungsbuch mit Fotos, die an schöne Momente erinnern, anfertigen, das als Gesprächsgrundlage dienen kann.
- Der/dem Betroffenen genügend Zeit zum Nachdenken und Antworten geben.
- Keine „Warum“-Fragen stellen.
- Positive Formulierungen anwenden. Das heißt: sagen Sie nicht „Da darfst du nicht hinlaufen“ sondern „Wir laufen in diese Richtung“.

Weitere Informationen zum Thema „Richtig kommunizieren“ finden Sie im Videofilm „Miteinander reden hilft“:

www.wegweiser-demenz.de/service/videos-downloads/videogalerie.html#c994

4.3. Den Alltag bewältigen

Je weiter eine Demenz fortschreitet, desto schwerer fallen selbst die einfachsten Tätigkeiten, was für die Betroffenen mit Scham und Ängsten verbunden ist. Dennoch sollten Angehörige einem demenzkranken Menschen nicht alles abnehmen. Hilfe zur Selbsthilfe lautet die Devise. Sie trägt dazu bei, dass Demenzkranke länger selbstständig bleiben und sich wertvoll fühlen.

Es hilft, wenn Sie:

- Dem Betroffenen Zeit lassen zum Selbermachen und nicht alles abnehmen, auch wenn es länger dauert als einem lieb ist.
- Mehrmals freundlich daran erinnern, was sie oder er eben tun wollte.
- Nicht ungeduldig neben der betroffenen Person stehen bleiben, denn das setzt sie zusätzlich unter Druck.
- Zulassen, dass Ihr/e an Demenz erkrankte/r Angehörige/r Ihnen bei einfachen Tätigkeiten hilft. Geben Sie ihr/ihm das Gefühl gebraucht zu werden.
- Nicht alles so genau nehmen, notfalls Dinge vereinfachen und keine Perfektion erwarten.
- Notwendige Hilfe anbieten, aber ohne zu bevormunden.
- Das Lachen nicht verlernen, sondern sich und dem Betroffenen auch schöne Momente schenken. Überlegen Sie was ihr/ihm eine Freude bereiten würde. Was die Person gern sieht, schmeckt, riecht oder hört.
- Gehen Sie offen mit der Erkrankung um und informieren Sie die Menschen im Umfeld (vor allem Nachbarn).
- Holen Sie sich Hilfe und achten Sie auf Ihre eigenen Kräfte - auch wenn die Betroffenen fremde Hilfe zunächst ablehnen.

4.4. Mit Wutausbrüchen und Aggression umgehen

- Bleiben Sie ruhig.
- Achten Sie auf Ihre eigene Sicherheit.
- Reagieren Sie nicht mit Konfrontation oder Streit, denn zu einer sachlichen Diskussion ist die/der Betroffene nicht mehr in der Lage.
- Halten Sie die/den Betroffene/n nicht gewaltsam fest.
- Versuchen Sie herauszufinden, was der Auslöser für die heftige Reaktion war (z. B. Angst, Überforderung etc.) und nehmen sie die Gefühle ernst.
- Versuchen Sie die Angelegenheit nicht persönlich zu nehmen und seien Sie nicht nachtragend. Die/der Betroffene kann sich zu einem späteren Zeitpunkt vermutlich nicht mehr an die Situation erinnern.
- Vermeiden Sie es, die/den Betroffene/n zu bevormunden - dies löst häufig heftige Reaktionen aus.
- Versuchen Sie Situationen, die zum Wutausbruch geführt haben, zu vermeiden.
- Wenn nötig, verlassen Sie kurz den Raum.
- Beruhigen sie sich selbst (siehe 5. Kapitel).

4.5. Mit unpassendem Verhalten in der Öffentlichkeit umgehen

Menschen mit Demenz reagieren manchmal nicht so, wie gesunde Menschen es als angemessen empfinden. Solche Situationen sind für andere Personen meist schlimmer als für die Patientin/den Patienten selbst. Wenn es in der Öffentlichkeit zu peinlichen Situationen kommt, sollten Sie nicht überreagieren, auch wenn es Ihnen unangenehm ist. Viele Menschen zeigen Verständnis, wenn Sie sie darüber aufklären, dass das Verhalten durch die Demenzerkrankung hervorgerufen wird. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, mit solchen Situationen besser umgehen zu können.

4.6. Nächtliche Unruhe

An Demenz erkrankte Menschen leiden häufig unter Unruhe und Schlafstörungen. Dies ist für Angehörige auf Dauer sehr belastend. Wer tagsüber ständig gefordert ist und auch nachts keine Ruhe findet, kommt schnell an seine Grenzen. In solchen Situationen kann folgendes hilfreich sein:

- Versuchen Sie herauszufinden, ob es einen äußeren Grund für die Unruhe (z. B. Geräusche) geben könnte.
- Versuchen Sie die Menschen mit Demenz tagsüber bewegungsreich zu beschäftigen.
- Gestalten Sie die Wohnung und das Zimmer des an Demenz erkrankten Menschen möglichst gefahrenfrei, damit er nachts in der Wohnung wandern kann, ohne sich zu verletzen. Ein Schaukelstuhl kann hilfreich sein, vorausgesetzt die Betroffenen sind noch so mobil, dass sie gefahrlos alleine daraus aufstehen können.
- Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über die Schlafstörungen.
- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke, zu viele Flüssigkeit oder üppige Mahlzeiten am Abend.
- Versuchen Sie mit Entspannungstechniken zu beruhigen.
- Schaffen Sie sich freie Nächte. Sprechen Sie mit Angehörigen darüber, ob Sie wenigstens einmal in der Woche die nächtliche Betreuung übernehmen können, damit Sie selbst mal wieder ausschlafen können.

4.7. Häufiges Weglaufen bzw. Verlaufen

Menschen mit Demenz verlieren mit der Zeit die Fähigkeit der Orientierung und laufen Gefahr, sich auch in vertrauter Umgebung nicht mehr zurechtzufinden, den Heimweg nicht mehr zu finden und sich zu verlaufen. Angehörige sind sich oft unsicher, wie sie die Gefahren für Betroffene minimieren können ohne gleichzeitig deren Freiheit einzuschränken.

Die Bewegungsfreiheit ist die elementarste Form der Freiheit und als Grundrecht geschützt.

Bewegungseinschränkende Maßnahmen erzeugen beim Betroffenen (der diese nicht versteht) zusätzlich Stress, was psychische Probleme häufig noch verstärkt und somit auf andere Art wieder eine Gefährdung darstellt. Ein weiterer Aspekt, der vielen gar nicht bewusst ist: auch im häuslichen Umfeld sind jegliche freiheits- und bewegungseinschränkende Maßnahmen (z. B. jemanden einschließen) gegen den Willen einer Person in rechtlicher Hinsicht nur mit einer richterlichen Genehmigung erlaubt. Auch wenn Angehörige aus Sorge um die Sicherheit oder aus mangelnder Kenntnis geeigneter Alternativen manchmal zu solchen Notlösungen greifen. Doch welche Alternativen gibt es?

Neben verschiedenen technischen Lösungen (z. B. Türalarm, Ortungsgeräte) die im 9. Kapitel näher beschrieben werden, können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

Wenn Sie sich bewusst machen, warum Ihr/e Angehörige/r gerade „weglaufen“ möchte, können Sie besser darauf reagieren. Mögliche Gründe können sein:

- Große Unruhe und Erregung aufgrund fehlender Beschäftigung. Lösung: Geben Sie der/dem Betroffenen wiederkehrende Beschäftigungen (z. B. fegen, Wäsche zusammenlegen, saugen). Diese können häufig noch verrichtet werden.
- Die/der Betroffene sucht etwas für ihn Wichtiges, das sie/er glaubt verlegt oder verloren zu haben. Lösung: Helfen Sie beim Suchen, beruhigen Sie und lenken Sie dann behutsam ab z. B. indem Sie fragen: warum der Gegenstand so wichtig ist? Und von wem er ihn bekommen hat?
- Die/der Betroffene fühlt sich in der Situation/Umgebung unwohl und will in eine angenehme vertraute Umgebung „flüchten“. Lösung: Nehmen Sie das Gefühl ernst, versuchen Sie sie/ihn zu beruhigen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen
- Die/der Betroffene ist verwirrt und in Sorge, denn sie/er lebt in ihrem/seinem aktuellen Erleben in der Vergangenheit - die Gegenwart ist fremd. Lösung: Versuchen Sie herauszufinden, in welcher Lebensphase der Vergangenheit Ihr/e Angehörige/r sich wähnt - denkt er z. B. sie/er müsse jetzt nach Hause zu den strengen Eltern oder zur Arbeit, weil dies in der Vergangenheit zu dieser Uhrzeit immer so war? Gehen Sie auf die Sorgen ein. Wenn das Weglaufbedürfnis immer zur gleichen Zeit auftritt, ist es hilfreich, die Person dann genau zu dieser Zeit regelmäßig zu beschäftigen.

Auch das ständige „unter Beobachtung stehen“ kann Unruhe und das Bedürfnis zu fliehen verstärken. Lösung:

- Schaffen Sie einen sicheren Bewegungsfreiraum indem sich die/der Betroffene auch alleine bewegen kann und beseitigen Sie Stolperfallen in der Wohnung, bringen Sie Handläufe an und sorgen Sie für eine gute Beleuchtung.
- Organisieren Sie regelmäßige Spaziergänge mit Ihrer/Ihrem Angehörigen. Bei einem Alleingang folgen Sie Ihrer/Ihrem Angehörigen unbeobachtet, um herauszufinden welche Route sie/er geht. Überlegen Sie sich die Anschaffung eines Mobilnotrufs oder eines Ortungsgerätes (siehe 9. Kapitel).
- Informieren Sie das unmittelbare Umfeld über die Situation und bitten Sie um Unterstützung und/oder Benachrichtigung. Hinterlegen Sie bei oft angesteuerten Orten, wie z. B. Gasthaus oder Bäckerei Ihre Adresse oder ein Guthaben. So kann Ihr/e Angehörige/r sein Bier oder Kaffee bestellen und auch genießen
- Versehen Sie möglichst alle Jackentaschen mit einem Notfall-Infokärtchen (Namen und Adresse Ihrer/Ihres Angehörigen und einer Telefonnummer, die im Notfall verständigt werden kann).

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:

www.wegweiser-demenz.de/informationen/alltag-mit-demenzerkrankung/tipps-fuer-angehoerige.html

5. Für sich selbst sorgen

Wer eine/n Angehörige/n über einen längeren Zeitraum pflegt, muss sich auch um sich selbst kümmern. Nur wer stark und gelassen bleibt, kann auch für andere da sein. Besonders pflegende Angehörige vergessen oder vernachlässigen diesen Aspekt häufig und werden in der Folge oft selbst krank. Deshalb nehmen Sie frühzeitig Hilfe und Unterstützung an und verteilen Sie die Aufgaben auch auf andere Familienmitglieder. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten. Pflegen Sie Freundschaften und tauschen Sie sich mit anderen aus. Informieren Sie sich über die Krankheit und nehmen Sie an Schulungen oder Beratungen teil. Über die Pflegeversicherung werden viele Entlastungsangebote wie z. B. Tagespflege, häusliche stundenweise Betreuung, Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege finanziert oder bezuschusst. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei ihrer Pflegekasse oder im Pflegestützpunkt Bodenseekreis.

5.1. Gemeinsamer Urlaub für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Ein gemeinsamer Urlaub kann helfen, auf Dauer besser der Aufgabe gewachsen zu sein und bietet gleichzeitig die Möglichkeit gemeinsam auch wieder schöne Dinge zu erleben. Es gibt spezielle Anbieter für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen. In der Regel finden im Rahmen dieser Angebote sowohl gemeinsame, als auch getrennte Angebote mit Betreuungsmöglichkeit statt, so dass sich auch die pflegenden Angehörigen erholen können. Die Pflegekassen beteiligen sich teilweise an den Kosten. Hier finden Sie eine Auswahl verschiedener Angebote.

Verschiedenen Urlaubsangebote:

Deutsche Alzheimergesellschaft e. V.

Friedrichstraße 236

10969 Berlin

Tel.: 030 25937950 oder 01803 171017 (0,09 Euro/Minute)

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

Diözese Rottenburg-Stuttgart

Freizeit- und Tourismusseelsorge

Eugen-Bolz-Platz 1

72108 Rottenburg

Tel.: 07472 169423

www.drs.de/arbeitsfelder/seelsorge/alltag-und-freizeit.html

Betreuter Urlaub für Menschen mit Demenz (mit und teils auch ohne pflegende Angehörige möglich):

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bodenseekreis e. V.

Reisen für Senioren

Andrea Sinclair

Tel.: 07541 5040

www.drk-seniorenreise.de/fileadmin/user_upload/Katalog/2015/Katalog_2015_online.pdf

Familienbildungs- und Feriendorf Eckenhof

„Urlaub für Dich und Mich“

Dr.-Helmut-Junghans-Straße 50

78713 Schramberg

Tel.: 07422 5601040

www.familienerholungswerk.de

Pflegehotel am Kurpark

Kurpromenade 23/1

76332 Bad Herrenalb

Tel.: 07083 5002-0

www.hotelak.de

Das Bad Peterstal Gesundheitshotel

Schwarzwaldstraße 40
77740 Bad-Peterstal
Tel.: 07806 986600

www.dasbadpeterstalhotel.de

Urlaub & Pflege e. V.

Voßhof 10
48291 Telgte
Tel.: 02504 7396043

www.urlaub-und-pflege.de

5.2. Rehabilitation für Angehörige und Menschen mit Demenz

In speziellen Alzheimer Therapiezentren werden Menschen mit Demenz nach dem Behandlungskonzept zusammen mit Ihren Angehörigen zu einer stationären Reha-Maßnahme aufgenommen, um die Familie auf das Leben mit einer Demenzerkrankung optimal vorzubereiten. Die Angehörigen werden in die Therapie einbezogen, können Gelerntes direkt in der Praxis testen und sich selbst im Rahmen spezieller Angebote erholen. Die Reha-Maßnahme für den an Demenz erkrankte Menschen muss vom Hausarzt verordnet werden. Die Krankenkasse kann auf Antrag auch die Kosten für die Begleitperson übernehmen/bezuschussen, wenn die Verordnung den Vermerk „Begleitperson medizinisch notwendig“ enthält. Beratung und nähere Informationen erhalten Sie direkt in den Reha-Zentren.

Alzheimer Therapiezentren:

Schön-Klinik Bad Aibling

Kolbermoorer Straße 72
83043 Bad Aibling
Tel.: 08061 387910

www.schoen-kliniken.de

Alzheimer Therapiezentrum Ratzeburg

Schmilauer Straße 108
23909 Ratzeburg
Tel.: 04541 133820

www.alzheimertherapiezentrum.de

Therapie- und Förderungsurlaub:

Verein MAS

„Denk an Dich“ - Urlaub mit Alzheimerpatienten

Lindastraße 28
4820 Bad Ischl
Tel.: 0043 6132 214100
E-Mail: verein@mas.or.at

www.alzheimerurlaub.at

6. Persönlicher Notfallplan für Krisensituationen

Trotz allen Bemühens kann es manchmal zu Krisensituationen kommen. Der folgende Notfallplan soll Ihnen helfen, solche Krisensituationen zu meistern und sich schnell wieder zu beruhigen.

6.1. Vorbereitung für eine Notfallsituation

Notieren Sie sich in Ihrem persönlichen Notfallplan:

- Wen kann ich im Notfall anrufen? Mit wem (z. B. Freunde, Familie, Krisentelefon) kann ich sprechen?
- Wer könnte kurzfristig für kurze Zeit die Betreuung (z. B. Familie, Nachbarn) übernehmen?
- Was tut mir gut? Und was hilft mir mich zu beruhigen?
- Sprechen Sie über belastende Dinge in einer Selbsthilfegruppe oder in einem online-Forum. Es ist wichtig Belastendes auszusprechen und nicht zu verdrängen. Sie werden sehen, dass Sie nicht allein sind und dass es vielen Menschen ähnlich geht. Das hilft mit der Belastung besser fertig zu werden.

6.2. Akuter Notfallplan

- Ruhe bewahren und an die eigene Sicherheit denken.
- Den Raum kurz verlassen. Eventuell eine andere Person bitten, die Betreuung kurzzeitig zu übernehmen.
- Mehrmals bewusst tief ein- und ausatmen.
- Zählen Sie langsam rückwärts von 10 bis 1.
- In langsamen Schlucken ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee trinken.
- Sagen Sie zu sich selbst „Alles wird wieder gut“.
- Tun Sie sich etwas Gutes (z. B. spazieren gehen, ein Bad nehmen, Musik hören, malen).

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:

www.pflegen-und-leben.de/notfallkoffer

www.gewalt-pflege.de/pflegende_angehoerige_artikel/persoenerlicher-notfallplan.html

7. Krisentelefon

Wenn eine Situation eskaliert oder besonders belastend für Sie ist, kann es helfen, sich den Ärger von der Seele zu reden und/oder sich fachmännischen Rat zu holen. Unter www.gewalt-pflege.de/akute-notfallsituation.html erfahren Sie jederzeit welches Krisentelefon aktuell deutschlandweit für Sie erreichbar ist.

Wenn Sie keine Möglichkeit haben ins Internet zu gehen, können Sie sich an eine der folgenden Nummern wenden. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Nummern rund um die Uhr erreichbar sind.

24 Stunden Telefonseelsorge

Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222

Erreichbarkeit: Rund um die Uhr

Deutsche Alzheimergesellschaft

Tel.: 030 259379514 oder 01803 171017

Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag 09:00 -18:00 Uhr, Freitag 09:00 - 15:00 Uhr

Krisentelefon Böblingen

„Gewalt überfordert, wenn pflege an Ihre Grenzen stößt“

Tel.: 07031 6633000

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 16:00 - 18:00 Uhr

8. Psychologische Beratung und Online-Beratungsangebote

Wer die Möglichkeit hat, das Internet zu nutzen, kann sich auch in einem online-Forum die Sorgen von der Seele schreiben, sich zu jeder Zeit mit anderen Betroffenen austauschen oder sich zu bestimmten Problemen fachmännischen Rat holen. Der Vorteil der online-Plattformen liegt darin, dass Sie sich hier unabhängig von Öffnungszeiten jederzeit (auf Wunsch auch anonym) Rat holen können.

8.1. Ratgeberforum

Betroffene können sich austauschen, Experten beraten zum Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen und beantworten spezielle Fragen von Angehörigen:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Ratgeberforum, Adressdatenbank, umfangreiche Informationen zum Thema „Demenz“

www.wegweiser-demenz.de

Zentrum für Qualität in der Pflege

Informationen, Beratung, Krisentelefon ...

www.gewalt-pflege.de

8.2. Kostenlose psychologische Online-Beratungsangebote für pflegende Angehörige

Die Online-Beratungsplattform für gesetzlich Krankenversicherte finden Sie unter www.pflegen-und-leben.de. Privatversicherte können ein entsprechendes Angebot bei Ihrer Krankenkasse erfragen.

8.3. Psychologische Beratungen vor Ort

Sie können sich auch direkt an eine Therapeutin/einen Therapeuten wenden. Adressen kann Ihnen Ihr Hausarzt nennen, oder Sie finden sie im Telefonbuch oder im Internet auf der Seite der deutschen Psychotherapeutenvereinigung unter www.psychotherapeutenliste.de, www.therapie.de oder www.psych-info.de.

8.4. Kostenlose internetbasierte Schulung und Beratung für pflegende Angehörige

Demas - Demenz anders sehen

Tel.: 0800 7236779

E-Mail: info@demenz-anders-sehen.de

Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 10:00 - 18:00 Uhr

www.demenz-anders-sehen.de/mitmachen

9. Hilfsmittel und hilfreiche Technik bei Demenz

Durch den Einsatz von geeigneten Hilfsmitteln lassen sich die Sicherheit und Selbständigkeit für an Demenz erkrankte Menschen erhöhen. Wichtig ist eine bewusste Abwägung der Fähigkeiten und des erwarteten Nutzens. Soll das Hilfsmittel dem Menschen mit Demenz helfen oder eher der/dem Angehörigen?

Bedenken Sie auch, dass an Demenz erkrankte Menschen sich nur schwer auf Neues einstellen können und nicht mehr in der Lage sind, komplizierte Technik zu verstehen. Was nicht verstanden wird, wird auch nicht akzeptiert werden und ist somit wenig hilfreich. Deshalb gilt es hier Nutzen und Überforderung sorgfältig abzuwägen und vor allem technische Hilfsmittel möglichst im frühen Stadium einzusetzen.

Einige Hilfsmittel sind verordnungsfähig (Zuzahlung 10 Prozent, maximal 25 Euro) oder können von der Pflegekasse bezuschusst werden (z. B. Gehhilfen, Mobilitätshilfen, Ess-/Trinkhilfen, Hausnotrufgerät). Bei Bedarf wenden Sie sich an Ihren Hausarzt und ein Sanitätsfachhaus Ihrer Wahl.

Ein Infoblatt mit Internetadressen zu sinnvollen Hilfsmitteln für Menschen mit Demenz erhalten Sie im Pflegestützpunkt Bodenseekreis.

Der Produktkatalog zum Download:

Demenz Support Stuttgart

Technikeinsatz bei Demenz - Fokus Zuhause

www.demenz-support.de/home

9.1. Geeignete Maßnahmen und Hilfsmittel bei erhöhter Sturzgefahr

- Wohnberatung/Wohnungsanpassung bei Demenz (nähere Infos im Pflegestützpunkt Bodenseekreis)
- Bewegungsangebote (z. B. bewegter Hausbesuch durch das Deutsche Rot Kreuz, Ergotherapie, Physiotherapie, gemeinsame Gymnastik)
- Hüftprotektoren
- Gehhilfen und Haltevorrichtungen
- Seh-/Hörtest
- Geeignete Beleuchtung (z. B. Nachlicht, Bewegungsmelder, Orientierungslichter)
- Niederflurbett
- Fallschutzmatte (vor dem Bett)
- Haus- und Mobilnotruf

9.2. Geeignete Maßnahmen und Hilfsmittel bei Weglaufgefahr

- Akustisches Türsignal
- Mobilnotruf (nur im Anfangsstadium)
- Ortungsgeräte (Liste mit Anbietern im Pflegestützpunkt Bodenseekreis erhältlich)

Besonders der Einsatz eines Ortungsgerätes kann hilfreichen Dienst erweisen. Allerdings sollte ein Einsatz wohl überlegt sein:

Kritiker merken an, dass eine Ortung nur dann moralisch (und rechtlich) vertretbar ist, wenn die Person noch zustimmen kann. Häufig ist ein an Demenz erkrankter Mensch aber gerade dazu nicht mehr in der Lage. Wenn der Verzicht auf ein Ortungsgerät allerdings die Aussicht für den Betroffenen in einer ständigen Beaufsichtigung oder einer Art „Sicherheitsverwahrung“ in Form von „Hausarrest“ mit sich bringt, dann sind seine Persönlichkeitsrechte mindestens genauso eingeschränkt. Zudem ist gerade der Erhalt der Mobilität nicht nur für die psychische Zufriedenheit, sondern auch zur Vermeidung von Stürzen sehr wichtig, da Bewegungsmangel zu einem raschen Muskelabbau und erhöhter Unsicherheit führt.

Ein weiterer kritischer Aspekt ist, dass es viele unterschiedliche Geräte auf dem Markt gibt. Nicht jedes Gerät oder jede Technik eignet sich für Menschen mit Demenz. Deshalb muss abgeklärt werden, welches Ziel mit dem Einsatz bezweckt wird. Wem hilft das Gerät mehr: dem Betroffenen oder den Angehörigen? Soll eine Ortung nur nach Absetzen eines Notrufs möglich sein oder jederzeit? Mit welchem Gerät kommt die/der Betroffene noch zurecht (z. B. Mobiltelefon, Eintasten-Handy, Gürtelchip, Armbandsender, GPS-Sender).

Wenn die/der Betroffene sich an der Entscheidung noch beteiligen und dieser zustimmen kann, weil er glaubt, dass er dadurch wieder selbst die nötige Sicherheit zurückgewinnt, ist es natürlich optimal. Andernfalls kann ein Ortungsgerät nur dann sinnvoll sein, wenn die/der Betroffene wieder mehr Freiheit erlangt.

Geräte, bei denen eine sogenannte individuelle Sicherheitszone eingerichtet werden kann, scheinen diese Diskrepanz am ehesten auszugleichen, denn die/der Träger des Ortungsgerätes wird hiervon nicht permanent geortet, sondern nur, wenn er eine individuell vereinbarte Sicherheitszone verlässt, was auf eine Gefahrensituation schließen lässt.

9.3. Geeignete Maßnahmen und Hilfsmittel zur Orientierung und Sicherheit

- Rauchmelder
- Herdabsicherung
- Wassermelder, Durchlaufbegrenzer, Thermostat/Verbrühschutz
- Schlüsselfinderchip
- Farbige Markierungsstreifen
- Piktogramme bzw. Bildtafeln (z. B. WC) an Türen und Schränken können die Orientierung erleichtern

10. Rechtliche Fragen

Mit nachlassender Urteilsfähigkeit ist auch zu klären, wer die rechtlichen Interessen der/des Betroffenen künftig wahrnehmen kann und soll. Denn Ehegatten sind auch bei einer Demenzerkrankung nicht automatisch gegenseitig vertretungsberechtigt. Machen Sie sich deshalb frühzeitig darüber Gedanken.

Wer nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln, kann eine vertraute Person bevollmächtigen, dies in seinem Namen zu tun. Die Bevollmächtigung setzt aber voraus, dass die/der Betroffene zum Zeitpunkt der Vollmachtserteilung auch noch voll geschäftsfähig ist. Liegt die Demenzerkrankung schon länger vor, kann dies durchaus angezweifelt werden. In einem Notfall wird in diesem Fall dann durch das Amtsgericht ein/e rechtliche/r Betreuer/in bestellt. Ein solcher Fall tritt häufig ein, wenn Bankgeschäfte nicht mehr getätigt werden können oder eine Einwilligung in eine medizinische Behandlung oder Operation notwendig ist.

Information und Beratung zum Thema „Vollmacht und Betreuung“ erhalten Sie kostenlos bei der Betreuungsbehörde im Landratsamt, in der Vorsorgemappe des Kreissenioresrates (ebenfalls im Landratsamt erhältlich) oder beim Betreuungsverein SKM Bodenseekreis.

Landratsamt Bodenseekreis

Betreuungsbehörde

Albrechtsstraße 75
88045 Friedrichshafen

Constanze Maag
Tel.: 07541 204-5287
E-Mail: constanze.maag@bodenseekreis.de

Annett Navarra
Tel.: 07541 204-5083
E-Mail: annett.navarra@bodenseekreis.de

Ugur Sahin
Tel.: 07541 204-5082
E-Mail: ugur.sahin@bodenseekreis.de

SKM Bodenseekreis

Betreuungsverein

Andreas-Strobel-Straße 6

88677 Markdorf-Ittendorf

Tel.: 07544 9646303

E-Mail: schuhmacher@skm-bodensee.de

Das Landratsamt Bodenseekreis hat in Zusammenarbeit mit dem Kreissenorenrat zu diesen Themen eine Vorsorgemappe mit Informationen und Vordrucken erstellt.

Kostenloser Download der Vorsorgemappe:

www.bodenseekreis.de/uploads/tx_organisationguidejw/vorsorgemappe-komplett.pdf

Weitere Informationen zu Betreuung/Vollmacht und Patientenverfügung sowie Formulare zum Download finden Sie ferner auf der Internetseite des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz:

Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz

Publikationsversand der Bundesregierung

Tel.: 030 182722721

www.bmjv.de/DE/Themen/Gesellschaft/Patientenverfuegung/patientenverfuegung_node.html

