

# kompakt.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

## DEMENZ

## BETROFFENE ACHTSAM BEGLEITEN

Informationen für Angehörige



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Die Krankheit kennenlernen

Jedes Jahr erkranken rund 440.000 Menschen in Deutschland neu an einer Demenz. Die Krankheit verändert auch das Leben der Angehörigen. Diese erleben die fortschreitende Veränderung einer vertrauten und geliebten Person und müssen sich darauf einstellen, dass die erkrankte Person in verschiedenen Bereichen des Lebens zunehmend Unterstützung benötigt. Immer wieder sind Neuanpassungen nötig, wenn Fähigkeiten nach und nach verloren gehen. Demenzerkrankungen führen zu Veränderungen im Verhalten und in der Stimmungslage des erkrankten Menschen.

Das Wissen um die Diagnose und die Ursachen für die Veränderungen hilft dabei, leichter damit umzugehen. Sie haben viele Möglichkeiten, sich über die Krankheit zu informieren: Sachbücher und Erfahrungsberichte in Buchform, Internetseiten und Podcasts. Auch Ärztinnen und Ärzte können wichtige Ansprechpersonen sein.

Bei Pflegestützpunkten, Beratungsstellen für pflegende Angehörige, bei den örtlichen Alzheimer-Gesellschaften und weiteren Beratungsangeboten für Pflegende sowie Seniorinnen und Senioren erhalten Sie eine persönliche Beratung und können Fragen stellen. Vielerorts werden auch Seminare für Angehörige von Menschen mit Demenz angeboten.

Besonders hilfreich ist der Austausch mit Anderen. Zu erfahren, dass andere Angehörige mit denselben Herausforderungen konfrontiert sind wie Sie selbst, kann schon entlastend wirken. In Angehörigengruppen erhalten Sie außerdem eine Vielzahl hilfreicher Tipps und Hinweise.

## Die gemeinsame Zeit nutzen

Auch wenn es sich zunächst so anfühlt: Wenn eine nahestehende Person die Diagnose einer Demenz erhält, bedeutet das für Sie beide nicht, schlagartig alles aufgeben zu müssen, auf das Sie sich gefreut haben. Eine Demenzerkrankung schreitet meist langsam voran, und über einige Zeit ist vieles noch möglich, wenngleich manchmal Anpassungen nötig sind. **Urlaub ist wichtig** und sollte nicht allein aufgrund der Diagnose gestrichen werden. Wenn eine weite Reise nicht mehr möglich ist, überlegen Sie sich einen näher gelegenen Zielort, an dem Sie bei Bedarf auf medizinische Versorgung und pflegerische Unterstützung zurückgreifen können. Es gibt **betreute Gruppenreisen** für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Möglicherweise kann die Pflegekasse hierfür **finanzielle Unterstützung** bieten. Auch ein Urlaub mit dem vertrauten Wohnwagen oder Wohnmobil kann das Richtige sein. So ist man ortsunabhängig und hat das eigene Heim immer mit dabei.

Machen Sie immer wieder **Pausen vom Alltag**, indem Sie gemeinsam in die Natur fahren, Konzerte oder Ausstellungen besuchen oder Aktivitäten einplanen, die Ihnen beiden Freude bereiten. Solche Highlights sind wichtig und wertvoll. Vielleicht entwickeln Sie auch neue gemeinsame Hobbys. Sei es die gemeinsame Gartenarbeit, die bisher eine Person allein gemacht hat oder das Gestalten von Bildcollagen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Den Alltag vereinfachen

Bei vielen Menschen ist der Alltag mit unterschiedlichsten Aufgaben, Aktivitäten und Terminen ausgefüllt. Wenn man sich aber um einen Menschen mit einer Demenz kümmern muss, bindet dies viel Zeit und Kraft. Stellen Sie sich die Frage: „Was ist mir wirklich wichtig? Was ist dem Menschen, den ich begleite, wichtig?“ Diesen Dingen sollten Sie gemeinsam mit der an Demenz erkrankten Person ausreichend Platz einräumen und dafür auf weniger Wichtiges einfach einmal verzichten.



## Offen mit der Krankheit umgehen

Wenn sich ein Mensch mit einer Demenzerkrankung verändert, Termine und Gesprächsinhalte vergisst oder sich ungewohnt verhält, kann das zu Irritationen und Verärgerung bei Menschen im Umfeld führen. Angehörige erleben häufig, dass es hilfreich ist, **im Freundes- und Bekanntenkreis sowie in der Nachbarschaft offen über die Krankheit zu sprechen**. Dies erleichtert meist das Verständnis und fördert die Hilfsbereitschaft. Beziehen Sie die betroffene Person bei den Überlegungen, mit wem Sie sprechen wollen, nach Möglichkeit mit ein. Leider muss auch damit gerechnet werden, dass nicht alle mit Verständnis reagieren. Manche Menschen ziehen sich zurück oder wenden sich ab, wenn sie von einer Demenz erfahren.


Bei schwierigen Situationen in der Öffentlichkeit kann es ebenfalls hilfreich sein, über die bestehende Krankheit zu informieren. An der Kasse im Supermarkt oder im Restaurant kann man beispielsweise diskret ein **Kärtchen mit einem entsprechenden Hinweis** weiterreichen, um darüber aufzuklären.

Ich bitte um Verständnis:  
**Meine Angehöriger  
hat Demenz.**



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

### Informationen

 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstr. 236 · 10969 Berlin  
Alzheimer-Telefon: 030-259 3795 14

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

# Unterstützung finden

„Ich habe bisher noch immer alles alleine geschafft.“ – Viele Menschen sind stolz darauf, ohne Unterstützung klarzukommen. Doch die Betreuung eines Menschen mit einer Demenz zieht sich über viele Jahre hin und auf Dauer schafft niemand das alleine. Deshalb ist es gut, sich so früh wie möglich Unterstützung zu suchen:

- Vielleicht können Sie einen **Familienrat** einberufen und gemeinsam besprechen, welche Aufgaben anstehen und wer was davon übernehmen kann.
- Binden Sie **Freundinnen und Freunde** mit ein und bitten Sie diese möglichst konkret um Unterstützung. Zum Beispiel um einen regelmäßigen Besuch bei der erkrankten Person, damit Sie Zeit haben, um sich um andere Dinge zu kümmern.
- Auch **Nachbarinnen und Nachbarn** sind oft gerne bereit zu unterstützen, wenn sie direkt darauf angesprochen werden.

Es gibt außerdem eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten durch verschiedene Träger:

- Geschulte **ehrenamtliche Helferinnen und Helfer** betreuen Menschen mit Demenz regelmäßig, meist einmal pro Woche, und beschäftigen sich je nach den individuellen Bedürfnissen und Wünschen mit ihnen. Auch Hilfen für den Haushalt oder zur Alltagsbegleitung sind möglich.
- In **Betreuungsgruppen oder Gruppen zur Alltagsbegleitung** gibt es vielfältige Beschäftigungsangebote, gemeinsame Aktivitäten und meist auch ein Kaffeetrinken oder Ähnliches.
- **Tagespflegeeinrichtungen** gewährleisten Betreuung und Aktivierung an mehreren Tagen pro Woche von morgens bis zum späten Nachmittag.
- **Ambulante Pflegedienste** unterstützen bei der Körperpflege oder Medikamentengabe. Auch Hilfen für den Haushalt sind möglich.

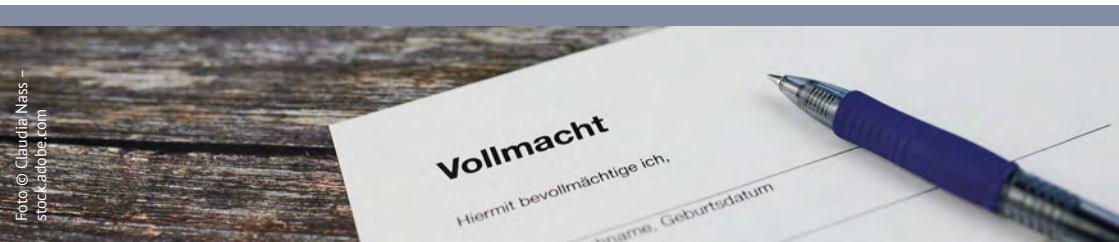
Viele Unterstützungsangebote können durch die Leistungen der Pflegeversicherung finanziert werden. Erkundigen Sie sich hierüber bei einer Beratungsstelle oder der Krankenkasse bzw. Pflegekasse der erkrankten Person.

# Rechtliche und finanzielle Fragen klären

Mit Fortschreiten der Demenz sind die Betroffenen immer weniger in der Lage, sich selbst um ihre Angelegenheiten zu kümmern. So weit wie möglich sollten Betroffene selbst Wünsche äußern und Entscheidungen treffen über die Verwaltung ihrer Finanzen, über die zukünftige Pflege, Erbschaften und gewünschte oder nicht gewünschte ärztliche Maßnahmen. Solche Verfügungen können in einer Vorsorgevollmacht und einer **Patientenverfügung** festgelegt werden - allerdings nur so lange, wie die Geschäftsfähigkeit der erkrankten Person noch gegeben ist. Eine **Vorsorgevollmacht** kann jede und jeder selbst ausstellen. Vorlagen hierfür gibt es beispielsweise beim Bundesministerium der Justiz. Nur in bestimmten Fällen, insbesondere wenn Immobilien zum Vermögen gehören, ist eine notarielle Beurkundung der Vollmacht erforderlich.

Können wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst getroffen werden und wurde keine andere Person bevollmächtigt, kann vom Vormundschaftsgericht eine **rechtliche Betreuung** für die erkrankte Person eingerichtet werden. Als Betreuerinnen bzw. Betreuer werden vorrangig Angehörige eingesetzt, es gibt aber auch rechtliche Betreuerinnen und Betreuer, die dies ehrenamtlich oder von Berufs wegen übernehmen.

Leistungen der **Pflegeversicherung** werden je nach Grad der Pflegebedürftigkeit in unterschiedlichem Umfang gewährt. Auf den Antrag bei der Krankenkasse bzw. Pflegekasse der betroffenen Person erfolgt eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst zur Feststellung des Pflegegrads. Dabei werden Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit ebenso berücksichtigt wie körperliche. Neben finanziellen Leistungen gibt es einen Anspruch auf Beratung und auf Schulungen für die Angehörigen. Es lohnt sich deshalb, den Antrag bei der Pflegekasse zu einem **frühen Zeitpunkt** zu stellen.







## Sich selbst nicht vergessen

Kennen Sie die Sicherheitshinweise im Flugzeug? Für den Fall, dass bei einem Druckabfall die Sauerstoffmasken von der Decke fallen, sollte man sich selbst zuerst die Maske aufsetzen, bevor man Kindern und hilflosen Personen hilft. Bei der Pflege und Begleitung eines Menschen mit einer Demenzerkrankung verhält es sich ähnlich: Um gut für andere sorgen zu können, muss man auch für sich selbst sorgen.



Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz haben ein stark erhöhtes Risiko, körperliche Beeinträchtigungen oder psychische Probleme wie beispielsweise eine Depression zu entwickeln. Darum ist es besonders wichtig, etwas für die eigene körperliche Gesundheit und das seelische Gleichgewicht zu tun.

- Sorgen Sie frühzeitig für **regelmäßige Auszeiten** und nutzen Sie diese, um einen Ausgleich zu finden und Ihre innere Balance zu erhalten und zu stärken. Ob das der Besuch eines Sportkurses ist, eine Verabredung mit der besten Freundin oder dem besten Freund, ein Spaziergang im Grünen oder eine entspannte Stunde auf dem Sofa mit einem fesselnden Buch hängt einzig davon ab, was für Sie das Wohltuendste ist.
- Achten Sie darauf, medizinische **Vorsorgetermine** wahrzunehmen.
- Lassen Sie eigene, bereits bestehende **Krankheiten behandeln** und kümmern Sie sich bei neu auftretenden Beschwerden zügig um eine Behandlung. Wiederkehrende Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängste sowie häufige Infekte können Anzeichen dafür sein, dass die Belastung Ihre Kräfte übersteigt. Spätestens wenn derartige Symptome auftreten, ist Handeln geboten.

Pflegende Angehörige haben Anspruch auf spezielle **Kuren bzw. Rehabilitationsangebote**. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse darüber.

# Weiterführende Informationen und wichtige Anlaufstellen

## Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

### Selbsthilfe Demenz

Kostenlose Beratung

am **Alzheimer-Telefon** 030 259 37 95 14

E-Mail [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

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



Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft e. V.  
**Selbsthilfe Demenz**

## Wegweiser Demenz

Bundesministerium

für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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



Wegweiser Demenz

## Pflegestützpunkte und weitere Beratungsstellen:

[www.zqp.de/beratung-pflege](http://www.zqp.de/beratung-pflege)

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

Entwickelt im Rahmen der

## Nationalen Demenzstrategie

[www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de)



Nationale  
Demenzstrategie

Weitere Informationen und Faltblätter zum Thema **Demenz** finden Sie auf

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon 0221 8992-0, Fax 0221 8992-300

E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

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

Bestellnummer: 60582319

Stand: Juli 2022