

Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz

Hilfe für Betroffene und Angehörige



Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz

Ratgeber Demenz für Angehörige und Interessierte

Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz



Vorwort

Demenz ist mitten in unserer Gesellschaft angekommen. Nahezu jeder von uns kennt jemanden, der von einer Demenz betroffen ist. Demenz macht Angst, sie verunsichert, sie konfrontiert uns und wir müssen lernen, mit ihr umzugehen.

Was aber ist eine Demenz überhaupt? Wie kann man eine Demenz diagnostizieren, welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wie kann ich mit einem von Demenz betroffenen Menschen umgehen? Wo kann ich mich beraten lassen? Wie komme ich an weiterführende Informationen?

Was mache ich, wenn mein von Demenz betroffener Angehöriger ins Krankenhaus muss? Diese und viele weitere Fragen versuchen wir in diesem Ratgeber zu beantworten. Uns ist dabei bewusst, dass wir nicht auf alle Fragen eine zufriedenstellende Antwort haben. Wir wollen Ihnen allerdings aufzeigen, dass Sie nicht alleine sind, dass es Hilfen gibt und Menschen, die Sie unterstützen.

Das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz als Herausgeber dieser Handreichung ist ein Zusammenschluss von regionalen Akteuren aus dem Bereich der Alten- und Behindertenhilfe und des Sozial- und Gesundheitswesens.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, dass Menschen mit Demenz als vollwertige Personen anerkannt werden, mit Recht auf Selbstbestimmung und Individualität; als ernstzunehmende Persönlichkeiten mit Würde, Eigensinn und eigenem Charakter; als verletzbare und schutzbedürftige Menschen, die abhängig von der Solidarität anderer Menschen sind; als Personen mit vielen verbliebenen Fähigkeiten, aber auch dem Verlust wichtiger Alltagskompetenzen.

Menschen mit Demenz unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen nicht von Menschen ohne Demenz. Auch sie sehnen sich nach Bindung, Trost, sinnvoller Beschäftigung, Einbeziehung, Identität und Liebe. Mit diesem Ratgeber möchten wir zu mehr Verständnis und Solidarität beitragen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Verfasserinnen und Verfassern, die diese Handreichung entwickelt haben.

Für das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz

Olaf Spohr
Sprecher Netzwerk

Wolfgang Bons
2. Sprecher Netzwerk

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird jeweils nur die männliche Form verwendet, die weibliche Form ist dabei jeweils mit eingeschlossen.

Inhaltsangabe

1. Was ist Demenz?
 - 1.1. Die drei Stadien der Alzheimer Demenz
2. Wann muss ein Arzt konsultiert werden?
 - 2.1. Vorbereitung auf den Arztbesuch
 - 2.2. Demenzdiagnostik beim Hausarzt / Facharzt
 - 2.3. Medikamentöse Therapie bei Demenz
 - 2.4. Nichtmedikamentöse Therapien bei Demenz
3. Praktische Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz
 - 3.1. Tipps zur Kommunikation
 - 3.2. Tipps im Alltag
 - 3.3. Erinnerungen pflegen – Schönes erleben
 - 3.4. Tipps zum Umgang mit schwierigem Verhalten
4. Menschen mit Demenz im Krankenhaus
 - 4.1. Tipps für den Krankenhausaufenthalt
 - 4.2. Informationen, die das Krankenhauspersonal benötigt
5. Regionale Beratungsangebote bei Demenz und Pflegebedürftigkeit
 - 5.1. Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz
 - 5.2. Alzheimergesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz e.V.
 - 5.3. Gesundheitsamt Mayen-Koblenz
 - 5.4. Pflegestützpunkte / Compass-private Pflegeberatung
6. Literaturverzeichnis, Bezugsquellen, Links



Impressum

Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz
Brunnenstraße 3, 56743 Mendig
Ansprechpartner: Olaf Spohr

Satz, Layout: FotoKunst Angela Nachtsheim
Fotos: Fotoatelier Werner Schäfer, WWS,
Fotolia, Susanne Duda
2. Auflage, November 2023

www.demenz-myk.de

1. Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen. Obwohl Ursachen und Krankheitsverläufe unterschiedlich sind, führen sie alle zum Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit mit einhergehenden Einbußen des Denkens, der Orientierung, der Lernfähigkeit, der Sprache, des Urteilsvermögens und des praktischen Geschicks. Diese Veränderungen haben zur Folge, dass Menschen mit Demenz ihre täglichen Verrichtungen zunehmend nicht mehr selbstständig ausführen können. Für eine gesicherte Diagnose „Demenz“ müssen die Symptome mindestens sechs Monate vorliegen.

Rund 1,8 Millionen Menschen sind heute allein in Deutschland von einer Demenz betroffen. Die bekannteste Form ist die Alzheimer Demenz, bei der in bestimmten Bereichen des Gehirns allmählich Nervenzellen zu Grunde gehen. Bei einer weiteren Form, der vaskulären Demenz, wird das Gehirn aufgrund von Durchblutungsstörungen dauerhaft geschädigt. Außerdem gibt es zahlreiche weitere Formen, wie z.B. die Lewy-Körperchen-Demenz, die Frontotemporale Demenz oder Mischformen. Die Alzheimer Demenz und alle anderen Demenzformen sind bis heute nicht heilbar, wohl aber behandelbar.

Darüber hinaus können auch Mangelzustände oder andere Erkrankungen, z.B. Stoffwechselstörungen, Vitaminmangel, Austrocknung oder chronische Vergiftungen, demenztypische Symptome hervorrufen, die meistens jedoch gut behandelbar sind.

Der Verlauf einer Demenz und die Ausprägung der Symptome können bei allen Formen sehr unterschiedlich sein. Die Übergänge zwischen den Stadien sind zumeist fließend. Die nachfolgend dargestellte Unterteilung in drei Stadien orientiert sich an einer Alzheimer Demenz.

1.1. Die drei Stadien der Alzheimer Demenz

Frühes Stadium

- Im frühen Stadium beginnen die Veränderungen häufig mit Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. Betroffene können sich schon nach kurzer Zeit nicht mehr an Gespräche, Handlungen oder eigene Überlegungen erinnern. Fragen wiederholen sich und Vereinbarungen werden vergessen. Zugleich bestehen häufig Schwierigkeiten, eigene Gedanken und Wahrnehmungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen. Anspruchsvolle Tätigkeiten können nicht mehr ausgeübt werden.
- Die Sprache verliert gleichzeitig an Präzision. Typisch ist, dass Betroffene sich an bestimmte Worte nicht erinnern können und stattdessen andere Worte oder Umschreibungen benutzen. Häufig werden auch Füllwörter wie „das Ding“ oder „du weißt schon“ gebraucht.
- Die Betroffenen sind sich teilweise über das Nachlassen ihrer Fähigkeiten bewusst und fühlen sich dadurch verunsichert, deprimiert und beschämt.

Mittleres Stadium

- In dieser Phase prägen sich die Symptome des frühen Stadiums noch stärker aus. Der voranschreitende Verlust des Gedächtnisses und die Beeinträchtigung des Denkvermögens machen die Betroffenen unselbstständig und von fremder Hilfe abhängig. Sie finden sich zuerst in fremder und schließlich auch in vertrauter Umgebung nicht mehr zurecht und sind auf Unterstützung im Bad, auf der Toilette, beim An- und Auskleiden oder bei den Mahlzeiten angewiesen.
- Auch die Veränderungen der Sprache schreiten weiter voran. Sätze ergeben keinen Sinn mehr und Antworten stehen inhaltlich häufig in keinem Zusammenhang zur gestellten Frage.
- Im mittleren Stadium verblassen häufig auch die Erinnerungen an weiter zurückliegende Ereignisse.
- Verhaltensauffälligkeiten, wie z.B. Ängste, Unruhe, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus oder eine verminderte Beherrschung von Gefühlsreaktionen, können auftreten.

Spätes Stadium

- Im späten Stadium sind die Betroffenen bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens auf Hilfe angewiesen. Die Mobilität ist zunehmend beeinträchtigt und die Kontrolle über Blasen- und Darmfunktion geht verloren.
- Die Sprachfähigkeit beschränkt sich meist nur noch auf wenige Wörter, die häufig nicht mehr sinnvoll eingesetzt werden können. Trotzdem können eigene Gefühle wahrgenommen und über nichtsprachliche Ausdrucksmöglichkeiten, z.B. Weinen oder Lächeln, geäußert werden.
- Es kann zu Schluckstörungen und in der Folge zu Entzündungen der Atemwege kommen.

2. Wann muss ein Arzt konsultiert werden?

Wo ist nur mein Haustürschlüssel? Wo habe ich bloß wieder meine Brille deponiert? Kleine, harmlose Gedächtnisaussetzer wie diese kennt fast jeder Mensch. Je älter wir werden, desto mehr kann die geistige Leistungsfähigkeit nachlassen. Äußere Faktoren wie Stress oder Schlafstörungen wirken sich zudem schneller auf die Gehirnleistung aus als früher.

Aber was ist noch normale Altersvergesslichkeit und wo beginnt eine Demenz? Im Zweifel richtet man diese Fragen immer an den Arzt. Folgende Symptome sollten Sie besonders hellhörig machen und rechtzeitig vom Arzt abgeklärt werden:

- Der Betroffene hat Orientierungsschwierigkeiten in seiner vertrauten Umgebung. Er verläuft sich zum Beispiel plötzlich in einem Stadtviertel, das ihm eigentlich vertraut ist.
- Der Betroffene hat immer wieder Probleme, häufig genutzte Worte zu finden. Statt „Ich hätte gerne noch eine Tasse Kaffee!“ weicht er zum Beispiel notgedrungen auf den Satz aus „Ich hätte gerne noch eine Tasse von diesem ... braunen Getränk!“
- Der Betroffene macht immer wieder Dinge, die gar keinen Sinn ergeben – beispielsweise legt er sein Mobiltelefon versehentlich in den Kühlschrank statt auf die Kommode. Oder er verlässt das Haus, zieht aber nicht den Wintermantel über, sondern den Bademantel.
- Sie bemerken einen plötzlichen Gedächtnisverlust, eine Gangunsicherheit, Sehstörungen, vorübergehende Taubheitsgefühle oder Lähmungen. Dann kann auch eine andere Erkrankung vorliegen, die rasch abgeklärt werden sollte. Im Zweifel sofort den Notarzt verständigen!



2.1. Vorbereitung auf den Arztbesuch

- Bei einem Verdacht auf Demenz sollte die erste Anlaufstelle immer der Hausarzt sein. Er kennt den Patienten in der Regel über viele Jahre und kann daher Veränderungen der geistigen und funktionalen Fähigkeit oder Verhaltensauffälligkeiten am besten einordnen.
- Bieten Sie dem Betroffenen an, mit ihm gemeinsam zum Arzt zu gehen. Lehnt der Betroffene einen Arztbesuch strikt ab, drängen Sie ihn nicht übergebührend.
- Erklären Sie dem Betroffenen gegebenenfalls in einfachen Worten den Zweck des Arztbesuches (z. B. Überprüfung von Zucker-, Blutdruck- und Blutwerten).
- Machen Sie dem Betroffenen bei Bedarf deutlich, dass keine Entscheidung über seinen Kopf hinweg getroffen wird.
- Stellen Sie gegenüber dem Betroffenen klar, dass Sie auf Wunsch während des Arztbesuches und bei allen Untersuchungen anwesend sind.
- Bereiten Sie wichtige Informationen für den Arzt vor, z.B. „Seit wann liegen Veränderungen des Gedächtnisses, der Persönlichkeit und der Stimmung vor? Welche Medikamente werden regelmäßig eingenommen? Wird oder wurde regelmäßig Alkohol konsumiert? Welche Erkrankungen liegen vor?“
- Kontaktieren Sie gegebenenfalls vorab den Hausarzt, um unangenehme Situationen für den Betroffenen zu vermeiden.



2.2. Demenzdiagnostik beim Hausarzt / Facharzt

Zu Beginn sollte der Hausarzt immer ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen führen. Hierdurch wird er eine erste Einschätzung erhalten, ob tatsächlich eine krankhafte Störung von Konzentration und Gedächtnis vorliegt oder ob es sich um einen normalen, altersbedingten Leistungsverlust handelt.

Auch Sie als Angehöriger werden gebeten, Auskunft über das Verhalten des Betroffenen zu geben, zum Beispiel über Schwierigkeiten beim Ankleiden und der Hygiene, bei der Erledigung alltäglicher Angelegenheiten, bei der Bedienung von Haushaltsgeräten, bei der Einhaltung von Terminen, usw.

Nach der Befragung durch den Arzt sind weitere Untersuchungen erforderlich, um herauszufinden, welche Störung genau vorliegt. Nachfolgend sind die wichtigsten Verfahren genannt:

- Neuropsychologische Testverfahren, z.B. Uhren-Test, Mini-Mental-Status-Test, DemTect
- Untersuchung der Blutwerte
- Untersuchung von Herz und Lunge
- Bildgebende Verfahren, z.B. CT, MRT, PET
- Untersuchung des Nervenwassers

Wenn sich der Hausarzt lediglich auf eine einfache Diagnostik beschränkt, besprechen Sie mit ihm die Möglichkeit einer Überweisung zu einem Facharzt (Psychiater, Gerontopsychiater, Neurologe), einer Fachklinik oder einer Gedächtnisambulanz.



Fragen Sie den Hausarzt oder Facharzt, wie es nach der Diagnose weiter gehen soll!

- Was bedeutet die Diagnose? Sind weitere Untersuchungen erforderlich, um die Diagnose zu bestätigen?
- Welche nichtmedikamentösen und medikamentösen Therapieformen gibt es? Welche Behandlung ist angebracht?
- Was kann außerdem getan werden, um die Beschwerden und Verhaltensveränderungen zu reduzieren? Wer bietet weiterführende Beratung an? Wo gibt es entlastende Angebote?
- Ist es ratsam, den Betroffenen darüber aufzuklären, wie sich die Krankheit weiter entwickeln kann?
- Inwieweit ist der Betroffene noch in der Lage, ein Fahrzeug zu führen? Liegt bereits eine Fahruntauglichkeit vor?

2.3. Medikamentöse Therapie bei Demenz

Viele Demenzformen, z.B. die Alzheimerkrankheit, die Frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körperchen-Demenz sind trotz jahrzehntelanger Medizinforschung bis heute nicht heilbar. Medikamente, die zur Gruppe der Antidementiva gehören, können im Anfangsstadium einer Demenz den Verlauf um wenige Monate verzögern. Treten unerwünschte Nebenwirkungen auf, sollte unbedingt eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Bei depressiven Verstimmungen, Angststörungen, Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus, Wahnvorstellungen und Halluzinationen können geeignete Medikamente die Symptome lindern.

2.4. Nichtmedikamentöse Therapien bei Demenz

- Realitäts-Orientierungs-Training: Orientierungstraining bei jedem Kontakt, systematische Gestaltung der Umgebung, Einsatz von Hilfsmitteln, Wiederholung wichtiger Informationen.
- Validation („für gültig erklären“): Wertfreies Akzeptieren, Verbalisieren von Gefühlen, Nonverbale Kommunikation
- Selbst-Erhaltungs-Therapie: Kombination aus Erinnerungstherapie und Validation
- Ergotherapie (Handlungsfähigkeit erreichen, z.B. durch gestalterisches oder handwerkliches Arbeiten, kognitives Alltagstraining, Betätigung im häuslichen Umfeld)
- Logopädie (z.B. Sprach- und Sprechtherapie, bei Schluckstörungen)
- Physiotherapie
- Gedächtnistraining (ohne zu überfordern)
- Verhaltenstherapeutische Gruppen
- Biographie orientiertes Arbeiten
- Milieuthherapie (Anpassung der Außenwelt)
- Ausdrucksorientierte Therapien (z.B. Kunst-, Musik- und Tanztherapie)
- Sensorische Stimulation (z.B. Aromatherapie, Massage, Basale Stimulation)
- Aufklärung und Information der Angehörigen



3. Praktische Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz

- Informieren Sie sich gründlich über das Thema Demenz. Dieses Wissen wird Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem Betroffenen geben und Sie vor allzu großen Hoffnungen, aber auch vor allzu großen Enttäuschungen und Resignation bewahren.
- Versuchen Sie, den Betroffenen so anzunehmen, wie er ist. Er kann sich nicht ändern. Die Demenz macht es ihm unmöglich, zu lernen.

3.1. Tipps zur Kommunikation

- Stellen Sie vor jedem Gespräch Blickkontakt her und reden Sie den Betroffenen namentlich an. Halten Sie Körperkontakt, wenn der Betroffene dies zulässt.
- Reden Sie langsam, deutlich und in einfachen, kurzen Sätzen.
- Geben Sie dem Betroffenen Zeit und Ruhe, um über eine Antwort nachzudenken.
- Wiederholen Sie, wenn nötig, wichtige Informationen. Verwenden Sie dabei immer die gleiche Formulierung. Lassen Sie vergessene Informationen, wie z.B. das aktuelle Datum oder Namen, unauffällig ins Gespräch einfließen.
- Beziehen Sie den Betroffenen in Gespräche mit ein.
- Formulieren Sie Ihre Frage am besten so, dass sie mit Ja oder Nein beantwortet werden kann.
- Fragen, die mit wer, was, wo oder wann beginnen, laden den Betroffenen gegebenenfalls zum Weitererzählen ein, z.B. Was ist dein Beruf? Wo bist du geboren? Wer ist auf dem alten Foto zu sehen?
- Fragen, die mit wieso, weshalb oder warum beginnen, überfordern Menschen mit Demenz.
- Versuchen Sie nicht, den Betroffenen durch logische Argumentation von Ihrer Sicht der Dinge zu überzeugen. Vermeiden Sie Diskussionen, indem Sie dem Betroffenen entweder Recht geben oder Äußerungen unkommentiert lassen. Manchmal ist es auch sinnvoll, sich aus der Situation heraus zu begeben, tief durchzuatmen und beruhigter wieder zurück zu kommen.
- Räumen Sie falsch abgelegte Gegenstände stillschweigend an ihren richtigen Platz. Kritisieren Sie nicht und konfrontieren Sie den Betroffenen nicht mit seinen Defiziten. Erwarten Sie nicht, dass der Betroffene in der Lage ist, seine Handlungen zu erklären.
- 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.
- Manche Botschaften lassen sich auch ohne Worte vermitteln. Berührungen, in den Arm nehmen, eine Massage, einfache Gesten usw. sind sehr direkte Wege der Verständigung. Die körperliche Zuwendung erzeugt oft eine größere Nähe als jedes Gespräch, gerade bei Menschen mit Demenz.

3.2. Tipps im Alltag

- Versuchen Sie, die Lebensgewohnheiten und den Tagesrhythmus des Betroffenen beizubehalten.
- Eine gleich bleibende Umgebung und ein strukturierter Tagesablauf geben dem Betroffenen ein Gefühl der Sicherheit.
- Im Anfangsstadium der Demenz können Notizen, Tagebucheinträge, Hinweisschilder an Türen usw. helfen, das Erinnerungsvermögen zu unterstützen.
- Nehmen Sie dem Betroffenen nicht alles ab, auch wenn es länger dauert, als Ihnen lieb ist.
- Versuchen Sie, sich dem Tempo des Betroffenen anzunähern. Erinnern Sie ihn gegebenenfalls freundlich daran, was er gerade tun wollte.
- Bleiben Sie nicht ungeduldig neben dem Betroffenen stehen. Das setzt ihn zusätzlich unter Druck.
- Lassen Sie zu, dass der Betroffene bei einfachen und vertrauten Tätigkeiten hilft.
- Beobachten Sie gut, was der Betroffene noch kann. Fördern Sie diese Fähigkeiten, indem Sie sie weitgehend eigenständig ausführen lassen. Sprechen Sie Lob und Anerkennung aus, wenn etwas gelungen ist. Das trägt dazu bei, dass ein Mensch mit Demenz länger selbstständig bleibt.
- Beseitigen Sie, wenn möglich, alle Quellen, die zu Fehlinterpretationen führen, z.B. können Schatten bei frühzeitiger Dämmerung Angst einflößen, glänzende Fußböden Wasser vortäuschen, das eigene Spiegelbild als Bedrohung wahrgenommen werden usw.
- Vermeiden Sie „Gehirntraining“ in Form von „Abfrageübungen“.



3.3. Erinnerungen pflegen – Schönes erleben

- Viele Menschen mit Demenz erinnern sich noch lange Zeit gut an ihre frühe Vergangenheit. Angehörige können diese Erinnerungen bei gemeinsamen Aktivitäten wecken.
- Nutzen Sie die individuellen Fähigkeiten und Interessen des Betroffenen, um gemeinsam Schönes zu erleben, z.B. beim Tanzen, Singen, Kochen.
- Überlegen Sie, welche Musik der Betroffene früher gerne mochte. Das Hören der alten Lieblingslieder kann viele Erinnerungen wachrufen.
- Halten Sie lebensgeschichtliche Erinnerungen lebendig. Legen Sie gemeinsam ein Fotoalbum an, das den Betroffenen an wichtige Lebensereignisse und Personen erinnert. Fotos spielen in der Biografiearbeit mit Menschen mit Demenz eine besonders wichtige Rolle.
- Ein gemeinsamer Urlaub ist eine schöne Abwechslung vom Alltag und kann viel Freude bereiten. Er sollte jedoch besonders umsichtig geplant werden. Spezielle Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen erhalten Sie zum Beispiel bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

3.4. Tipps zum Umgang mit schwierigem Verhalten

Menschen mit Demenz verhalten sich manchmal aggressiv. Dadurch kann es leicht zu Auseinandersetzungen und Konflikten kommen. Grundsätzlich gilt: Jedes Verhalten hat einen Auslöser. Häufig stehen unerfüllte Bedürfnisse oder Schmerzen in direktem Zusammenhang mit schwierigem Verhalten.

- Versuchen Sie, die jeweils aktuelle Gefühlslage des Betroffenen einzuschätzen und ihr unvoreingenommen zu begegnen. Bleiben Sie ehrlich und offen, wenn Sie miteinander sprechen. Dazu gehört auch, dass Mimik, Gestik, Aussprache und Berührungen zu ihren Worten passen.
- Nehmen Sie Äußerungen von Abwehr oder Unmut ernst. Sie sind oft Ausdruck tiefgehender Verlustängste. Ihre Nähe und Ihre verständnisvolle Reaktion sind in diesen Momenten wichtig für ein entspanntes Miteinander.
- Bleiben Sie ruhig! Falls es Ihnen schwerfällt, gelassen zu bleiben, verlassen Sie für einen Moment die Situation. Versuchen Sie, die Gefühle des Betroffenen in Worte zu fassen, wie etwa: „Es macht dich wütend. Das tut mir leid.“ oder „Ich glaube, dass dich das ängstigt.“
- Eine wertschätzende Grundhaltung hilft Ihnen, den gemeinsamen Alltag zu entspannen und schwierige Situationen zu meistern.

Zu guter Letzt...

- Es wird Ihnen nicht immer gelingen, so viel Geduld und Verständnis aufzubringen, wie Sie gerne möchten. Denken Sie in solchen Fällen daran, dass der Betroffene Unstimmigkeiten und Spannungen schnell vergisst, da er eher im Moment lebt und vermutlich leichter darüber hinwegkommt als Sie.
- „Pflegen“ Sie sich zumindest punktuell auch selbst. Sie müssen mit Ihren Kräften haushalten. Sie brauchen Erholung und Ausgleich. Sie handeln nicht egoistisch, wenn Sie sich einige freie Stunden für sich selbst in der Woche schaffen, in denen Sie eigenen Interessen nachgehen. Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden wie Sie.





4. Menschen mit Demenz im Krankenhaus

Für Menschen mit Demenz ist ein Krankenhausaufenthalt eine schwierige Zeit, da sie ihre Wünsche und Bedürfnisse meist nicht klar äußern können. Oft fehlt es den Betroffenen an Krankheitseinsicht und sie können nur im begrenzten Umfang Auskunft über sich und ihre Beschwerden geben. Der Wechsel der Umgebung und der veränderte Tagesablauf können auffälliges Verhalten und Unruhe hervorrufen.

Grundsätzlich sollte die Notwendigkeit eines Krankenhausaufenthaltes in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt gut abgewogen werden. Wählen Sie, wenn möglich, ein Krankenhaus mit einer geriatrischen Abteilung.

4.1. Tipps für den Krankenhausaufenthalt

- Begleiten Sie den Betroffenen beim Transport und bei der Aufnahme im Krankenhaus.
- Lassen Sie den Betroffenen im Krankenhaus möglichst wenig alleine. Helfen Sie ihm, wenn erforderlich, bei der Körperpflege sowie bei den Mahlzeiten. Organisieren Sie eine Begleitung bei Untersuchungen und Therapien. Wechseln Sie sich bei Bedarf mit anderen Familienmitgliedern und weiteren vertrauten Personen ab. Wenn Sie denken, dass der Betroffene auch in der Nacht auf Ihre Anwesenheit angewiesen ist, erkundigen Sie sich beim Krankenhauspersonal, ob Sie im Krankenzimmer übernachten können.
- Stellen Sie dem Betroffenen möglichst vertraute Alltagsgegenstände, z.B. Bilder, Kissen oder Bücher, zur Verfügung und kennzeichnen sie diese.
- Geben Sie dem Betroffenen vertraute Kleidungsstücke, Hygieneartikel und erforderliche Hilfsmittel wie z.B. Brille oder Hörgerät mit.
- Erkundigen Sie sich bei den zuständigen Ärzten, wenn Sie den Eindruck haben, dass es dem Betroffenen plötzlich schlechter geht. Als Bevollmächtigter oder gerichtlich bestellter Betreuer haben Sie ein Recht auf Einsicht in die Krankenunterlagen. Die Behandlung muss mit Ihnen besprochen werden, wenn der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, selbst in die Behandlung einzuwilligen.
- Nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit dem Krankenhaussozialdienst auf, um die Versorgung nach der Entlassung zu organisieren.



4.2. Informationen, die das Krankenhauspersonal benötigt

Ist ein Krankenhausaufenthalt geplant, nehmen Sie nach Möglichkeit vorab mit dem Krankenhaus Kontakt auf. Informieren Sie Ärzte und Pflegepersonal möglichst umfassend über den Betroffenen. Da ein Krankenhausaufenthalt auch unerwartet notwendig sein kann, ist es empfehlenswert, die Informationen in einer Notfallmappe bereitzuhalten und regelmäßig zu aktualisieren.



Folgende Informationen sind hilfreich:

- Persönliche Daten über den Betroffenen
- Rufnummern von Angehörigen, wenn möglich mit Erreichbarkeit
- Bekannte Krankheiten
- Aktuelle Medikamentenliste
- Vorsorgedokumente wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder gesetzliche Betreuung (soweit vorhanden)
- Angaben zu Herkunft und Beruf des Betroffenen
- Angaben zu Gewohnheiten, Ritualen und notwendigen Hilfestellungen im Tagesverlauf wie
 - Essen und Trinken, z.B. bevorzugte Speisen und Getränke, Abneigungen, notwendige Anregung/Hilfestellung
 - Körperpflege, z.B. gewohnter Zeitpunkt, notwendige Anleitung oder Hilfestellung
 - Ausscheidung, z.B. Häufigkeit, notwendige Hilfestellung bei Toilettengang, Angaben zu Inkontinenz
 - Mobilität, z.B. hoher Bewegungsdrang, notwendige Hilfestellung beim Aufstehen oder Gehen
 - Ruhen und Schlafen, z.B. gewohnte Zeiten von Aufstehen und zu Bett gehen, Einschlafgewohnheiten
- Angaben zum Hörvermögen, Sprachverständnis und zur Sprechfähigkeit
- Zum Themenkomplex „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“ hat das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz einen eigenen Handlungsleitfaden herausgegeben. Sie finden den Leitfaden und den dazu gehörigen Patienteninformationsbogen auf der Internetseite vom Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz unter www.demenz-myk.de



5. Regionale Beratungsangebote bei Demenz und Pflegebedürftigkeit

5.1. Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz

Das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz wurde 2007 auf Initiative der Beratungs- und Koordinierungsstellen im Landkreis Mayen-Koblenz gegründet und ist ein Zusammenschluss von ambulanten, teil- und vollstationären Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe, Pflegestützpunkten, Betreuungsbehörde, Betreuungsvereinen, Hospizvereinen, Sozialverwaltung, Gesundheitsämtern, Selbsthilfverbänden, Kreissenorenbeirat, Krankenhäusern, Kirchengemeinden, Ehrenamtlichen, Ärzten und Therapeuten im Landkreis Mayen-Koblenz. Es nutzt vorhandene Ressourcen der beteiligten Einrichtungen und Personen, gewährleistet eine Zusammenarbeit und möchte die Versorgungs- und Hilfeleistungen für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in der Region verbessern. Mitarbeiter können alle, die sich für die Ziele des Netzwerks Demenz Mayen-Koblenz einsetzen.

Auf der Internetseite des Netzwerks Demenz erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Thema Demenz sowie zu regionalen Unterstützungsangeboten und Veranstaltungen.

Kontakt: Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz

Sprecher: Olaf Spohr

Brunnenstraße 3

56743 Mendig

Tel.: 0 26 52-52 83 59

Fax: 0 26 52-52 83 88

E-Mail: beko@mayen-koblenz.drk.de

Internet: www.demenz-myk.de





5.2. Alzheimergesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz e.V.

Die Alzheimergesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz e.V. wurde 2007 als Selbsthilfeorganisation für pflegende und betreuende Angehörige gegründet. Sie ist Anlaufstelle in Sachen Beratung, Unterstützung und Information zum Thema Demenz. Der Verein entwickelt und fördert Hilfen für alle Menschen, die von einer Demenz betroffen sind. Dies schließt vor allem Angehörige und alle an der Versorgung Beteiligten ein. Grundlage der Arbeit ist die Überzeugung von der Würde des Menschen mit Demenz.

Angebote:

Moderierte Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, Telefonische und persönliche Beratung, Hausbesuche

Kontakt: Alzheimergesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz e.V.

Geschäftsführerin: Waltraud Klein

Bachstraße 13

56727 Mayen

Telefon: 0 26 51-70 11 156

E-Mail: info@alzheimer-n-rlp.de

Internet: www.alzheimer-n-rlp.de

5.3. Gesundheitsamt Mayen-Koblenz

Jeweils am ersten Mittwoch im Monat findet ab 15.00 Uhr eine gerontopsychiatrische Sprechstunde im Gesundheitsamt Andernach, Breite Str. 109 statt.

Die Sprechstunde wendet sich an Angehörige, die eine Beratung bezüglich Demenz und/oder weiterer psychischer Erkrankungen im Alter wünschen.

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0 26 32-40 75 537.

5.4. Pflegestützpunkte / Compass-private Pflegeberatung

Das Beratungsangebot der Pflegestützpunkte bzw. von Compass-private Pflegeberatung richtet sich an ältere, pflegebedürftige und behinderte Menschen und ihre Angehörigen. Die Fachkräfte in den Beratungsstellen informieren Sie u.a. über

- Voraussetzungen und Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung, der Sozialhilfe und anderer Kostenträger,
- Pflegedienste, Tagespflegen, betreute Wohngemeinschaften und Seniorenheime,
- Entlastungsangebote wie Besuchsdienste und Betreuungsgruppen,
- Angebote im Vor- und Umfeld der Pflege wie Haushaltshilfen, Essen auf Rädern, Fahrdienste und Hausnotruf,
- Hilfsmittel und Möglichkeiten der Wohnraumanpassung,
- Angebote wie psychosoziale Beratungsstellen, Gesprächskreise und Bildungsangebote,
- Grundlagen der gesetzlichen Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Bei Bedarf können die Fachkräfte in den Beratungsstellen bei der Organisation und Koordinierung der erforderlichen Leistungen behilflich sein oder an weitere Fachberatungsstellen vermitteln. Das Beratungsangebot ist kostenfrei, vertraulich, trägerübergreifend und wertneutral.

Folgende Pflegestützpunkte sind im Landkreis Mayen-Koblenz zuständig:

Pflegestützpunkt Andernach

Hochstraße 37
56626 Andernach
Telefon: 0 26 32-29 39 535
Telefon: 0 26 32-29 39 536

Pflegestützpunkt Maifeld

St.-Veit Straße 14
56727 Mayen
Telefon: 0 26 54-96 04 89
Telefon: 0 26 51-98 69 171

Pflegestützpunkt Bendorf/Vallendar

Entengasse 11
56170 Bendorf
Telefon: 0 26 22-88 47 047
Telefon: 0 26 22-88 47 048

Pflegestützpunkt Weißenthurm

Weißenthurmer Straße 51
56220 Kettig
Telefon: 0 26 37-94 19 832
Telefon: 0 26 37- 93 80 962

Pflegestützpunkt Mayen/Vordereifel

St.-Veit-Straße 14
56727 Mayen
Telefon: 0 26 51-98 69 165
Telefon: 0 26 51-98 69 171

Pflegestützpunkt Rhein/Mosel

Hauptstraße 77 (Eingang Römerstraße)
56332 Dieblich
Telefon: 0 26 07-9739 164
Telefon: 0 26 07-9739 165

Pflegestützpunkt Mendig/Pellenz

Brunnenstraße 3
56743 Mendig
Telefon: 0 26 52-52 83 59

Für Mitglieder einer privaten Kranken- und Pflegeversicherung

COMPASS Private-Pflegeberatung GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 74 C
50968 Köln
0800-101 88 00



Verfasserinnen und Verfasser

Claudia Hermes	Examierte Krankenschwester
Christina Hildebrandt	Diplom Sozialarbeiterin, Sozialdienst der psychiatrischen und heilpädagogischen Heime der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach
Karoline Hirsch	Examierte Krankenschwester
Ellen Schäfer	Examierte Altenpflegerin, Pflegedienst- und Einrichtungsleitung, Villa Toscana Kottenheim, Projekt 3 gGmbH
Olaf Spohr	Diplom Sozialarbeiter, Beratungs- und Koordinierungsstelle mit Schwerpunktaufgaben, Deutsches Rotes Kreuz-Kreisverband Mayen-Koblenz e.V.
Renate von Ritter	Examierte Krankenschwester, Fachkraft Gerontopsychiatrie

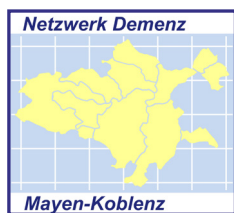
Darüber hinaus danken wir allen weiteren Personen, die an der Leitlinie mitgearbeitet und einen Beitrag zur Fertigstellung geleistet haben.

Literaturverzeichnis, Bezugsquellen, Links

„Das wichtigste über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen“, Schriftenreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Dr. Ingrid Schermuly, Universitätsmedizin Mainz, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Schulungskript Fortbildung für Pflegestützpunkte

www.patientenleitlinien.de	(Internetseite der Universität Witten / Herdecke)
www.demenz-rlp.de	(Demenzkampagne und Landes-Netz-Werk Demenz der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG))
www.alzheimerinfo.de	
www.netzwerk-demenz-gg.de	(Internetseite vom Netzwerk Demenz Groß-Gerau)
www.apotheken-umschau.de	(Internetseite vom Verlag Konradshöhe GmbH)
www.wegweiser-demenz.de	(Internetseite vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)
www.alzheimer-selbsthilfe.de	(Internetseite der Alzheimer Selbsthilfe e.V.)
www.deutsche-alzheimer.de	(Internetseite der Deutschen Alzheimergesellschaft e.V.)
www.blickwechselfdemenz.de	(Internetseite der gem. Gesellschaft für soziale Projekte mbH)
www.alz.org/de	(Internetseite der Alzheimer Association)



Netzwerk Demenz
Mayen-Koblenz

Beratungs- und
Koordinierungsstelle mit
Schwerpunktaufgaben
Olaf Spohr
Brunnenstraße 3
56743 Mendig
Tel.: 0 26 52 - 52 83 59
Fax: 0 26 52 - 52 83 88

beko@mayen-koblenz.drk.de
www.demenz-myk.de