

Gemeinsam LEBEN mit DEMENZ

Hilfe und Unterstützung für Betroffene und Angehörige



Menschen mit Demenz und ihre Krankheit verstehen



Demenzerkrankungen bedeuten große Veränderungen für die betroffenen Personen aber auch für die Angehörigen. Der Alltag und das Zusammenleben funktionieren nicht mehr wie früher. Manchmal vollziehen sich Veränderungen in kleinen, manchmal auch in großen Schritten.

Um diese Veränderungen und ihre Auswirkungen auf den Alltag zu verstehen und darauf richtig zu reagieren, ist es wichtig Informationen über die Erkrankung zu haben.

In dieser Caritas-Broschüre finden Sie einen kurzen Überblick sowie Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag.

Was bedeutet Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Krankheitsbilder, bei denen die Orientierung, das Denken, das Lernen, das Gedächtnis, die Sprache verlorengehen, was zur Einschränkung der selbstständigen Lebensführung führt.

Bei den häufigsten Erkrankungsformen sterben in bestimmten Gehirnregionen Nervenzellen ab, und es kann zu den folgenden Krankheitsanzeichen kommen:

- **Kognitive (geistige, verstandesmäßige) Symptome:**

z.B. Gedächtnisstörungen, Störungen des Erkennens, Orientierungsstörungen, Sprachstörungen, Störungen von Denk- und Urteilsprozessen (u.a. mangelnde Krankheitseinsicht)

- **Veränderungen der psychischen Funktionen:**

z.B. depressive Störungen, Angststörungen, Aggression, Nervosität, Persönlichkeitsveränderungen, Halluzination und Wahn

- **Veränderungen im Verhalten:**

z.B. aggressives Verhalten, Distanzlosigkeit, Weinerlichkeit, „Rechthaberei“, Willenlosigkeit, Anhänglichkeit, sozialer Rückzug, Hemmungslosigkeit

- **Veränderungen der körperlichen Funktionen:**

z.B. Schlafstörungen, mangelndes Durstgefühl, Veränderung beim Appetit, Schluckstörungen, Inkontinenz, Veränderungen bzgl. der Nahrungsverwertung, geschwächtes Immunsystem, herabgesetztes oder stark gesteigertes Schmerzempfinden

Wichtig ist zu wissen, dass hinter Verhaltensänderungen keine Absicht, sondern die Erkrankung steht!

Verlauf der Alzheimer-Demenz

Die häufigste Demenzform ist die Alzheimer-Demenz. Sie ist eine fortschreitende Erkrankung. Das heißt, zu Beginn sind die Auswirkungen geringer und werden im Lauf der Erkrankung immer schwerwiegender. Der Krankheitsverlauf ist je nach Krankheitsform und von Person zu Person unterschiedlich.

Viel geistige und körperliche Bewegung trägt häufig zu einem langsameren Verlauf bei.

Deshalb ist eine **wertschätzende und fördernde Betreuung** von hoher Bedeutung.

1. Stadium (leichte Demenz) – „Vergesslichkeit“

Anfänglich ist meist das Kurzzeitgedächtnis geschädigt. Die Betroffenen vergessen Namen, verlieren im Gespräch den Faden, haben Wortfindungsstörungen und können Sätze nicht zu Ende sprechen, werden teilnahmsloser. Datum und Uhrzeit können nicht mehr genannt werden und bei Ortswechseln (z.B. Krankenhausaufenthalt) kommt es oft zu Orientierungsstörungen. Die Lebensqualität ist dadurch beeinträchtigt, die Betroffenen kommen jedoch mit Alltagsaufgaben noch gut zurecht.

2. Stadium (mittelgradige Demenz) – „Verwirrtheit“

Körperpflege, Anziehen und Essen bereiten immer größere Mühe und können schließlich nur noch mit fremder Hilfe ausgeführt werden. Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich. Menschen mit Demenz gehen auf und ab, laufen ihren Bezugspersonen hinterher, stellen fortwährend dieselben Fragen oder wollen die Wohnung verlassen. Auch die Wahrnehmung des eigenen Krankseins geht weitgehend verloren. Nicht selten suchen Menschen mit Demenz ihre längst verstorbenen Eltern oder wollen die Kinder zur Schule bringen. Auch gereizte und aggressive Verhaltensweisen kommen vor. Nicht selten werden Menschen verkannt („Fremde wohnen bei mir“) oder falsche Überzeugungen geäußert, wie z.B. bestohlen worden zu sein.

3. Stadium (schwere Demenz) – „Hilflosigkeit“

Die Betroffenen sind bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens auf fremde Hilfe angewiesen. Eine Kontaktaufnahme ist nur schwer möglich. Dennoch reagieren sie oft positiv auf Stimmen, Sinneseindrücke und Berührungen. Letztlich kann die Erkrankung zur vollständigen Bettlägerigkeit führen. In diesem Stadium sind Betroffene besonders anfällig für Infektionen.

Tipps für den Alltag

Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Generell ist es wichtig, dass Menschen mit Demenz „Ansprache“ haben. Die Sprachlosigkeit soll nicht verstärkt werden, indem mit ihnen nicht gesprochen wird. Gesten, wie z.B. freundliche Blicke, ein Lächeln, Nähe und körperliche Berührung, sind dabei v.a. im fortgeschrittenen Stadium neben den Worten besonders wichtig.



© Connext GmbH und Peter Hamel Fotografie

Tipps für eine gute Kommunikation

- langsam sprechen mit einfachen Worten und kurzen Sätzen
- Blickkontakt auf- und eine zugewandte Körperhaltung einnehmen
- Hintergrundgeräusche (z.B. Radio, Fernseher, Rasenmäher) während eines Gesprächs vermeiden
- Alltagstätigkeiten (z.B. Essen zubereiten oder Körperpflege) mit erklärenden Worten begleiten
- nur einfache Fragen stellen und beim Thema bleiben (z.B. bei fortgeschrittener Demenz auf Brot und Semmel zeigen, bei der Frage, was die Person lieber isst). Warum-Fragen vermeiden!
- unvoreingenommen und ohne Unterbrechung zuhören

- beim Sprechen auf Tonfall, Gesichtsausdruck und Gesten achten
- oft muss etwas mehrmals wiederholt werden, auch mit denselben Worten, um verstanden zu werden → geduldig bleiben
- wertschätzend mit und über die erkrankte Person sprechen, denn auch wenn die Worte oft nicht verstanden werden, wird auf der Gefühlsebene vieles wahrgenommen
- In späteren Krankheitsstadien ist es wichtig sich immer wieder, auch mit Namen, vorzustellen und die erkrankte Person mit Namen anzusprechen.
- nicht ständig auf Fehler hinweisen; Streitgespräche und „Reizwörter“ vermeiden (z.B. wenn das Wort „Medikament“ oder „Geld“ negative Reaktionen auslöst)
- Wenn sich Demenzkranke geistig in einer früheren Lebensperiode befinden, dann soll durch vorsichtiges Fragen versucht werden, etwas über ihre Ängste und Wünsche zu erfahren.

Anregungen zur Beschäftigung

Menschen, die an einer Demenz leiden, fällt es häufig schwer sich selbst zu beschäftigen. Ohne Beschäftigungsangebote gehen auch die bestehenden Fähigkeiten rascher verloren. Außerdem fühlt sich ein Mensch ohne sinnvoll erlebte Aktivität wertlos und ist in Gefahr in Depression oder auch Aggression zu verfallen.



Suchen Sie nach Tätigkeiten, welche die betreute Person nicht überfordern und somit ein kleines Erfolgserlebnis bringen. Etwas Neues zu lernen ist für Demenzkranke kaum noch möglich. Früher ausgeübte Aktivitäten können jedoch oft wieder aufgegriffen werden. Auch Tätigkeiten, die Sie selbst nicht als sinnvoll erleben,

können für die erkrankte Person befriedigend sein. Vor allem oftmaliges Wiederholen (wie einen Wäschestoß umsordieren) oder etwas, das an frühere Berufstätigkeit erinnert (etwa alte technische Geräte oder auch Kugelschreiber zerlegen), können gute Alternativen zum „Nichtstun“ darstellen – allerdings nur dann, wenn diese Tätigkeiten mit **positiven Gefühlen** verbunden sind.

- Einfache Themen des Alltags, das Wetter, die Bilder an der Wand, alles was sichtbar ist, kann zum Gesprächsthema gemacht werden.
- Hinweise, dass es z.B. noch einige Zeit dauert bis das Essen fertig ist, können im Alltag eingebaut werden.
- Der erkrankte Mensch soll zu seinen Bedürfnissen und Wünschen gefragt werden. Wenn die Fragen nicht mehr beantwortet werden können, sollen die eigenen Handlungen mit einfachen Worten beschrieben werden.
- Erinnerungen an früher wecken: mit Hilfe von alten Gegenständen, Fotoalbum anschauen, über Beruf sprechen, etc.
- Vorlesen und Erzählen, Wörterspiele (z.B. Stadt/Land/Fluss-Spiel, Kreuzworträtsel), kurze Artikel aus der Zeitung vorlesen, bekannte Gedichte, Verse, Reime, Sprichwörter, Psalmen vorlesen und mitsprechen, raten oder ergänzen lassen
- Bekannte Musik zu hören und Lieder zu singen weckt oft positive Gefühle.
- in hauswirtschaftliche oder handwerkliche Tätigkeiten einbinden (z.B. Wäsche zusammenlegen, Obst schneiden, Geschirr spülen, gemeinsam backen, Sortieren von Nägeln und Schrauben, Wolle wickeln, im Garten werken)
- regelmäßige Spaziergänge, Sitzgymnastik (mit Ball, Luftballon, Tücher), Bewegungsspiele
- Spiele wie z.B. Mensch ärgere dich nicht, Dame, Mühle, Würfel- und Kartenspiele, Sprichwortkarten
- Sinneserfahrungen ermöglichen, z.B. an Gewürzen riechen, Gegenstände (z.B. Waschlappen) erfühlen, Bilder anschauen, Massagen (z.B. mit Igelbällen), Berührung

Caritas-Unterstützungsangebote

Als betreuende/r Angerhörige/r leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zur positiven Gestaltung des Lebens des an Demenz erkrankten Menschen. Dies wird umso besser gelingen, je zufriedener Sie selbst in Ihrer Aufgabe sind und je besser Sie notwendige Erholungsphasen finden. Es ist wichtig, sich nicht zu überfordern und rechtzeitig Unterstützungsleistungen in Anspruch zu nehmen.

Die Caritas Oberösterreich bietet vielfältige Unterstützungsangebote – sowohl für Sie als betreuende*n Angehörige*n, als auch für Menschen mit Demenz.

Alltagstipps im Umgang mit Menschen mit Demenz finden Sie auch auf www.caritas-pflege.at

Angebote für Angehörige



Bildungsforum

In der **Kursreihe P.A.U.L.A.** vermitteln Demenz-Fachkräfte Informationen zu Demenz, zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf und geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation.

Zudem werden regelmäßig themenspezifische **Vorträge und Workshops** angeboten, sowohl in Präsenz als auch online.

Information: www.caritas-ooe.at/pang

Beratung

In der Betreuung von Menschen mit Demenz ist es nicht immer einfach, auch einmal auf sich selbst zu schauen. Aber sich bewusst eine Auszeit zu gönnen und dafür fixe Zeiten einzuplanen, kann dabei helfen, sich nicht gänzlich aufzuopfern. Sich Freiräume zuzugestehen und Hobbys nachzugehen, kann die eigenen Kraftreserven wieder füllen. Weil dies alleine oft schwierig ist, bietet die **psychosoziale Beratung** der Caritas Unterstützung: in einem persönlichen Gespräch, telefonisch, als Online-Beratung oder in Einzelfällen auch im häuslichen Umfeld.

Information: Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige

www.pflegende-angehoerige.or.at

Linz: 0676 87 76 87 91

Rohrbach: 0676 87 76 24 43

Eferding: 0676 87 76 24 40

Steyr: 0676 87 76 24 47

Grieskirchen: 0676 87 76 24 41

Vöcklabruck: 0676 87 76 24 48

Hagenberg: 0676 87 76 24 38

Wels: 0676 87 76 24 44

Ried & Braunau: 0676 87 76 24 39

Austausch

In Treffpunkten für pflegende und betreuende Angehörige steht der Austausch mit Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen sind, im Vordergrund. Informationen zu Entlastungsmöglichkeiten und Tipps für den Alltag werden geboten.

Information: Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige

Tel.: 0676 87 76 24 40, www.pflegende-angehoerige.or.at

Auszeit-Tage

Ihr eigenes Wohlergehen stellen pflegende Angehörige meist hinten an, dabei ist es unerlässlich, auf die eigene Gesundheit zu achten. Kleine Pausen und Auszeiten im Alltag können uns dabei helfen, frische Energie zu schöpfen, um uns nicht zu überlasten.

Deshalb bietet die Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige **einzelne Auszeit-Tage** in den Regionen an – unter dem Motto „Spüren, Auftanken, Durchatmen“.

Information: Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40, www.pflegende-angehoerige.or.at

Urlaub

Ein paar Tage Auszeit und Erholung bringen neue Kraft. Die Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige bietet zwei Mal im Jahr **Erholungstage für pflegende Angehörige**, einmal in Windischgarsten und einmal in St. Agatha. Pflegende Angehörige erhalten hier die Möglichkeit, den Betreuungsalltag hinter sich zu lassen. Es ist eine optimale Möglichkeit einmal die Pflege und Betreuung kurzzeitig abzugeben.

Wer gemeinsam mit dem zu pflegenden Angehörigen eine Auszeit nehmen möchte, dem stehen die **Wohlfühltag mit den Angehörigen** in Bad Kreuzen und Bad Mühllacken zur Verfügung. Dort kann der Mensch mit Demenz in das Programm miteingebunden werden, oder bei Bedarf kann die Kurzzeitpflege vor Ort für die Dauer des Aufenthaltes in Anspruch genommen werden.

Information: Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40, www.pflegende-angehoerige.or.at

Kuraufenthalt

Sie haben Probleme im Stütz- oder Bewegungsapparat und ein Kuraufenthalt würde Ihnen gut tun, doch Sie können sich nicht Ihrer eigenen Gesundheit widmen, ohne Ihre*n Angehörige*n in Ihrer Nähe zu wissen?

K.u.r.+ bietet Ihnen einen Kuraufenthalt im Kurhotel Vitana in Bad Hall, während Ihr*e Angehörige*r im Caritas-Seniorenwohnhaus Schloss Hall – nur wenige Gehminuten von Ihnen entfernt – bestens betreut wird.

Information: Caritas-Seniorenwohnhaus Schloss Hall
Linzer Straße 1, 4540 Bad Hall
Tel.: 07258 25 74-0, www.schloss-hall.at

Angehörigenentlastungsdienst

Die Mitarbeiter*innen der Mobilien Pflegedienste kommen unter bestimmten Voraussetzungen zur Entlastung von Angehörigen ins Haus und übernehmen für mehrere aufeinanderfolgende Stunden die Betreuung der demenzerkrankten Person.

Information: Tel.: 0732 76 10-24 11



Angebote für Menschen mit Demenz

Mobile Pflegedienste

Die Mitarbeiter*innen der Mobilen Pflegedienste (Hauskrankenpflege sowie Mobile Betreuung und Hilfe) unterstützen bei der medizinischen und therapeutischen Versorgung zu Hause sowie bei der Erhaltung und Förderung des körperlichen Wohlbefindens. Sie sind u.a. bei der Vorbereitung und Verabreichung von Medikamenten, der persönlichen Körperhygiene, der Mobilisation, der Essenszubereitung oder bei der Haushaltsführung behilflich.

Information: Tel.: 0732 76 10-24 11, www.mobiledienste.or.at

Caritas-Besuchsdienste

In einzelnen Regionen Oberösterreichs leisten freiwillige Mitarbeiter*innen älteren Menschen ein wenig Gesellschaft und begleiten sie bei verschiedenen Aktivitäten. Der Caritas-Besuchsdienst dient auch zur Entlastung von Angehörigen, die Menschen mit Demenz betreuen.

Information: Tel.: 0732 76 10-24 11, www.mobiledienste.or.at

Caritas-Alltagsbegleitung in Linz

Die Caritas-Alltagsbegleitung bietet insbesondere Menschen mit leichter Demenz die Möglichkeit, den Alltag im eigenen Zuhause besser bewältigen zu können. Die Alltagsbegleiter*innen begleiten auf Spaziergängen, bei Ausflügen, zum Arzt oder bei Behördengängen. Sie erledigen Einkäufe, hören gerne zu und zeigen Interesse an ihrer Lebenssituation.

Information: Tel.: 0676 87 76 77 67, www.mobiledienste.or.at

24-Stunden-Betreuung

Oftmals reicht eine stundenweise Betreuung durch die Mobilen Pflegedienste nicht aus. Deshalb bieten wir im Salzkammergut eine 24-Stunden-Betreuung mit dem Caritas-Verein "Rundum Zuhause betreut" an.

Information: Tel.: 0810 24 25 80, www.caritas-rundumbetreut.at

Kurzzeitpflege in Bad Hall

Wenn die Betreuung der Person mit Demenz vorübergehend nicht übernommen werden kann – z.B. wegen Urlaub, Kur oder Krankenhausaufenthalt der Pflegeperson – dann kann die Kurzzeitpflege im Caritas-Seniorenwohnhaus Schloss Hall in Anspruch genommen werden.

Information: Tel.: 07258 25 74-0, www.schloss-hall.at

Mobiles Hospiz Palliative Care

Am Lebensende bieten unsere Mobilen Hospiz- und Palliativteams in acht oberösterreichischen Bezirken Menschen mit Demenz sowie ihren Angehörigen eine umfassende Betreuung und Begleitung in der gewohnten, häuslichen Umgebung an. Unser Ziel dabei ist es, die individuelle Lebensqualität bis zuletzt zu erhalten und zu fördern.

Information: Tel.: 0732 76 10-79 10, www.hospiz-caritas.at

Caritas-Seniorenwohnhäuser

Manchmal ist die Betreuung zu Hause nicht mehr möglich. Dann bieten wir in unseren vier Caritas-Seniorenwohnhäusern Menschen mit und ohne Demenz ein Zuhause zum Wohlfühlen.

Unsere Mitarbeiter/innen sind zu Demenz bestens geschult und stehen 24 Stunden am Tag für die Betreuung und Pflege zur Verfügung. Ob mit oder ohne Demenz – im Alltag unserer Seniorenwohnhäuser stehen bei uns die individuellen Bedürfnisse der Bewohner*innen im Mittelpunkt.

Information:

<https://www.caritas-pflege.at/ooe>

Seniorenwohnhaus St. Anna

Leondinger Straße 22, 4020 Linz

Tel.: 0732 76 10-26 01

Seniorenwohnhaus Karl Borromäus

Bethlehemstraße 56, 4020 Linz

Tel.: 0732 76 10-25 11

Seniorenwohnhaus Schloss Hall

Linzer Straße 1, 4540 Bad Hall

Tel.: 07258 / 25 74

Seniorenwohnhaus St. Bernhard

Stiftstraße 8, 4090 Engelhartzell

Tel.: 07717 / 78 40



Aus- und Weiterbildung

Caritas-Schulen für Sozialbetreuungsberufe

Angehende Fach- und Diplom-Sozialbetreuer*innen werden in unseren Schulen in Linz und Ebensee bestens ausgebildet. Das Thema Demenz steht selbstverständlich im Lehrplan.

Information:

Caritas-Schule für Sozialbetreuungsberufe, Schiefersederweg 53, 4040 Linz
Tel.: 0732 76 10-81 80, www.ausbildungszentrum-linz.at

Caritas-Schule für Sozialbetreuungsberufe, Salesianumweg 3, 4020 Linz
Tel.: 0732 76 10-47 10, www.sob-linz.at

Caritas-Schule für Sozialbetreuungsberufe Josee, Langbathstraße 44, 4802
Ebensee am Traunsee
Tel.: 06133 52 04, www.josee.at

Lehrgang Pflege bei Demenz

Die Caritas Oberösterreich hat den Lehrgang „Pflege bei Demenz“ für (angehende) Fach-Sozialbetreuer*innen Altenarbeit, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger*innen sowie Heimhelfer*innen entwickelt. Der Lehrgang wird für alle Mitarbeiter*innen, aber auch für interessierte, externe Personen angeboten. Dabei erhalten sie aktuelle klinische Kenntnisse, werden auf herausfordernde Verhaltensweisen vorbereitet, reflektieren das eigene Pflege- und Betreuungsverständnis und lernen Strategien kennen, um Stress und persönliche Überforderung im Pflege- und Betreuungsalltag zu vermeiden.

Information: Tel.: 06133 52 04-11

Gemeinsam LEBEN mit DEMENZ



Caritas Oberösterreich
Kapuzinerstraße 84
4020 Linz
Tel.: 0732 76 10-24 01
betreuung@caritas-linz.at
www.caritas-pflege.at/ooe

Der überwiegende Teil der angebotenen Dienstleistungen wird im Auftrag der Regionalen Träger Sozialer Dienste und/oder des Landes OÖ durchgeführt und aus öffentlichen Mitteln finanziert.