

Demenz-Wegweiser

Kompaktes Wissen mit regionalen
Unterstützungsangeboten



01 Früh erkennen, früh handeln

02 Der Weg zur Diagnose

03 Diagnose mutig begegnen

04 Betroffene achtsam begleiten



UplandCare im
Gesundheitsnetzwerk PORT
Willingen Diemelsee e.V.

WIR SIND



Liebe Leserin, lieber Leser,

Demenz ist für viele Menschen eine Erkrankung, die mit Angst und Scham einhergeht. Das liegt auch daran, dass die Erkrankung komplex ist und Demenz nicht gleich Demenz ist.

Wir vom Gesundheitsnetzwerk PORT sind der Meinung, dass Wissen einen großen Unterschied machen kann. Denn Wissen hilft, um die richtige Unterstützung und die passenden Ansprechpartner zu finden.

Es gibt eine Vielzahl an Hilfen und Angeboten, die das Leben mit einer Demenz-Diagnose erleichtern. So bleibt mehr Zeit, das Leben zu genießen und die Momente zu schätzen, in denen gemeinsame Erinnerungen geschaffen werden.



Dieser Wegweiser soll zu Ihrem Wegbegleiter werden. Ganz egal, ob Sie selbst eine Demenz haben, ein Familienmitglied Demenz hat oder Sie sich einfach für das Thema interessieren.

In diesem Wegweiser finden Sie nicht nur Informationen über Diagnose und Umgang, wir haben auch unsere Experten aus der Region nach Tipps und Unterstützung gefragt. Denn als PORT Gesundheitsnetzwerk liegen uns die Menschen in unserer Region am Herzen.

Unsere Aufgabe ist es, zu unterstützen und Hilfe und Rat anzubieten. Dazu braucht es ein gutes Netzwerk, um die richtigen Ansprechpartner zu finden, die Ihre Versorgung sicherstellen können.



» Unsere Vision ist ein demenzsensibles Quartier, das sich durch ein Schauen aufeinander sowie gegenseitige Rücksichtnahme und Unterstützung auszeichnet. Dieser Wegweiser ist ein Schritt auf dem Weg dorthin. Wenden Sie sich mit Fragen und Anliegen an den Gesundheitsakteur Ihres Vertrauens. Wir arbeiten als Netzwerk zusammen, so kann Ihr Anliegen an vielen Stellen Gehör finden.

Dr. Katharina Kappelhoff
PORT-Geschäftsführerin

Inhalt



01 Früh erkennen,früh handeln

Was ist eine Demenz?	7
Risiken, an Demenz zu erkranken.....	8
10 Dinge, wie Sie schon heute vorbeugen können ..	10
Warnsignale für eine Demenz	12

02 Der Weg zur Diagnose

An wen kann ich mich wenden?	15
Das Erstgespräch bei Arzt oder Ärztin	16
Checkliste für den Arztbesuch	16
Wie geht es nach dem Erstgespräch weiter?	17
Anregungen für Ihre Fragen im Arztgespräch.....	18
Wie wird auf eine Demenz getestet?	19
Andere Ursachen ausschließen	20
Welche Erkrankungen können zu einer Demenz führen?	21



Untersuchungen auf dem Weg zur Diagnose.....	22
Fachärztliche Hilfe in Ihrer Nähe.....	24

03 Der Diagnose mutig begegnen

Die Krankheit Demenz kennenlernen.....	27
Sich informieren und offen über Ihre Demenz- Erkrankung sprechen.....	28
Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten.....	29
Nicht-medikamentöse Therapie.....	30
Den Alltag gestalten.....	31
Vorsorge treffen und Rechtliches abklären.....	34

04 Betroffene achtsam begleiten

Die gemeinsame Zeit nutzen.....	37
Menschen mit Demenz würdevoll begleiten.....	37
Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz.....	39
Das Lebensumfeld miteinbeziehen.....	40
Unterstützung in der Nähe finden.....	42
Unterstützung durch Pflegegrad erleichtern.....	43
Sich selbst nicht vergessen.....	44

Checkliste

Was tun bei Demenz-(Verdacht)?.....	46
-------------------------------------	----

01

Früh erkennen,
früh handeln



Was ist eine Demenz?

Wir alle können im Laufe unseres Lebens von Demenz betroffen sein. In der Regel treten Demenzerkrankungen erst im höheren Lebensalter auf. Trotzdem handelt es sich dabei nicht um eine reine Alterserscheinung.



Begriffserklärung Demenz

Der Begriff Demenz bezeichnet eine dauerhafte, fortschreitende Störung der geistigen Leistungsfähigkeit, die es Menschen im fortgeschrittenen Stadium unmöglich macht, ihren Alltag eigenständig zu bewältigen.



» Eine beginnende Demenz ist nicht immer einfach von außen zu erkennen. Defizite können im gewohnten Alltag meist gut kompensiert werden.

Aber: Die frühe Phase bietet über einen längeren Zeitraum hinweg gute Chancen, krankhafte Veränderungen und Symptome zu erkennen.

Ingrid Potthoff
PORT-Versorgungslotsin



Risiken, an Demenz zu erkranken

Das zunehmende Alter ist der größte Risikofaktor, an Demenz zu erkranken. Daher wird sie auch oft als klassische Alterserkrankung bezeichnet. Trotzdem sind Demenzerkrankungen keine reine Alterserscheinung.

Menschen werden in unserer modernen Gesellschaft immer älter, daher nehmen Demenzerkrankungen einen immer größeren Raum im Alltagsleben ein. Unter den 80-Jährigen ist fast jeder Sechste betroffen, bei den über 90-Jährigen sogar nahezu jeder Zweite.

Genetische Ursachen sind nur bei frühen Formen von Demenz für die Entstehung verantwortlich. Sie stehen aber im Zusammenhang mit anderen Risikofaktoren.



Gesunder Lebensstil senkt Risiko

40 % aller Risikofaktoren, an einer Demenz zu erkranken, können wir selbst beeinflussen!

Demenzerkrankungen in der Familie und Vorerkrankungen wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Bluthochdruck und Arteriosklerose) und Diabetes sowie langjähriges Rauchen und regelmäßig starker Alkoholkonsum zählen zu den wichtigsten Risikofaktoren.

Auch Einsamkeit, ungesunde Ernährung und wiederkehrende depressive Episoden begünstigen die Entstehung



von Demenzerkrankungen. Umso mehr gewinnt Demenzprävention an Bedeutung. Gesundheitsbewusst zu leben, kann nicht nur einer Demenzerkrankung vorbeugen, sondern auch den Verlauf einer bereits diagnostizierten Demenz positiv beeinflussen.

» Demenzprävention bedeutet, Risikofaktoren zu erkennen und günstig zu beeinflussen. Jeder Mensch hat ein anderes Risiko, das zwar viel von Veranlagung, aber auch von veränderbaren äußeren Faktoren abhängt. Es lohnt sich daher, das eigene Risiko zu ergründen und selbst aktiv zu werden.



Prof. Dr. Florian Metzger
Ärztlicher Direktor
der Vitos Klinik für
Psychiatrie und
Psychotherapie Haina

10 Dinge, wie Sie schon heute vorbeugen können



- ⊕ Bleiben Sie geistig aktiv, pflegen Sie soziale Kontakte und wagen Sie Neues!
- ⊕ Wenn Hör- und Sehvermögen nachlassen, lassen Sie sich untersuchen und entsprechende Hilfen anpassen.
- ⊕ Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren. Für Diabetiker ist es zudem wichtig, auf Zuckerwerte im Normbereich und Ihre Medikamenteneinstellung zu achten.
- ⊕ Verringern Sie Alkoholkonsum und das Rauchen.
- ⊕ Bewegen Sie sich so oft wie möglich. Es muss nicht immer Sport sein. Auch regelmäßige Spaziergänge sind vorbeugend.
- ⊕ Ernähren Sie sich ausgewogen. Weniger Fleisch und Zucker, dafür umso mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und pflanzliche Öle.
- ⊕ Lassen Sie depressive Verstimmungen ärztlich abklären.
- ⊕ Achten Sie auf erholsamen Schlaf.
- ⊕ Reduzieren Sie Stress.
- ⊕ Nehmen Sie Präventionsangebote und Vorsorgeangebote in Anspruch. In aller Regel werden diese Leistungen von Krankenkassen übernommen.

» Körperlich aktiv zu sein, beugt Gebrechlichkeit und depressiven Verstimmungen vor. Das Denken funktioniert besser, wenn man sich regelmäßig bewegt. Auch soziale Kontakte sind wichtig, denn der Austausch und die damit verbundenen Reize fördern auch die geistige Fitness.



Prof. Dr. Florian Metzger
Ärztlicher Direktor
der Vitos Klinik für
Psychiatrie und
Psychotherapie Haina



Hier finden Sie weitere Infos

Kostenloser Online-Kurs „Ich beuge vor“
von der Alzheimer Forschung Initiative e. V.

www.alzheimer-forschung.de





Warnsignale für eine Demenz

Anhaltende Vergesslichkeit und wiederkehrende sprachliche Probleme können erste Anzeichen einer Demenz sein. Zum Beispiel das häufige Verlegen von Dingen oder Wiederholen von bereits gestellten Fragen.

Auch Orientierungsschwierigkeiten, wie das Verwechseln von Daten oder sich an bekannten Orten nicht mehr zu recht zu finden, können auf eine Demenz hinweisen.

Wenn die Kleidung nicht mehr selbst ausgewählt werden kann, das Wechselgeld zählen nicht mehr funktioniert oder Geräte nicht mehr bedient werden können, spricht man von Aufmerksamkeits-, Planungs- und Problemlöse-schwierigkeiten.

Ein Anzeichen können auch deutliche Verhaltensänderungen sein, wie das Zurückziehen aus dem sozialen Leben, Stimmungsschwankungen oder starke Reizbarkeit.



Selbsttest zur Orientierung

Es ist nicht einfach, normale altersbedingte Veränderungen von Krankheitssymptomen zu unterscheiden. Der Selbsttest kann daher niemals eine Diagnose einer Fachpraxis ersetzen. Die Fragen können Ihnen aber eine erste Orientierung geben.



www.alzheimer-forschung.de



Sollten Sie ein oder mehrere Warnzeichen bei sich selbst oder bei Ihren Angehörigen bemerkt haben, könnte das ein Anzeichen für eine beginnende Demenz sein. Wenden Sie sich in diesem Fall vertrauensvoll an Ihre Hausarztpraxis.



11 Warnsignale für Demenz



© Deutsche Alzheimer Gesellschaft



02
Der Weg
zur Diagnose



An wen kann ich mich wenden?

Die erste Anlaufstelle ist für gewöhnlich die Hausärztin oder der Hausarzt. Hier können bereits erste Untersuchungen und kleinere Tests erfolgen. Bei Bedarf erfolgen dann weitere Untersuchungen nach Überweisung in eine Facharztpraxis.

» In einem ersten persönlichen Gespräch können Sie mir vertrauensvoll von Ihren Beobachtungen im Alltag berichten. Ich nehme Ihre Sorgen und Ängste ernst. Gemeinsam entscheiden wir dann, wie es weiter geht. Wir arbeiten eng mit den Akteuren aus der Region zusammen.



Dr. Dirk Bender
Hausarzt in Willingen



Das Erstgespräch bei Arzt oder Ärztin

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Sie bitten von Ihren Symptomen zu berichten und seit wann diese bestehen.

Dazu gehört auch, dass Sie ihr **Lebensumfeld** beschreiben und die **Veränderungen im Alltag** erwähnen, seien sie aus Ihrer Sicht noch so banal. Zur Orientierung können Sie auch die **Warnsignale** auf Seite 13 verwenden. Überlegen Sie dies schon in Ruhe im Vorfeld gemeinsam mit Ihren Angehörigen und schreiben Sie es auf.

Ihre Hausarztpraxis weiß in der Regel genau über Ihre **Medikamente** Bescheid und welche **Vorerkrankungen** bestehen.

Notieren Sie aber auch einmal, was Sie an **Nahrungsergänzungsmitteln** und **rezeptfreien Medikamenten** nehmen. Die Wirkungen und Nebenwirkungen dieser Präparate sollten Sie nicht unterschätzen. Gerade in der Phase der Diagnosestellung sind diese Details wichtig mit zu bedenken.

Checkliste für den Arztbesuch

- ✓ Wenn bereits vorhanden: Ihre Notfallmappe
- ✓ Ihr Merkzettel mit Symptomen und Fragen
- ✓ Ihr aktueller Medikamenten-Plan
- ✓ eine Liste von rezeptfreien Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln
- ✓ Arztbriefe und Befunde aus den letzten 2 bis 5 Jahren



Unsere PORT-Notfallmappe

Hier können Sie alle wichtigen Unterlagen und Gesundheitsinformationen an einem Ort sammeln und haben sie immer griffbereit. Sie erhalten Ihre kostenlose Notfallmappe von unserer Versorgungslotsin, in unserer Geschäftsstelle oder bei unseren Veranstaltungen!



Wie geht es nach dem Erstgespräch weiter?

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird im Gespräch entscheiden, welche Untersuchungen nun weiter anstehen und dies mit Ihnen besprechen. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Lassen Sie sich zu den weiteren Arztterminen von einer vertrauten Person begleiten und überlegen Sie schon im Vorhinein, welche Fragen Sie stellen möchten. Auf der nächsten Seite finden Sie einige Fragen, die Ihnen dabei helfen können.

Aufgeregt oder emotional zu sein, ist in dieser Situation ganz normal. Daher kann ein weiterer Zuhörer nicht schaden. Machen Sie sich ruhig Notizen während des Arztgesprächs und stellen Sie all Ihre Fragen.

Anregungen für Ihre Fragen im Arztgespräch



-  Wie lautet meine genaue Diagnose und was bedeutet das?
-  Wie kann der Krankheitsverlauf aussehen?
-  Was muss ich in meinem Alltag verändern?
-  Welche Untersuchungen sind jetzt noch notwendig und wie genau laufen diese ab?
-  Wann und mit wem kann ich die Untersuchungsergebnisse besprechen?
-  Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und welche Nebenwirkungen muss ich erwarten?
-  Gibt es Alternativen oder was kann ich gegen die Nebenwirkungen tun?
-  Muss ich die Untersuchung oder Behandlung selbst bezahlen?
-  Wie heißt das genaue Medikament, das Sie mir verschreiben und was muss ich bei der Einnahme beachten?
-  Muss ich irgendwelche Anträge stellen oder benötige ich Formulare?
-  Wo kann ich mich weiter behandeln oder beraten lassen?

Wie wird auf eine Demenz getestet?

Bei kognitiven Tests wird unter anderem Orientierung, Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit geprüft. Der Patient, die Patientin muss Fragen zu Ort und Zeit beantworten, sich Wörter merken, Rechenaufgaben lösen, Gegenstände benennen und Formen zeichnen. Häufig verwendete Tests:

- ⊕ Demenz-Detektions-Test (DemTect)
- ⊕ Mini-Mental-Status-Test (MMST)
- ⊕ Montreal-Cognitive-Assessment-Test (MoCa-Test)
- ⊕ Uhrentest

Sie sind auch als Selbsttests zu finden, können aber ohne Anleitung zu verfälschten Ergebnissen führen. Die Demenzabklärung erfolgt im besten Fall in einem multidisziplinären Team mit Fachärzten für Neurologie und Psychiatrie, also speziell geschultem Personal.



» Um die bestmögliche Behandlung einzuleiten, ist die genaue Diagnose-Stellung in einer möglichst frühen Phase sehr wichtig. Außerdem ermöglicht es allen Beteiligten die Auseinandersetzung mit der Erkrankung und das gemeinsame Treffen von Entscheidungen!

Dr. Marc Garbrecht
Hausarzt in Willingen

Andere Ursachen ausschließen

Eine professionelle Abklärung der Symptome ist sehr wichtig. Denn Störungen des Gedächtnisses können auch durch andere Erkrankungen oder Krankheitsbilder hervorgerufen werden, wie:

- ⊕ Depressionen
- ⊕ Schädel-Hirn-Trauma; Schlaganfälle
- ⊕ Alkoholerkrankung
- ⊕ Delir (akute Verwirrheitszustände)
- ⊕ Diabetes Mellitus



» Unser Ziel ist es, Erkrankungen mit ähnlichen Begleitscheinungen frühzeitig zu erkennen und so gezielt behandeln zu können. Wir führen bei Patienten mit Störungen des Gedächtnisses, der Orientierung, der Sprache oder des Denk- und Urteilsvermögens eine sorgfältige Untersuchung durch und entwickeln gemeinsam mit Betroffenen und ihren Familien einen individuell abgestimmten Behandlungsplan.

Annette und Walter Brüggemann
Gemeinschaftspraxis für Neurologie und Psychiatrie in Korbach

Wird eine Demenz diagnostiziert, ist es auch wichtig, die Ursache dafür zu finden. Denn jede Demenz ist anders. Nicht nur weil jeder Mensch, dessen Veranlagung, Lebensumstände und Biografie ganz individuell sind, sondern weil es auch verschiedene Formen der Demenz gibt.



Welche Erkrankungen können zu einer Demenz führen?

Es gibt verschiedene Erkrankungen, die zu einer Demenz führen können. Auch Kombinationen können auftreten.

Primäre Demenzen - 91 % aller Demenzerkrankungen

Bei primären Demenzen sind die Demenzsymptome durch den Verlust von Nervenzellen im Gehirn bedingt.

Die häufigsten primären Demenzformen:

- ⊕ Alzheimer-Krankheit
- ⊕ Vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz
- ⊕ Lewy-Körperchen-Krankheit
- ⊕ Frontotemporale Degeneration

Nach heutigem Kenntnisstand sind diese Demenzformen nicht heilbar. Eine Verschlechterung der Symptome lässt sich aber unter Umständen verzögern.

Sekundäre Demenzen - 9 % aller Demenzerkrankungen

Bei sekundären Demenzen sind Demenzsymptome nicht in erster Linie durch den Abbau von Hirnsubstanz bedingt, sondern Folge einer Grunderkrankung wie:

- ⊕ Vitamin-Mangelzustände
- ⊕ Schilddrüsenerkrankungen
- ⊕ bestimmte Medikamente
- ⊕ Infektionen und Entzündungen

Im Prinzip lassen sie sich heilen, wenn man sie frühzeitig erkennt und die Grunderkrankung behandelt. Allerdings gelingt es nur in wenigen Fällen, die Demenz wieder teilweise oder vollständig umzukehren.



Weitere Untersuchungen auf dem Weg zur Diagnose



Bildgebende Verfahren

Zu den bildgebenden Verfahren zählt zum Beispiel das MRT (Magnetresonanztomografie) oder das CT (Computertomografie). Mit ihnen kann man feststellen, ob die Demenz eine Ursache hat, die man behandeln kann, zum Beispiel eine Entzündung im Gehirn. Außerdem helfen diese Methoden dabei, verschiedene Formen von Demenz voneinander zu unterscheiden.



Untersuchung des Nervenwassers (Liquor)

Nervenwasser ist eine Flüssigkeit, die sich im Gehirn und Rückenmark befindet. Um Nervenwasser zu untersuchen, wird es mit einer Nadel aus der Lendenwirbelsäule entnommen. Dieses Verfahren nennt man Lumbalpunktion.

Einige Symptome von Demenz können durch entzündliche Gehirnerkrankungen verursacht werden, die durch eine Untersuchung des Nervenwassers ausgeschlossen oder bestätigt werden können.

Zusammen mit den Ergebnissen anderer Untersuchungen kann diese Methode dazu beitragen, eine primäre Demenz, insbesondere die Alzheimer-Erkrankung, zu identifizieren.



Blutuntersuchungen

Einige Arten von Demenz werden nicht durch Gehirnschäden verursacht, sondern durch andere Krankheiten. Diese Formen der Demenz erfordern andere Testverfahren. Durch eine Blutuntersuchung kann festgestellt werden, ob eine andere Krankheit vorliegt oder nicht. Ein Beispiel für eine solche Krankheit ist Vitamin-B12-Mangel.

Anhand von Blutuntersuchungen kann derzeit nicht festgestellt werden, ob es sich um Alzheimer-Demenz, vaskuläre Demenz, gemischte Demenz, frontotemporale Demenz oder Lewy-Körperchen-Demenz handelt.



Genetische Untersuchung

Bei sehr früh auftretenden Demenz-Formen und einer besonderen Häufung (Alzheimer) in der Familie können über das Blut bestimmte Gen-Tests durchgeführt werden, um vererbte Mutationen zu finden, die das Erkranken an Alzheimer wahrscheinlich machen.



Machen Sie den ersten Schritt Richtung Diagnose

Neben Hausarzt- und neurologischen Facharztpraxen finden Sie professionelle Anlaufstellen auch bei so genannten „Memory-Kliniken“ und „Gedächtnissprechstunden/Gedächtnisambulanzen“. Eine Auflistung finden Sie auf der folgenden Seite.



Fachärztliche Hilfe in Ihrer Nähe

Neurologie | Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Walter Brüggemann & Annette Brüggemann
Dr.-Hartwig-Straße 19, 34497 Korbach
Tel.: 05631 - 34 50

Psychiatrische Ambulanz

Vitos psychiatrische Ambulanz Korbach
Enser Straße 50, 34497 Korbach
Tel.: 05631 - 95 320

Neurologie

Dr. med. Wael Marouf (MVZ-Frankenberg gGmbH)
Forststraße 9a, 35066 Frankenberg
Tel.: 06451 - 55 74 10

Neurologie

Dr. med. Bernd Himmel
Stapenhorststraße 7, 35066 Frankenberg
Tel.: 06451 - 24 242

Neurologie

Dr. med. Matthias auf dem Brinke (Asklepios Fachklinik)
Brunnenallee 39, 34537 Bad Wildungen
Tel.: 05621 - 70 43 03

Neurologie | Psychiatrie

Dr. med. Herbert Hansal (MVZ Werner Wicker Klinik)
Im Kreuzfeld 4, 34537 Bad Wildungen
Tel.: 05621 - 80 37 99



Neurologie | Psychiatrie

Dr. med. Viktor Sachs
Langemarckstraße 2, 34537 Bad Wildungen
Tel.: 05621 - 96 92 425

Neurologie | Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Markus Müller-Küppers (LWL Klinik Marsberg)
Weist 42, 34431 Marsberg
Tel.: 02992 - 60 15 40 (Station)

Neurologie | Psychiatrie

Dr. med. Monika Wunderlich
Josef-Wirmer-Str. 7, 34414 Warburg
Tel.: 05641 2047

Neurologie | Psychiatrie

Dr. med. Klaus Dechant
Sternstraße 5, 34414 Warburg
Tel.: 05641 79 62 777

Neurologie | Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Iris Ricke
Ruhrplatz 2, 59872 Meschede
Tel.: 0291 90 21 445

Neurologie

Dr. med. Christoph Jung
Kampstraße 20, 59872 Meschede
Tel.: 0291 90 21 626

03
Der Diagnose
mutig begegnen



Die Krankheit Demenz kennenlernen

Mit der Diagnose einer Demenzerkrankung verändert sich das Leben. Pläne für die Zukunft müssen angepasst werden. Doch es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Leben jetzt und bei fortschreitender Krankheit selbstbestimmt zu gestalten.

» Die Diagnose Demenz zu erhalten, kann zunächst erschütternd sein. Sich ohnmächtig oder wütend zu fühlen, ist dabei völlig normal. Nicht selten verspüren Viele aber auch Erleichterung, weil man die erlebten Veränderungen besser einordnen kann und endlich weiß, was los ist.



Susanne Canisius
PORT-Versorgungslotsin

Sich informieren und offen über Ihre Demenz-Erkrankung sprechen

Wenn die genaue Diagnose feststeht, haben Sie viele Möglichkeiten, sich zu informieren. Finden Sie heraus, welche Symptome und Herausforderungen Ihnen im Alltag begegnen können.

Ein offener Umgang mit der Diagnose macht vieles leichter. Angehörigen und Bekannten fällt irgendwann auf, dass Sie Termine vergessen oder sich anders verhalten als früher. Wenn Sie den Grund dafür kennen, haben sie viel eher Verständnis dafür.



» Gehen Sie möglichst offen mit der Demenz um und lassen Sie sich beraten. Je besser Sie sich auskennen und je umfangreicher Sie ihr Unterstützungsnetzwerk knüpfen, desto besser sind Sie für den Alltag mit der Erkrankung gerüstet. Sprechen Sie mich gerne dazu an.

Ingrid Potthoff
PORT-Versorgungslotsin



Hier finden Sie zusätzliche Infos

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer Forschung Initiative e. V.

www.alzheimer-forschung.de

Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V.

www.dzne.de

Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten

Demenzkrankungen lassen sich bisher nicht stoppen. Das Fortschreiten lässt sich aber in einem gewissen Umfang beeinflussen.

Medikamente, die dem Gedächtnisverlust und der Minderung der Denkfähigkeit entgegenwirken sollen, sind sogenannte **Antidementiva**. Hierzu zählen Acetylcholinesterase-Hemmer (Donepezil, Galantamin, Rivastigmin) und NMDA-Rezeptor-Antagonisten bzw. Glutamatantagonisten (Memantin).

Darüber hinaus können Begleiterscheinungen und -symptome durch Medikamente behandelt werden. Bei Depressionen, Angst- oder Zwangssymptomen können **Antidepressiva** gegeben werden. Bei Halluzinationen, paranoiden Ideen oder starker Agitation (innere Anspannung und Unruhe) werden **Antipsychotika** angewendet.

Schlafstörungen, Ängste und Erregungszustände können zudem mit unterschiedlichen **Beruhigungsmitteln** behandelt werden.



» Auch wenn Symptome gut eingestellt sind, sollten regelmäßige Arztbesuche erfolgen. Die Phasen verlaufen nicht linear, manchmal kann es Schübe geben, klare Phasen, Rückschläge. Jede Demenz ist anders.

Annette und Walter Brüggemann
Gemeinschaftspraxis für Neurologie und Psychiatrie in Korbach



Nicht-medikamentöse Therapie

Ziel ist es, in erster Linie durch Therapiemaßnahmen, bestehende Fähigkeiten zu erhalten und zu stärken. Zur körperlichen und kognitiven Aktivierung können beitragen:

- ⊕ Physiotherapie: körperliches Training, wie Gleichgewicht, Koordination und Vermeidung von Muskelabbau, um Stürzen vorzubeugen
- ⊕ Ergotherapie: Training von alltäglichen Fähigkeiten wie Schreiben, den Tisch decken, An- und Ausziehen
- ⊕ Gedächtnistraining: zur Aufrechterhaltung von Sprache, Aufmerksamkeit und Orientierung
- ⊕ Ernährungsberatung: verhindern von Mangelzuständen und Gewichtsverlust
- ⊕ Spezielle Therapien wie Musiktherapie, Aromatherapie und Snoezelen (Sinnesreise) setzen Reize, um entweder aktivierend oder beruhigend einzuwirken und können länger anhaltende Effekte erzielen.



Unterstützungsangebote in der Nähe

Die meisten Kosten für Therapiemaßnahmen werden von der Krankenkasse übernommen. Experten und Anbieter finden Sie auf unserer Webseite „www.gesundheit-port.de“ oder Sie wenden sich an unsere Versorgungslotsin.



Den Alltag gestalten

Durch die Demenz wird es zunehmend schwieriger, die Dinge aus dem Alltag zu bewältigen. Versuchen Sie, Ihren Alltag zu vereinfachen. Das macht es leichter, selbstständig zu bleiben.

Struktur in den Alltag bringen

Feste Tages- und Wochenpläne geben Sicherheit. In einem solchen Plan sollte stehen, wo und wann der Termin stattfindet und auch, welche Dinge dafür benötigt werden (z. B. Geldbörse, Krankenkassenkarte). Hängen Sie den Plan an einem festen Platz gut sichtbar auf.

Erinnerungsfunktionen nutzen

Neben dem Wochenplan sind Kalender, Notizzettel und die Erinnerungsfunktion des Handys wichtige Hilfsmittel. Bewegen Sie Frustration und Konflikte vor. Denn es wird völlig normal sein, dass auch wichtige Dinge vergessen werden. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten liegt und an welchem Ort es den sinnvollsten Platz findet.

Alles an seinem Platz

Schauen Sie doch mal Ihre Regale und Schränke durch, welche Gegenstände nur zur Zierde sind und/oder gar nicht genutzt werden. All diese Dinge schaffen Unübersichtlichkeit. Legen Sie stattdessen Wert darauf, dass alle Utensilien einen festen Platz erhalten und gut sichtbar und auffindbar sind. Für Menschen mit Demenz ist es darüber hinaus noch hilfreich, wenn Schränktüren, Schubladen und Regale mit Beschriftungen oder Bildern versehen sind.



Für Sicherheit sorgen

Stellen Sie gefährliche Haushaltsgeräte weg, die keine Abschaltautomatik haben und investieren Sie in ein Induktionskochfeld oder einen Herdschutz (kann auch bezuschusst werden). Wo könnten Haltegriffe sinnvoll sein? Passt ein Hocker in Ihre Dusche und ist der Toilettensitz hoch genug? Diese Fragen können Sie auch bei einer Wohnberatung besprechen.



» Bei einer kostenfreien Wohnberatung schauen wir Ihre Wohnsituation gemeinsam direkt vor Ort an. Für die gewünschten Änderungsmaßnahmen helfen wir Ihnen, Anträge für Fördermittel zu stellen.

Reinhold Lohmar
ehrenamtlicher Wohnberater



Demenzfreundliche Wohnung

Machen Sie doch mal einen 360 Grad Rundgang durch eine Musterwohnung mit allen Tipps zum Thema Wohnen mit Demenz.

www.demenz-musterwohnung.de



Die eigene Mobilität anpassen

Sicher im Straßenverkehr unterwegs zu sein, ist nicht nur für einen selbst wichtig, sondern betrifft auch alle anderen, die dort unterwegs sind. Überlegen Sie frühzeitig, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, von A nach B zu kommen, außer selbst Auto zu fahren. Auch wenn das zu Beginn durchaus noch möglich sein kann, wird es früher oder später zu einem großen Risiko.

Können vielleicht Strecken mit dem Fahrrad bewältigt werden? Gibt es Bekannte und Nachbarn, die ähnliche Wege haben? Gibt es ehrenamtliche Fahrdienste in Ihrem Ort? Welche öffentlichen Verkehrsmittel können Sie nutzen? Beginnen Sie diese Umstellung frühzeitig, denn alte Gewohnheiten sind nicht so leicht abzulegen. Gerade der Umstieg auf Bus und Bahn will geübt sein – vor allem wenn noch ein Hilfsmittel wie ein Rollator hinzukommt. Probieren Sie es in einer stressfreien Situation mit einer vertrauten Person aus.



» Beantragen Sie beim Versorgungsamt einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „B“. Damit können Sie eine Begleitperson kostenlos in öffentlichen Verkehrsmitteln mitnehmen. Mit dem Merkzeichen „G“ oder „H“ haben Sie selbst Anspruch auf Freifahrten. Ich berate Sie gern dazu.

Susanne Canisius
PORT-Versorgungslotsin

Vorsorge treffen und Rechtliches abklären

Es ist ein nachvollziehbares Bedürfnis, selbst darüber entscheiden zu wollen, wie und wo man leben will. Die Sorge, an Demenz zu erkranken und somit anderen diese Entscheidungen überlassen zu müssen, treibt daher viele um. Unabhängig von einer Demenzerkrankung ist es daher wichtig, frühzeitig Entscheidungen für sich selbst zu treffen und sie mit An- und Zugehörigen zu besprechen.

Es ist ratsam, sich bei allen diesen Entscheidungen zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Testament umfassend beraten zu lassen, um sicherzustellen, dass Ihre Wünsche respektiert werden.



» Schon bevor der Verdacht einer Demenzerkrankung im Raum steht, sollten Sie sich die Zeit nehmen, um über eigene Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Wenn eine Demenz-Diagnose gestellt ist, kann die Geschäftsfähigkeit zweifelhaft sein.

Dr. Christoph Weltecke
Rechtsanwalt aus Korbach

Patientenverfügung

Sie können festlegen, welche medizinischen Behandlungen Sie am Lebensende möchten oder nicht möchten. Es ist ratsam, sich dabei von einer Fachperson beraten zu lassen, zum Beispiel Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.



Vorsorgevollmacht

Mit dieser Vollmacht bestimmen Sie, wer Sie rechtlich vertreten soll, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Das kann finanzielle Angelegenheiten, medizinische Entscheidungen oder die Bestimmung des Wohnorts umfassen. Es sollte also eine Person Ihres Vertrauens sein, die Sie und Ihre Wünsche gut kennt, muss aber nicht unbedingt ein Familienangehöriger sein.

Zentrales Vorsorgeregister

Auch als Privatperson haben Sie die Möglichkeit, sich in das Zentrale Vorsorgeregister eintragen zu lassen und dort Ihre Unterlagen zu hinterlegen (gebührenpflichtig). Kliniken sind in diesem Falle nicht auf ein schriftliches Dokument angewiesen, sondern können dort beispielsweise Ihre Patientenverfügung einsehen.

Testament

Sie können festlegen, wie Ihr Erbe verteilt werden soll, abweichend von den gesetzlichen Regelungen. Dies kann handschriftlich verfasst und von einem Notar beurkundet und hinterlegt werden.



Vorlagen für Vorsorgedokumente

Weitere Informationen sowie Vorlagen für Vorsorgedokumenten finden Sie beim Bundesministerium für Justiz.



www.bmj.de

04 Betroffene
achtsam
begleiten





Die gemeinsame Zeit nutzen

Auch wenn es sich zunächst so anfühlt: Wenn eine nahestehende Person eine Demenz-Diagnose erhält, bedeutet das für Sie 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.

Machen Sie immer wieder **Pausen vom Alltag**. Zum Beispiel indem Sie gemeinsam etwas in der Natur unternehmen, Konzerte oder Kulturveranstaltungen besuchen oder Aktivitäten planen, die Ihnen beiden Freude bereiten. Solche Momente sind wichtig und wertvoll. Da reicht manchmal schon die gemeinsame Gartenarbeit oder Familienbilder zu sortieren, um alte Erinnerungen zu genießen.

Menschen mit Demenz würdevoll begleiten

Aufgrund der Demenzerkrankung können Verhaltensweisen entstehen, die An- und Zugehörige vor große Herausforderungen stellen können. **Rat- und Orientierungslosigkeit, Ängste und Überforderung** führen mitunter zu ungewohnten Reaktionen. Beispielsweise ziehen sich Menschen mit Demenz manchmal sehr stark zurück, weil Geräusche und Menschenansammlungen sie überfordern. Andere werden sehr anhänglich, möchten nicht allein gelassen werden. Auch Zorn und Unruhe sind möglich.

Angehörige sollten sich daher schon früh im Umgang damit üben, denn es ist nicht immer leicht, ruhig zu bleiben und Verhaltensweisen nicht unmittelbar persönlich zu nehmen.



Versuchen Sie zu verstehen, dass sich die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz sehr stark auf **Gefühle und Emotionen** verlagert. Sprache verliert immer stärker an Bedeutung, da es herausfordernd wird, sie zu verstehen. **Körpersprache, Mimik und Gestik** gewinnen im Gegensatz dazu an Wirkung.

Nicht jede Demenz, wie auch nicht jeder Mensch, ist gleich. Verhaltensweisen hängen vom Stadium der Erkrankung und von der Persönlichkeit des Betroffenen ab. Scheuen Sie sich nicht, hierzu Beratung und Austausch zu suchen. Lösungsansätze können oftmals sehr individuell sein und verändern sich durch die Erkrankungsstadien hindurch.

Versuchen Sie, diese drei Punkte zu verinnerlichen



- ⊕ Menschen mit Demenz können sich aufgrund ihrer Erkrankung nicht ändern. Versuchen Sie, die Person anzunehmen wie sie ist. Zu verstehen, wie sich die Wahrnehmung für Betroffene verändert, kann auch Sie selbst entlasten.
- ⊕ Vermeiden Sie Korrekturen, Zurechtweisungen und Kritik. Dies kann eher zu einem Rückzug und Verunsicherungen führen, im schlimmsten Fall zu Konflikten, die den Alltag erschweren.
- ⊕ Versuchen Sie, Eigenständigkeit und Selbstbestimmtheit zu erhalten, wo es nur geht. Durch Vereinfachung des Alltags und Orientierungshilfen lassen sich gewohnte Alltagshandlungen wie das Brot schmieren oder An- und Ausziehen lange erhalten.

Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz



Führen Sie das Gespräch auf gleicher Augenhöhe.



Achten Sie auch auf die Gefühle, die mitschwingen.



Seien Sie freundlich und zugewandt.



Lassen Sie Zeit zum Antworten.



Verwenden Sie einfache, kurze Sätze.



Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache.



Sprechen Sie langsam und deutlich.



Sagen oder fragen Sie immer nur eine Sache auf einmal.



Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Gesten und Mimik.



Stellen Sie keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“-Fragen.



Zeigen Sie Anerkennung für das, was gelungen ist und weisen Sie nicht auf Fehler hin.

Das Lebensumfeld miteinbeziehen

Den Umgang mit dem Krankheitsbild lernen zu müssen, gilt nicht nur für Sie selbst als nahe An- und Zugehörige. Wenn Betroffene beginnen, Dinge zu vergessen, den richtigen Weg nicht mehr finden oder ungewohnte Verhaltensweisen zeigen, kann das im Umfeld zu Irritationen führen.

Daher berichten Angehörige häufig, dass es hilfreich war, Freunde, Bekannte und Nachbarn mit einzubeziehen und offen über die Erkrankungen zu sprechen. Auch wenn das Thema noch oft ein Tabu ist und manche Dinge stark mit Schamgefühlen behaftet sind, lohnt sich der Mut, darüber ins Gespräch zu kommen.

Genauso wie für Sie ist die Situation auch für alle anderen herausfordernd und neu. Darüber offen zu sprechen, kann das Verständnis erleichtern. Nicht immer fällt es Menschen leicht, damit gut umzugehen. Seien Sie darauf vorbereitet, dass manche sich zurückziehen können.

Je mehr Menschen in Ihrem direkten Umfeld von der Erkrankung wissen, desto mehr Sicherheit und Unterstützung kann das für Sie bedeuten. Um darüber hinaus schwierige Situationen in der Öffentlichkeit zu vermeiden, können auch Restaurants oder Supermärkte informiert werden.

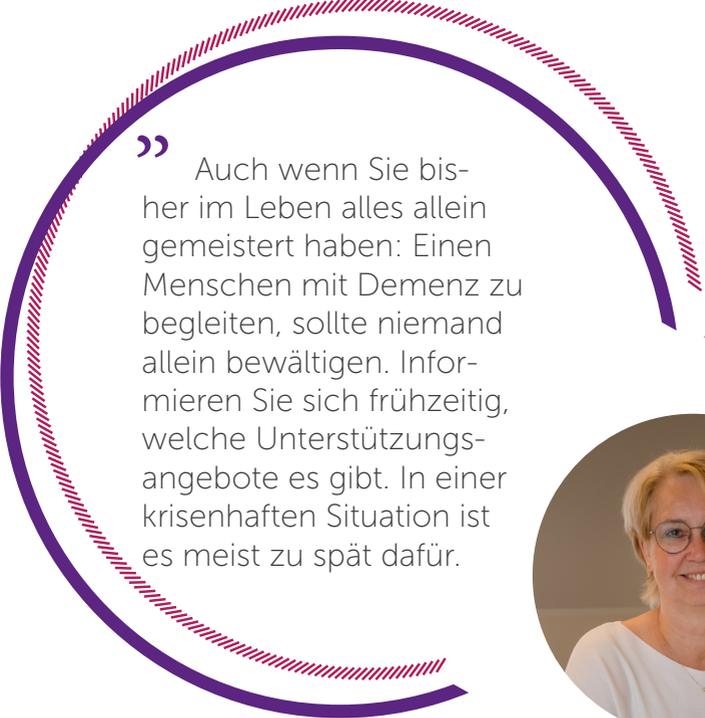


Mehr Verständnis schaffen

Bei der Alzheimer-Gesellschaft können Kärtchen mit einem entsprechenden Hinweis bestellt werden.



© Deutsche Alzheimer Gesellschaft



» Auch wenn Sie bisher im Leben alles allein gemeistert haben: Einen Menschen mit Demenz zu begleiten, sollte niemand allein bewältigen. Informieren Sie sich frühzeitig, welche Unterstützungsangebote es gibt. In einer krisenhaften Situation ist es meist zu spät dafür.



Ingrid Potthoff
PORT-Versorgungslotsin



Entscheiden Sie gemeinsam, wer wie einbezogen werden soll

Je früher Sie dies tun, desto besser. So können Sie als erkrankte Person noch selbst bestimmen, wer informiert wird und wie das Gespräch geführt wird. Bedenken Sie auch, dass eine frühzeitige Planung Ihren Angehörigen im späteren Verlauf der Demenzerkrankung zugutekommt und ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufbaut, das die Lebensqualität verbessern kann.

Unterstützung in der Nähe finden

Besprechen Sie mit Freunden und Familie, welche Aufgaben Sie übertragen können oder wer Sie mal vertritt. Steht jemand als zusätzlicher Notfallkontakt zur Verfügung? Oder hat jemand einen Tag in der Woche Zeit, um Ihnen zum Beispiel die Fahrt zur Ergotherapie abzunehmen?

Binden Sie auch die Nachbarschaft mit ein, wenn es beispielsweise darum geht, einen Ersatzschlüssel zu deponieren oder mal ein wachsames Auge zu haben. Schauen Sie sich einmal vor Ort um, welche ehrenamtlichen Hilfs- und Unterstützungsangebote es in Ihrer Nähe gibt.



» In Ihrer Nähe gibt es mehr hilfsbereite Menschen, als Sie vielleicht glauben. Wenden Sie sich vertrauensvoll an mich und wir schauen, welche engagierten Personen gut zu Ihnen passen und eine Stütze im herausfordernden Alltag werden könnten.

Beate Börger
PORT Ehrenamts-
koordination

Darüber hinaus gibt es **Betreuungsgruppen** und **Alltagsbegleitung** sowie **Tagespflegeeinrichtungen** und **ambulante Pflegedienste**, die Sie in Alltagsgestaltung und Pflege unterstützen können. Es kann eine große Entlastung bedeuten, beispielsweise eine Einkaufshilfe zu haben. Aber auch die Begleitung von Menschen mit Demenz bei einem Spaziergang, bei Freizeitaktivitäten oder Arztbesuchen sind möglich.



Unterstützung durch Pflegegrad erleichtern

Um diese professionellen Hilfen auch finanzieren zu können, stehen Ihnen bei fortschreitendem Pflegebedarf Leistungen der Pflegeversicherung zu.

Wenden Sie sich gern an unsere Versorgungslotsin, die Ihnen rund um die **Pflegegrad-Beantragung** und worauf Sie damit konkret Anspruch haben, fachlich zur Seite stehen kann.

Der Pflegegrad wird bei Ihrer Pflegekasse beantragt. Die Pflegekasse ist immer Ihrer jeweiligen Krankenkasse angeschlossen. Der **Medizinische Dienst** vereinbart daraufhin einen Termin mit Ihnen, um den konkreten Pflegebedarf festzustellen. Die Begutachtung findet immer zu Hause statt, damit sich die Fachpersonen ein Bild von Ihren Lebensumständen und Herausforderungen machen können.

Dieser Termin ist oftmals mit sehr viel Erwartung und Aufregung verbunden. Die Alzheimer Gesellschaft hat einen Selbsteinschätzungsbogen zur Vorbereitung der Begutachtung entwickelt.



Pflegegrad - Selbsteinschätzung

Mit Hilfe des Bogens können Sie sich auf mögliche Fragen einstellen und sich bereits im Vorfeld Notizen dazu machen.



www.deutsche-alzheimer.de

Sich selbst nicht vergessen

Geben Sie gut auf die eigenen Ressourcen Acht. Schaffen Sie sich Freiräume und achten Sie auf Ihre Kräfte. Sie sind der Kapitän dieses Schiffs. Ohne Ihre Gesundheit, läuft die häusliche Situation auf Grund.



» Insbesondere pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz haben ein stark erhöhtes Risiko, körperliche Beeinträchtigungen und psychische Probleme zu entwickeln. Die eigene Balance zu finden, Körper und Seele gesund zu halten, ist daher besonders wichtig.

Viktoria Biedermann
PORT Gesundheitslotsin

Präventionsangebote und Vorsorge

Neben dem Spaziergang im Wald, dem Einkaufsbummel oder Kinobesuch mit Freunden oder auch mal die Füße auf der Couch hochzulegen, können Sie auch Präventionsangebote der Kranken- und Pflegekassen in Anspruch nehmen, um für Auszeiten zu sorgen.

Schauen Sie einmal auf der Webseite Ihrer Krankenkasse vorbei. Oder stöbern Sie im Veranstaltungskalender auf unserer PORT-Webseite. Dort finden Sie Angebote in der Region, die zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Nutzen Sie zudem regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen in Ihrer Haus- und Facharztpraxis und lassen Sie bereits bestehende Erkrankungen regelmäßig behandeln.



Kur und Rehabilitation

Als pflegende Angehörige haben Sie auch Anspruch auf Kuren und Rehabilitation. Es gibt Einrichtungen, die darauf eingestellt sind, dass Sie eine unterstützungsbedürftige Begleitperson mitbringen. Die andere Möglichkeit wäre, dass zur gleichen Zeit eine Kurzzeitpflege in einer Einrichtung Ihrer Wahl stattfindet. Welche Pflegeeinrichtung für solche Fälle in Frage kommt, können Sie frühzeitig gemeinsam entscheiden.

Selbsthilfe-Angebote und Gesprächstherapie

Der Austausch mit Gleichgesinnten ist nicht nur sinnvoll, um sich wertvolle Impulse und Tipps für den Alltag zu holen. Einfach mal sagen zu dürfen, was man denkt, braucht einen geschützten Rahmen. Ein besonderes Angebot im PORT-Netzwerk ist der INSEA-Kurs, der regelmäßig angeboten wird.

Manchmal ist auch eine Gesprächstherapie sinnvoll. Die meisten Psychotherapeuten sind mittlerweile gut auf die Herausforderungen und Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen eingestellt. Sie können Ihnen helfen, sich emotional zu entlasten und die Dinge vielleicht mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.



Warnhinweise ernst nehmen

Symptome wie Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie häufige Infekte können Warnzeichen dafür sein, dass Ihr Körper mit den Herausforderungen überlastet ist.



Checkliste

Was tun bei Demenz-(Verdacht)?

An dieser Stelle finden Sie die vorangegangenen Informationen noch einmal in einer Übersicht mit Kontaktdaten regionaler Ansprechpartner.

1. Beratung in Anspruch nehmen

Was ist zu tun?

- Beratungstermin vor Ort vereinbaren

und/oder
- Beratung überregional (telefonisch, online)

Wer ist Ansprechpartner?

Gesundheitsnetzwerk PORT
Willingen Diemelsee e.V.
Stryckweg 27, Willingen
PORT Versorgungslotsin
Tel. 05632 - 94 96 375

Alzheimer Gesellschaft
Tel. 030 - 259 37 95 14

2. Rechtliche Angelegenheiten klären

Was ist zu klären?	Wer ist Ansprechpartner?
<input type="checkbox"/> Vorsorgevollmacht	PORT Versorgungslotsin; Betreuungsverein; Notar
<input type="checkbox"/> Patientenverfügung	Hausarzt; Notar; PORT Versorgungslotsin
<input type="checkbox"/> Rechtliche Betreuung	Betreuungsverein Treffpunkte Korbach e. V. Tel. 05631 - 97 36 720 Betreuungsgericht Amtsgericht Korbach Tel. 05631- 56050
<input type="checkbox"/> Testament	Eigenhändig; Notar
<input type="checkbox"/> Bankvollmachten (über den Tod hinaus)	eigene Hausbank
<input type="checkbox"/> Autofahren	Hausarzt oder Facharzt
<input type="checkbox"/> Überprüfung der Fahr- eigenschaften	Fahrschule; Automobilclub; Polizei; TÜV; Führerschein- stelle
<input type="checkbox"/> Versicherungen prüfen (Haftpflichtv., Unfallv.)	Versicherungsunterneh- men; Verbraucherzentrale



3. Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten kennen und nutzen

Was ist zu klären?	Wer ist Ansprechpartner?
<input type="checkbox"/> Pflegegrad beantragen	PORT Versorgungslotsin; Pflegekasse
<input type="checkbox"/> ggf. „Hilfe zur Pflege“	PORT Versorgungslotsin; Sozialamt
<input type="checkbox"/> Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Rollator, Badewannenlifter, Inkontinenzmaterial)	PORT Versorgungslotsin; Pflegekasse/Krankenkasse (mit ärztlicher Verordnung)
<input type="checkbox"/> Wohnungsanpassung fördern lassen (z. B. Treppenlift, Rampen, ebenerdige Dusche)	PORT Wohnberater Reinhold Lohmar Tel. 0160 11 47 096 Pflegekasse; KfW-Bank
<input type="checkbox"/> Schwerbehindertenausweis (Feststellen des Grades der Behinderung)	PORT Versorgungslotsin, Versorgungsamt
<input type="checkbox"/> Befreiung von der Zuzahlung für Medikamente usw. beantragen	Krankenkasse

4. Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Anspruch nehmen

Was gibt es?	Wer ist Ansprechpartner?
<input type="checkbox"/> Gesprächskreis oder Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige	Selbsthilfekontaktstelle Waldeck Frankenberg Tel. 05631 954 1888
<input type="checkbox"/> Informationen, Vorträge	PORT-INSEA-Kurs Tel.: 0171 33 95 221
<input type="checkbox"/> Kurzzeitige oder längerfristige Reduzierung der Arbeitszeit (pflegende An- und Zugehörige)	Gesundheitsnetzwerk PORT Begegnungscafé Willingen
<input type="checkbox"/> Ehrenamtliche Hilfe verschiedener Art	Informationen unter www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit
<input type="checkbox"/> Alltagsbegleitung	PORT Ehrenamtsnetzwerk Tel.: 0170 21 77 34 18
<input type="checkbox"/> Ambulante Pflege	Alle Gesundheitsversorger der Region sind unter www.gesundheit-port.de/gut-versorgt-vor-ort/ zu finden
<input type="checkbox"/> Tagespflege	
<input type="checkbox"/> Kurzzeitpflege	
<input type="checkbox"/> Verhinderungspflege	
<input type="checkbox"/> betreute Urlaubs-, Vorsorge- und Reha- Angebote für pflegende Angehörige und Men- schen mit Demenz	Auflistung der Alzheimer - Gesellschaft zu Anbietern





5. Behandlungsmöglichkeiten mit dem Arzt / der Ärztin besprechen

Was ist zu beachten?	Welche Optionen gibt es?
<input type="checkbox"/> Medikamente	Antidementiva, ggf. Antidepressiva, Angstlösende Medikamente
<input type="checkbox"/> Nicht-medikamentöse Therapien, wie: Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie	Alle Gesundheitsversorger der Region sind unter www.gesundheit-port.de/gut-versorgt-vor-ort/ zu finden
<input type="checkbox"/> Begleiterkrankungen im Blick behalten	Regelmäßige Arztbesuche und Check-Ups, Medikationsplan kontrollieren
<input type="checkbox"/> Zahngesundheit, Seh- und Hörvermögen regelmäßig kontrollieren	Bei Terminvereinbarung über Demenz informieren und ggf. Termine an Randzeiten mit mehr zeitlichem Aufwand einplanen



6. Als Angehörige/r für die eigene Gesundheit sorgen

Was gibt es?

- Regelmäßige Gesundheitskontrollen in Anspruch nehmen
- gesundheitsförderliche und präventive Angebote wahrnehmen
z. B. Bewegungs- oder Entspannungsangebote
- Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige

Wer ist Ansprechpartner?

Hausarzt; Zahnarzt

Regionale Angebote von Vereinen sind unter www.gesundheit-port.de/events/ zu finden

Krankenkasse,
Rentenversicherung

Impressum

Herausgeber

Gesundheitsnetzwerk PORT Willingen Diemelsee e. V.
Stryckweg 27, 34508 Willingen (Upland)

1. Vorsitzender: Bürgermeister Volker Becker (Gemeinde Diemelsee)
stellv. Vorsitzender: Karl-Friedrich Frese (Landkreis WAFKB)
Finanzvorstand: Bürgermeister Thomas Trachte (Gemeinde Willingen)

Tel.: 05632 96 94 375

E-Mail: info@gesundheit-port.de

www.gesundheit-port.de

Verantwortlich:

Dr. Katharina Kappelhoff

Redaktion

Viktoria Biedermann

Dr. Katharina Kappelhoff

Ingrid Potthoff

Elena Zarges

Bildnachweise

1. Warnzeichen Demenz, S. 11 © Deutsche Alzheimer Gesellschaft
2. Tipps zur Verständigung, S. 39 © Deutsche Alzheimer Gesellschaft
3. Verständnis-Kärtchen, S. 40 © Deutsche Alzheimer Gesellschaft

1. Auflage, Juni 2024

Alle Rechte vorbehalten. Abbildungen und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Vielen Dank an alle Mitwirkenden!