



Demenz

und andere seelische Erkrankungen im Alter

Ein Wegweiser für Betroffene und Angehörige

Demenz

und andere seelische Erkrankungen im Alter

Ein Wegweiser für Betroffene und Angehörige

Inhaltsverzeichnis

Stadtkarte Dresden	Seite 4
Vorwort	Seite 7
Danksagung	Seite 9
1 Einleitung	Seite 10
2 Seniorentelefon	Seite 12
Wichtige Telefonnummern auf einen Blick	Seite 14
3 Demenz und seelische Erkrankungen im Alter	Seite 16
3.1 Erkrankungen	Seite 16
3.2 Diagnostik und Behandlung	Seite 30
4 Rechtzeitig vorsorgen!	Seite 36
5 Information und Beratung	Seite 44
5.1 Seniorenberatung	Seite 44
5.2 Kompetenzaufgaben Demenz	Seite 52
5.3 Kontakt- und Beratungsstellen GerDA	Seite 54
5.4 Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung	Seite 55
5.5 Sozialpsychiatrischer Dienst und Krisenberatung	Seite 57
5.6 Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V.	Seite 60
5.7 Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.	Seite 61
5.8 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.	Seite 62
5.9 Pflegeberatung und Kurse der Pflegekassen	Seite 63
6 Wohnen	Seite 65
6.1 Wohnformen	Seite 65
6.2 Wohnraumgestaltung	Seite 68
6.3 Wohnberatung	Seite 70

7	Austausch, Entlastung und Begegnung	Seite 72
7.1	Selbsthilfe und Angehörigengruppen	Seite 72
7.2	Begegnungsangebote	Seite 73
7.3	Kulturelle Angebote	Seite 73
7.4	Rehabilitations- und Urlaubsangebote	Seite 74
8	Pflege	Seite 77
8.1	Pflegeberatung	Seite 77
8.2	Antrag und Begutachtung	Seite 77
8.3	Angebote – zu Hause, im Verhinderungsfall, im Heim	Seite 78
8.4	Berufstätigkeit und Pflege	Seite 79
9	Begleitung am Lebensende	Seite 81
	Hilfreiche Internetseiten	Seite 83
	Ihre Notizen	Seite 84
	Die vier wichtigsten Telefonnummern	Seite 86
	Karte „Bitte helfen Sie mir!“	Rückseite

Aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre die männliche und weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich und gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Stadtkarte Dresden



Kartengrundlage:
Amt für Geodaten und Kataster

Datenquelle:
Geodaten der Landeshauptstadt Dresden





Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Demenz! Diese Diagnose ist für viele Menschen ein Schock – für Betroffene genauso wie für Angehörige. Das Leben scheint mit einem Mal still zu stehen. Und plötzlich kreisen viele Fragen: Warum? Was passiert jetzt? Wie geht es weiter? Wer bietet welche Unterstützung? Wo gibt es Hilfe?

Diese Broschüre möchte Antworten auf diese Fragen geben. Und sie möchte Betroffenen und Angehörigen die Hand reichen und den Rücken stärken. Dafür finden Sie auf den folgenden Seiten hilfreiche Ratschläge und nützliche Kontakte.

Wir lassen Sie mit dem Thema Demenz nicht allein. In Dresden finden die aktuell rund 10.500 von Demenz betroffenen Menschen ein vielfältiges Hilfesystem mit vielen ehrenamtlichen und professionellen Pflegenden – für ein würdevolles Leben trotz Demenz. Ich danke der Arbeitsgemeinschaft Demenz, sie hat maßgeblich mit ihrem Sachverstand zu dieser Handreichung beigetragen. Die AG vereint Betroffene und Expertinnen bzw. Experten aus Verwaltung, Medizin und Pflege, die sich auskennen.

Mein Tipp: Nutzen Sie dieses Knowhow und lassen Sie sich beraten! So finden Sie leichter und schneller die Unterstützung und Entlastung, die Sie benötigen. Warten Sie nicht bis Sie überfordert sind. Schließlich ist Demenz eine chronische, fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Sie beginnt oft unbemerkt. Typisch ist ein jahrelanger Verlauf mit zunehmender Verschlechterung des Gedächtnisses, der Orientierung, des logisch-abstrakten Denkens, der Konzentration, des Rechnens, der Lernfähigkeit, der Sprache sowie des Urteils- und Ausdrucksvermögens.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft, das Leben mit Demenz zu meistern, denn das Leben steht eben nicht still. Wir sind an Ihrer Seite, wenn Sie es wünschen.

Ich freue mich, wenn Ihnen der Demenzwegweiser ein wertvoller Begleiter ist.



Dr. Kristin Klaudia Kaufmann

Beigeordnete für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Wohnen

Danksagung

Der Demenzwegweiser wurde durch die Arbeitsgemeinschaft Demenz und ihre Partnerinnen bzw. Partner erarbeitet.

Besonderer Dank gilt Constance Backhaus und Sandrine Augustin, Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V., die im Rahmen der Kompetenzaufgaben Demenz in der Landeshauptstadt Dresden und darüber hinaus eine umfassende Koordinierung, Texterarbeitung und Broschüregestaltung geleistet haben. Steffi Bartsch, Landesinitiative Demenz Sachsen e.V., wird für die fundierte fachliche Begleitung, Unterstützung und Textbeiträge herzlich gedankt.

Für weitere Zuarbeiten geht der Dank an:

Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V., vertreten durch Simone Reyhl
Cordula Cordts, Amt für Gesundheit und Prävention
Jacqueline Grommisch, Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
Grit Hammer, Sozialamt
Janet Haupt, Sozialamt
Claudia Kienast, Sozialamt
Ulla Klinger, Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
Dr. med. Katrin Knothe, Städtisches Klinikum Dresden
Annett Lohse, Sozialamt
Claudia Schöne, AOK PLUS
Andrea Vogt, Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.
Katharina Zodehogan, Sozialamt

Ebenso herzlich wird der Cultus gGmbH für die Druckumsetzung und die Verteilung der Broschüre gedankt.

1 Einleitung

„Bin ich nur vergesslich oder ist das schon Demenz?“

„Will er mich ärgern oder kann er es nicht mehr?“

„Ist das noch normal oder bin ich schon verrückt?“

„Hilfe! – Wer kann mir helfen?“

„Wohin kann ich mich wenden?“

„Mit wem kann ich reden?“

Demenz und andere seelische Erkrankungen im Alter können sowohl die Betroffenen selbst als auch ihre Angehörigen und Personen aus dem näheren sozialen Umfeld stark verunsichern. Viele der anfangs genannten Fragen kommen auf und der Bedarf nach Antworten ist groß. Dieser Wegweiser soll Betroffenen und ihren Angehörigen helfen, erste Antworten zu finden und ermutigen, sich Hilfe und Unterstützung zu holen.

Wir alle haben schon mal etwas vergessen oder gesucht – das ist völlig normal und sollte uns nicht gleich beunruhigen. Menschen mit Demenz suchen jedoch ständig nach Dingen oder Wörtern, sie fühlen sich unsicher, alltägliche Verrichtungen fallen ihnen zunehmend schwerer.

Unter dem Begriff „Demenz“ bündeln sich eine Vielzahl von Veränderungen und Erkrankungen, die mit Gedächtnis- bzw. Denkstörungen in Verbindung gebracht werden. Menschen mit Demenz sind dabei in ihrer ganzen Persönlichkeit betroffen, viele kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis- und Merkfähigkeit, aber auch Auffassungs-, Orientierungs- und Urteilsvermögen gehen verloren. Im Verlauf der Erkrankung sind sie dann zunehmend auf Hilfe und Unterstützung angewiesen.

Angehörige von Menschen mit Demenz und anderen seelischen Erkrankungen im Alter übernehmen in der Betreuung eine verantwortungsvolle sowie anspruchsvolle und kräftezehrende Aufgabe. Die Sorgen, Nöte und Belastungen von Angehörigen, die einen erkrankten Menschen betreuen, begleiten und pflegen sind oft sehr groß. Denn die Erkrankung wirkt weit in alle Lebensbereiche hinein. Daher gilt es, Menschen mit Demenz und anderen seelischen Erkrankungen im Alter und deren Angehörige zu unterstützen.

Die Landeshauptstadt Dresden stellt sich gemeinsam mit der AG Demenz - einem Fachgremium aus Fachkräften verschiedener Professionen – ihrer gesamtgesellschaftlichen Verantwortung und macht das Thema Demenz in Dresden öffentlich und transparent.

In dieser Broschüre erfahren Sie alle wichtigen Telefonnummern und Unterstützungsmöglichkeiten in der Landeshauptstadt Dresden zum Thema Demenz und anderen seelischen Erkrankungen im Alter. Oft gibt es eine Vielzahl an Fragen, großen Belastungen und Herausforderungen, die auf die Erkrankten und Angehörigen zukommen. Die verschiedenen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner helfen Ihnen fachkompetent in Ihrer individuellen Situation und zeigen Ihnen Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten auf.

Nach einer kurzen Darstellung des Krankheitsbildes Demenz und anderer seelischer Erkrankungen im Alter erhalten Sie Informationen zu Themen wie Vorsorge, individuellen Beratungsmöglichkeiten und zum Wohnen, aber auch zum Austausch, zur Entlastung und zu Begegnungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Ebenso können Sie sich zum Thema Pflege und Begleitung am Lebensende informieren.

Sie sind nicht allein! Nutzen Sie die in der Landeshauptstadt Dresden vorhandenen Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre individuelle Situation.




Dresden.
Die Stadt

Seniorentelefon:
(03 51) 4 88 48 00

Offene Ohren für Senioren

Offene Ohren für Senioren

Rufen Sie an! Telefon (03 51) 4 88 48 00

Das Seniorentelefon ist ein Angebot der Landeshauptstadt Dresden für ältere Menschen und deren Angehörige. Bei Bedarf vermitteln wir Sie direkt an die zuständigen Stellen oder bieten Ihnen Beratung im Hausbesuch an.

Wir informieren zu folgenden Themen:

- Unterstützende Dienste, zum Beispiel Hauswirtschaftshilfen, Mahlzeitendienste, Begleitdienste
- Pflege, zum Beispiel häusliche Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege, Pflegeheime
- Wohnen im Alter, zum Beispiel Wohnungsanpassung, Betreutes Wohnen
- Freizeit, Bildung und Kultur, zum Beispiel Seniorenbegegnungszentren
- Sozialrechtliche Leistungen, zum Beispiel Grundsicherung und Wohngeld
- Ehrenamtliche Tätigkeit, zum Beispiel Alltagsbegleitung, Nachbarschaftshilfe

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag 8 bis 10 Uhr, 14 bis 16 Uhr
Außerhalb der Zeit nimmt ein Anrufbeantworter Anfragen auf.

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Dresden, Sozialamt, Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

www.dresden.de/senioren

Wichtige Telefonnummern auf einen Blick

Notruf/Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Polizei-Notruf	110
Zentraler Behördenruf	115
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Medizinischer Dienst aller Krankenkassen	(0351) 80 00 50
Seniorentelefon der Landeshauptstadt Dresden	(0351) 4 88 48 00
Kompetenzaufgaben Demenz	(0351) 4 16 60 47
Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.	(0351) 81 08 51-22/-23
Alzheimer-Telefon der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.	(030) 2 59 37 95 14

Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V.	(0351) 41 38 45 80
Telefon des Vertrauens	(0351) 8 04 16 16
Psychosozialer Krisendienst	(0351) 4 88 53 41
Telefonseelsorge rund um die Uhr	0800 1 11 01 11
Suchthilfe und -prävention der Landeshauptstadt Dresden	(0351) 4 88 53 57
Giftnotruf und Giftinformationszentrum für Sachsen	(0361) 73 07 30
Auskunft zu Nacht- und Notdienst- Apotheken	aus dem dt. Festnetz: 0800 0 02 28 33 aus allen Mobilfunknetzen: 2 28 33
Amtsgericht Dresden	(0351) 44 60

3 Demenz und seelische Erkrankungen im Alter

Das steigende Lebensalter geht oft mit gesundheitlichen Einschränkungen und Problemen einher. Während vor allem die körperlichen Erkrankungen mit zunehmendem Alter erwartet werden und gemeinhin akzeptiert sind, liegen die seelischen Erkrankungen wie eine Demenz oder Depression oft im Verborgenen – darüber wird nicht (offen) gesprochen. Dabei ist es auch gerade hier so wichtig nicht wegzuschauen, sondern zu handeln.

Eine seelische Erkrankung kann bereits in jüngeren Jahren auftreten – die Betroffenen werden mit der Erkrankung alt oder aber sie tritt im Alter erneut auf. Es kann auch sein, dass die Erkrankung im Alter zum ersten Mal auftritt. In allen Fällen ist es wichtig, dass Sie gut für sich sorgen.

Stellen Sie Veränderungen fest und haben Sie den Verdacht, dass Sie selbst oder Ihre Angehörigen eine seelische Erkrankung haben, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Hausärztin oder den Hausarzt. Im Anschluss erfolgt dann in der Regel die Überweisung zur Fachärztin oder zum Facharzt. Sie können sich zudem auch an die verschiedenen Beratungsstellen (Kapitel 5) mit Ihren Fragen wenden.

■ 3.1 Erkrankungen

Demenz

Was ist eine Demenz?

Mit dem Alter kommt oft auch eine gewisse Vergesslichkeit, das ist allseits bekannt. Aber was ist noch normal und ab wann beginnt eine Erkrankung? Und worin liegt überhaupt der Unterschied zwischen Alzheimer und einer Demenz?

Vorweg: eine gewisse Vergesslichkeit ist ganz normal, wie ab und zu den Schlüssel zu verlegen oder mal einen Termin zu vergessen.

Bemerken Sie bei sich oder einer anderen Person aber häufig und über einen längeren Zeitraum Veränderungen, sollten Sie dem nachgehen und eine Ärztin oder einen Arzt frühzeitig aufsuchen. Abzuklärende (kognitive) Veränderungen sind zum Beispiel Einschränkungen des Kurzzeitgedächtnisses, der Konzentration oder Orientierung.

Demenz (lat. dementia: de = fehlend, mens = Denkkraft/ Geist) ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen und Veränderungen. Allen Unterformen der Demenz ist gemeinsam, dass sie zu einer fortschreitenden Verschlechterung geistiger Funktionen wie Erinnern, Orientieren, Verstehen, Sprechen oder Verknüpfen von Denkinhalten führen. Daneben kann es auch zu Veränderungen der Persönlichkeit kommen. Mit Fortschreiten der Erkrankung können dann alltägliche Aktivitäten zunehmend nicht mehr eigenständig durchgeführt werden und die betroffene Person ist auf Hilfe angewiesen.

Obwohl die Demenz im Alter häufiger auftritt, ist sie keine normale Alterserscheinung. In Deutschland sind ca. 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (Stand 2021). Die meisten davon sind 85 Jahre und älter.

Die möglichen Ursachen und Krankheitsformen sind dabei sehr vielfältig. Ebenso können sich die Verläufe individuell und je nach Demenzform sehr unterscheiden.

Formen der Demenz

Grundlegend kann zwischen einer primären und einer sekundären Demenz unterschieden werden.

Bei einer **primären Demenz** ist die Demenz selbst die Grunderkrankung, d.h. das Gehirn ist direkt – primär – erkrankt. Durch Abbau und Absterben der Nervenzellen wird das Gehirn geschädigt. Grund hierfür sind Eiweißablagerungen und Einschlüsse im Gehirn – wieso es dazu kommt, ist noch nicht abschließend ursächlich geklärt (Stand 2021).

Diese Schädigung des Gehirns ist unumkehrbar und fortschreitend und nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand nicht heilbar. Eine Behandlung ist aber möglich. Durch die Einnahme von Medikamenten, durch die Anwendung verschiedener Therapieformen etc. kann der Verlauf verlangsamt bzw. positiv beeinflusst werden (Kapitel 3.2).

Am häufigsten tritt bei einer primären Demenz der Alzheimerotyp auf, gefolgt von der durchblutungsbedingten (vaskulären) Demenz. Daneben gibt es noch viele weitere Formen, wie die frontotemporale Demenz oder Lewy-Körper-Demenz sowie eine Reihe an selteneren Demenzen und Mischformen. Die genannten primären Demenzformen werden im Anschluss kurz erläutert.

Bei einer **sekundären Demenz** liegt bereits eine Grunderkrankung vor, deren Folgeerscheinungen Demenzsymptome hervorrufen.

Die Ursachen können vielfältig sein: aufgrund von körperlichen Veränderungen wie der Umstellung des Hormonhaushalts in den Wechseljahren, aufgrund von gesundheitlichen Problemen wie Stoffwechselstörungen (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen) oder Tumorerkrankungen, aufgrund von Vergiftungen wie Drogen-, Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit, aufgrund von Mangelerscheinungen von Flüssigkeit oder Vitamin B12, aufgrund von Nebenwirkungen einzelner oder verschiedener Medikamente in Kombination, aufgrund von Infektionskrankheiten und vielen mehr. Auch eine Depression oder eine längere Phase von Traurigkeit kann Demenzsymptome hervorrufen, ebenso wie ein Burn-out, seelische Belastung oder Stress.

Im Gegensatz zur primären Demenz ist bei einer sekundären Demenz die Grunderkrankung in der Regel behandelbar oder gar heilbar. Die Symptome können sich bessern oder ganz verschwinden. Daher ist von großer Bedeutung, die in vielen Fällen behandelbaren Ursachen zu diagnostizieren und die spezifische Behandlung einzuleiten. Wenden Sie sich dazu an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bzw. an Ihre Fachärztin oder Ihren Facharzt.

Alzheimer Demenz

Die bekannteste und häufigste (mit 60 Prozent) Form der Demenz ist die Alzheimer-Erkrankung. Der Neurologe Alois Alzheimer hat 1906 erstmals die später nach ihm benannte Krankheit beschrieben. Die genaue Ursache der Alzheimer-Krankheit ist bisher nicht vollständig bekannt.

Meist kommt es schon in frühen Stadien der Erkrankung zu Vergesslichkeit, Orientierungsproblemen und Sprachstörungen. Wenn diese Symptome erstmals bemerkt werden, ist es im Gehirn bereits schon über Jahre zu schleichenden Veränderungen gekommen. Die Veränderungen beginnen an den Orten des Gehirns, an denen diese Hirnfunktionen verschaltet werden. In der Folge können die eintreffenden Sinneseindrücke nicht mehr richtig verarbeitet und mit dem bereits Gelernten nicht mehr sicher verknüpft werden. Der Erkrankungsverlauf ist schleichend und fortschreitend.

Vaskuläre (durchblutungsbedingte) Demenz

Die zweithäufigste Form der Demenz ist die vaskuläre Demenz. Der Name leitet sich vom lateinischen „vas“ für „Gefäß“ ab. Ursache sind ausgedehnte oder viele kleine, auch unbemerkte Durchblutungsstörungen im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer

Unterbrechung der Durchblutung bestimmter Hirnbereiche und zu einer Funktionsminderung. Das Ausmaß der Durchblutungsstörung hat Einfluss darauf, wie ausgeprägt die Demenz ist.

Die Symptome können sehr unterschiedlich sein. Die Betroffenen können beispielsweise Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis, der Orientierung, der Sprache oder zusätzliche Lähmungserscheinungen haben. Risikofaktoren, die die Blutgefäße schädigen, sind Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhte Blutfette, Zuckerkrankheit (Diabetes) und Bluthochdruck. Der Erkrankungsverlauf kann ein sehr wechselhaftes Befinden mit besseren und schlechteren Tagen hervorrufen.

Lewy-Körper-Demenz

Diese Demenzform ist auch häufig unter dem Namen Lewy-Körperchen-Demenz oder Lewy-Body-Demenz bekannt und ist nach dem Neurologen Friedrich H. Lewy benannt. Sie ähnelt in ihren Symptomen stark der Alzheimer-Erkrankung. So kommt es zu Gedächtnisstörungen und starken Schwankungen der geistigen Leistungsfähigkeit und Wachheit im Tagesverlauf. Daneben können aber auch anhaltende optische Halluzinationen auftreten, die meist sehr detailreich sind. Körperliche Veränderungen zeigen sich oft als Verlangsamung und Steifigkeit der Bewegungen, Gang- und Gleichgewichtsstörungen mit Sturzneigung sowie Zittern der Hände – körperliche Symptome ähnlich einer Parkinsonerkrankung. Typischerweise treten bei der Lewy-Körperchen-Demenz auch stärkere Arm- und Beinbewegungen im Schlaf auf, da die motorischen Hemmungsprozesse gestört sind. Insbesondere für die Partnerin oder den Partner kann dies belastend sein.

Frontotemporale Demenz

Frontotemporale Demenzen, kurz FTD, werden häufig auch Morbus Pick oder Pick-Krankheit genannt. Sie entstehen durch den Abbau von Nervenzellen im Stirnbereich (Frontallappen) und im Schläfenbereich (Temporallappen) des Gehirns. Das sind die Hirnregionen, in denen unter anderem Emotionen und das Sozialverhalten kontrolliert werden.

Entsprechend kommt es zu Beginn der Erkrankung vor allem zu Veränderungen der Persönlichkeit (ruhiger oder gereizter, ausgelassener oder gehemmter, etc.) und des Sozialverhaltens (Antriebshemmung oder Antriebssteigerung, etc.), möglich sind aber auch ausgeprägte Sprachstörungen (Wortfindungs- und Benennstörung). Erst im weiteren Verlauf kommt es zur Beeinträchtigung des Gedächtnisses, aber lange nicht so

stark wie bei einer Alzheimer-Erkrankung. Betroffene Personen fallen daher zuerst und vor allem durch ihr verändertes Verhalten auf. Frontotemporale Demenzen beginnen meist früher als die Alzheimer-Krankheit, durchschnittlich zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Ein Beginn ist in manchen Fällen aber auch schon im dritten Lebensjahrzehnt oder erst im fortgeschrittenen Alter möglich.

Demenz im jüngeren Lebensalter

Was ist eine Demenz bei jüngeren Menschen?

Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Demenzerkrankungen stetig. Dennoch gibt es durchaus Menschen, die bereits deutlich vor ihrem 65. Lebensjahr an einer Demenz erkranken. Im Alter von 45 bis 65 Jahren ist etwa jede tausendste Person betroffen, das sind in Deutschland zwischen 20.000 und 24.000 Menschen (Stand 2021).

Für Betroffene, die bereits in jungen Lebensjahren an einer Demenz erkranken, ist der Weg zur Diagnose oft lang und schwierig, da Demenzen unter 65 Jahren sehr ungewöhnlich sind. Bei Demenzen in jüngeren Lebensjahren sind die selteneren Demenzsymptome wie Antriebslosigkeit, tiefgreifende Veränderungen der Persönlichkeit und des sozialen Verhaltens, Sprachstörungen oder Beeinträchtigungen des Sehens relativ häufig vertreten, während das Gedächtnis meist noch nicht beeinträchtigt ist.

Der Anteil der erblichen Varianten ist bei Menschen, die jung an einer Demenz erkranken, deutlich höher als bei älteren. Dies macht oftmals die Einbeziehung von spezialisierten Fachkräften sowie aufwendige Untersuchungsverfahren notwendig.

Die häufigsten Ursachen für Demenzen in jüngeren Lebensjahren sind Erkrankungen, bei denen Nervenzellen nach und nach ihre Funktion verlieren und absterben, wie z.B. bei der Alzheimer-Erkrankung oder der frontotemporalen Demenz. Es können aber auch kleine Gefäßverschlüsse im Gehirn Ursache sein, dass Nervenzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und dadurch untergehen.

Mögliche Ursachen für eine Demenz in jüngeren Lebensjahren können sein:

- ▶ Alzheimer-Krankheit
- ▶ Frontotemporale Demenz
- ▶ Vaskuläre (durchblutungsbedingte) Demenz
- ▶ Lewy-Körperchen-Demenz
- ▶ Andere neurologische Ursachen
- ▶ Infektionserkrankungen
- ▶ Alkoholbedingte Demenz
- ▶ Genetische Ursachen

Eine Demenzerkrankung, die bereits in jüngeren Lebensjahren auftritt, kann Probleme in vielen Bereichen mit sich bringen. Dies betrifft sowohl kognitive Fähigkeiten als auch Verhalten, Alltagsaktivitäten, zwischenmenschliche Beziehungen und körperliche Gesundheit. Solche Verhaltensänderungen sind z. B. enthemmtes Verhalten, Verlust des Mitgefühls oder unangemessenes soziales Verhalten. Dies verändert zum einen die Beziehung innerhalb einer Partnerschaft aber auch andere soziale Beziehungen tiefgreifend.

Da Betroffene aufgrund ihres recht jungen Alters meist noch beruflich eingebunden sind, die Lebensplanung noch nicht abgeschlossen ist und vielleicht auch Kinder im Haushalt leben, gibt es eine Vielzahl zu regeln. Hierfür ist es sehr ratsam, sich an eine geeignete Beratungsstelle zu wenden.

Jung an Demenz Erkrankte und ihre Angehörigen können sich an folgende Anlaufstellen wenden:

- ▶ Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Kapitel 5.8)
- ▶ Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. (Kapitel 5.7)
- ▶ Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung (Kapitel 5.4)
- ▶ Kompetenzaufgaben Demenz (Kapitel 5.2)
- ▶ Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V. (Kapitel 5.6)

Zudem gibt es die Informationsveranstaltungen „Jung und dement“ für Betroffene und Angehörige. Die Veranstaltungen finden regelmäßig und zu verschiedenen Themen statt – ebenso besteht die Möglichkeit, eigene Anliegen und Themen mit einzubringen. Weitere Informationen und Kontakt über Kompetenzaufgaben Demenz (Kapitel 5.2). Da die Erkrankung für alle Beteiligten eine große Belastung darstellt, ist es dringend empfohlen, sich individuelle Beratung und Unterstützung zu suchen.

Depression

Was ist eine Depression?

Der Begriff Depression (lat. deprimere = herunterdrücken, niederdrücken) ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl an Symptomen bei Störungen der Stimmung und allgemein-körperlichen Beschwerden. Störungen der Stimmung können sich vielgestaltig äußern mit gedrückter Stimmung, gehemmtem Denken und reduziertem Antrieb. Die körperlichen Beschwerden äußern sich als Übelkeit, Appetitlosigkeit sowie als Schlafstörungen und Schmerzen.

Bei Menschen über 65 Jahre ist die sogenannte Altersdepression die häufigste psychische Erkrankung. Die Wahrscheinlichkeit im Alter erstmalig eine Depression zu entwickeln ist höher als an einer Demenz zu erkranken.

Ursache für eine Depression sind meist mehrere Faktoren die zusammenkommen, es kann aber auch ein einzelner Faktor die Erkrankung auslösen. Eine Depression kann in jedem Lebensalter auftreten. So können Depressionen als in Phasen wiederkehrende Erkrankungen bereits im frühen Erwachsenenalter auftreten und im Alter fortbestehen. Sie können aber auch durch psychosoziale Belastungen im Alter (erstmalig) in Erscheinung treten, beispielsweise bei dem Verlust von nahen Angehörigen oder anderen Bezugspersonen, Wohnortwechseln, schweren akuten Erkrankungen oder chronischen körperlichen Erkrankungen und damit verbundenen Einschränkungen des Bewegungsradius und der allgemeinen Lebensführung. Bei einigen Menschen besteht auch eine genetische Veranlagung mit mehreren Erkrankten in der Familie. Andere Depressionen sind jahreszeitenabhängig, durch belastende Stressfaktoren ausgelöst oder treten in kritischen Lebensphasen auf. Auch Medikamente, die ja im Alter sehr häufig eingenommen werden, können Depressionen auslösen.

Depressionen können in leichter, mittelschwerer und schwerer Ausprägung auftreten. Sie können unterschiedlich lange andauern.

Formen der Depression

Depressive Episode

Die typischen Symptome einer depressiven Episode sind vielfältig. Sie kann sich als depressive Stimmung, mit Antriebs- und Denkhemmungen, Schlafstörungen, Interessen- und Initiativenverlust, Entscheidungsunfähigkeit, innerer Unruhe, Hoffnungslosigkeit, Grübeln, Hilflosigkeit und Angst zeigen. Die umgebende Welt wird dann nur noch in grauen Tönen wahrgenommen. In der Folge kommt es zum sozialen Rückzug bis hin zur Isolation. Lebensmüde Gedanken können auftreten, die teilweise handlungsbestimmend werden.

Gehemmte Depression

Bei dieser Form ist der Antrieb typischerweise gehemmt. Die betroffene Person kann sich zu nichts motivieren, fühlt sich kraftlos und wird inaktiv. Hinzu kommen innere Unruhe und Angst, die mit Hilflosigkeit und Teilnahmslosigkeit einhergehen können.

Agitierte Depression

Betroffene verspüren bei dieser Erkrankung eine ängstliche Getriebenheit verbunden mit Bewegungsunruhe, innerer Gespanntheit und teilweise hektischem Verhalten.

Somatisierte Depression

Diese im Alter sehr häufige Form zeigt sich durch vielfältige körperliche Beschwerden. Im Vordergrund stehen Missemfindungen wie Kopfdruck, Schwindel, Herz- und Atembeschwerden, Verdauungsstörungen oder Schmerzen. Typisch sind außerdem Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit sowie Druck- und Schweregefühl in Armen und Beinen.

Wahnhafte Depression

Bei dieser Form sind neben depressiven vor allem unrealistische Gedanken vordergründig, zum Beispiel von Verarmungs- und Schuldideen. Dabei kann die betroffene

Person der festen Überzeugung sein, an einer schweren Erkrankung zu leiden, ohne dass in Untersuchungen körperliche Krankheitszeichen gefunden werden.

Delir

Was ist ein Delir?

Ein Delir (lat. de-lirare: aus der Furche geraten) ist ein akut – plötzlich – auftretendes hirnorganisches Psychosyndrom. Das heißt es kommt zu einer Vielzahl psychischer Veränderungen, die auf eine Erkrankung des Gehirns zurückzuführen sind. Es ist ein ernstzunehmender Verwirrheitszustand.

Symptome eines Deliriums sind vielfältig. Es äußert sich als Bewusstseinsstörung, Störung der Aufmerksamkeit, der Wahrnehmung, des Denkens, der Kognition, des Gedächtnisses und der Motorik durch Über- oder Minderaktivität mit unvorhersehbaren Wechseln. Auch kommt es zu Störungen der Emotionalität mit Reizbarkeit, Euphorie, Apathie oder Angst. Der Tag-Nacht-Rhythmus kann gestört sein. In vielen Fällen treten Wahrnehmungsstörungen, Illusionen oder optische Halluzinationen auf. Die Symptome sind im Tagesverlauf wechselnd und prinzipiell heilbar.

Ursachen des Delirs sind organische Störungen wie Hirnschädigungen oder Alkohol- und Drogenentzüge. Im Alter bestehen die Risikofaktoren in Hirnveränderungen durch eine Alzheimer-Erkrankung oder gefäßbedingte Hirnveränderungen, durch Zuckerkrankheit, Fehlernährung, Schmerzen, Medikamente, Infektionen, Fieber oder Blutverluste auch in der Folge einer Operation.

Ein Delir ist ein lebensbedrohlicher Zustand und muss umgehend medizinisch behandelt werden. Es führt zwingend zu einer stationären Aufnahme zur Diagnostik und zur Therapie.

Schlaganfall

Was ist ein Schlaganfall?

Der Schlaganfall ist eine typische Erkrankung des hohen Alters und wird auch oft als Hirnschlag bezeichnet, kann aber Menschen jeden Alters treffen. Er ist eine plötzlich – „schlagartig“ – einsetzende Erkrankung, bei der die betroffene Person umgehend ärztliche Hilfe benötigt. Jede Minute zählt: bei Verdacht auf Schlaganfall wählen Sie die Notrufnummer 112.

Der Schlaganfall ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen, die weitgehend gleiche Symptome aufweisen, aber unterschiedliche Ursachen haben und damit auch unterschiedliche Therapien erfordern. Gemeinsam ist allen, dass eine akute Störung der Hirnfunktion auftritt, die durch eine plötzlich einsetzende Durchblutungsstörung des Gehirns verursacht wird.

Hauptursachen für einen Schlaganfall sind Bluthochdruck und spezielle Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern. Aber auch Rauchen, eine Diabeteserkrankung, erhöhte Blutfettwerte, Bewegungsmangel, starkes Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen das Risiko.

Die Ausfälle infolge eines Schlaganfalls können unterschiedlich stark sein und unterschiedlich lange andauern. In vielen Fällen bleiben jedoch dauerhafte Schäden zurück. Hauptsächlich werden zwei Formen des Schlaganfalls unterschieden: der Hirninfarkt und die Hirnblutung.

Formen des Schlaganfalls

Der **Hirninfarkt** ist für rund 80 Prozent aller Schlaganfälle verantwortlich. Er entsteht durch den plötzlichen Verschluss oder die starke Verengung eines Gefäßes, welches das Gehirn versorgt. Die Gefäßwände sind meist bereits vorgeschädigt, verhärtet und aufgrund von Ablagerungen verengt (Gefäßverkalkung). In der Folge kommt es zur Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dies führt zum plötzlichen Ausfall unterschiedlicher Gehirnfunktionen, was sich in den typischen Schlaganfallzeichen zeigt.

Die **Hirnblutung** tritt bei rund 10 bis 15 Prozent der Schlaganfälle auf. Sie entsteht durch ein geplatzt Gefäß im Gehirn. Meist sind die Gefäße durch eine Arterienverkalkung vorgeschädigt und zusätzlich durch Bluthochdruck belastet. In der Folge werden bestimmte Hirnareale nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und es kommt ebenfalls zur Unterversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dies führt auch hier zum plötzlichen Ausfall verschiedener Gehirnfunktionen, die sich durch typische Schlaganfallzeichen bemerkbar machen.

TIA – Der „kleine“ Schlaganfall

Ein „kleiner“ Schlaganfall wird auch als TIA bezeichnet: eine Transitorisch Ischämische Attacke, d.h. eine vorübergehende akute Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie tritt auf, wenn die Mangel durchblutung nur kurzzeitig oder unvollständig ist. Dennoch treten die gleichen und plötzlichen Symptome wie bei einem „vollendeten“ Schlaganfall auf, die aber nach kurzer Zeit wieder zurückgehen.

Trotz des Rückgangs der Symptome ist auch eine TIA ein medizinischer Notfall und bedarf umgehend ärztlicher Behandlung! Eine TIA weist auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko hin und kann Vorbote für einen vollendeten Schlaganfall sein.

Woran erkenne ich einen Schlaganfall?

Das plötzliche Auftreten eines Schlaganfalls kann sich recht unterschiedlich zeigen, abhängig davon, welche Bereiche des Gehirns betroffen sind.

Bei folgenden Symptomen und dem Verdacht Schlaganfall, sollten Sie unbedingt und umgehend ärztlichen Rat einholen:

- ▶ Schwierigkeiten beim Sprechen oder Gesprochenes zu verstehen
- ▶ Lähmungserscheinungen von Bein, Fuß, Arm oder Hand, meist auf einer Körperseite, seltener beide Körperseiten, mehrere Regionen können gleichzeitig betroffen sein
- ▶ Gefühlsstörungen in den Armen, Beinen und/oder im Gesicht
- ▶ Sehstörungen, z.B. Doppelbilder, Gesichtsfeldausfälle, verschwommenes Sehen

- ▶ Schwindelattacken, selten starke Kopfschmerzen
- ▶ Erbrechen und Übelkeit
- ▶ Störungen des Bewusstseins

Andere Erkrankungen

Schlafstörung

Schlafstörungen sind bei älteren Menschen eine der häufigsten Beschwerden überhaupt. 30 bis 60 Prozent aller Älteren klagen über Insomnie, also die Schwierigkeit einzuschlafen oder durchzuschlafen.

Schlafstörungen bei älteren Menschen können durch viele Faktoren und Einflüsse hervorgerufen werden – mit weitreichenden Folgen und Auswirkungen auf die Lebensqualität. Schlafstörungen sind keine eigenständige Erkrankung, sondern können bei vielen psychischen und körperlichen Erkrankungen auftreten. So kommen sie im Rahmen psychischer Krankheiten wie Belastungsreaktionen, Depressionen, Psychosen und Verwirrheitszuständen vor. Sie treten aber auch bei körperlichen Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Schmerzzuständen und Lungenerkrankungen auf. Umgekehrt haben Menschen mit Schlafstörungen ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Bluthochdruck, von Erkrankungen die die Blutgefäße des Gehirns betreffen und Herz-Kreislaufkrankheiten. Neben den Ein- und Durchschlafstörungen beklagen die Betroffenen häufig eine nachlassende kognitive Leistungsfähigkeit mit Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Generell ändert sich im Verlauf des Lebens der Schlaf. Im Alter führt dies zu einer Verkürzung der Tiefschlafphasen und des REM-Schlafes, ebenso zu einer Veränderung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Ältere Menschen gehen früher zu Bett und wachen früher auf. Der Schlaf ist stärker fragmentiert und die Erweckbarkeit auf äußere Reize ist leichter. Nicht immer ist der Schlafmangel also Zeichen einer Erkrankung.

Ursächlich zu unterscheiden ist zwischen primären und sekundären Schlafstörungen. Zu den primären spezifischen Schlafstörungen zählen das Schlafapnoe-Syndrom, Syndrom der unruhigen Beine und REM-Schlaferkrankungen. Sekundäre Schlafstörungen sind Schmerzsyndrome, Herzschwäche, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen, Refluxkrankheit der Speiseröhre, Inkontinenz und neurologisch-psychiatrische

Erkrankungen (Schlaganfall, Parkinsonkrankheit, Demenz, Delir, Depression). Weitere Ursachen für Schlafstörungen können in einem inaktiven Lebensstil, Mittagsschlaf, Alkohol-, Kaffeeconsum, Lärm- und Lichtbelästigung und ungünstigen Zimmertemperaturen liegen.

Von besonderer Bedeutung sind die Dauermedikationen bei älteren Menschen, die zu Schlafstörungen führen können. Deshalb bedarf es vor einer Therapie einer eingehenden Schlaf- und Verhaltensanalyse sowie der Abklärung organischer, seelischer und medikamentöser Ursachen.

Angststörung

Die Angst ist eine existentielle Grunderfahrung, die sehr wichtige Funktionen erfüllt und zur risikobewussten Auseinandersetzung mit der Umwelt führt und so vor Gefahren im Alltag schützt. Die Angst hat also eine sinnvolle Alarmfunktion. Übersteigerte Angstgefühle hingegen lähmen die Denk- und Handlungsvorgänge und damit die Lebensqualität in erheblichem Umfang. Schätzungsweise zehn Prozent der älteren Menschen leiden unter Angststörungen.

Oft werden Angststörungen zu spät beachtet und behandelt. Ältere Menschen stehen vor spezifischen Herausforderungen, wie dem Ausscheiden aus dem Berufsleben, der Auseinandersetzung mit Krankheiten und damit verbundenen Einbußen der Lebensqualität und der Leistungsfähigkeit, der Verlust von Angehörigen und dem Nahen des eigenen Lebensendes. Diese Herausforderungen lösen teilweise Angst aus.

Krankhafte Angstformen im Alter können sich aber auch anders zeigen. Zunehmende Immobilität und sozialer Rückzug werden oft als alterstypisch gewertet. Hinter diesen Verhaltensweisen können sich aber soziale Phobien und Agoraphobien (die Angst an bestimmten Orten oder Plätzen zu sein) verbergen. Im Alter spielen die organbezogenen Phobien (wie zum Beispiel die Herzphobie) eine besondere Rolle, da die körperlichen Erkrankungen im höheren Alter zunehmen.

Besonders zu beachten sind die sekundären Angstformen im Rahmen von psychischen und körperlichen Grunderkrankungen.

Generell wird zwischen Angststörungen, speziellen Phobien und Panikstörungen unterschieden, die durch wiederkehrende schwere Angstattacken gekennzeichnet sind. Alle Ängste im höheren Lebensalter erfordern eine sorgfältige umfängliche Abklärung. Denn sie können nicht nur eine eigenständige Erkrankung, sondern auch

Begleitsymptome von Medikamenten oder internistischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Herzerkrankungen sein. Außerdem können sie Zeichen oder Begleiterkrankung von psychischen Störungen wie Depression oder Demenz sein. Aufgrund der vielfältigen Ursachen für eine Angststörung ist eine differenzierte und sorgfältige Diagnostik zwingend notwendig.

Suchterkrankung

Auch in höheren Lebensjahren spielen Suchterkrankungen eine wichtige Rolle. Keiner ist vor einer Suchterkrankung geschützt.

Im Alter liegt häufig eine Alkoholabhängigkeit oder eine Medikamentenabhängigkeit vor allem von Schlaf- und Schmerzmitteln vor. Verstärkt wird dies durch soziale Isolierung, Gebrechlichkeit und körperliche Erkrankungen, die gerade mit steigendem Lebensalter zunehmen. Da die Suchterkrankungen sehr schambesetzt sind, fallen sie im Alltag häufig erst durch Organkomplikationen auf.

Unabhängig ob sich eine Sucht auf eine bestimmte Substanz oder auf ein Verhalten bezieht, kann sie die Betroffenen und ihr soziales Umfeld erheblich einschränken und belasten. In Dresden gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Suchthilfe. Sie können sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt bzw. Ihre Fachärztin oder Ihren Facharzt wenden. Daneben gibt es eine Reihe an Suchtberatungsstellen und Behandlungsstellen im Stadtgebiet, wo Sie Informationen, Beratung und weitere Angebote erhalten. Sie können sich dort vertrauensvoll hinwenden und Unterstützung finden.

Kontakt und Informationen

Von Sucht Betroffene und ihre Angehörigen sowie am Thema Interessierte können sich an die **Koordinationsstelle für Suchthilfe und Suchtprävention** der Stadt Dresden wenden unter **Telefon (0351) 4 88 53 57** oder eine E-Mail an:

suchtkoordination@dresden.de schreiben. Allgemeine Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei den verschiedenen Beratungsstellen der Landeshauptstadt Dresden (Kapitel 5).

Eine Übersicht der verschiedenen Beratungs- und Behandlungsstellen, Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen und erste Informationen erhalten Sie zudem auch auf den Internetseiten der Stadt Dresden unter **www.dresden.de/sucht**.

■ 3.2 Diagnostik und Behandlung

Anzeichen und Ursachen von psychischen Beeinträchtigungen und Demenzen können sehr unterschiedlich sein. Gerade zu Beginn mancher Erkrankungen fallen Veränderungen den Betroffenen nicht auf und werden nur von Nahestehenden bemerkt. Wichtig ist bei Veränderungen und Beschwerden frühzeitig ärztlichen Rat einzuholen und eine genauere diagnostische Abklärung vornehmen zu lassen. Aufbauend darauf können dann die weitere Behandlung und Unterstützungsmöglichkeiten abgestimmt werden.

Bei Unsicherheiten, Fragen oder wenn Sie Hilfe bei der Suche nach geeigneten Ansprechpersonen benötigen, wenden Sie sich an das Seniorentelefon unter: (0351) 4 88 48 00. Sie können sich auch direkt an die verschiedenen Beratungsstellen (Kapitel 5) wenden, um Unterstützung und Beratung zu erhalten.

Diagnostik

In der Regel gilt: Je eher erkannt und diagnostiziert wird, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung.

Im Rahmen der Diagnostik ist das Gespräch mit Betroffenen und Angehörigen sehr wichtig. Weiterhin können zur Diagnostik allgemeine körperliche und neurologische sowie Blutuntersuchungen gehören, die Untersuchung der geistigen Leistungsfähigkeit mit verschiedenen Testverfahren sowie Verfahren, die Bilder des Gehirns liefern, z.B. die Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT).

Die erste Ansprechperson bei Beschwerden ist zumeist die Hausärztin oder der Hausarzt. Bei Bedarf kann dann die weitere Vorstellung bei der Fachärztin oder beim Facharzt (für Neurologie bzw. Psychiatrie) oder in einer spezialisierten Ambulanz bzw. Klinik veranlasst werden. Hier gibt es – je nach spezieller Fragestellung und Erkrankung – verschiedene Formen, z.B. Gedächtnisambulanz, Gedächtnissprechstunde, psychiatrische Institutsambulanzen, Kliniken und Abteilungen für Neurologie, Psychiatrie oder Gerontopsychiatrie (psychische Erkrankungen im Alter) oder auch Geriatrie (Altersmedizin, Altersheilkunde).

In Dresden gibt es am Universitätsklinikum ein spezielles Universitäts DemenzCentrum (ehemals Gedächtnisambulanz), wo eine umfassende Diagnostik bei Demenzerkrankungen erfolgt:

Universitäts DemenzCentrum – UDC

Sitz: Fiedlerstraße 34, EG rechts Haus 111, 01307 Dresden (Besucheranschrift),
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden (Postanschrift)

Telefon: (0351) 4 58 45 02

E-Mail: udc@ukdd.de

Internet: www.uniklinikum-dresden.de/udc

Die **Kassenärztliche Vereinigung Sachsen** bietet für Sachsen über ihre Internetseite eine hilfreiche Suchfunktion nach einer Ärztin oder einem Arzt sowie nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten an:

<https://asu.kvs-sachsen.de/arztuche/>

Für einen Termin bei der Fachärztin oder beim Facharzt (Neurologie bzw. Psychiatrie) kommt es häufig zu längeren Wartezeiten. **Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung** können helfen, zeitnah (innerhalb von vier Wochen) Termine bei Haus-, Fachärztinnen oder -ärzten und Psychotherapeutinnen oder -therapeuten zu vermitteln. Weitere Informationen erhalten Sie dazu unter:

www.kvs-sachsen.de/buerger/terminservicestelle/terminservicestelle/

Die Terminservicestelle ist erreichbar unter der kostenlosen Telefonnummer **116 117**.

Nach der diagnostischen Abklärung erfolgt in der Regel eine Weiterbehandlung durch die Fachärztin oder den Facharzt. Hier sind die Medikamentengabe aber auch vielfältige weitere Behandlungs- und Unterstützungsformen zu nennen. Die Behandlung muss auf die individuelle Symptomatik, Erkrankungsform und beeinflussende Faktoren abgestimmt werden. Bei der Behandlung sind Wohlbefinden und Lebensqualität bedeutsam, sowohl der Betroffenen als auch der Angehörigen. Durch geeignete Behandlungsformen, die rechtzeitige Organisation von Unterstützung und soziale Einbindung können Krankheitsverläufe positiv beeinflusst sowie Kompetenzen und Selbstwertgefühl erhalten und gefördert werden.

Behandlung durch Medikamente

Auch im Alter stehen eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, die in der Behandlung psychischer Beeinträchtigungen eingesetzt werden und bei richtiger Anwendung in der Regel gut verträglich sind. Dabei ist eine kompetente fachärztliche Behandlung wichtig.

Häufig liegen mit zunehmenden Alter mehrere Erkrankungen vor. Entsprechend werden oftmals mehrere unterschiedliche Medikamente eingenommen. Um dabei negative Neben- und Wechselwirkungen möglichst zu vermeiden, ist eine Information und Abstimmung der verschiedenen an der Behandlung Beteiligten wesentlich.

Die medikamentöse Behandlung, insbesondere im höheren Alter, verlangt häufig eine Abwägung von verschiedenen Wirkungen, Nebenwirkungen und Risikofaktoren. Ein vertrauensvolles Miteinander mit Betroffenen und Angehörigen ist dabei bedeutsam.

Antidementiva

sind Medikamente, die bei der Behandlung von Demenzen eingesetzt werden. Sie wirken insbesondere auf die geistige Leistungsfähigkeit. Eine Demenz ist eine fortschreitende und nicht umkehrbare (irreversible) Erkrankung. Diese Medikamente bewirken in der Regel keine Verbesserung von Symptomen, aber tragen zum Erhalt des bestehenden Zustandes bei und verzögern eine Verschlechterung. Manchmal nehmen Betroffene oder Angehörige keine Verbesserung schon bestehender Beschwerden bei der Medikamenteneinnahme wahr und sehen deshalb keinen Sinn darin. Ohne die Einnahme der Arzneimittel sind jedoch schneller Verschlechterungen der geistigen Fähigkeiten zu erwarten. Daher ist eine angemessene und ärztlich gut abgestimmte Behandlung mit Medikamenten sinnvoll.

Antidepressiva

sind Medikamente, die bei depressiven Symptomen und Erkrankungen zum Einsatz kommen. Sie wirken zum Beispiel auf Symptome wie eine gedrückte Stimmung, Traurigkeit, Antriebslosigkeit und Ängste. Bei den Antidepressiva gibt es verschiedene „Arten“, die je nach Erkrankungsbild und individueller Situation eingesetzt und dosiert werden.

Neuroleptika

bezeichnen Medikamente, die psychotischen Symptomen wie Halluzinationen und Wahnvorstellungen entgegenwirken. Häufig haben sie auch eine beruhigende, dämpfende Wirkung und werden teilweise bei Unruhe, Ängsten oder Erregungszuständen verwendet. Zu den Neuroleptika gehören verschiedene Medikamentengruppen mit unterschiedlichen Wirkungen und Nebenwirkungen. Auch hier ist der Einsatz wieder ganz individuell unter Einbezug verschiedener Aspekte abzuwägen.

Andere Behandlungsmöglichkeiten

Ergänzend zur medikamentösen Therapie sind Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll, die z.B. körperlich und geistig aktivieren, Alltagsfähigkeiten üben, zum Austausch und sozialer Einbindung beitragen und insgesamt das Wohlbefinden fördern. Verschiedene Behandlungen sind sowohl in der Einzeltherapie als auch in Gruppen möglich.

Für eine Verordnung bzw. ein Rezept müssen die Therapien im Heilmittelkatalog der gesetzlichen Krankenkassen gelistet sein. Dazu zählen z.B. Physiotherapie, Ergotherapie sowie Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie bzw. die logopädische Behandlung. Diese verschiedenen Ansätze und ihre Kombination, die Nutzung sowohl medikamentöser als auch nicht-medikamentöser Behandlung, können sehr hilfreich und unterstützend sein. Dabei sind natürlich auch die individuelle Situation sowie Vorlieben und Bedürfnisse wichtig.

Physiotherapie

In der Physiotherapie wird mit speziellen Übungen die Bewegungsfähigkeit gefördert oder der Umgang mit vorhandenen Bewegungseinschränkungen geübt. Dies ist wichtig für die Lebensqualität und den Erhalt der Selbstständigkeit. Zudem kann dies die Pflege erleichtern. Konkrete Ziele und Maßnahmen einer physiotherapeutischen Behandlung können unterschiedlich sein: die Förderung von Gang- und Standsicherheit durch das Üben von Balance und Koordination, durch Kraft- und Ausdauertraining der Osteoporose, Arthrose, Gleichgewichtsstörungen und Kurzatmigkeit sowie dem Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenwirken. Bewegung kann sich insgesamt positiv auf verschiedenste Krankheitsbilder wie zum Beispiel Demenz und Depression auswirken. Zudem können durch Physiotherapie Alltagsfertigkeiten gefördert werden.

Ergotherapie

Auch die Ergotherapie zielt auf die Förderung von Alltagskompetenzen und Selbstständigkeit. Hier können alltägliche Verrichtungen wie das Essen oder An- und Ausziehen geübt werden und Aktivierung erfolgen. Ziele der Ergotherapie sind unter anderem körperliche und geistige Fähigkeiten zu erhalten, Aufmerksamkeit und Struktur zu fördern, Alltagstätigkeiten zu stabilisieren und das Gedächtnis durch Biografie- und Erinnerungsarbeit anzuregen. Weitere Ziele ergotherapeutischer Behandlung können die Förderung von Körperwahrnehmung und Nahrungsaufnahme sowie das Verhindern von Kontrakturen (Funktions- und Bewegungseinschränkung von Gelenken) sein. Zudem erhalten Sie in der Ergotherapie Anleitung zur Nutzung und Auswahl von Hilfsmitteln.

Logopädie

In der Logopädie werden Menschen mit Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen untersucht und behandelt. Eine logopädische Behandlung kann zum Beispiel bei Sprach- oder Schluckstörungen im Rahmen von Demenzerkrankungen sinnvoll sein.

Psychotherapie

Auch eine Psychotherapie kann sowohl für erkrankte Menschen als auch für Angehörige und Bezugspersonen eine wichtige Unterstützung zum Umgang mit der Situation und Erkrankung sein. Häufig haben versorgende Angehörige Belastungsanzeichen, wie ständige Anspannung und Reizbarkeit, starke Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder stressbedingte körperliche Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen. Diese Belastungsanzeichen können durch psychotherapeutische Behandlung positiv beeinflusst werden. Wichtige Themen in einer Psychotherapie können unter anderem die Akzeptanz der Erkrankung und der einfühlsame Umgang mit den Verlusten aller Beteiligten sein.

Weitere Ansätze

Neben den beschriebenen kommen viele weitere Ansätze in Frage, die auf Aktivierung und Erhaltung von Fähigkeiten, das hilfreiche Gestalten der Umgebung und auf Umgang bzw. Kommunikation, auf die Stärkung von Identitäts- und Selbstwerterleben

sowie Wohlbefinden zielen. Beispiele sind unter anderem eine Musik- und Kunsttherapie, Sinnes-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, einfühlsame Kommunikation, Validation, Selbst-Erhaltungs-Therapie, Erinnerungs- und Milieuthherapie.

Weiterhin ist die soziale Eingebundenheit und der soziale Austausch förderlich, den Menschen mit Demenz in Begegnungsangeboten (Kapitel 7.2) und Angehörige bzw. Bezugspersonen in Angehörigengruppen (Kapitel 7.1) finden können. Aber auch die kulturelle Teilhabe (Kapitel 7.3) durch den Besuch von Konzerten, Museen und kulturellen Veranstaltungen ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebenswelt und des Wohlbefindens sowohl der Betroffenen als auch der Angehörigen und sollte nach der Diagnose Demenz Teil des Lebens bleiben.

4 Rechtzeitig vorsorgen!

Warum ist Vorsorge so wichtig?

Um sicherzugehen, dass bei einem eingetretenen Ernstfall wirklich in Ihrem Sinne entschieden wird, sollten Sie sich rechtzeitig mit dem Thema Vorsorgeregulung auseinandersetzen. Dabei kann der Ernstfall oder die Erkrankung vorübergehend oder gar dauerhaft sein.

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie selbst festlegen, wer im Notfall für Sie entscheiden soll. Sehr häufig gehen die meisten Menschen davon aus, dass in einem solchen Fall automatisch die nächsten Angehörigen, wie Ehepartnerin bzw. -partner oder Kinder, sofort für sie handeln können. Fehlt jedoch eine entsprechende Vollmacht, sind die Angehörigen handlungsunfähig. Sie können weder einen Einschreibebrief für die betroffene Person annehmen, medizinische Auskünfte bekommen, noch geschäftliche Angelegenheiten erledigen. Auch zur Verlegung vom Krankenhaus in ein Pflegeheim wären die Angehörigen nicht berechtigt.

Was passiert ohne Festlegungen?

Fehlt eine Vorsorgeregulung und eine volljährige Person kann die eigenen Angelegenheiten nicht mehr ganz oder teilweise besorgen, leitet der Gesetzgeber ein offizielles Betreuungsverfahren ein. Zuständig ist dafür das Betreuungsgericht, das dann eine gesetzliche Vertretung (eine Betreuerin oder einen Betreuer) bestellt. Ein Betreuungsverfahren beinhaltet einen Sozialbericht durch die Betreuungsbehörde, ein psychiatrisches Gutachten und abschließend die richterliche Anhörung.

Zuvor ist zu klären, ob eine Betreuung nötig ist und wer sie übernehmen sollte. Wünsche der betroffenen Person, sofern feststellbar, sind dabei zu berücksichtigen.

Als Betreuerin oder Betreuer können auch Familienangehörige oder Personen aus dem sozialen Umfeld eingesetzt werden. Diese müssen einen Antrag beim Betreuungsgericht stellen, der geprüft wird. Hierüber können mehrere Monate vergehen.

Das Betreuungsverhältnis ist befristet, dauert in der Regel höchstens sieben Jahre, kann verkürzt oder nach Ablauf verlängert werden, wenn die Notwendigkeit weiterhin besteht.

Wie kann ich vorsorgen?

Um die gerichtliche Anordnung einer rechtlichen Betreuung zu vermeiden und um vorab Wünsche oder Verfügungen zur eigenen Betreuung, Lebensführung oder medizinischen Versorgung festzuhalten, stehen Ihnen verschiedene Optionen der Vorsorge offen. So können Sie selbst für sich bestimmen, solange es möglich ist.

Voraussetzung hierfür ist, dass Sie zum Zeitpunkt der Vorsorgefestlegungen geschäftsfähig sind. Der Widerruf einer erteilten Vollmacht ist ebenso möglich, solange Sie geschäftsfähig sind – bei eingetretener Geschäftsunfähigkeit ist dies jedoch nicht mehr möglich.

Es ist empfehlenswert, dem persönlichen Umfeld und allen Bevollmächtigten auf das Vorhandensein der Vorsorgeregelung(en) und den Aufbewahrungsort hinzuweisen.

Lassen Sie sich bei der Erstellung Ihrer Vorsorgeregelungen von der Seniorenberatung (Kapitel 5.1) sowie der Betreuungsbehörde fachkundig beraten und unterstützen.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie eine Person Ihres Vertrauens fest, die für Sie im Bedarfsfall Entscheidungen trifft und in Ihrem Sinne handeln darf. Dabei bestimmen Sie auch, auf welche konkreten Aufgabenbereiche sich Ihre Vollmacht erstreckt. Das kann sich auf die Wahrnehmung aller Angelegenheiten beziehen oder aber nur auf bestimmte einzelne, wie gesundheitsbezogene Entscheidungen oder die Vertretung bei rechtlichen Fragen. Sie kann jederzeit widerrufen oder durch eine neue Vollmacht ersetzt werden.

Die Vollmacht sollte so umfassend wie möglich formuliert sein, da die Bevollmächtigten sonst im Ernstfall unbeabsichtigt in ihrem Handlungsspielraum eingeschränkt sein können. Es können mehrere Bevollmächtigte eingesetzt werden.

Im Bereich Vermögenssorge, d.h. der Verwaltung des Vermögens einer Person, sollte zusätzlich eine Bankvollmacht direkt bei der Hausbank eingerichtet werden. Darüber hinaus ist bei Vermögen und/oder Haus- und Grundeigentum u.a. eine notarielle Beurkundung der Vorsorgevollmacht erforderlich.

Betreuungsverfügung

Steht Ihnen keine Person des Vertrauens für eine Vorsorgevollmacht zur Verfügung, ist die Erstellung einer Betreuungsverfügung empfehlenswert. Hier bestimmen Sie, wer Sie im Bedarfsfall betreuen und wer auf jeden Fall davon ausgeschlossen sein soll. Sie legen hier auch Wünsche für Ihre spätere Lebensführung nieder für den Fall, dass Sie nicht mehr selbst vollumfänglich für sich entscheiden können.

Liegt keine Betreuungsverfügung vor, hat das Betreuungsgericht nach Anregung eines Betreuungsverfahrens oftmals keinerlei Anhaltspunkte, wer für Sie als Betreuerin oder Betreuer besonders geeignet ist.

Treten persönliche oder grundsätzliche Probleme mit Ihrer bestellten Betreuerin oder Ihrem bestellten Betreuer auf, haben Sie jederzeit das Recht bei Gericht eine Entlassung oder den Wechsel der jeweiligen betreuenden Person zu beantragen. In einem solchen Fall sollten Sie Kontakt mit dem Betreuungsgericht aufnehmen, das dann nach genauer Prüfung einen neuen Betreuerbeschluss fassen kann.

Patientenverfügung

Wenn Sie in Ihrer Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt sind, steht die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt oft vor der Frage, wie weiter vorgegangen werden soll. Welche medizinischen Maßnahmen sollen angewendet werden? Was ist wirklich in Ihrem Sinne?

Mit einer Patientenverfügung legen Sie für den Notfall jene medizinischen Versorgungsmaßnahmen fest, denen Sie bei voller Entscheidungsfähigkeit zustimmen würden. Auf diese Weise wahren Sie Ihr Selbstbestimmungsrecht und regeln zum Beispiel, ob Sie in bestimmten Fällen Wiederbelebungsversuche wünschen oder nicht oder ob Sie durch intensivmedizinische Maßnahmen künstlich am Leben gehalten werden wollen oder nicht.

Alle Verfügungen über Transplantationen oder Organspenden können hier ebenso festgehalten werden.

Wenn Sie sich für die Erstellung einer Patientenverfügung entscheiden, ist es sinnvoll auch eine Vorsorgevollmacht (oder Betreuungsverfügung) zu erstellen.

Die Patientenverfügung kann jederzeit formlos geändert bzw. widerrufen werden.

Tipps für Ihre Patientenverfügung:

- ▶ Verfassen Sie Ihre Patientenverfügung schriftlich und unterschreiben Sie sie eigenhändig. Lassen Sie sich bei der Erstellung fachkundig in der Seniorenberatung (Kapitel 5.1) oder in der Betreuungsbehörde beraten.
- ▶ Es ist empfehlenswert, Ihre Verfügung alle ein bis zwei Jahre mit neuem Datum und Unterschrift zu bestätigen. So versichern Sie, dass die Verfügung immer noch Ihrem aktuellen Willen entspricht.
- ▶ Denken Sie daran, dass mehrere Personen in Ihrer Umgebung wissen sollten, dass Sie eine Patientenverfügung haben und wo sich diese befindet. Wenn im Notfall niemand davon weiß, kann auch nicht in Ihrem Sinne verfügt werden!
- ▶ Kein geeigneter Ort für eine Aufbewahrung der Patientenverfügung ist Ihr Testament, denn dieses wird erst nach Ihrem Tod geöffnet.

Betreuungsbehörde

Die Betreuungsbehörde des Sozialamts berät und unterstützt Bevollmächtigte und vom Betreuungsgericht bestellte Betreuerinnen oder Betreuer. Sie unterstützt auch das Betreuungsgericht auf Anforderung im Betreuungsverfahren.

In der Betreuungsbehörde des Sozialamts erhalten Sie Informationen zu:

- ▶ Vorsorgevollmacht
- ▶ Betreuungsverfügung
- ▶ Patientenverfügung
- ▶ Betreuungsanregung
- ▶ Betreuungsverfahren
- ▶ Fragen oder bei Problemen betroffener Personen oder Angehöriger zur rechtlichen Betreuung

Begleitend zum komplexen Thema Vorsorge werden mehrmals im Jahr Informationsveranstaltungen angeboten. Die nächsten Termine entnehmen Sie bitte den aktuellen Pressemitteilungen.

4 Rechtzeitig vorsorgen!

In der Betreuungsbehörde können Sie zudem Ihre Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung öffentlich beglaubigen lassen (hierfür können Kosten entstehen, bitte erkundigen Sie sich in der Betreuungsbehörde).

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (kurz: BMJV) stellt auf seiner Internetseite unter **www.bmju.de/vorsorge** ausführliche Informationen sowie Broschüren zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung bereit. Hier finden Sie auch Muster und Textbausteine für die Erstellung. Vorsorgeregelungen sind wichtig - lassen Sie sich gut beraten und unterstützen! Fachkompetente Auskunft und Hilfe bei diesem komplexen Thema erhalten Sie von der Betreuungsbehörde des Sozialamtes und von der Seniorenberatung der Landeshauptstadt Dresden (Kapitel 5.1).

Kontakt

Betreuungsbehörde

Sitz: Glashütter Str. 51, 01309 Dresden (Besucheranschrift)

Telefon: (0351) 4 88 94 70

E-Mail: betreuungsbehoerde@dresden.de

Internet: www.dresden.de/betreuungsbehoerde

Betreuungsgericht Dresden

Sitz: Olbrichtplatz 1, 01099 Dresden

Telefon: (0351) 44 60

E-Mail: verwaltung-p@agdd.justiz.sachsen.de

Internet: www.justiz.sachsen.de

Notfalldose

Viele Menschen haben zu Hause eine Vielzahl an medizinischen Dokumenten, wie einen Notfall- und Impfpass, einen Medikamentenplan, eine Patientenverfügung usw. Tritt ein Notfall ein, sodass sich die Person nicht mehr selbst äußern kann und Angehörige womöglich mit der Situation überfordert sind, ist es für die Rettungskräfte meist unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten in der Wohnung sind.

Mithilfe der Notfalldaten, die in der Notfalldose aufbewahrt werden, können Sie für diese Situation gut vorsorgen. Die Notfalldose mit den wichtigsten Informationen zu Ihrer Gesundheit stellen Sie in die KühlschrankTÜR. Dies ist ein fester Ort, der in jedem Haushalt einfach gefunden wird.

Treffen die Rettungskräfte bei Ihnen zu Hause ein und sehen auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür und dem Kühlschrank den Aufkleber „Notfalldose“, können sie die Notfalldose umgehend entnehmen und verfügen sofort über wichtige und notfallrelevante Informationen.

Zu empfehlen ist eine Notfalldose für ältere Menschen, für Menschen mit einer Demenz sowie für die Angehörigen. Denn tritt der Fall ein, dass die Angehörigen selbst einen Notfall haben, kann die an Demenz erkrankte Person unter Umständen unzureichend oder gar keine Auskunft mehr geben. Gerade für diesen Fall ist eine Notfalldose ebenso hilfreich.

Eine Notfalldose enthält immer zwei Aufkleber „Notfalldose“ und ein Notfall-Infoblatt, auf dem Sie alle wichtigen Informationen eintragen. Änderungen können im Notfall-Infoblatt mit einem Kugelschreiber selbst vorgenommen werden.



© Foto: Landeshauptstadt Dresden

Erhältlich sind die Notfalldosen in jeder Apotheke (werden ggf. bestellt) oder über die Internetseite **www.notfalldose.de**. Bei Fragen können Sie sich an jede Seniorenberatung (Kapitel 5.1) der Landeshauptstadt Dresden oder das Seniorentelefon unter (0351) 4 88 48 00 wenden.

5 Information und Beratung

Seelische Erkrankungen im Alter äußern sich ganz unterschiedlich und bedürfen verschiedenster individueller Hilfe und Unterstützung. Nicht nur der erkrankte Mensch ist betroffen, auch sein unmittelbares und weiteres Umfeld. Dazu gehören Menschen im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, aber auch im Arbeits- und Wohnumfeld.

Niemand kann und muss diese herausfordernden Aufgaben auf Dauer und ganz alleine erfüllen. Sowohl im Interesse der erkrankten Person als auch für die eigene Gesundheit ist es wichtig und ratsam, sich frühzeitig nach Möglichkeiten der Beratung und Entlastung umzusehen und die in der Landeshauptstadt Dresden vorhandenen Beratungsstellen für die eigene, ganz individuelle Situation zu nutzen.

Im Folgenden werden verschiedene Informations- und Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt, die sowohl von den Betroffenen selbst als auch deren Angehörigen und dem weiteren sozialen Umfeld genutzt werden können.

■ 5.1 Seniorenberatung

Die Seniorenberatung ist ein Angebot für ältere Menschen zu allen Themen rund um das Älterwerden. Auch Angehörige, Personen aus der Nachbarschaft, Mitarbeitende von Institutionen und alle Interessierten können sich mit ihren Fragen und Anliegen an die Beratungsstellen wenden.

Die Seniorenberatung wird vom Sozialen Dienst für Senioren der Landeshauptstadt Dresden sowie von freien Trägern der Wohlfahrtspflege angeboten.

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten Sie in ihren Büros oder kommen auf Wunsch auch zu Hausbesuchen. Die Beratung ist kostenfrei.

Lassen Sie sich beraten!

Beratung zu verschiedenen Themen des Alters, zum Beispiel:

- ▶ sozialrechtliche Leistungen (z.B. Grundsicherung, Wohngeld, Schwerbehinderung)
- ▶ unterstützende Dienste (z.B. Begleitsdienste, Hauswirtschaftshilfen und Mahlzeitendienste)
- ▶ Pflege (z.B. häusliche Pflege, Kurzzeit- und Tagespflege, Pflegeheime)
- ▶ Wohnen im Alter (z.B. Wohnungsanpassung, Betreutes Wohnen)
- ▶ Freizeit, Bildung und Kultur (z.B. Seniorenbegegnungszentren und weitere Angebote)
- ▶ ehrenamtliche Tätigkeit (z.B. Alltagsbegleitung und Nachbarschaftshilfe)
- ▶ Suche nach geeigneten Hilfen und Unterstützung bei deren Umsetzung
- ▶ es erfolgt keine verbindliche Rechtsberatung

Altstadt

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Theaterstraße 11–13, 01067 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 60 92, E-Mail: uhausswald@dresden.de

Telefon: (0351) 4 88 60 95, E-Mail: odrillisch@dresden.de

Seniorenberatungszentrum

Träger: Caritasverband für Dresden e. V.

Sitz: Am See 11, 01067 Dresden

Telefon: (0351) 4 96 21 78, E-Mail: seniorenberatung@caritas-dresden.de

Internet: www.caritas-dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: DRK Kreisverband Dresden e. V.

Sitz: Striesener Straße 39, 01307 Dresden

Telefon: (0351) 4 46 76 23, E-Mail: johann@drk-dresden.de

Internet: www.drk-dresden.de

Blasewitz

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Naumannstraße 5, 01309 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 86 92, E-Mail: ueggert@dresden.de

Telefon: (0351) 4 88 86 14, E-Mail: sforster@dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Ökumenische Seniorenhilfe Dresden e. V.

Sitz: Wittenberger Straße 83, 01277 Dresden

Telefon: (0351) 3 40 08 76, E-Mail: bbz@seniorenhilfe-dresden.de

Internet: www.seniorenhilfe-dresden.de

Cotta, Gorbitz, Cossebaude, Oberwartha, Altfranken, Gompitz und Mobschatz

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Meißner Landstraße 6, 01157 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 57 09, E-Mail: mbraun2@dresden.de

Sitz: Leutewitzer Ring 7, 01169 Dresden

Telefon: (0351) 79 66 57 14, E-Mail: cmichler@dresden.de

Seniorenberatungszentrum

Träger: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e. V.

Sitz: Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden

Telefon: (0351) 4 10 89 43, E-Mail: seniorenberatung@dpbv-online.de

Internet: www.dpbv-online.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Dresden e. V.

Sitz: Dresdner Straße 3, 01156 Dresden

Telefon: (0351) 45 40 20 13, E-Mail: u.fischer@asb-dresden.de

Internet: www.asb-dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH

Sitz: Hainsberger Straße 2, 01159 Dresden

Telefon: (0351) 4 13 54 71, E-Mail: mail19@awo-in-sachsen.de

Internet: www.awo-in-sachsen.de

Klotzsche, Weixdorf, Langebrück und Schönborn

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Kieler Straße 52, 01109 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 65 53, E-Mail: sboehme1@dresden.de

Seniorenberatungszentrum

Träger: Ökumenische Diakonie-Sozialstation Dresden-BÜLOWH gGmbH

Sitz: Königsbrücker Landstraße 6a, 01109 Dresden

Telefon: (0351) 8 80 42 87

E-Mail: seniorenberatung.klotzsche@diakonie-dresden.de

Internet: www.buelowh.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Volkssolidarität Dresden e. V.

Sitz: Putbuser Weg 18, 01109 Dresden

Telefon: (0351) 4 48 19 76, E-Mail: klotzsche@volkssoli-dresden.de

Internet: www.volkssoli-dresden.de

Leuben

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Hertzstraße 23, 01257 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 81 44, E-Mail: amichalk@dresden.de

Telefon: (0351) 4 88 81 45, E-Mail: iknauer@dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Volkssolidarität Dresden e. V.

Sitz: Laubegaster Ufer 22, 01279 Dresden

Telefon: (0351) 5 01 05 20, E-Mail: laubegast@volkssoli-dresden.de

Internet: www.volkssoli-dresden.de

Loschwitz und Schönfeld-Weißig

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: (dienstags) Grundstraße 3, 01326 Dresden

und (donnerstags) Bautzner Landstraße 291, 01328 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 85 54, E-Mail: mschellenberger@dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Ökumenische Diakonie-Sozialstation Dresden-BÜLOWH gGmbH

Sitz: Pillnitzer Landstraße 12, 01326 Dresden

Telefon: (0351) 2 68 89 88, E-Mail: sbz.buelowh@diakonie-dresden.de

Internet: www.buelowh.de

Neustadt

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Hoyerswerdaer Straße 3, 01099 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 66 89, E-Mail: chendruschk@dresden.de

Seniorenberatungszentrum

Träger: Ökumenische Diakonie-Sozialstation BÜLOWH gGmbH

Sitz: Georgenstraße 1–3, 01097 Dresden

Telefon: (0351) 2 06 60 26

E-Mail: seniorenberatung.neustadt@diakonie-dresden.de

Internet: www.buelowh.de

Pieschen

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Bürgerstraße 63, 01127 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 55 19, E-Mail: iarnold@dresden.de

Sitz: Hoyerswerdaer Straße 3, 01099 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 66 26, E-Mail: hwinkler@dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Volkssolidarität Dresden e. V.

Sitz: Trachenberger Straße 6, 01129 Dresden

Telefon: (0351) 5 01 04 27, E-Mail: trachenberge@volkssoli-dresden.de

Internet: www.volkssoli-dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: DRK Kreisverband Dresden e. V.

Sitz: Bürgerstraße 6, 01127 Dresden

Telefon: (0351) 84 72 26 78, E-Mail: impuls@drk-dresden.de

Internet: www.drk-dresden.de

Plauen

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Nöthnitzer Straße 2, 01187 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 69 09, E-Mail: cfranke@dresden.de

Telefon: (0351) 4 88 69 06, E-Mail: dhaessner@dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Volkssolidarität Dresden e. V.

Sitz: Nürnberger Straße 45, 01187 Dresden

Telefon: (0351) 4 71 93 66, E-Mail: nuernbergerei@volkssoli-dresden.de

Internet: www.volkssoli-dresden.de

Prohlis

Sozialer Dienst für Senioren und Angehörige

Träger: Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Prohliser Allee 10, 01239 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 83 68, E-Mail: rhaeusler@dresden.de

Seniorenberatungszentrum

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH

Sitz: Herzberger Straße 2–4, 01239 Dresden

Telefon: (0351) 2 89 16 13, E-Mail: mail23@awo-in-sachsen.de

Internet: www.awo-in-sachsen.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: Volkssolidarität Dresden e. V.

Sitz: Walter-Arnold-Straße 23, 01219 Dresden

Telefon: (0351) 2 75 21 10, E-Mail: walter@volkssoli-dresden.de

Internet: www.volkssoli-dresden.de

Seniorenbegegnungs- und -beratungszentrum

Träger: AWO Sachsen Soziale Dienste gGmbH

Sitz: Prohliser Allee 31, 01239 Dresden

Telefon: (0351) 3 23 05 60, E-Mail: mail18@awo-in-sachsen.de

Internet: www.awo-in-sachsen.de

gesamstädtisch

Individuelle Pflege- und Sozialberatung

Träger: Cultus gGmbH der Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Freiburger Straße 18, 01067 Dresden

Telefon: (0351) 3 13 85 55, E-Mail: beratung@cultus-dresden.de

Internet: www.cultus-dresden.de

■ 5.2 Kompetenzaufgaben Demenz

Die Maßnahme Kompetenzaufgaben Demenz der Landeshauptstadt Dresden bietet Informationen und Aufklärung zum Krankheitsbild Demenz in Form von Schulungen, Informationsveranstaltungen sowie Fachvorträgen an. Es ist ein kostenfreies Angebot für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, beruflich Tätige und am Thema Demenz Interessierte in Dresden.

Ziel der Schulungen ist es:

- ▶ zum Thema Demenz aufzuklären
- ▶ Wissen zum Krankheitsbild,
- ▶ zum Umgang mit den Betroffenen und
- ▶ in die vorhandenen Hilfestrukturen und -netzwerke der Landeshauptstadt Dresden zu vermitteln.

Das erworbene Wissen soll ermöglichen, Auffälligkeiten im Zusammenhang mit einer möglichen Demenzerkrankung zu erkennen und zu bewerten sowie das eigene Handeln und bürgerschaftliche Engagement darauf einzustellen.

Die Schulungen sind ziel- und berufsgruppenorientiert konzipiert und stehen als kostenfreies Angebot zur Verfügung.

Grundschulung

Vermittlung von Wissen zum Krankheitsbild Demenz, zu Kommunikationsmöglichkeiten und zu hilfreichen Adressen und Ansprechpartnerinnen bzw. Ansprechpartnern

Aufbauschulung

Vermittlung von praktischen Ansätzen in der Kommunikation und im Umgang bei herausforderndem Verhalten von Menschen mit Demenz

Fachvorträge

Fachveranstaltungen zu zusätzlichen Themen wie medizinische, therapeutische, rechtliche oder pflegerische Aspekte der Demenz sowie Stressbewältigung, Entlastung und Unterstützung für pflegende Angehörige

Dieses Schulungsangebot ist für:

- ▶ Angehörige von Menschen mit Demenz, Familien, Personen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis erkrankter Personen
- ▶ Interessierte Personen, wie aus der Nachbarschaft, ehrenamtlich Tätige, Studierende, Schülerinnen und Schüler
- ▶ Berufsgruppen, wie Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, Bankenwesen, Einzelhandel, Vermietungswesen, Mitarbeitende von Ämtern und Behörden, im öffentlichen Personen- und Nahverkehr

Schulungsreihe für Menschen mit Demenz

Die Schulungsreihe „Mein Leben mit Gedächtnisproblemen“ richtet sich speziell an Menschen mit einer Demenz. In fünf aufeinander folgenden Terminen werden u. a. die Themen „Diagnose Demenz und Therapie“, „den Alltag meistern“ sowie „selbstbestimmt an die Zukunft denken“ behandelt mit Möglichkeit des Austauschs und eigene Anliegen einzubringen.

Informationsveranstaltungen „Jung und dement“

- ▶ Speziell für Menschen mit einer Demenz im jüngeren Lebensalter sowie für ihre Angehörigen
- ▶ Regelmäßige Termine zu verschiedenen Themen
- ▶ Möglichkeit des Austauschs und eigene Anliegen einzubringen

Kontakt

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.

Maßnahme Kompetenzaufgaben Demenz

Sitz: Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden

Telefon: (0351) 4 16 60 47

E-Mail: demenz@dpbv-online.de

Internet: www.dpbv-online.de

■ 5.3 Kontakt- und Beratungsstellen GerDA

Die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (für Gerontopsychiatrie, Demenz, Alzheimer) sind spezialisierte Angebote für Seniorinnen und Senioren mit demenziellen und anderen seelischen Erkrankungen im Alter. Auch Angehörige und Bezugspersonen können die kostenfreie Beratung in Anspruch nehmen.

Die Beratung erfolgt in der Beratungsstelle oder beim vereinbarten Hausbesuch.

Beraten wird zum Umgang mit der Erkrankung, zu Pflege- und Hilfsangeboten sowie zu Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Die Angehörigen können sich über Entlastungsmöglichkeiten und Angehörigengruppen informieren.

Es finden auch regelmäßige Gruppen mit Aktivierungs- und Entspannungsangeboten statt.

Vier Beratungsstellen im Stadtgebiet:

Dresden-West: Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.

Kontakt- und Beratungsstelle GerDA in Gorbitz

Sitz: Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden

Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr

Telefon: (0351) 4 16 60 25, E-Mail: gerda@dpbv-online.de

Internet: www.dpbv-online.de

Dresden-Süd: AWO Sachsen Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

Kontakt- und Beratungsstelle GerDA in Prohlis

Sitz: Herzberger Straße 2-4, 01239 Dresden

Montag und Dienstag von 15 bis 18 Uhr sowie nach Vereinbarung

Telefon: (0351) 2 89 16 15, E-Mail: mail17@awo-in-sachsen.de

Internet: www.awo-in-sachsen.de/senioren/beratung

Dresden-Nord: Diakonie Dresden – Diakonisches Werk

– Stadtmission Dresden e.V.

Kontakt- und Beratungsstelle GerDA in der Neustadt

Sitz: Alaunstraße 84 (Hinterhaus), 01099 Dresden

Telefon: (0351) 2 06 32 68, E-Mail: pskb.gerontopsychiatrie@diakonie-dresden.de

Internet: www.diakonie-dresden.de

Dresden-Ost: Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.

Kontakt- und Beratungsstelle GerDA in Blasewitz

Sitz: Naumannstraße 3a, 01309 Dresden

Termine nach Vereinbarung

Telefon: (0351) 65 69 00 86, E-Mail: gerda-dresden@ptv-sachsen.de

Internet: www.ptv-sachsen.de

■ 5.4 Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung

In den Beratungsstellen werden Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung sowie von Krankheit und Behinderung bedrohte Menschen, deren Angehörige und Personen aus dem Umfeld beraten. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen bis zum 65. Lebensjahr. Bei Fragen und Unterstützungsbedarf zu den Themen Schwerbehinderung und Teilhabe sind die Mitarbeitenden für alle Altersgruppen zuständig.

Erkrankt ein Mensch in jungen Lebensjahren an einer Demenz, d.h. vor Vollendung des 65. Lebensjahres, kann er oder sie sich an die Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung wenden. Ebenso finden hier die Angehörigen und Personen aus dem Umfeld Beratung und Unterstützung.

Im Mittelpunkt stehen Selbstbestimmung und die persönlichen Anliegen der Besucherinnen und Besucher der Beratungsstelle.

Die Beratung erfolgt insbesondere zu folgenden Themen:

- ▶ Bewältigung von Alltags- und Krisensituationen
- ▶ Schwerbehinderung und Teilhabe
- ▶ Finanzielle Leistungsansprüche
- ▶ Rehabilitation und Pflege
- ▶ Hilfsmittel, Assistenz und Unterstützungsangebote
- ▶ Wohnen und barrierefreier Wohnraum
- ▶ Freizeit und Arbeit
- ▶ Unterstützung bei Antragstellungen
- ▶ Vermittlung zu weiterführenden Angeboten

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Sie findet in der Beratungsstelle oder bei Bedarf im Hausbesuch statt.

Kontakt

Diakonie Dresden

Ambulantes BehindertenZentrum Beratung für Menschen mit Behinderung

Sitz: Albertstraße 29, 01097 Dresden

Telefon: (0351) 81 03 85 18, E-Mail: abz.beratung@diakonie-dresden.de

Internet: www.diakonie-dresden.de

Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.

Beratung für Menschen mit Behinderung

Sitz: Amalie-Dietrich-Platz 3, 01169 Dresden

Telefon: (0351) 4 16 60 45, E-Mail: behindertenberatung@dpbv-online.de

Internet: www.dpbv-online.de

EUTB

Stadt AG – Aktives Netzwerk für ein inklusives Leben in Dresden e.V.

Sitz: Hoyerswerdaer Straße 21, 01099 Dresden

Telefon: (0351) 65 57 29 60, E-Mail: info@lebenskuenstler-dresden.de

Internet: www.lebenskuenstler-dresden.de

Lebendiger leben! e.V.

Verein zur Förderung selbstbestimmten Lebens von Frauen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen in Sachsen

Sitz: Rosenbergstraße 10, 01277 Dresden

Telefon: (0351) 8 99 62 04, E-Mail: lebendiger_leben@aikq.de

Internet: www.lebendiger-leben-ev.de

Sozialverband VdK Sachsen e.V.

Beratung für Menschen mit Behinderung

Sitz: Bundschuhstraße 2, 01307 Dresden

Telefon: (0351) 2 05 45 30, E-Mail: kv-dresden@vdk.de

Internet: www.vdk.de/kv-dresden

Stadtverband der Gehörlosen Dresden e.V.

Soziale Beratungsstelle

Sitz: Carolinenstraße 10, 01097 Dresden

Telefon: (0351) 8 03 07 75, E-Mail: sozialberatung@deaf-dresden.de

Internet: www.deaf-dresden.de

■ 5.5 Sozialpsychiatrischer Dienst und Krisenberatung

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist ein ambulantes Angebot für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige sowie Personen aus dem Umfeld.

Die Mitarbeitenden des SpDi arbeiten stadtteilnah und beraten vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym. Jede Beratungsstelle ist multiprofessionell besetzt, das heißt mit Fachkräften aus der Medizin, Sozialarbeit und Psychologie.

Die Beratung findet in der Beratungsstelle oder bei Bedarf im Hausbesuch statt.

Zu den umfangreichen Leistungen des SpDi gehören:

- ▶ Hilfe für Menschen mit psychischer Erkrankung beim Übergang von der Klinikbehandlung nach Hause und Weiterbetreuung
- ▶ umfassende sozialpsychiatrische Hilfestellung, d.h. Alltagsbewältigung und Sicherung von Rechtsansprüchen beim Wohnen, bei der Arbeit und im sozialen Bereich
- ▶ Unterstützung Angehöriger und Personen aus dem Umfeld bei der Krankheitsbewältigung

- ▶ Beratung bei psychischen Problemfällen und ggf. Einleitung einer ambulanten Behandlung
- ▶ Unterbreitung von Gruppenangeboten zur Verhinderung der Isolation

Kontakt

Amt für Gesundheit und Prävention in Dresden (ehemals Gesundheitsamt)

Sozialpsychiatrischer Dienst

Sitz: Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 53 62

E-Mail: gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Internet: www.dresden.de/seelische-gesundheit

Mit vier Beratungsstellen im Stadtgebiet:

Sozialpsychiatrischer Dienst West

Sitz: Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 53 62

E-Mail: gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Internet: www.dresden.de/seelische-gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst Nord

Sitz: Große Meißner Straße 16, 01097 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 53 04

E-Mail: gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Internet: www.dresden.de/seelische-gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte

Sitz: Richard-Wagner-Straße 17, 01219 Dresden

Telefon: (0351) 4 88 84 22

E-Mail: gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Internet: www.dresden.de/seelische-gesundheit

Sozialpsychiatrischer Dienst Süd/Ost

Sitz: August-Bebel-Straße 29, 01219 Dresden

Telefon: (0351) 4 77 74 40

E-Mail: gesundheitsamt-sozialpsychiatrischer-dienst@dresden.de

Internet: www.dresden.de/seelische-gesundheit

Psychosozialer Krisendienst Dresden

Vertrauliche, kurzfristige und kostenfreie Beratung:

- ▶ bei Krisen durch schwierige Lebensumstände
- ▶ in akuten Belastungssituationen und bei Suizidgefährdung
- ▶ bei Partnerschafts- und Familienkonflikten
- ▶ bei Trennung und Scheidung
- ▶ nach Verlusterfahrungen
- ▶ in Überforderungssituationen in Familie, Umfeld und Arbeit
- ▶ nach traumatischen Erfahrungen
- ▶ bei der Suche nach weiterführenden Angeboten

Das Team besteht aus Psychologinnen und Psychologen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Kontakt

Amt für Gesundheit und Prävention in Dresden (ehemals Gesundheitsamt) Psychosozialer Krisendienst Dresden

Sitz: Ostra-Allee 9 (Ebene 3 Gesundheitsamt), 01067 Dresden (Besucheranschrift)

Telefon: (0351) 4 88 53 41

Telefonische Anmeldung: Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr oder Nachricht auf Mailbox hinterlassen

E-Mail: gesundheitsamt-psychosozialer-krisendienst@dresden.de

Internet: www.dresden.de/krisendienst

Dresdner Krisentelefon – Telefon des Vertrauens

Das Dresdner Telefon des Vertrauens ist ein telefonisches Hilfsangebot für Menschen in seelischer Not.

Kontakt

Amt für Gesundheit und Prävention in Dresden (ehemals Gesundheitsamt) Dresdner Krisentelefon – Telefon des Vertrauens

Täglich von 17 bis 23 Uhr

Telefon: (0351) 8 04 16 16

5.6 Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V. vertritt die Interessen von Menschen mit Demenz und ihren Familien. Sie fördert die Aufklärung und Selbsthilfe bei der Alzheimererkrankung sowie anderen Demenzformen. Dabei bietet sie Betroffenen, Angehörigen und interessierten Personen in Dresden verschiedene Unterstützungsangebote.

Das beinhaltet unter anderem:

- ▶ Schulungen zum Krankheitsbild Demenz
- ▶ Aufbau von Angehörigengruppen
- ▶ Durchführung von Angehörigengruppen zur Entlastung und zum Austausch für pflegende Angehörige
- ▶ Vermittlung und Beratung zu Unterstützungsmöglichkeiten im Pflegealltag
- ▶ Informationsmaterial zum Krankheitsbild und zum Umgang mit Demenz

Kontakt

Alzheimer Gesellschaft Dresden e. V.

Sitz: Borsbergstraße 7, 01309 Dresden

Telefon: (0351) 41 38 45 80

E-Mail: anfrage@alzheimergesellschaft-dresden.de

Internet: www.alzheimergesellschaft-dresden.de

■ 5.7 Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. Alzheimer Gesellschaft

Die Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. Alzheimer Gesellschaft ist der Landesverband für das Thema Demenz in Sachsen. Sie ist Ansprechpartnerin für Menschen mit Demenz und deren Angehörige sowie für Aktive im Versorgungsbereich. Dabei vereint die Landesinitiative Demenz als sächsischer Dachverband unter anderem Selbsthilfe- und Angehörigengruppen, regionale Alzheimer Gesellschaften, Vereine, Initiativen und Einzelpersonen.

Wichtige Aufgaben sind:

- ▶ Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung, Aufklärung und Information über Demenz
- ▶ Förderung von Information, Beratung, Begleitung und Hilfen bei Demenz
- ▶ Information zu und Vermittlung von Unterstützungsangeboten
- ▶ Förderung von Austausch, Kooperation und Vernetzung zwischen allen Beteiligten
- ▶ Auf- und Ausbau von Beratungs-, Versorgungs- und Vernetzungsstrukturen

Kontakt

Landesinitiative Demenz Sachsen e. V. Alzheimer Gesellschaft

Sitz: Antonstraße 39, 01097 Dresden

Telefon: (0351) 81 08 51-22/-23

E-Mail: info@landesinitiative-demenz.de

Internet: www.landesinitiative-demenz.de

■ 5.8 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz informiert und berät als Bundesverband zu zahlreichen weiteren Fragestellungen und Unterstützungsmöglichkeiten rund um das Thema Demenz. Informationen erhalten Sie über die Website, auf der auch zahlreiche Informationsmaterialien zum Thema Demenz verfügbar sind.

Zudem können Sie sich mit Ihren Fragen an das **Alzheimer-Telefon** unter **(030) 2 59 37 95 14** wenden. Hier erhalten Sie von den Mitarbeitenden bundesweit Hilfe und Beratung – für Angehörige, Betroffene und alle Interessierten.

Das Alzheimer-Telefon:

- ▶ Fragen zu Gedächtnisstörungen, der Alzheimer-Krankheit und anderen Demenzformen
- ▶ Informationen zu Diagnose und Therapiemöglichkeiten
- ▶ Informationen zum alltäglichen Umgang mit Menschen mit Demenz
- ▶ Fragen zur rechtlichen Vorsorge und Pflegeversicherung
- ▶ Suche nach Unterstützungsangeboten
- ▶ Austausch und Hilfe bei anstehenden Entscheidungen

Kontakt

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Sitz: Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Telefon: (030) 25 93 79 50

zur Beratung: **Alzheimer-Telefon (030) 2 59 37 95 14**

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Internet: www.deutsche-alzheimer.de

■ 5.9 Pflegeberatung und Kurse der Pflegekassen

Tritt eine Pflegebedürftigkeit ein, hat dies Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen als auch der mit im Haushalt lebenden Angehörigen oder pflegenden Angehörigen. Fragen rund um die Versorgung kommen auf.

Betroffene können sich in einer kostenlosen **Pflegeberatung** der Pflegekasse informieren. Diese individuelle Beratung und Hilfestellung wird durch eine Pflegeberaterin oder einen Pflegeberater der Pflegekasse durchgeführt. Ebenso können pflegende Angehörige die Beratung in Anspruch nehmen, wenn die pflegebedürftige Person dem zustimmt.

Die Pflegeberatung umfasst die Beratung sowie bei Bedarf auch die Aufstellung eines Versorgungsplans und die Organisation der notwendigen Pflegeleistungen. Ist die Pflege zu Hause nicht mehr möglich, beraten die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater zu alternativen Möglichkeiten und unterstützen bei der Suche nach geeigneten stationären Einrichtungen wie Pflegeheime. Ziel der Pflegeberatung ist, dass die betroffene Person eine dem individuellen Bedarf ausgerichtete Pflege, Betreuung und Behandlung erhält.

Zudem erhalten Sie hier auch Unterstützung zu allen Fragen rund um die Palliativ- und Hospizversorgung (Kapitel 9).

Ein weiteres Angebot der Pflegekassen sind die kostenfreien **Pflegekurse**. Wer Angehörige pflegt oder sich ehrenamtlich um Pflegebedürftige kümmert oder kümmern

möchte, kann an einem Pflegekurs teilnehmen. Ziel eines solchen Kurses ist, praktische Anleitung und Informationen sowie Beratung und Unterstützung zu verschiedenen Themen rund um die Pflege zu erhalten. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und Kontakt zu haben. Auf Wunsch erfolgt die Schulung auch in der häuslichen Umgebung der pflegebedürftigen Person.

Die Pflegekassen sind verpflichtet, solche Kurse anzubieten. Zum Teil werden sie in Zusammenarbeit mit Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, mit der Volkshochschule oder Nachbarschaftshilfe angeboten.

Nehmen Sie Kontakt zu den Mitarbeitenden Ihrer Pflegekasse auf oder wenden Sie sich an die Mitarbeitenden in der Seniorenberatung (Kapitel 5.1) oder in den Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3).

Weitere Informationen zum Thema Pflege finden Sie in Kapitel 8.

6 Wohnen

Viele Seniorinnen und Senioren möchten so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung und in ihrem gewohnten sozialen Umfeld bleiben. Durch eine seelische Erkrankung verändern sich aber oft die Anforderungen und Ansprüche an die selbstständige Lebensführung. Wohnen braucht in diesem Fall Unterstützung.

Für seelisch erkrankte Menschen im Alter können ambulante Unterstützungsleistungen passende Angebote für eine individuelle Betreuung sein. In Kombination mit anderen Hilfen, wie z.B. Hilfsmittel, Wohnraumgestaltung oder -anpassungen, kann so ein Verbleib in der eigenen Wohnung über längere Zeit möglich sein.

Sind die ambulanten Leistungen ausgeschöpft und kann das Leben ohne regelmäßige Betreuung und Pflege nicht mehr selbstständig gestaltet werden, kann ein Umzug in eine alternative Wohnform in Betracht kommen, wie z.B. spezialisierte Wohngemeinschaften oder am individuellen Bedarf ausgerichtete Pflegeeinrichtungen.

■ 6.1 Wohnformen

Je nach Betreuungs- und Unterstützungsbedarf stehen unterschiedliche Wohnformen zur Verfügung, um eine weitgehende Selbstständigkeit zu erhalten.

Wohnen in der eigenen Häuslichkeit

Ein Unterstützungsangebot für Seniorinnen und Senioren bieten **Alltagsbegleiter**. Sie stehen (hoch)betagten Menschen **ohne** Pflegegrad in ihrem eigenen Haushalt unterstützend zur Seite.

Zu den Aufgaben der Alltagsbegleitung gehören z.B.:

- ▶ Freizeitgestaltung und gemeinsam Zeit verbringen wie Spaziergehen, Vorlesen, Kochen, Backen oder der Besuch von Seniorentreffen, Gottesdiensten und anderen Veranstaltungen
- ▶ Begleitung bei ärztlichen Terminen oder Behördengängen
- ▶ Hilfe beim gemeinsamen Einkauf

Die regelmäßige Begleitung und Unterstützung im Alltag dient dazu, die Selbstständigkeit zu fördern, die Teilnahme am sozialen Leben zu ermöglichen und führt insgesamt zu einer verbesserten Lebensqualität und dem längeren Verbleib in den eigenen vier Wänden.

Diese Unterstützung wird von Vereinen und Verbänden ehrenamtlich angeboten.

Weitere Informationen und Anbieter finden Sie im Internet unter

www.dresden.de/alltagsbegleitung

oder wenden Sie sich an die Seniorenberatung der Landeshauptstadt Dresden (Kapitel 5.1).

Menschen **mit** einem Pflegegrad, können durch **professionelle Anbieter und Nachbarschaftshelfer** unterstützt werden.

Zu den Leistungen gehören z. B.:

- ▶ Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung
- ▶ Begleitung, Unterstützung und Aktivierung im Alltag
- ▶ Hilfe beim gemeinsamen Einkauf

Für diese Unterstützung besteht Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von monatlich 125 Euro durch die Pflegekasse (§ 45b SGB XI).

Wenden Sie sich an Ihre Pflegekasse (Kapitel 8) oder die Seniorenberatung der Landeshauptstadt Dresden (Kapitel 5.1).

Unterstützung in der eigenen Häuslichkeit bietet auch die **Weitere Besondere Wohnform** (ehemals Ambulant Betreutes Wohnen).

Die regelmäßige Unterstützung erfolgt in verschiedenen Lebensbereichen nach individuellem Bedarf und individuellen Zielen sowie entsprechend der persönlichen Stärken und Ressourcen. Ziel ist ein selbstbestimmtes Leben und die Teilhabe in der Gemeinschaft.

Die Leistungen umfassen z. B.:

- ▶ Beratung und Begleitung beim Umgang mit der Erkrankung
- ▶ Anleitung und Motivation bei der Bewältigung des Alltags und der selbstständigen Haushaltsführung
- ▶ Unterstützung bei Behördenangelegenheiten und der medizinischen Versorgung
- ▶ Unterstützung beim Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte sowie Anregung zur Freizeitgestaltung

Diese Hilfe kann bei entsprechenden Voraussetzungen als Eingliederungsleistung durch den Sozialhilfeträger gewährt werden.

Auskunft zu dem Angebot *Weitere Besondere Wohnform* (ehemals Ambulant Betreutes Wohnen) gibt die zentrale Wohnberatungsstelle (Kapitel 6.3), die Seniorenberatung (Kapitel 5.1) sowie die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) der Landeshauptstadt Dresden.

Andere Wohnformen

Eine besondere Form des gemeinschaftlichen Wohnens sind **Ambulant Betreute Wohngemeinschaften**. Für Personen mit einem hohen Pflege- und Unterstützungsbedarf, wie an Demenz erkrankte Menschen, können sie eine Alternative zum Pflegeheim sein.

In Dresden gibt es verschiedene Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Die Voraussetzungen für die Aufnahme in eine Wohngemeinschaft einschließlich der Kosten sind bei den jeweiligen Anbietern zu erfragen.

Auskunft zu den verschiedenen Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz erhalten Sie in der zentralen Wohnberatungsstelle (Kapitel 6.3), der Seniorenberatung (Kapitel 5.1) sowie in den Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) der Landeshauptstadt Dresden.

Wohnen im Pflegeheim

Erst wenn ambulante oder teilstationäre Angebote, wie Pflegedienste oder Tages- und Kurzzeitpflege, nicht mehr ausreichen um die Pflege und Betreuung der erkrankten Person auf Dauer sicherzustellen, sollte über einen Umzug in ein Pflegeheim nachgedacht werden. Einige Pflegeheime verfügen über spezielle Demenzwohnbereiche, die vor Ort erfragt werden können.

Weitere Informationen und eine Liste der Pflegeheime in Dresden finden Sie im Internet unter

www.dresden.de/de/leben/gesellschaft/senioren/pflege/angebote.php

oder wenden Sie sich an die Seniorenberatung der Landeshauptstadt Dresden (Kapitel 5.1).

■ 6.2 Wohnraumgestaltung

Die eigene Wohnung und die Wohnumgebung geben Menschen mit Demenz ein Gefühl von Sicherheit und Kompetenz, sodass diese zu einem wichtigen Rückzugsort werden. Eine Demenzerkrankung führt zunehmend zu körperlichen, geistigen und Sinnesbeeinträchtigungen. Gegenstände können falsch eingeordnet und Situationen verkannt werden, das wiederum zu einer Verschlechterung der Selbstständigkeit beiträgt. Mit gezielten Maßnahmen kann die Wohnsituation angepasst werden. Auch die mit im Haushalt lebenden pflegenden Angehörigen sollten bei einer Wohnraumanpassung bedacht werden, wie z.B. durch die Schaffung eines persönlichen Rückzugsraums.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen dienen der Erleichterung der häuslichen Pflege oder der Wiederherstellung einer möglichst selbstständigen Lebensführung. Die Maßnahmen sind den veränderten Fähigkeiten und Bedarfen der betroffenen Person anzupassen. Diese sollten einfach und leicht verständlich sein und nicht zu weiteren Verwirrungen führen.

Die wichtigsten Grundsätze bestehen darin:

- ▶ die räumliche Orientierung zu erleichtern
- ▶ die zeitliche Orientierung zu fördern
- ▶ Bewegungsraum zu schaffen
- ▶ Ängsten und Verwirrtheit zu begegnen
- ▶ vor Verletzungen zu schützen
- ▶ die Sicherheit zu erhöhen
- ▶ Hilfsmittel und Haushaltsgeräte individuell einzusetzen

Liegt ein Pflegegrad (1 bis 5) vor, können finanzielle Zuschüsse für bauliche Maßnahmen bei der Pflegekasse beantragt werden.

Wenden Sie sich an die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater Ihrer zuständigen Pflegekasse (Kapitel 8), an die Mitarbeitenden der Seniorenberatung (Kapitel 5.1) oder der Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) der Landeshauptstadt Dresden.

Hilfsmittel

Anpassungsmaßnahmen können auch in Form von Hilfsmitteln erfolgen. Eingriffe oder Veränderungen der Bausubstanz sind dabei nicht nötig. Entsprechende Hilfsmittel können die Funktion einer baulichen Veränderung unterstützen.

Hilfsmittel können z. B. sein:

- ▶ kontrastreiche Markierung durch Hervorheben der bedienbaren Elemente, wie ein farbiger Toilettendeckel
- ▶ Haltegriffe
- ▶ Bildtelefon
- ▶ GPS-Ortungssysteme
- ▶ Funk-Sensormatte

Wenden Sie sich an die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater Ihrer zuständigen Pflegekasse (Kapitel 8).

Hausnotruf

Ein Hausnotruf-System leistet älteren Menschen und ihren Angehörigen schnelle Hilfe in Notfällen, wenn sie z. B. Zuhause stürzen und nicht mehr aus eigener Kraft aufstehen können. Im Ernstfall kann per Knopfdruck Hilfe hinzugezogen werden.

Hausnotrufe werden von gemeinnützigen Verbänden und privaten Anbietern angeboten. Die Preise richten sich nach dem Anbieter und den darin enthaltenen Leistungen. Pflegekassen beteiligen sich mit einer monatlichen Pauschale an den Kosten, wenn ein Pflegegrad vorliegt und weitere Voraussetzungen erfüllt sind.

Ihre Pflegekasse (Kapitel 8) und die Seniorenberatung der Landeshauptstadt Dresden (Kapitel 5.1) informieren Sie dazu umfassend.

■ 6.3 Wohnberatung

Die zentrale Wohnberatungsstelle ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen, Menschen mit einer Behinderung und ihre Angehörigen.

Wer sich zum Thema alters- und behindertengerechtes Wohnen informieren möchte, erhält in der zentralen Wohnberatungsstelle kompetente Beratung. Das Unterstützungsangebot ist vielfältig.

Bereitgestellt werden Informationsmaterialien unter Berücksichtigung spezifischer Wohnbedarfe und Wohnwünsche. Angeboten werden Beratungen unter Beachtung persönlicher Lebensumstände und Wohnsituationen.

Beraten wird insbesondere:

- ▶ zum Umbau von Wohnungen und Häusern
- ▶ zur Finanzierung von Umbaumaßnahmen
- ▶ zum Finden einer bedarfsgerechten Wohnform

Die Beratung erfolgt nach Terminvereinbarung.

Kontakt

Zentrale Wohnberatungsstelle

Sitz: Junghansstraße 2, 01277 Dresden (Besucheranschrift)

Telefon: (0351) 4 88 14 50

E-Mail: wohnberatung@dresden.de

Internet: www.dresden.de/wohnberatung

Weiterführende Beratung und Unterstützung bieten die Seniorenberatung (Kapitel 5.1) und die Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung (Kapitel 5.4) der Landeshauptstadt Dresden.

7 Austausch, Entlastung und Begegnung

Das Thema Selbstfürsorge ist für viele Menschen ein nachgeordnetes Thema. Verpflichtungen, Sorgen und Termine dominieren mitunter das alltägliche Leben. Doch gerade bei der Diagnose Demenz ist es umso wichtiger, sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen, in den Austausch zu gehen, für Begegnung zu sorgen und Entlastung zu finden. Hierfür gibt es vielfältige Möglichkeiten und Angebote.

■ 7.1 Selbsthilfe und Angehörigengruppen

Eine psychische Erkrankung ist häufig mit vielen Fragen und Sorgen, für Betroffene wie Nahestehende, verbunden. Nicht selten besteht die Gefahr der Überlastung sowie zunehmender Vereinsamung und Isolation, auch der (Ver-)Sorgenden. Neben körperlichen Belastungen erleben Angehörige beispielsweise Gefühle des Verlustes und der Trauer. Der bisher bekannte Mensch verändert sich aufgrund der Erkrankung. Es ist hier sehr wichtig, nicht alleine zu bleiben und sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen in einer ähnlichen Situation verständnisvoll auszutauschen, sich gegenseitig unterstützen und entlasten zu können.

Dabei können unterschiedliche Formen von Gesprächskreisen, wie der Besuch einer Selbsthilfe- oder Angehörigengruppe, Kraft spenden, entlasten und Informationen vermitteln. Hier können über Gefühle gesprochen und praktische Hinweise für den Umgang mit der Situation und Hilfen erhalten werden. Auch gemeinsame Unternehmungen beugen einer Vereinsamung vor.

Es gibt Gruppen, die sowohl von Betroffenen bzw. Angehörigen als auch durch Fachkräfte geleitet oder begleitet werden. Viele Gruppen laden auch immer wieder „Fachleute“ zur Information über bestimmte Themen ein. Teilweise besteht die Möglichkeit, dass eine Betreuung der erkrankten Angehörigen während der Treffen organisiert werden kann.

Weitere Informationen und wo Sie die für Sie nächste Selbsthilfe- und Angehörigengruppe finden, erhalten Sie in den Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) sowie im Internet auf:

www.dresden.de/demenz

■ 7.2 Begegnungsangebote

Menschen mit Demenz benötigen, wie wir alle auch, die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, einander zu begegnen und ihre Freizeit zu gestalten. Begegnungsangebote bieten hier einen wichtigen Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe und kommen dem Wunsch nach sozialen Kontakten nach. Es gibt vielfältige Angebote, die speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz konzipiert sind und in denen sie angenommen werden wie sie sind.

Die Angebote zielen je nach Ausrichtung auf Aktivierung, Entspannung und Förderung sozialer Kontakte.

Bei Interesse an Begegnungsangeboten für Menschen mit Demenz können Sie sich an die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3), die Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. (Kapitel 5.7) und an die Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V. (Kapitel 5.6) wenden. Zudem gibt es Informationen auf den Seiten der Landeshauptstadt Dresden unter www.dresden.de/demenz.

■ 7.3 Kulturelle Angebote

Die Teilhabe an Kunst und Kultur ist für viele Menschen ein Gewinn, so auch für Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen, und erhöht nachweislich die Lebensqualität.

Für Betroffene und Angehörige scheint es aber oft schwer, gesellschaftliche und kulturelle Ereignisse mitzerleben. Dabei besteht das Bedürfnis nach kultureller Teilhabe auch und insbesondere mit der Diagnose Demenz fort, sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen. Gerade in einer an Kulturgütern so reichen Stadt wie Dresden gibt es bereits verschiedene kulturelle Angebote speziell für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz sowie ihre Angehörigen. Die Angebote laden Sie ein, gemeinsam schöne Kulturmomente zu erleben und zu genießen.

Bei Interesse an kulturellen Angeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen können Sie sich an die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3), die Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. (Kapitel 5.7) und an die Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V. (Kapitel 5.6) wenden. Zudem gibt es Informationen auf den Seiten der Landeshauptstadt Dresden unter www.dresden.de/demenz.

■ 7.4 Rehabilitations- und Urlaubsangebote

Vorsorge- und Rehabilitationsaufenthalte

Ein Vorsorge- und Rehabilitationsaufenthalt kann unter anderem aus medizinischen Gründen erforderlich sein, Auszeiten vom Pflegealltag und Stärkung bieten oder auch zum Erhalt von Alltagsfähigkeiten und Selbstständigkeit beitragen. Es gibt hier ambulante und stationäre Reha-Formen. Eine solche Vorsorge- bzw. Reha-Maßnahme kann für die Erkrankten, für pflegende Angehörige oder für beide in Frage kommen. Beratung und Information zu Voraussetzungen, Formen und zur Antragstellung erfolgen in der Regel durch die Kranken- bzw. Pflegekasse oder den Rententräger. In Krankenhäusern können Sie sich auch an den Sozialen Dienst wenden.

Geriatrische Rehakliniken behandeln ältere Menschen, deren Selbsthilfefähigkeit infolge einer akuten oder chronischen Erkrankung beeinträchtigt ist. Mit gezielten Rehabilitationsmaßnahmen unter Beteiligung verschiedener Fach- und Therapiebereiche soll ein möglichst selbstständiges Leben gefördert werden. Teilweise gibt es hier auch angegliederte Tageskliniken.

Geriatrische Rehakliniken in Dresden und Umgebung:

Städtisches Klinikum Dresden

Geriatrische Rehabilitationsklinik

Dresden Löbtau

Sitz: Altonaer Straße 2a, 01159 Dresden

Telefon: (0351) 8 56 27 01, E-Mail: rehaklinik@klinikum-dresden.de

Internet: www.klinikum-dresden.de/ger_khdn

Fachkliniken für Geriatrie Radeburg GmbH

Fachkrankenhaus für Geriatrie

Geriatrische Rehabilitationsklinik

Sitz: Hospitalstraße 34, 01471 Radeburg (Sachsen)

Telefon: (035208) 88 50, E-Mail: info@fachkliniken-radeburg.de

Internet: www.fachkliniken-radeburg.de

Speziell auf neurologische und neurochirurgische Rehabilitation gerichtet ist das Angebot der VAMED Klinik Schloss Pulsnitz. Hier erfolgt schwerpunktmäßig die Rehabilitation bei Erkrankungen des Gehirns und/oder des Zentralen Nervensystems, wie bei Schlaganfällen, Schädel-Hirn-Traumata, Tumorerkrankungen und Multipler Sklerose.

VAMED Klinik Schloss Pulsnitz

Sitz: Wittgensteiner Straße 1, 01896 Pulsnitz

Telefon: (035955) 50

Internet: www.vamed-gesundheit.de/reha/schloss-pulsnitz

Für Demenzerkrankungen ist über die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. ein Informationsblatt abrufbar sowie auf Anfrage eine Liste mit spezialisierten Kliniken in Deutschland erhältlich: **www.deutsche-alzheimer.de** dort unter > Publikationen > Informationsblätter > Informationsblatt 23 „Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz“ Anfrage über das **Alzheimer-Telefon: (030) 2 59 37 95 14**

Zudem können Sie sich für weitere Information und Beratung an die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) wenden.

Urlaubsaufenthalte

Urlaubsaufenthalte bieten außerhalb der gewohnten vier Wände und des Pflegealltags Möglichkeiten für neue Eindrücke und um Kraft zu schöpfen. Es gibt einige Einrichtungen, die Urlaube speziell für Menschen mit psychischen Erkrankungen, unter anderem Demenz, und ihre Angehörigen anbieten. Bei der Auswahl von Angeboten sollte geprüft werden, wie An- und Abreise, Unterkunft, geplante Aktivitäten, angebotene Betreuungsmöglichkeiten und Finanzierung gestaltet werden können.

Wenn die Pflegende oder der Pflegende einen Urlaub ohne die pflegebedürftige Person plant, ist es ratsam, sich rechtzeitig um einen Platz für Kurzzeit- oder Verhin-

derungspflege zu kümmern. Gerade in der Urlaubssaison, während Feiertagen oder Schulferienzeiten sind die Kapazitäten oft knapp.

Für Reiseangebote mit demenzerkrankten Menschen können häufig Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung genutzt werden. Eine genauere Klärung ist im individuellen Fall über den Reiseanbieter und die jeweilige Pflegekasse (Kapitel 8.1) sinnvoll.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. hält neben vielen anderen Informationsblättern eines zu „Betreuter Urlaub für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ sowie eine Liste mit Urlaubsanbietern bereit, abrufbar über:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/unterstuetzung>

dort unter dem Abschnitt > „Entlastungsangebote“ zum Abschnitt > „Betreuter Urlaub für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“

Für Sachsen gibt es verschiedene Anbieter. Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite der Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. unter:

www.landesinitiative-demenz.de/unser-service/anlaufstellen

dort unter > „Erholung/Reha“

Zudem können Sie sich für weitere Information und Beratung an die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) wenden.

8 Pflege

Wird jemand pflegebedürftig, ändert sich dadurch nicht nur das eigene Leben, sondern auch das der Angehörigen. Die meisten Menschen möchten dennoch gern zu Hause bleiben und von einer vertrauten Person versorgt werden.

Lassen Sie sich beim Thema Pflege von Ihrer Kranken- oder Pflegekasse sowie von der Seniorenberatung (Kapitel 5.1), den Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) oder ggf. von den Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung (Kapitel 5.4) der Landeshauptstadt Dresden unterstützen und beraten.

Für Fragen und Beratung rund um das Thema Pflege unterstützt ortsunabhängig und neutral die trägerunabhängige Pflege- und Sozialberatungsstelle der Cultus gGmbH.

Trägerunabhängige Pflege- und Sozialberatung

Träger: Cultus gGmbH der Landeshauptstadt Dresden

Sitz: Freiburger Straße 18, 01067 Dresden

Telefon: (0351) 3 13 85 55, E-Mail: beratung@cultus-dresden.de

Internet: www.cultus-dresden.de

■ 8.1 Pflegeberatung

Zur Unterstützung im Pflegealltag zu Hause gibt es verschiedene Angebote und Leistungen der Kranken- und Pflegekasse. Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Pflegekasse erleichtern es Ihnen, die Pflege zu organisieren und helfen bei der Auswahl und Inanspruchnahme der passenden Leistungen. Bei Bedarf vermitteln sie auch Angebote zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen wie z.B. Pflegekurse. Die Beratung ist kostenfrei und findet telefonisch oder auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause statt. Bitte wenden Sie sich dazu direkt an Ihre Kranken- und Pflegekasse.

■ 8.2 Antrag und Begutachtung

Um Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen zu können, muss ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden. Das kann auch telefonisch erfolgen. Sie bekommen dann die Unterlagen zugeschickt. Die Antragstellung können auch Fami-

lienangehörige, Personen aus der Nachbarschaft und Bekannte übernehmen, wenn sie dazu bevollmächtigt sind. Sobald ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt wird, beauftragt diese den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Diese Begutachtung findet in der Häuslichkeit statt, um die individuelle und persönliche Pflegesituation richtig einschätzen zu können.

Es gibt 5 Pflegegrade, die auf Grundlage eines einheitlichen Begutachtungssystems ermittelt werden. Dieses orientiert sich an Fragen wie z.B.: Was kann im Alltag noch allein geleistet werden? Welche Fähigkeiten sind noch vorhanden? Wie selbstständig ist der oder die Erkrankte? Wobei wird Hilfe benötigt? Es werden dabei die individuellen Beeinträchtigungen eingeschätzt, unabhängig ob körperlich, geistig oder psychisch. Unmittelbar nach der Begutachtung erhält die Pflegekasse das Gutachten und erstellt den Bescheid über den Pflegegrad.

8.3 Angebote – zu Hause, im Verhinderungsfall, im Heim

Pflegegeld und Pflegesachleistungen

Werden pflegebedürftige Menschen im häuslichen Umfeld betreut, erhalten sie je nach Pflegegrad ein Pflegegeld, wenn die Pflege von Angehörigen oder Bekannten übernommen wird. Pflegesachleistungen werden zur Verfügung gestellt, wenn ein ambulanter Pflegedienst beauftragt wird. Beide Leistungen können auch miteinander kombiniert werden.

Angebote zur Unterstützung im Haushalt

In der häuslichen Pflege unterstützen zugelassene ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im Haushalt (z.B. Begleitung bei Einkäufen) oder leisten den pflegebedürftigen Menschen Gesellschaft (z.B. durch Gespräche, Vorlesen).

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Muss die Wohnung umgebaut werden, um dem pflegebedürftigen Menschen das Leben zu erleichtern bzw. die Pflege zu ermöglichen (z.B. Türverbreiterungen für einen Rollstuhl), bezuschusst die Pflegekasse solche Maßnahmen mit bis zu 4.000 Euro.

Urlaubs- und Verhinderungspflege

Macht die private Pflegeperson Urlaub oder ist sie krank, übernimmt die Pflegekasse bis zu einer festgelegten Obergrenze die Kosten für eine Ersatzpflegekraft. Dies ist auch stundenweise möglich, um die Pflegeperson zu entlasten.

Kurzzeitpflege

Ist die Pflege zu Hause vorübergehend oder noch nicht möglich, kann der pflegebedürftige Mensch kurzzeitig in einer stationären Pflegeeinrichtung aufgenommen werden. Die Pflegekasse übernimmt dafür die Kosten bis zu einer festgelegten Obergrenze.

Tagespflege

Um die Pflegeperson zu entlasten, können pflegebedürftige Menschen tagsüber in einer speziellen Pflegeeinrichtung betreut werden. Auch dafür übernimmt die Pflegekasse die Kosten je nach Pflegegrad und bis zu einer festgelegten Obergrenze.

Pflegeheim

Wenn die Versorgung zu Hause nicht mehr möglich ist, bieten vollstationäre Pflegeeinrichtungen dauerhaft Wohnung, Verpflegung, Pflege und Betreuung an. Für die Pflegegrade 2 bis 5 ist ein einheitlicher Eigenanteil an den Gesamtkosten zu tragen.

8.4 Berufstätigkeit und Pflege

Beruf, Familie und die Pflege eines Angehörigen: all diese Lebensbereiche aufeinander abzustimmen ist nicht immer einfach und muss sorgfältig geplant sein. Um die Balance zu halten, gibt es drei gesetzlich festgelegte Pflegezeitmodelle.

Akut-Pflegezeit

Für die Organisation einer akut aufgetretenen Pflegesituation können Sie sich bis zu 10 Tage von Ihrer Arbeitsstelle freistellen lassen. Sie erhalten 90 Prozent Ihres Nettoeinkommens.

Pflegezeit

Sie können sich bis zu sechs Monate von Ihrer Arbeitsstelle unbezahlt freistellen lassen, wenn Sie in einem Betrieb mit mindestens 15 Mitarbeitenden beschäftigt sind.

Familienpflegezeit

Mit Zustimmung Ihrer Arbeitgeberin bzw. Ihres Arbeitgebers und wenn Sie in einem Unternehmen mit mindestens 26 Mitarbeitenden beschäftigt sind, können Sie Ihre Arbeitszeit für maximal zwei Jahre auf 15 Wochenstunden reduzieren. In diesem Fall können Sie beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) ein Darlehen über die Hälfte des Differenzbetrages zu Ihrem Arbeitseinkommen beantragen.

9 Begleitung am Lebensende

Im letzten Stadium einer Demenz sind geistige und körperliche Fähigkeiten sowie Äußerungs- und Bewegungsfähigkeit stark beeinträchtigt, eine Selbstversorgung hinsichtlich Ernährung und Körperpflege nicht mehr möglich. Häufig liegen Inkontinenz, Schluckstörungen und eine erhöhte Infektionsanfälligkeit vor. Auch zu Schmerzen können sich Betroffene nicht mehr sprachlich äußern.

Diese Phase starker Beeinträchtigung und letzte Lebensphase kann manchmal Monate oder sogar Jahre dauern. Sie stellt alle Beteiligten vor seelische und körperliche Herausforderungen. Auch dafür gibt es Unterstützungsmöglichkeiten. Die Palliativ- und Hospizversorgung widmet sich dem Beistand von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen, von Sterbenden sowie der Begleitung und Unterstützung von Nahestehenden und auch Trauernden.

Ambulante Versorgung

Eine palliative Versorgung wendet sich der Linderung von Beschwerden wie Atemnot, Schmerzen, Angst und Unruhe zu und möchte möglichst die belastende Behandlung in einem Krankenhaus vermeiden. Es gibt hier verschiedene Formen.

In der **allgemeinen ambulanten Palliativversorgung (AAPV)** und bei der **spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV)** werden die Betroffenen in der letzten Lebensphase von einem Pflegedienst mit besonderer palliativer Qualifikation sowie von der Hausärztin oder dem Hausarzt und von der Fachärztin oder dem Facharzt versorgt. Die SAPV kommt bei sehr komplexen und aufwändigen Betreuungen zum Tragen. Beide Versorgungsformen sind sowohl in der Häuslichkeit als auch in stationären Pflegeeinrichtungen möglich. Sie können haus- und fachärztlich verordnet werden, die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei privat Versicherten muss die Kostenübernahme vorab mit der Versicherung geklärt werden.

Ambulante Hospizdienste beraten und vermitteln auf Wunsch ehrenamtliche Unterstützung zur Begleitung von Erkrankten und Angehörigen. Diese Begleitung kann sowohl zu Hause als auch im Pflegeheim oder Krankenhaus erfolgen.

Stationäre Versorgung

Neben der ambulanten Versorgung gibt es stationäre Einrichtungen für die Versorgung von Menschen mit fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankungen: **Palliativstationen** in Akutkrankenhäusern und **Hospize**.

Diese Unterstützungsformen werden über Kranken- und Pflegekassen, teilweise über Spenden finanziert und sind in der Regel für Betroffene und Angehörige kostenlos.

Sie finden diese Angebote über die Internetseite:

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Für Sachsen finden Sie Informationen und Angebote beim Landesverband für Hospizarbeit und Palliativmedizin Sachsen e.V.:

www.hospiz-palliativ-sachsen.de

Für Dresden finden Sie eine Übersicht und weitere Information zu Hospizdiensten und Palliativversorgung auf der Internetseite:

www.dresden.de/senioren dort unter > „Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung“

Zudem stehen Ihnen auch die Seniorenberatung (Kapitel 5.1) und die Kontakt- und Beratungsstellen GerDA (Kapitel 5.3) für Ihre Fragen zur Seite. Die Pflegeberaterin bzw. der Pflegeberater Ihrer Pflegekasse unterstützt Sie ebenso bei allen Fragen rund um die Palliativ- und Hospizversorgung (Kapitel 8.1).

Weiterführende Informationen und Informationsmaterial zu Demenz am Lebensende finden Sie im Internet auf den Seiten der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.:

www.deutsche-alzheimer.de

dort unter > Publikationen > Informationsblätter > Informationsblatt 18 „Schmerz erkennen und behandeln“ sowie Informationsblatt 24 „Palliative Versorgung von Menschen mit fortgeschrittener Demenz“

unter > Publikationen > Broschüren > „Fortgeschrittene Demenz und Lebensende“

unter > Mit Demenz leben > Ethische Fragestellungen > Abschnitt „Empfehlungen zur Begleitung von Demenzkranken in der Sterbephase“ und unter > Mit Demenz leben > Demenz am Lebensende

Hilfreiche Internetseiten

Die folgenden Internetseiten bieten Ihnen weiterführende Informationen zu Demenz und zu verwandten Themenbereichen wie Alter(n), Pflege, Gesundheit und Wohnen.

In der Stadt Dresden und sachsenweit:

www.dresden.de/demenz

www.dresden.de/senioren

www.dresden.de/pflege

www.dresden.de/gesundheit

www.dresden.de/wohnen

www.dresden.de/menschen-mit-behinderung

www.alzheimergesellschaft-dresden.de

www.landesinitiative-demenz.de

Informationen zu Demenz allgemein und zu verwandten Themenbereichen:

www.deutsche-alzheimer.de

www.demenz-in-sachsen.de

www.wegweiser-demenz.de

www.demenz-partner.de

Die Quellen wurden zum Teil für die Erstellung der Broschüre herangezogen. Alle Angaben beziehen sich auf die zum Redaktionsschluss 07/2021 gültigen Adressen. Die Internetseiten sollen als Hinweise und Empfehlungen verstanden werden. Für eine ausführliche und persönliche Beratung wenden Sie sich bitte an die im Kapitel 5 aufgeführten Beratungsstellen.

Die vier wichtigsten Telefonnummern

Seniorentelefon der Landeshauptstadt Dresden:

(0351) 4 88 48 00

Alzheimer-Telefon – Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.:

(030) 2 59 37 95 14

Kompetenzaufgaben Demenz der Landeshauptstadt Dresden:

(0351) 4 16 60 47

Psychosozialer Krisendienst der Landeshauptstadt Dresden:

(0351) 4 88 53 41

Haftungsausschluss

Die Broschüre inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Alle Autorinnen und Autoren übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte dieser Veröffentlichung, ebenso nicht für Druckfehler oder Inhalte externer Websites. Es können keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen übernommen werden.

Hinweise und Anregungen nehmen wir von Ihnen gerne entgegen.

Impressum

Gemeinschaftsprojekt der Arbeits-
gemeinschaft Demenz der Landes-
hauptstadt Dresden

2021



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
mit Steuermitteln auf Grundlage des
vom Sächsischen Landtag beschlos-
senen Haushaltes.

Druck:
SAXOPRINT

Layout:
www.plonkart.de



Diese Karte ist für Sie!

Menschen mit Demenz fällt der Alltag oft schwer und sie benötigen Hilfe und Unterstützung. Dann ist es gut, wenn Angehörige angerufen werden können.

Füllen Sie diese Karte aus und platzieren Sie sie z.B. in der Geldbörse, Tasche oder Jackentasche – dort, wo sie gut zu finden ist.

--> Bitte ausschneiden, ausfüllen und einstecken!



Bitte helfen Sie mir!

**Falls ich Hilfe
benötige, rufen Sie
bitte folgende
Nummer(n) an:**

Bitte helfen Sie mir!

