

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# MEHR ALS VERGESSLICH.

Alltag mit Demenz:  
Ein Ratgeber für Angehörige.

Hilfswerk Servicehotline  
**0800 800 820**

## INHALT

- 3 Große Hilfe, ganz nah.**
- 4 Demenz – Phänomen einer älter werdenden Gesellschaft**
- 5 Vergesslichkeit ist nicht gleich Demenz**
- 6 Wie entwickelt sich Demenz?**
- 8 Aber ich bin doch gar nicht krank!**
- 9 (Wie) kann man Demenz behandeln?**
- 10 Was im Alltag hilfreich sein kann**
  - Tipps zu den Themen:**
  - 12 Alltag gestalten
  - 13 Wohnraum anpassen
  - 14 Sich verständigen
  - 16 Autofahren
  - 17 Körperpflege
  - 18 An- und Auskleiden
  - 19 Bewegungsdrang
  - 20 Aggression
  - 21 Schlafstörungen
- 22 Sie müssen nicht alles alleine schaffen**
- 23 Und was ist mit mir?**
- 24 Sorgen Sie vor!**
- 26 Weitere Tipps und Informationen**
- 27 Ihr Hilfswerk – Adressen, Kontakte, Überblick**



IMPRESSUM: **Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/4057500 Fax -60, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Konzept & Redaktion:** Elisabeth Anselm, Monika Gugereil, Roland Wallner, Christa Fürchtegott, Christine Steindorfer **Fachliche Begleitung:** Sabine Maunz **Projektmanagement:** Regina Gschwandtner-Strnad **Grafik:** Selina Alge, Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Fotos:** Seite 21/Johannes Puch © Hilfswerk Österreich, Shutterstock (Seiten: 1/Ocskay Mark, 2/Ljupco Smokovski, 4/Photobac, 5/Ermolaev Alexander, 7/Creatista, 8/Dragon Images, 9/Robert Kneschke, 11/Pressmaster, 23/wavebreakmedia) **Illustrationen:** Shutterstock (Seiten: 12/26/27/davooda, 13/Colorlife, 16/Visual Generation, 17/Skellen, 18/matsabe, 19/sumkinn, 21/tulpahn, 27/Happy Art) **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** April 2019

## GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Demenz verändert das Leben von Betroffenen und auch von Angehörigen. Nach der Diagnose herrscht oft Unsicherheit, offene Fragen stehen im Raum. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Sicherheit geben und Fragen beantworten. Wir erachten es als wichtig, dass Sie als (pflegende/r) Angehörige/r, egal ob Partnerin oder Partner, Kind oder Schwiegerkind, Enkelin oder Enkel, die Situation so gut wie möglich verstehen.

Es ist nicht einfach, sich in Menschen mit Demenz hineinzuversetzen und nachzuvollziehen, wie sie die Welt sehen. Bekommt man aber ein Gefühl dafür, wie sie Situationen erleben, versteht man deren Reaktionen besser. Dann kann man die notwendigen Schritte setzen, um weiterhin ein Leben in Würde zu gestalten und größtmögliche Eigenständigkeit zu erhalten.

Seit vielen Jahrzehnten betreuen und pflegen wir Menschen mit Demenz und begleiten deren Angehörige. Wir wissen, wie fordernd Ihre Situation sein kann. Wir wissen aber auch: Wissen entlastet. Wenn Sie den Weg kennen, den Demenz nehmen kann und wie die Krankheit Ihr Leben und Zusammenleben verändern wird, können Sie sich auf Neues besser einstellen. Auf den folgenden Seiten wollen wir unser Wissen als Österreichs größter Anbieter in der Pflege zu Hause mit Ihnen teilen.



In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps aus der Praxis, damit Sie den fordernden Alltag mit einem Menschen mit Demenz besser meistern können. Wir laden Sie ein, aus diesem reichhaltigen Fundus zu schöpfen.

Für Ihre Fragen und Sorgen haben wir jederzeit ein offenes Ohr, für viele Ihrer Herausforderungen kennen wir Lösungen und bieten Unterstützung.

Vor allem aber: Wir wollen Ihnen Mut machen.

### **IHR HILFSWERK TEAM**

**Wir sind Ihr Partner,  
wenn es um Lebensqualität  
im Alter geht.**

# DEMENZ – PHÄNOMEN EINER ÄLTER WERDENDEN GESELLSCHAFT

**Unsere Lebenserwartung steigt. Das ist prinzipiell erfreulich, bedeutet aber auch, dass altersbedingte Krankheiten zunehmen. Demenz zeigt sich ebenfalls erst in späten Jahren, ihren Anfang nimmt sie aber schon lange bevor sich erste Symptome bemerkbar machen.**

Warum jemand an Demenz erkrankt, ist bis heute nicht (zufriedenstellend) geklärt. Man weiß aber, dass die Abbauvorgänge im Gehirn bereits relativ früh einsetzen,

ungefähr 20 Jahre bevor erste Symptome wahrgenommen werden. Ist es dann soweit, blicken Betroffene im Schnitt bereits auf rund 80 Lebensjahre zurück und dürfen sich noch auf einige mehr freuen.

Bei etwa einem von zehn Menschen lässt sich vor dem 80. Lebensjahr Demenz diagnostizieren, bei den 80- bis 90-Jährigen ist es bei ungefähr jeder/m Vierten der Fall, wobei mehr Frauen als Männer betroffen sind. Mit höherer Lebenserwartung werden mehr Menschen an einer

Form der Demenz erkranken. Auch wenn das Risiko mit dem Alter steigt, ist entgegen landläufiger Meinungen bei weitem nicht jeder vergessliche Mensch dement.

Demenz ist chronisch, schreitet aber langsam voran. So erleben die meisten Betroffenen noch viele gute Jahre. Sie sind weiterhin relativ selbstständig und benötigen nur wenig Betreuung und Pflege. Später nimmt die Selbstständigkeit der Betroffenen ab, die Pflegebedürftigkeit zu.



## Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken

Unter 80 Jahren:  
weniger als jede/r Zehnte

80 bis 90 Jahre:  
ungefähr jede/r Vierte

Über 90 Jahren:  
fast jede/r Zweite

## VERGESSLICHKEIT IST NICHT GLEICH DEMENZ

**Es ist völlig normal, wenn man im Alter hie und da Namen oder Termine vergisst, mit Veränderungen nicht mehr so gut umgehen und sich schwerer konzentrieren kann, oder gelegentlich etwas verlegt.**

Mit zunehmendem Alter reduziert sich die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns, die Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen verlangsamen sich. Treten derartige Ereignisse jedoch öfter und über einen längeren Zeitraum hinweg auf, sollte eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

Merkt man an sich oder einem anderen Menschen, dass die geistigen Fähigkeiten nachlassen, so ist das nicht zwingend ein Zeichen für Demenz; weitere Veränderungen sind jedoch Hinweise, die einer Abklärung bedürfen. Erst die Diagnose eröffnet den Weg zur richtigen Therapie, denn es gibt nicht „die“ Demenz, sondern viele Formen.

Mehr als hundert verschiedene Krankheiten werden unter dem Begriff „Demenz“ zusammengefasst. Man unterteilt sie in



primäre Formen (auch „irreversibel“ genannt, da sie nicht heilbar sind) und sekundäre Formen (auch als „reversibel“ bezeichnet). Alzheimer ist wohl die bekannteste der irreversiblen Formen. Was sie gemeinsam haben: Neben den Gedächtnisstörungen ändern sich bei Betroffenen das soziale Verhalten, die Orientierung, die Konzentration und die Sprache.

Ein Mensch kann aber auch demenzielle Symptome zeigen, die

ihren Ursprung in einer anderen Erkrankung haben. Das ist bei etwa zehn Prozent der Betroffenen der Fall. Man spricht dann von einer „sekundären Demenz“, die sich oft gut behandeln lässt, weil ihre Ursachen beispielsweise in Flüssigkeitsmangel, Vitamin B12-Mangel, hormonellen Störungen oder emotionalen Ausnahmesituationen liegen können.

Informationen zu den unterschiedlichen Formen der Demenz finden Sie unter [mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at](http://mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at).

# WIE ENTWICKELT SICH DEMENZ?

---

**Demenz bekommt man nicht von einem Tag auf den anderen. Vielmehr wird sie langsam Teil des Lebens und schreitet ebenso langsam voran. Die Medizin teilt den Krankheitsverlauf in unterschiedliche Stadien, wobei die Übergänge fließend sind.**

Demenz betrifft unterschiedliche Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit, verändert die Wahrnehmung und das Sozialverhalten. Zusätzlich zeigt nicht jede/r Betroffene alle Symptome und der Verlauf ist bei jedem Menschen anders.

Wenn die Gehirnleistung nicht dem Alter entspricht, gelegentlich Gedächtnislücken auftreten, bekannte Wörter vergessen oder Gegenstände verlegt werden, wird das von Fachpersonen als „mild cognitive impairment“ (MCI) bezeichnet. MCI kann von Ärztinnen/Ärzten mit Tests diagnostiziert werden. Die verminderte Leistungsfähigkeit des Gehirns kann Folge einer anderen Krankheit, einer emotionalen Krise, einer Belastungssituation oder die Vorstufe einer Demenzerkrankung sein. Der Krankheitsverlauf wird

anhand des Schweregrades in drei Stadien eingeteilt:

## **Leichte Demenz**

Betroffene können sich schwerer konzentrieren und vergessen, was sie eben erst gelesen haben. Länger zurückliegende Ereignisse werden hingegen besser erinnert. Worte oder Namen wollen ihnen nicht einfallen, sie wiederholen bereits Gesagtes. Manchmal fällt es Betroffenen schwer, einem Gespräch zu folgen. Viele haben Schwierigkeiten, Neues zu organisieren, aber auch gewohnte Aufgaben gehen nicht mehr so leicht von der Hand. Wertvolle Gegenstände werden verlegt oder verloren.

Familienangehörige oder Bekannte bemerken Stimmungsschwankungen. Manche Personen zeigen eine unübliche Reizbarkeit, andere wirken depressiv und antriebslos. Besonders in sozial oder geistig fordernden Situationen ziehen sich Betroffene zurück. Menschen mit leichter Demenz sind im Alltag leicht beeinträchtigt und benötigen gelegentlich Hilfe. Sie können aber noch selbstständig und unabhängig leben.

## **Mittelschwere Demenz**

Nun zeigen sich auffällige Gedächtnis- und Denklücken: So wissen Betroffene etwa die eigene Adresse nicht mehr oder erkennen nicht, an welchem Ort sie gerade sind. Manchmal kann es auch passieren, dass sie in der eigenen Wohnung zum Beispiel die Toilette nicht oder nicht rechtzeitig finden. Manche Menschen sind unruhig, rastlos und irren ziellos herum. Es fällt ihnen zunehmend schwer, alleine einzukaufen oder Kleidung auszuwählen, die zur Jahreszeit und zum Anlass passt. Versucht man sie zu korrigieren, reagieren sie gereizt oder aggressiv. Viele vernachlässigen die Körperpflege, ihr Tag-Nacht-Rhythmus ist gestört. Für (pflegende) Angehörige ist es besonders belastend, wenn Betroffene Anzeichen von Angst und Wahn zeigen oder schreien.

Menschen mit mittelschwerer Demenz können ihr Leben noch teilweise selbstständig meistern, benötigen aber Hilfe. Zwar können sie nicht mehr ganz unabhängig leben, sie müssen aber noch nicht ununterbrochen betreut und beaufsichtigt werden.



Mit dem Fortschreiten der Demenz wird es immer schwieriger, mit der/dem Betroffenen Gespräche im herkömmlichen Sinn zu führen. Kommunikation ist jedoch wichtig und auch weiterhin möglich, aber über andere Sinneskanäle. Interaktionen erfolgen mittels Berührungen, Mimik oder Gestik. Auch eine andere Tonlage kann von einem Menschen mit Demenz wahrgenommen werden.

### **Schwere Demenz**

Die Gedächtnisleistung hat bereits stark nachgelassen und Betroffene können ihre Gedankengänge nicht mehr nachvollziehbar kommunizieren. Sie weisen motorische Störungen auf, etwa beim Gehen, häufig vergessen sie zu essen. Viele Menschen werden schließlich bettlägerig; dazu kommen Harn- und Stuhlinkontinenz. Zahlreiche Betroffene sind weiterhin unruhig, ängstlich, aggressiv oder haben

Wahnvorstellungen. Mit einem Menschen mit schwerer Demenz kann man kaum mehr Gespräche führen. In diesem Stadium müssen Betroffene rund um die Uhr betreut und beaufsichtigt werden, Pflege zu Hause ist dann manchmal nicht mehr möglich.

### **Orientierung und Hilfe**

Demenz wirkt sich nicht nur auf den Alltag, sondern auch auf die Lebensqualität der Betroffenen, ihre Selbstbestimmung und Autonomie aus. Je weiter fortgeschritten die Erkrankung, desto mehr Betreuung benötigen sie. Auch die Pflege wird immer anspruchsvoller. Bei der Haushalts- und Lebensführung sowie bei der Körper- und Hauskrankenpflege stehen Ihnen die Pflegekräfte des Hilfswerks gerne zur Seite. Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf Seite 22.

### **Depression oder Demenz?**

In einigen Symptomen ähneln sich Depression und Demenz. Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann eine Diagnose stellen und die richtigen Schritte in die Wege leiten.

Mehr dazu finden Sie auf [mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at](http://mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at).

## ABER ICH BIN DOCH GAR NICHT KRANK!

**Menschen mit Demenz fühlen sich nicht krank. Sie können sich bewegen wie bisher und haben meistens keine Schmerzen. Demenz tritt nicht plötzlich ins Leben, sie schreitet langsam voran. Betroffene können Defizite daher gerade anfangs gut kompensieren.**

Vergisst man eben mal ein Wort, fällt es einem schwerer sich zu konzentrieren, benötigt man für ein und dieselbe Tätigkeit länger als bisher, so bringt man das nicht unbedingt mit einer Erkrankung in Verbindung. Menschen mit beginnender Demenz geht es nicht anders. Irgendwann einmal kommt es aber zu einer Art Wendepunkt. Sie merken, dass sich derartige Situationen häufen. Die „natürliche“ Reaktion: Verdrängung, denn es besteht kein akuter Handlungsbedarf, wie es beispielsweise bei Schmerzen der Fall wäre.

Betroffene entwickeln Bewältigungsstrategien: Sie kompensieren Defizite und konzentrieren sich auf Fertigkeiten, die sie noch gut können. Der Taschenrechner kommt öfter zum Einsatz,



Betroffene nehmen Veränderungen zunächst oft nicht wahr. Dann verdrängen sie und kompensieren Defizite. Wenn die Wahrnehmung einsetzt, sind sie oft sehr unglücklich (Neigung zur Depression). Später hat sich die Wahrnehmung eines betroffenen Menschen meist schon soweit verändert, dass sie oder er Demenz nicht mehr als Erkrankung erkennen kann.

Notizzettel unterstützen im Alltag. Sind Gäste zu Besuch, macht man sich gerne nützlich, um dem Trubel und den verwirrenden Gesprächen zu entgehen.

### **Bewältigungsstrategien für Selbstständigkeit**

Das ist an sich eine gute Reaktion, denn diese Strategien verlängern die Phase der Selbstständigkeit. Sie bestärken Betroffene aber auch in dem Glauben, „ich bin nicht krank.“ Sucht man als Angehörige oder

Angehöriger das Gespräch, zeigen sich Menschen mit Demenz oft uneinsichtig. Es empfiehlt sich trotzdem, am Thema dran zu bleiben. Denn man kann Betroffene dabei unterstützen, ihre Bewältigungsstrategien zu erhalten, weiter auszubauen und neue zu lernen.



## (WIE) KANN MAN DEMENZ BEHANDELN?

**Leider kann Demenz noch nicht geheilt werden. Die Kombination aus nicht-medikamentöser und medikamentöser Behandlung kann allerdings den Krankheitsverlauf verbessern. Die Krankheit schreitet langsamer voran und die kognitiven Fähigkeiten bleiben länger erhalten. Ohne Therapie würde der Verfall der geistigen Fähigkeiten einen schnelleren Verlauf nehmen.**

Bei der medikamentösen Behandlung wird häufig auf sogenannte Antidementiva zurückgegriffen. Sie verbessern vorübergehend die Hirnleistung bzw. verzögern ihre Verschlechterung. Da mit einer Demenz auch Depressionen oder Antriebsminderungen einhergehen können, kommen mitunter auch Antidepressiva zum Einsatz.

Da älteren Personen, die an Schluckbeschwerden oder an Problemen im Magen-Darmbereich leiden, die orale Einnahme von Medikamenten schwer fallen kann, stehen als Alternative transdermale Pflaster zur Verfügung, bei denen der Wirkstoff des Medikaments

über die Haut aufgenommen wird. Das Pflaster kann auf dem oberen oder unteren Rückenbereich, den Oberarm oder den Brustkorb aufgeklebt werden, wodurch eine optische Kontrolle durch die betreuende Person unterstützt wird. Der Wirkstoff wird über 24 Stunden gleichmäßig freigesetzt.

**Die Kombination ist der Schlüssel** Nichtmedikamentöse Therapie- und Behandlungsformen beginnen am besten unmittelbar nach der Diagnose. Die Art der Therapie sollte den Vorlieben der/des Betroffenen entgegenkommen. Grundsätzlich lässt sich sagen:

Was früher Freude bereitet hat und es weiterhin tut, das hilft. Das kann von Musik-, Mal- und Kunsttherapie über Gedächtnistraining, Bewegung und Sport oder Kochtherapie bis hin zu Einzel- oder Gruppentherapie und zu Selbsthilfegruppen gehen.

Diese Therapien und Behandlungen stärken Alltagsfertigkeiten, die psychische Befindlichkeit und das Selbstwertgefühl. Darüber hinaus bewahren sie vor frühzeitiger Isolation. In einem frühen Stadium von Demenz helfen sie dabei, die geistige Leistungsfähigkeit möglichst lange aufrecht zu erhalten.



## WAS IM ALLTAG HILFREICH SEIN KANN

**Menschen mit Demenz benötigen eine Lebenswelt, in der sie sich geborgen fühlen, in der sie sich orientieren können. Um den Alltag für Betroffene so angenehm wie möglich zu machen, sollte man die Umgebung und das eigene Verhalten anpassen.**

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Empfehlungen und Tipps aus unserer langjährigen Hilfswerk-Praxis, wie Sie mit unterschiedlichen Situationen umgehen können. Behalten Sie auch im Auge, dass die Krankheit sich bei jedem Menschen anders auswirkt, und dass Handlungsweisen dem Fortschreiten der Demenz angepasst werden müssen.

Die Tipps sollten daher je nach Gegebenheit adaptiert werden. Einiges mag Ihnen im ersten Moment überzogen erscheinen. Manchmal muss man jedoch Schritte setzen, die man bei einem gesunden Menschen nicht machen würde.

Es gibt Situationen, die im Alltag und in der Pflege von Menschen mit Demenz regelmäßig vorkommen.

Aus der Praxis kennen wir Herangehensweisen, die sich bewährt haben und die von Betroffenen angenommen werden.

### **Grundsätzliche Haltung und Rahmenbedingungen:**

#### ■ **Routinen sind wichtig**

Sorgen Sie für gleichbleibende Abläufe, aber testen Sie auch Neues, wenn alte Routinen nicht mehr passen. Es funktioniert vielleicht nicht beim ersten Mal – erst durch Wiederholung wird eine Veränderung zur Routine.

#### ■ **Ausreichend Zeit einplanen**

Nehmen Sie sich Zeit und geben Sie Menschen mit Demenz Zeit.

#### ■ **Nicht den Humor verlieren**

Bewahren Sie Gelassenheit und quittieren Sie Vorfälle ruhig einmal mit einem Lächeln. Die Auswirkungen einer positiven Grundeinstellung erleichtern den Alltag spürbar.

#### ■ **Orientierung und Sicherheit**

Bieten Sie Orientierung, etwa indem Sie erklären, wer Sie sind, oder gehen Sie in vertrauter

Auf **mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at** finden Sie Informationsblätter mit Tipps zu den unterschiedlichen Alltagssituationen, die auf den nächsten Seiten beschrieben sind, sowie zu Themen wie Inkontinenz, Schmerzen, Sexualität, Essen und Trinken sowie Demenz am Lebensende.

Umgebung spazieren. Verwandeln Sie die Wohnung in einen Ort der Geborgenheit und Sicherheit, in dem Sie potentielle Gefahrenquellen entschärfen (siehe auch Tipp auf Seite 13).

#### ■ **Jeder Tag ist anders**

Betroffene haben schlechtere und bessere Tage. Achten Sie darauf, dass schwierigere Aufgaben an guten Tagen erledigt werden.

#### ■ **Achten Sie auf das, was noch geht**

Versuchen Sie Fertigkeiten möglichst lange aufrecht zu erhalten. Damit vermeiden Sie vorzeitige Abhängigkeit.



„Heute ist es so,  
morgen kann es  
anders sein.“

Veronika F., Angehörige

- **Pflegen Sie Sozialkontakte**  
Achten Sie darauf, dass weder Sie noch die oder der Erkrankte in Isolation verfällt.
- **Ausdiskutieren funktioniert nicht mehr**  
Versuchen Sie nicht durch Gegenargumente zu überzeugen, appellieren Sie nicht an die Vernunft.
- **Behandeln Sie einen Menschen mit Demenz nicht wie ein Kind**  
Selbst wenn Sie etwas in kurzen, klaren Sätzen erklären, sollten Sie wertschätzend bleiben.
- **Vermeiden Sie Unruhe**  
Schalten Sie störende Faktoren aus.

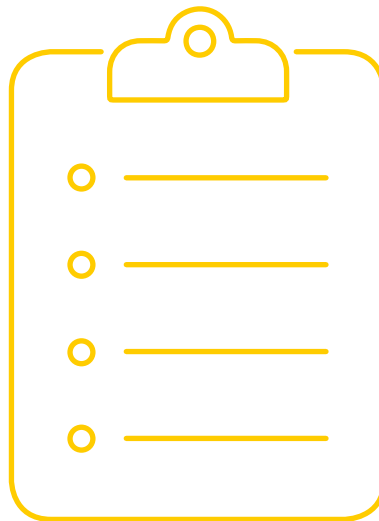
# TIPPS | ALLTAG GESTALTEN

## EMPFEHLUNGEN FÜR EINE SINNVOLLE TAGESGESTALTUNG

Menschen mit Demenz wollen selbst entscheiden können, was sie tun oder nicht tun. Gleichzeitig können sie nicht mehr alles selbst erledigen. Manchmal aber mehr, als man ihnen zugestehen mag. Daher gilt es, geeignete Aufgaben herauszufiltern und diesen Spagat zu meistern.

### Das können Sie tun

- Die/Den Betroffene/n fragen, was ihr oder ihm Freude bereitet.
- Sie oder ihn in den Alltag miteinbeziehen.
- An Tätigkeiten anknüpfen, die vertraut sind.
- Beobachten, was sie oder er gerne macht.



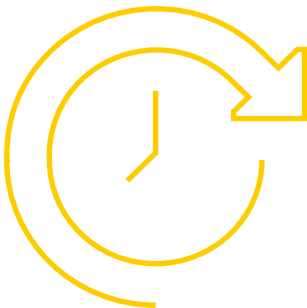
### Das hilft

- Bereiten Sie alles vor, was die/der Betroffene für die Beschäftigung benötigt, und zeigen Sie schwierige Handgriffe vor.
- Denken Sie an Pausen. Nach 15 bis 20 Minuten sinkt die Konzentration.
- Loben Sie, auch wenn etwas nicht perfekt geklappt hat. Oft hat eine Aufgabe schon ihre Funktion erfüllt, weil sie jemanden gut beschäftigt hat.

### Das ist zu beachten

- Zu einfache Aufgaben langweilen bald, zu schwierige Aufgaben überfordern.
- Manches wird zu Beginn noch relativ gut von der Hand gehen, aber im Verlauf der Erkrankung schwieriger werden. Sie können dann eine Teilaufgabe heraussuchen.
- Entwickeln Sie einen Tages- oder Wochenablauf, denn Routine bewirkt Orientierung.

Je besser ein Mensch die täglichen Aufgaben selbständig bewältigen kann und sich zu beschäftigen weiß, desto sinnhafter erlebt sie oder er den Alltag. Für Abwechslung sorgen zum Beispiel körperliche Bewegung (genügend trinken!), Musik hören, tanzen, singen, musizieren, malen, lesen, vorgelesen bekommen, handarbeiten, basteln, Gesellschaftsspiele mit einfachen Regeln, Freundschaften und Erinnerungen pflegen (Fotos, alte Filme) oder sich um Haustiere und Pflanzen kümmern.



## TIPPS | WOHNRAUM ANPASSEN

### SICHERHEIT UND ORIENTIERUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

**Das gewohnte Umfeld ist für Menschen mit Demenz besonders wichtig: Einrichtungsgegenstände, Farben, Gerüche, Fotos, die Erinnerungen wachhalten, vertraute Bilder, selbst die Lieblingspflanzen, all das hilft ihnen, sich zu Hause zu fühlen. Allen voran natürlich die Menschen, mit denen sie zusammenleben oder die sie mit dieser Wohnung verbinden (z. B. ihre Kinder).**

Um das Leben in den eigenen vier Wänden nicht nur gefühlt sicher zu gestalten, sollten einige Überlegungen angestellt werden:

- Was sollte verändert werden, um Risiken zu minimieren oder auszuschalten?
- Was sollte adaptiert oder gekauft werden, damit die Selbstständigkeit solange wie möglich erhalten bleibt?
- Was sollte sofort umgesetzt werden, was kann auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen?
- Was kann ich selbst tun und welche Hilfsmittel sind erforderlich?

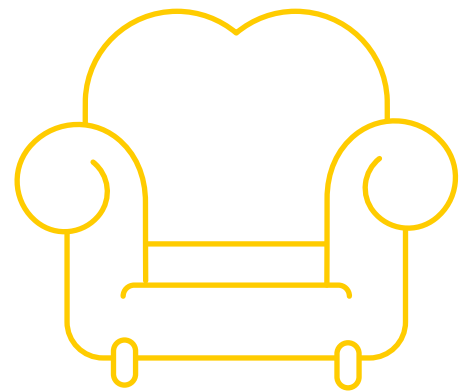
Achten Sie darauf, dass Sie nicht alle Veränderungen auf einmal vornehmen, das kann zu Desorientierung führen. Mit kleinen Schritten kann sich die/der Betroffene langsam an die Veränderung gewöhnen.

#### **So erhöhen Sie die Selbstständigkeit Betroffener**

- Wichtige Telefonnummern, Kontakte und Termine gut sichtbar anbringen.
- Küchenschränke, Laden, Türen beschriften oder mit Bildern kennzeichnen.
- Seniorenhandy oder Notruf-Telefon besorgen.
- Tages- und Wochenablauf mit möglichst gleichbleibenden Fixpunkten planen, z. B. Einkaufen am Montag, Mittwoch und Freitag am Vormittag, Treffen mit Freunden immer am Donnerstag um 14 Uhr im Lieblingscafé.

#### **So erhöhen Sie die Sicherheit**

- Haushaltsgeräte mit Abschalt-automatik verwenden, Herdsicherung einbauen.
- Rauchmelder installieren.



- Darauf achten, dass Räume, die versperrt werden können, auch von außen aufgeschlossen werden können (Bad, Toilette).
- Schlüsselsafe montieren oder Schlüssel bei einem Nachbarn hinterlegen.
- Kästen und Regale befestigen.
- Stabile Sessel und Tische verwenden, die auch als Stützhilfe genutzt werden können.
- Wohnung gut beleuchten, Stolperfallen beseitigen.
- Möbel und Einrichtungsgegenstände so aufstellen, dass keine Verletzungsgefahr besteht.
- Wird das eigene Spiegelbild als fremd empfunden, die Spiegel abhängen.

# TIPPS | SICH VERSTÄNDIGEN

## REDEN UND ANEINANDER VORBEIREDEN

**Wer sich mit anderen Menschen austauscht, fühlt sich zugehörig. Mit fortschreitender Krankheit werden „echte“ Gespräche jedoch schwieriger.**

Mit der Zeit verstehen Betroffene komplizierte Sätze nicht mehr und können Gesprächen nur mit Mühe folgen. Es kann sein, dass sie das richtige Wort nicht finden, ein anderes Wort verwenden oder es umschreiben. Kommen Zeitdruck oder Stress dazu, verstärken sich diese Probleme. Erwarten Sie nicht immer richtige Antworten oder eine sinnvolle Beteiligung an Gesprächen.

Auch wenn Menschen mit Demenz ab einem bestimmten Zeitpunkt vielleicht ihre Bedürfnisse nicht mehr mitteilen können, haben sie ein feines Sensorium dafür, was in ihrer Umgebung passiert. Beziehen Sie sie ins tägliche Leben mit ein und reden Sie mit ihnen, auch wenn Sie glauben, dass sie oder er das Gesagte nicht versteht.

### Das hilft

- Nehmen Sie Blickkontakt, eventuell auch Körperkontakt auf, ehe Sie zu sprechen beginnen. Sprechen Sie die Person nicht von hinten an.
- Versuchen Sie Worte durch Gesten zu ergänzen.
- Wiederholen Sie wichtige Informationen mehrmals.
- Stellen Sie Fragen so, dass sie mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können.
- Achten Sie darauf, dass immer nur eine/r spricht.
- Beenden Sie ein Gespräch bewusst. Geben Sie zum Beispiel Ihrem Gegenüber die Hand, wenn Sie sich verabschieden, und sagen Sie, „ich gehe jetzt.“

### Solange ein Gespräch noch funktioniert ...

Worüber können wir reden? Sprechen Sie über die „gute alte Zeit“, ihre oder seine Kindheit, die eigenen Kinder, den Beruf, Reisen, besondere Errungenschaften. Gerade Geschehnisse, die schon länger zurückliegen, bleiben gut im

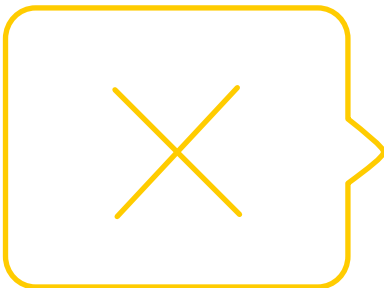


Gedächtnis. Sie können gemeinsam eine „Erinnerungskiste“ packen mit Fotos, Souvenirs, Basteleien der Kinder, einem Stofftier etc. Das eröffnet viele Möglichkeiten für ein Gespräch, hält Erinnerungen wach und wird die betroffene Person auch noch erfreuen, wenn die Worte bereits fehlen.

### Eine typische Situation

Anna M.: „Gefühlt alle zwei Minuten fragt mich meine Mutter, ob ich noch einen Gugelhupf backen werde. Das zehrt an den Nerven.“

Unser Tipp: Versuchen Sie geduldig zu bleiben und die Frage zu beantworten, als würde sie Ihnen gerade zum ersten Mal gestellt. Manchmal hilft Ablenkung besser, etwa mit einer Beschäftigung oder einem gemeinsamen Spaziergang.



### **Wenn es schwieriger wird ...**

Irgendwann ist jede Person mit Demenz in ihre eigene Welt gewandert. Ihre oder seine Wirklichkeit deckt sich nur mehr in wenigen, ganz bestimmten Punkten mit jener der Angehörigen. Ab diesem Zeitpunkt führen Diskussionen schlicht und ergreifend zu nichts. Was können Sie also tun, wenn kein Einsehen gegeben ist? Am besten, Sie steigen auf ein anderes Thema um. Das entspannt die Situation.



Bei manchen Themen ist das nicht möglich, etwa wenn es um das Autofahren geht, um die Notwendigkeit mobiler Pflege und Betreuung oder die Übersiedelung in ein Pflegeheim. Gehen Sie das Gespräch in so einem Fall in Etappen an, bleiben Sie beharrlich und versuchen Sie es immer wieder. Oft hilft es, wenn jemand vermittelt, der als Autorität wahrgenommen wird, wie eine Ärztin/ein Arzt oder eine Pflegefachkraft.



### **Zwei typische Situationen**

Otto S.: *„Meine Frau behauptet, dass der Briefträger ihre Geldbörse gestohlen hat.“*

Unser Tipp: Überprüfen Sie, ob der Gegenstand wirklich abhandengekommen ist. Räumen Sie für die Zukunft unwichtige Sachen weg, ordnen Sie wichtige übersichtlich an. Von einigen Dingen, wie der Brille, könnten Sie ein zweites Exemplar anschaffen.

Elfriede W.: *„Mein Vater sagt ständig, dass er nachhause gehen möchte, obwohl er zu Hause ist. Er ist dann weinerlich und wirkt verzweifelt.“*

Unser Tipp: Ständig „nach Hause“ gehen zu wollen kann Ausdruck von fehlender Sicherheit, Vertrautheit oder Akzeptanz sein. Schaffen Sie eine Atmosphäre von Geborgenheit (Lieblingssessel, ruhige Musik). Sprechen Sie ruhig auf die Person ein und halten Sie Körperkontakt. Manchmal hilft auch ein Spaziergang oder eine andere Ablenkung.

# TIPPS | AUTOFAHREN

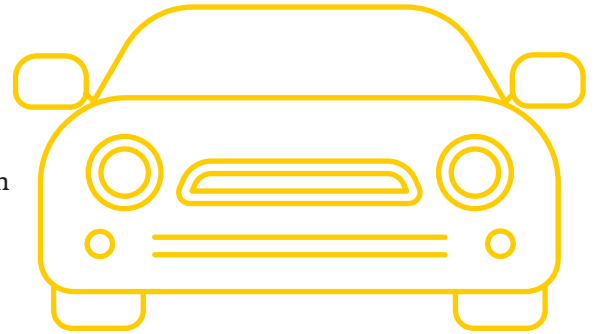
## ICH KANN DOCH NOCH FAHREN!

**Das eigene Auto – ein Mittel zum Zweck, für viele ein Statussymbol. Fällt es weg, wird das als großer Eingriff empfunden, der einem Flexibilität und Selbstbestimmung nimmt. Wie also vorgehen, wenn man merkt, dass ein Mensch mit Demenz für sich und andere eine Gefahr im Straßenverkehr darstellen kann?**

Betroffene führen gerne ins Treffen, dass sie keine Anfänger seien. Das mag stimmen. Allerdings nimmt die geistige Leistungsfähigkeit im Krankheitsverlauf ab, was auch langjährige Erfahrung nicht wettmachen kann. Menschen mit Demenz können dann selbst in normalen Situationen nicht mehr schnell und folgerichtig reagieren. Es hat sich bewährt, schon frühzeitig zu besprechen, dass sie oder er einmal auf das Auto verzichten müssen.

### **Anzeichen von fehlender Fahrtauglichkeit**

- Stress, Unsicherheit, Aufregung und Angst beim Fahren.
- Sich auf gewohnten Fahrstrecken nicht mehr zurechtfinden.
- Keine Orientierung auf unbekanntem Strecken oder bei Umleitungen.
- Falsches Deuten von Verkehrszeichen, z.B. Anhalten an einer grünen Ampel.
- Auf normale Situationen im Straßenverkehr nicht oder verzögert reagieren.
- Kein oder verspätetes Wahrnehmen anderer Verkehrsteilnehmer/innen.
- Auffallend langsames oder aggressives Fahren.
- Grundloses, plötzliches Abbremsen.
- Verwechseln von Brems- und Gaspedal oder gleichzeitiges Benutzen.
- Häufung von Missgeschicken, wie z.B. beim Einparken oder Abbiegen.
- Übersehen von Verkehrstafeln.
- Fahren in der Straßenmitte.



### **Eine typische Situation**

Heinz B.: „*Mein Vater will nicht einsehen, dass er nicht mehr Autofahren kann. Er ist eine Gefahr für sich und andere. Sobald ich das Thema anspreche, stellt er auf stur. Er wird nie freiwillig auf sein geliebtes Auto verzichten.*“

Unser Tipp: Bleiben Sie am Thema dran und reden Sie über die Gefahren für Ihren Vater und für andere Verkehrsteilnehmende. Üben Sie gemeinsam wichtige Wege mit dem Bus oder Zug zurückzulegen, oder erkundigen Sie sich über spezielle Taxitarife in Ihrem Wohnort. Wenn das Risiko zu groß wird und jede Einsicht fehlt, kann es ein letzter Ausweg sein, den Autoschlüssel vorerst an sich zu nehmen.



# TIPPS | KÖRPERPFLEGE

## KÖRPERPFLEGE BRAUCHT ZEIT

**Körperpflege ist eine intime Angelegenheit, die mit individuellen Vorstellungen verbunden ist. Mit fortschreitender Demenz müssen betroffene Menschen darin zunehmend unterstützt werden, was sie als massiven Eingriff in ihre Privatsphäre empfinden.**

### Eine typische Situation

Sandra P.: „Baden ist jedes Mal eine eigene Herausforderung. Meine Mutter reagiert oft mit Ablehnung. Manchmal geht das bis hin zu Wut, Beschimpfungen, Aggression oder Weinen. Es ist für mich unverständlich, weil sie immer viel Wert auf Sauberkeit gelegt hat!“

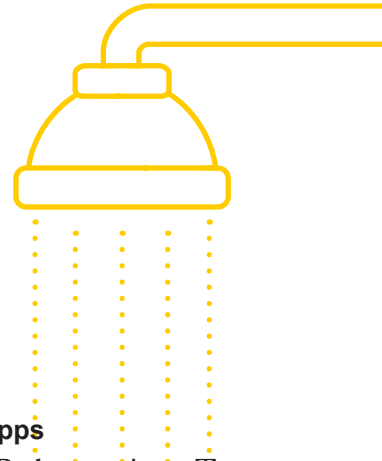
Beim Baden, Waschen oder Duschen passiert viel auf einmal bzw. in rascher Abfolge: Aus- und Ankleiden, Wasser oder Waschlappen auf der Haut, Geruch von Pflegeprodukten, viele Handgriffe außerhalb des Blickwinkels und Hände, die einen berühren. Gewisse Reaktionen zeigen Betroffene, weil ihnen die Orientierung fehlt, aus Verunsicherung oder Scham.

### Anregungen und Hinweise

- Körperpflege und Badezeiten sollten möglichst in regelmäßigen Abständen, zur gleichen Tageszeit und mit gleichem Ablauf erfolgen.
- Wenn Sie Ihrer/m Angehörigen beim Baden helfen, geben Sie mit gezielten Handgriffen ein Gefühl der Sicherheit.
- Achten Sie auf Haltegriffe in der Badewanne und rutschfeste Badeschuhe bzw. Badematten.
- Vermeiden Sie Produkte mit Zusatzstoffen.
- Schamgefühl achten: Mit einem Handtuch den Intimbereich bedecken, keine unnötigen Zuschauer/innen im Raum zulassen.
- Achten Sie darauf, dass bei der Haarwäsche kein Wasser in die Augen kommt.
- Eincremen, massieren und sachte Berührungen werden oft als angenehm und entspannend empfunden.

### Hilfreiche Tipps

- Wenn das Baden an einem Tag abgelehnt wird, lässt sich die oder der Betroffene vielleicht mit dem Waschlappen waschen oder geht duschen. Am nächsten Tag funktioniert Baden möglicherweise wieder gut.
- Sehen Sie bei der Körperpflege nach Hautveränderungen, Ausschlägen oder wunden Stellen.
- Bei der Körperpflege werden Heimhilfen und Pflegekräfte manchmal besser akzeptiert als Familienmitglieder.



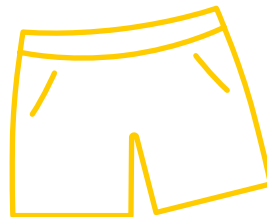
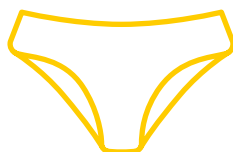
## TIPPS | AN- UND AUSKLEIDEN

### DER WINTERMANTEL IM HOCHSOMMER

Menschen mit Demenz fällt es ab einem gewissen Zeitpunkt schwer, sich selbstständig an- und auszuziehen. Sie wählen zudem Kleidung aus, die nicht zur Tages- oder Jahreszeit passt. So kann es vorkommen, dass im Sommer ein Wintermantel getragen wird oder der Einkauf im Nachtgewand erfolgt.

#### Eine typische Situation

Michael K.: „Mitten im Sommer, ein heißer Tag. Mein Bruder kommt mir mit Wintermantel, Haube und Schal entgegen. Momentan weiß ich gar nicht, was ich dazu sagen soll.“



#### Diese Tipps können helfen

- Entfernen Sie Kleidungsstücke aus dem Kleiderkasten, die nicht zur Jahreszeit oder Witterung passen bzw. nicht getragen werden sollen.
- Räumen Sie schmutzige Kleidung aus dem Sichtfeld, so vermeiden Sie die Diskussion, warum sie nicht nochmals angezogen werden kann.
- Legen Sie die Kleidungsstücke in der richtigen Reihenfolge bereit.
- Versehen Sie Gewand mit gewohnten, leicht zu handhabenden Verschlüssen (z. B. große Knöpfe, ein Band am Reißverschluss), damit die Kleidung im Bedarfsfall schnell ausgezogen werden kann.
- Achten Sie auf bequeme Kleidung. Zwickt oder scheuert sie, versuchen Betroffene oft, sie auszuziehen. Die Person wird es auch schätzen, wenn der eigene Geschmack und die Gewohnheiten weiterhin berücksichtigt werden. Wer sich bisher im Sakko wohlfühlt hat, wer lieber Hose statt Rock getragen hat, wird es auch weiterhin gerne so tun.

## TIPPS | BEWEGUNGSDRANG

### BEWEGEN, HERUMWANDERN UND WEGLAUFEN

**Bewegung ist wichtig. Durch sie bleibt man mobil und leistungsfähig. Bei Menschen mit Demenz können Bewegung und Herumwandern auch eine Form von Kommunikation sein: Es ist ihre Art, auszudrücken, was sie fühlen, wie es ihnen geht, und mitunter auch, dass sie Angst oder Schmerzen empfinden.**

**Was können Sie tun, um diesem Bedürfnis nach Bewegung nachzukommen?**

- Machen Sie gemeinsam viel Bewegung, z. B. Einkaufen, Hausarbeit, spazieren gehen.
- Nützen Sie Besuchs- und Begleitedienste oder eine Tagesbetreuung.
- Achten Sie darauf, dass die/der Betroffene sich im Wohnumfeld viel und uneingeschränkt bewegen kann.

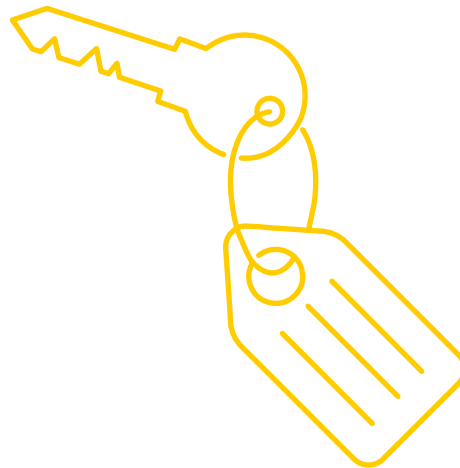
Wenn sich das Herumwandern jedoch nicht mehr nur auf das Wohnumfeld beschränkt, kann es zum Risiko werden.

**So beugen Sie dem „Weglaufen“ vor**

- Gegenstände aus dem Sichtfeld räumen, die mit Fortgehen verbunden werden.
- Wichtige Schlüssel (Auto, Haustür) verwahren.
- Klangspiel oder Bewegungsmelder an der Tür montieren.
- Eingangstür „tarnen“ (in gleicher Farbe wie Eingangsbereich streichen oder tapezieren).
- Vorhang oder Rollläden vor die Eingangstür hängen.

**So sind Sie gut vorbereitet, wenn jemand wegläuft**

- Statten Sie die/den Betroffene/n mit einem Ortungsgerät oder einem Spezial-Handy aus.
- Binden Sie ihr oder ihm ein Armband mit Namen, Adresse, Telefonnummer und Hinweis auf die Erkrankung um.
- Bereiten Sie für den Notfall Ausdrucke mit einer Personenbeschreibung sowie einem Portrait- und einem Ganzkörperfoto vor.
- Überlegen Sie, an welchen „Lieblingsorten“ sich die Person aufhalten könnte.



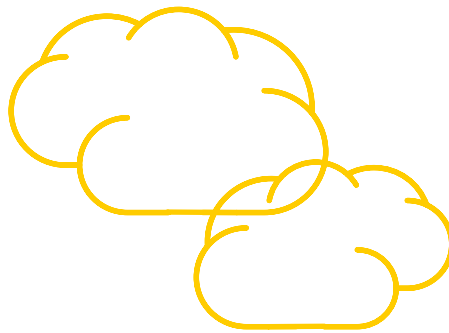
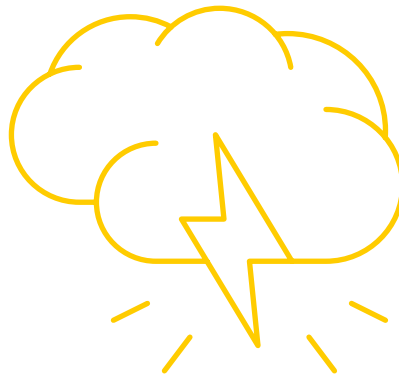
## TIPPS | AGGRESSION

### VON STREITSÜCHTIG BIS AGGRESSIV

Bei Demenz verändern sich mit der Zeit nicht nur die Gedächtnisleistungen von Betroffenen, sondern auch deren Verhalten und Persönlichkeit. Betroffene regen sich über Banalitäten auf, sie ärgern sich über Dinge, die sie früher nicht berührt haben.

Es ist für Menschen mit Demenz und deren Angehörige äußerst belastend, wenn mit fortschreitender Krankheit die emotionale Kontrolle verloren geht und das Verhalten gar in Aggression kippt. Ganz besonders, wenn bislang friedfertige Menschen ungeduldig oder streitsüchtig werden.

Oft ist aggressives Verhalten die einzige Art, mit der eine/ein Betroffene/r ausdrücken kann, dass sie oder er sich unwohl fühlt, Angst oder Schmerzen hat. Betreuungspersonen und Angehörige dienen dann oft als „Blitzableiter“, über die sich die Überforderung entlädt.



#### Tipps aus der Praxis

- Sagen Sie der/dem Betroffenen, dass Sie merken, dass sie oder er wütend ist.
- Lassen Sie den Menschen ausreden, hören Sie zu, sprechen Sie langsam, deutlich und ruhig, in kurzen und einfachen Sätzen.
- Versuchen Sie nicht, durch Gegenargumente zu überzeugen oder an die Vernunft zu appellieren.
- Versuchen Sie, mit Tätigkeiten abzulenken, die die Person gerne tut.
- Weichen Sie aggressivem Verhalten aus und verlassen Sie den Raum.
- Versuchen Sie herauszufinden, ob es Situationen gibt, in denen sie oder er besonders aggressiv reagiert.
- Wenn das aggressive Verhalten zunimmt, sprechen Sie mit der Ärztin/dem Arzt.

Achten Sie auf sich! Planen Sie für sich Betreuungsauszeiten ein und nehmen Sie Hilfe an!

# TIPPS | SCHLAFSTÖRUNGEN

## WENN DIE NACHT ZUM TAG WIRD

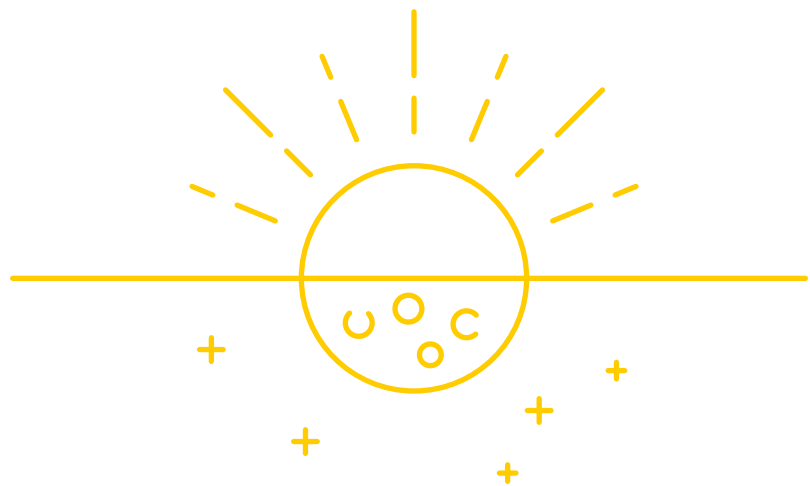
**Hermine G.:** „Während des Tages nickt mein Mann ständig ein, in der Nacht ist er dann wach und unterwegs. Aber ich brauche meinen Schlaf, sonst weiß ich nicht, wie ich den Tag durchhalten soll.“

Bei vielen Menschen mit Demenz ändert sich der Schlaf-Wach-Rhythmus und manchmal können sie Tag und Nacht nicht mehr auseinanderhalten. Oft werden sie am späten Nachmittag verwirrter oder unruhiger. Man bezeichnet dieses Phänomen als „Sundowning“. Betroffene können dann nicht einschlafen.

**Wie lässt sich nun verhindern, dass die Nacht endgültig zum Tag wird?**

### Tagsüber

- Motivation zu viel Bewegung.
- Langes Ausschlafen und Nickerchen am Tag unterbinden.
- Essen oder Fernsehen im Bett vermeiden.



### Am Abend

- „Betritual“ entwickeln.
- Aufregung vermeiden, Lichtstärke verringern.
- Viel und schweres Essen vermeiden.
- Warmes Fußbad, warme Getränke, eincremen.

Wenn nach ärztlicher Verordnung Schlafmittel verabreicht werden, beobachten Sie die Wirkung auf das Schlafverhalten. Achten Sie auch darauf, ob diese am nächsten

Tag noch benommen und schläfrig machen, denn das könnte die Sturzgefahr erhöhen. Teilen Sie Ihre Beobachtungen der Ärztin/dem Arzt mit.

### Hinweis

Schlafstörungen sind ein typisches Demenz-Symptom, können aber auch andere Ursachen haben: Depression, Verdauungsprobleme, gehäuftes Urinieren in der Nacht, bestimmte Medikamente, Angst oder Halluzinationen.

# SIE MÜSSEN NICHT ALLES ALLEINE SCHAFFEN – ANGEBOTE DES HILFSWERKS

**Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz kostet Kraft und Nerven. Dazu kommen noch Haushalt, Einkaufen, diverse Wege. Das Hilfswerk steht Ihnen unterstützend mit folgenden Angeboten zur Seite.**

*„Kochen, putzen, einkaufen – mir wird der Tag zu kurz.“*

Eine **Heimhilfe** unterstützt beim An- und Auskleiden, beim Waschen sowie bei der Körperpflege und übernimmt Tätigkeiten im Haushalt oder wichtige Erledigungen bzw. Wege.

*„Ich weiß nicht, wie ich meinen Mann dazu bringen kann, seine Tabletten zu nehmen.“*

Bei der **Hauskrankenpflege** erledigen diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte sowie Pflegeassistentenkräften medizinische und pflegerische Leistungen wie Medikamentengabe, Verbandswechsel, Injektionen, Mobilisation und koordinieren die Wundversorgung mit der Ärztin/dem Arzt. Darüber hinaus stehen sie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus beratend oder auch zum Thema Pflegegeld zur Seite.

*„Am Tag und in der Nacht, das ist mir zu viel. Außerdem habe ich kaum mehr Zeit für meine Kinder.“*

In der **24-Stunden-Betreuung** unterstützt ein/e Personenbetreuer/in bei der Haushalts- und Lebensführung und leistet dem Menschen mit Demenz rund um die Uhr Gesellschaft. Im Bedarfsfall wird eine mobile Hauskrankenpflegekraft hinzugezogen.

*„Ich würde mir wünschen, einfach nur eine Woche Pause zu machen“*

Mit der **Kurzzeitbetreuung** können Sie die Betreuung und Pflege bis zu vier Wochen lang mit gutem Gefühl in die Hände unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter legen.

*„Wenn ich regelmäßig einige Stunden für mich habe, spüre ich richtig, wie sich meine Batterien aufladen.“*

Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten. Erkundigen Sie sich nach Angeboten in Ihrer Region, wie z. B. **Tageszentren** oder einer mehrstündigen **Tagesbetreuung** zu Hause.

*„Ich glaube, wir schaffen es nun nicht mehr.“*

Gut geführte **Senioren pensionen, Seniorenheime oder Pflegeheime** bieten rund um die Uhr professionelle Pflege und Betreuung sowie Service, Komfort und Sicherheit; zusätzlich eine angenehme und anregende Atmosphäre, soziale Einbindung und Aktivitäten. Auch in stationären Einrichtungen kann zeitlich befristete Pflege in Anspruch genommen werden.

**Betreutes Wohnen** bietet Privatsphäre in der eigenen, barrierefreien Wohnung. Professionelle Service- und Unterstützungsangebote garantieren Sicherheit und eine optimale Betreuung.

**Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!**

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter **pflegekompass.hilfswerk.at**.

## UND WAS IST MIT MIR?

**Demenz wirkt sich auf alle Bereiche des Lebens aus, auf Körperpflege und Lebensführung, auf Persönlichkeit und Sozialverhalten. Daher berührt sie auch alle Lebensbereiche der (pflegenden) Angehörigen.**

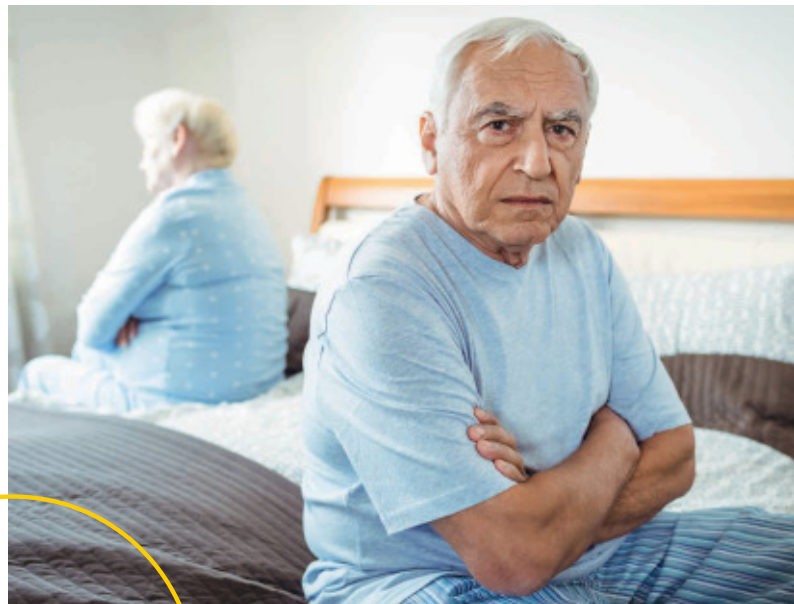
Am schwersten wiegt die Tatsache, dass man irgendwann seine/n Ansprechpartner/in, seine/n Lebenspartner/in verliert. Es ist als würde der Mensch, mit dem man die letzten Jahre, wenn nicht Jahrzehnte verbracht hat, vor den Augen entschwinden – und das neben der oftmals belastenden Betreuungssituation.

### **Achten Sie auf sich!**

Pflegen Sie weiterhin Ihre Sozialkontakte und ziehen Sie Verwandte, Freundinnen und Freunde ins Vertrauen. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Gönnen Sie sich zum Beispiel einen Besuch im Theater oder Museum. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbies. Wenn Sie persönlichen Freiraum als fixen Bestandteil in Ihren Tages- und Wochenplan einbauen, brennen Sie nicht so leicht aus.

### **Wir unterstützen Sie**

(Pflegende) Angehörige müssen nicht auf alles ein Auge haben und auch nicht alles alleine bewältigen. Wir vom Hilfswerk unterstützen Sie in der Pflege Ihrer Angehörigen aber auch im Haushalt und bei der Verrichtung alltäglicher Dinge.



## ZEIT FÜR SICH SELBST

- Gehen Sie öfters für längere Zeit aus dem Haus, machen Sie einen Spaziergang – das ist Balsam für die Seele.
- Verbringen Sie Wochenenden und Urlaube ohne den betroffenen Menschen. Zeit für sich sollte zur Selbstverständlichkeit werden. Sie müssen sich nicht dafür entschuldigen, dass Sie auf sich selbst achten.
- Wenn sich gerade ein paar ruhige Minuten auftun, etwa weil der Mensch, den Sie betreuen, schläft, erledigen Sie keine Aufgaben im Haushalt, sondern nehmen Sie lieber ein Buch zur Hand oder machen Sie es sich auf der Couch bequem. Sie brauchen diese tägliche Auszeit.

## SORGEN SIE VOR!

### **Wer darf im Bedarfsfall eine andere Person bei Ämtern und Behörden vertreten, einfachen Behandlungen und Untersuchungen zustimmen, Geld vom Konto abheben oder die Pflege organisieren?**

Ab einem bestimmten Zeitpunkt können Menschen mit Demenz ihren Willen nicht mehr ausdrücken oder die Tragweite ihrer Entscheidungen nicht mehr einschätzen. Daher sollte man bald nach der Diagnose festlegen, wer an ihrer oder seiner statt sprechen und entscheiden darf. Sonst müssen Sie Entscheidungen anderer akzeptieren, auch wenn Sie wissen, dass es Ihrer Mutter oder Frau, Ihrem Vater oder Mann anders lieber gewesen wäre. In diesem Fall wären Ihnen die Hände gebunden.

Das **Erwachsenenschutzgesetz** sieht vier Möglichkeiten der Vertretung vor:

In einer **Vorsorgevollmacht** legt man fest, wer einen bei Verlust der Entscheidungsfähigkeit vertritt. Sie wird erst dann wirksam, wenn die Person über die in der Vorsorgevollmacht

definierten Angelegenheiten nicht mehr selbst entscheiden kann.

Mit einer **gewählten Erwachsenenvertretung** kann eine Person mit bereits eingeschränkter Entscheidungsfähigkeit nahestehende Erwachsene, wie z. B. Angehörige oder Nachbarn, als Vertretung für bestimmte Angelegenheiten wählen.

Bei fehlender Entscheidungsfähigkeit können Menschen mit psychischer Erkrankung oder Beeinträchtigung von einer/einem nahen Angehörigen mit einer **gesetzlichen Erwachsenenvertretung** vertreten werden.

Die **gerichtliche Erwachsenenvertretung** tritt an Stelle der bisherigen Sachwalterschaft.

Informieren Sie sich dazu auf [www.vertretungsnetz.at](http://www.vertretungsnetz.at) oder auf [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at).

In einer **Patientenverfügung** wird unter anderem festgehalten, welche medizinischen Behandlungen abgelehnt werden und ob auf künstliche lebensverlängernde Maßnahmen verzichtet werden soll.

### **Pflegekarenz und Pflegezeit**

Wenn Sie ein Familienmitglied betreuen, können Sie bei Demenz bereits ab der Pflegestufe 1 mit Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber für bis zu drei Monate Pflegekarenz oder Pflegezeit vereinbaren. Unter bestimmten Voraussetzungen kann sie auch erneuert werden.

### **Pensionsversicherung für pflegende Angehörige**

Für die Pflege eines Menschen mit Demenz müssen Angehörige oft ihre Arbeitszeit reduzieren oder ihren Job ganz aufgeben. Wenn Sie ein Familienmitglied zuhause pflegen, übernimmt der Bund ab der Pflegestufe 3 unbefristet Ihre Pensionsbeiträge. Darauf besteht ein Rechtsanspruch, egal ob Sie aufhören zu arbeiten (Weiterversicherung), Ihre Arbeitszeit reduzieren oder bisher noch nicht versichert waren (beides Selbstversicherung).

### **Achtung!**

Sie können den Antrag nur maximal zwölf Monate rückwirkend stellen. Fragen Sie bei der Pensionsversicherung an – und suchen Sie rechtzeitig an!





# Sandoz

eine gesunde  
Entscheidung

Was haben Sandoz und der  
Großglockner gemeinsam?  
Sie sind die größten in Österreich!

## Österreichs größter Arzneimittelhersteller

- Bewährte Qualität seit über 70 Jahren
- Über 4000 Mitarbeiter in Österreich
- Breites Sortiment mit mehr als 1000 Produkten

**SANDOZ** A Novartis  
Division

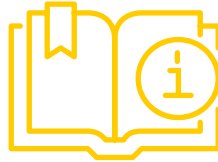
## WEITERE TIPPS UND INFORMATIONEN

### RATGEBER KOSTENLOS BESTELLEN!

Wenn Sie wissen möchten, wie sich das Gehirn im Alter verändert und wie Sie Ihre „kleinen grauen Zellen“ trainieren können, bestellen Sie den kostenlosen Ratgeber „Ich bin dann mal alt. Wie sich das Gehirn im Alter verändert.“.

Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie uns ein E-Mail an [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at).

Weiterführende Informationen zu den Themen „Das alternde Gehirn“ sowie „Alltag mit Demenz“ finden Sie auf der Hilfswerk-Homepage unter [ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at](http://ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at) sowie [mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at](http://mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at). Schauen Sie vorbei!



### BUCHTIPPS

#### „Mit dementen Menschen richtig umgehen. Validation für Angehörige“

Vicki de Klerk-Rubin (2011), Ernst Reinhardt Verlag München-Basel  
ISBN 978-3-497-02265-6

#### „Demenz. Leben mit dem Vergessen. Diagnose, Betreuung, Pflege – Ein Ratgeber für Angehörige und Betroffene.“

Birgit Frohn & Swen Staack (2012), Mankau Verlag Murnau am Staffelsee  
ISBN 978-3-86374-059-7

#### „Unter Tränen gelacht: Mein Vater, die Demenz und ich“

Bettina Tietjen (2016), PIPER Verlag  
EAN 978-3-492-30901-1

### NÜTZLICHE KONTAKTE

[www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)  
alzheimer austria ist ein gemeinnütziger Verein von Angehörigen an Demenz erkrankter Personen, sowie von Personen verschiedener Berufsgruppen, die sich mit dem Thema Demenz auseinandersetzen.

[www.promenz.at](http://www.promenz.at)  
Wir vergessen. Wir erinnern. Wir helfen. Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit und leichter leben mit Demenz. PROMENZ organisiert u. a. unterstützte Selbsthilfetreffen von Menschen mit Vergesslichkeit.

[www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen](http://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen)  
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs – Suchfunktion für Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.



# IHR HILFSWERK: ADRESSEN – KONTAKTE – ÜBERBLICK

---

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von Dienstleistungen rund um Senioren und ältere Angehörige, Gesundheit und Sicherheit, Pflege und Betreuung, Soziales, Krisen aber auch rund um Kinderbetreuung, Lernen sowie Jugend und Familie an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 oder besuchen Sie uns unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at).

## IN WIEN

Wiener Hilfswerk  
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien  
Tel. 01/512 36 61, Fax -33  
[info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)

## IN NIEDERÖSTERREICH

Hilfswerk Niederösterreich  
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten  
Tel. 02742/249, Fax -1717  
[office@noe.hilfswerk.at](mailto:office@noe.hilfswerk.at)

## IN OBERÖSTERREICH

Oberösterreichisches Hilfswerk  
Dametzstraße 6, 4010 Linz  
Tel. 0732/77 51 11, Fax -200  
[office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)



## IN SALZBURG

Hilfswerk Salzburg  
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1,  
5412 Puch bei Hallein  
Tel. 0662/43 47 02-0, Fax -9022  
[office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)

## IN DER STEIERMARK

Hilfswerk Steiermark  
Paula-Wallisch-Straße 9,  
8055 Graz  
Tel. 0316/81 31 81-0, Fax -4098  
[office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)

## IN KÄRNTEN

Hilfswerk Kärnten  
8.-Mai-Straße 47,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel. 05 0544-00, Fax -5099  
[office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

## IM BURGENLAND

Burgenländisches Hilfswerk  
Robert-Graf-Platz 1,  
7000 Eisenstadt  
Tel. 02682/651 50, Fax -10  
[office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)

## IN TIROL

Hilfswerk 24-Stunden-  
Betreuung Tirol  
c/o WIFI Co-Working Space  
Egger-Lienz-Straße 116,  
6020 Innsbruck  
Tel. 0676/87 87 63 000  
[nina.klotz@hilfswerk.at](mailto:nina.klotz@hilfswerk.at)

## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Hilfswerk  
Personaldienstleistungs-GmbH  
Schönbrunner Straße 297,  
1120 Wien  
Tel. 01/522 48 47, Fax -25  
[24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)


## BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Österreich  
Grünbergstraße 15/2/5,  
1120 Wien  
Tel. 01/40 57 500, Fax -60  
[office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



**HILFSWERK  
SERVICEHOTLINE  
0800 800 820**

# Wir liefern, was Sie brauchen.



Wir liefern Ihre Wund-, Stoma- oder ableitende Inkontinenzversorgung direkt zu Ihnen nach Hause.

Einfach. Diskret. Kompetent.

## Produkte

Sämtliche Originalprodukte aller Firmen nebst Zubehör, wie Pflege- und Reinigungshilfen, Bettunterlagen, Pants und Zusatznahrung.

*Fragen? Rufen Sie jetzt an:  
0800 080 100  
Wir sind gerne für Sie da.*

## Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via Post in neutraler Verpackung.
- Keine unnützen Wege und Zeitverlust die Produkte kommen zu Ihnen nach Hause.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit Ihrer Krankenkasse.
- Ihre Stomaversorgung passen wir millimetergenau aus ihre Stomagröße und -form an. Diese Handarbeit ist ein kostenloser Service von Publicare für Sie.

●●● publicare

publicare gmbh | neuhauserweg 16 | 4061 pasching  
telefon 0800 080 100 | telefax 07229 70560 60  
bestellung@publicare.at | www.publicare.at