

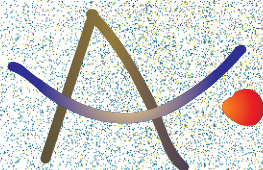
Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.



Band 2

# Alzheimer – was kann ich tun?

Erste Hilfen für Betroffene



 **ALZHEIMER-**  
GESELLSCHAFT BERLIN e.V.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## **Die Autoren**

Christa Matter ist Dipl.-Psychologin und Geschäftsführerin der Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.

Hans-Jürgen Freter ist Dipl.-Soziologe und Mitarbeiter der Geschäftsstelle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. in Berlin.

© 2010 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin  
und Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V., Berlin

11. überarbeitete Auflage

Druck, Bindung: Meta Data, Berlin

Layout: Andrea Böhm, Moosburg

Alle Rechte vorbehalten

ISSN 1617-8750

# Inhaltsverzeichnis



1. Anzeichen und Diagnose der Alzheimer-Krankheit .....	4
2. Die Alzheimer-Krankheit .....	7
3. Was Sie tun können.....	10
4. Leben mit der Alzheimer-Krankheit .....	13
5. Für die Zukunft vorsorgen .....	18
6. Das Wichtigste in Kürze .....	20
7. Die Mitgliedsgesellschaften der Deutschen Alzheimer Gesellschaft .....	22
8. Lektürehinweise .....	30

# 1. Anzeichen und Diagnose der Alzheimer-Krankheit



Sie bemerken immer häufiger, dass Sie sich an Ereignisse, die erst kurze Zeit zurückliegen, nicht mehr erinnern können. Sie können sich nicht mehr so gut Namen merken wie früher. Im Gespräch fällt Ihnen oft nicht das richtige Wort ein. Sie können sich immer schlechter konzentrieren. Manchmal haben Sie auch Probleme mit dem Datum oder der Tageszeit, Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden oder praktische Dinge wie das Einkaufen oder Kochen zu erledigen.

Sie sind unsicher. Vielleicht führen Sie diese Anzeichen auf Ihr Alter oder auf Belastungen in Ihrem Alltag zurück. Sie scheuen sich, mit anderen darüber zu reden. Sie versuchen, sich Hilfen bei den Gedächtnisproblemen zu schaffen, z. B. „Spickzettel“. In den Medien lesen Sie immer häufiger etwas über die „Alzheimer-Krankheit“. Sie sind vielleicht in Sorge, selbst davon betroffen zu sein.

## Warum kann es für Sie sinnvoll sein, in dieser Situation einen Arzt aufzusuchen?

Bei schweren und dauerhaften Problemen mit dem Gedächtnis, der Orientierung, der Konzentration oder mit der Fähigkeit, Dinge zu planen, spricht man von einer Demenz. Demenz bedeutet „Hirnleistungsschwäche“, die die Bewältigung des Alltags stark erschwert.

Aufgabe des Arztes ist es nun, die Ursache für die „Demenz“ herauszufinden. Die häufigste Form einer Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Es ist wichtig, bei Gedächtnisproblemen so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen. Zum einen gibt es Demenzerkrankungen, die durch eine Behandlung geheilt oder in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden können, wie z. B. Durchblutungsstörungen im Gehirn, Störungen aufgrund von Vitaminmangel, Schilddrüsenerkrankungen. Zum anderen gibt es Medikamente, die die Alzheimer-Krankheit zwar nicht heilen, aber ihren Verlauf positiv beeinflussen können. Darüber hinaus ermöglicht Ihnen die frühe Diagnosestellung, sich mit der Krankheit und ihren Folgen auseinander zu setzen. Das betrifft z. B. die Planung Ihres weiteren Lebens, weil Sie Entscheidungen bezüglich Vorsorge, Therapie und Pflege noch selber treffen können. Sie können sich beraten lassen und ihre Angehörigen und andere wichtige Bezugspersonen rechtzeitig informieren.

### **Wie wird die Diagnose der Alzheimer-Krankheit gestellt? An wen können Sie sich wenden?**

Wenn Sie Probleme mit dem Gedächtnis haben, gehen Sie am besten zuerst zu Ihrem Hausarzt. Dieser kann Sie zur weiteren Abklärung an einen Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie oder eine Gedächtnissprechstunde – die auch unter der Bezeichnung „Alzheimer-Zentrum“ oder „Memory-Klinik“ arbeitet – überweisen.

## ■ Anzeichen und Diagnose der Alzheimer-Krankheit



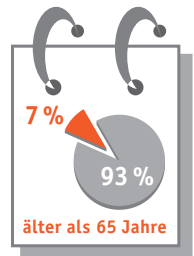
Da die Ursachen der Alzheimer-Krankheit bisher noch nicht bekannt sind, kann der Arzt nur anhand der Symptome einer Demenz und nach Ausschluss anderer Erkrankungen eine Diagnose stellen. Wichtig für die Diagnose sind Verlauf und Beginn der Erkrankung. Hierbei sind auch Ihre nahen Bezugspersonen eine wichtige Hilfe. Im Rahmen der diagnostischen Erhebung werden Sie selbst, aber auch Ihre Angehörigen dazu befragt. Daneben ist eine eingehende internistische, neurologische und psychiatrische Untersuchung erforderlich. Um behandelbare Erkrankungen auszuschließen, werden Blut- und Urinuntersuchungen sowie ein EKG (Elektrokardiogramm) durchgeführt. Um Krankheiten des Gehirns zu erkennen, werden u. a. ein EEG (Elektroenzephalogramm) zur Messung der Hirnströme, und eine Computertomographie (Röntgenaufnahme des Kopfes) durchgeführt. Darüber hinaus wird Ihre Gedächtnisleistung mit psychologischen Tests gemessen. Erst nach einer solchen gründlichen Abklärung kann der Arzt eine Diagnose stellen.

## 2. Die Alzheimer-Krankheit

### ■ Wie häufig ist die Alzheimer-Krankheit?

Die Alzheimer-Krankheit ist keine normale „Alterserscheinung“, sondern eine Krankheit, die mit zunehmendem Alter häufiger auftreten kann.

Demenzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Bei den 65 – 69-Jährigen sind 2%, bei den 80 – 84-Jährigen sind 15% betroffen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung wird die Zahl der Erkrankten in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Das bedeutet: Schon heute sind ca. 7% der über 65-Jährigen betroffen. Mehr als eine Million Menschen in der Bundesrepublik, allein 42.000 in Berlin, leiden an einer Demenz. Mit etwa zwei Drittel der Fälle ist die Alzheimer-Krankheit die häufigste Ursache.

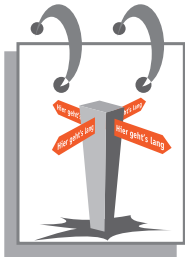


### ■ Wie verläuft die Krankheit?

Die Alzheimer-Krankheit ist eine langsam fortschreitende Erkrankung des Gehirns, in deren Verlauf Nervenzellen absterben. Die Krankheitsdauer schwankt zwischen 5 und 20 Jahren. Das Krankheitsbild und der Verlauf können individuell sehr unterschiedlich sein.

Man teilt die Krankheit in drei Phasen ein:

1. Meist beginnt die Krankheit mit leichten Vergesslichkeiten, z. B. fallen einem vertraute Begriffe und Namen nicht ein. Es fällt schwer, Neues zu lernen. Immer häufiger treten Schwierigkeiten auf, sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden. All dies erleben die Erkrankten als sehr beunruhigend. An den Reaktionen ihrer Umwelt bemerken sie, wenn sie etwas falsch gemacht haben. Sie verlieren immer mehr das Interesse, z. B. gewohnten Tätigkeiten oder ihren Hobbys nachzugehen aus Angst, Fehler zu machen. In dieser Phase können sie den Alltag im Großen und Ganzen aber noch selbstständig bewältigen.



2. In der zweiten Phase der Krankheit nehmen die Gedächtnisprobleme weiter zu. Die Betroffenen sind immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen. Der Orientierungssinn wird schlechter, es fällt ihnen auch schwer, sich in einer vertrauten Umgebung zurechtzufinden. Hinzu kommen Probleme, unübersichtliche Situationen (z. B. im Straßenverkehr) zu überblicken. Gegenstände werden verlegt und nicht wieder gefunden. Auch der Umgang mit Geld kann Schwierigkeiten bereiten. Bei der Auswahl der passenden Kleidung und dem Anziehen benötigen die Erkrankten Unterstützung. In dieser Phase ist das Leben im eigenen Haushalt nur noch mit Hilfe möglich.

3. Die dritte Phase der Krankheit ist dadurch gekennzeichnet, dass die Erkrankten jetzt bei fast allen Verrichtungen des täglichen Lebens Hilfe und Unterstützung brauchen.

Wenn die Diagnose frühzeitig gestellt wird, können Sie der Krankheit aktiv begegnen und noch selbst über Ihr späteres Leben bestimmen. Wenn Sie, Ihre Angehörigen und Freunde über die Krankheit und deren Verlauf informiert sind, gibt es viele Dinge, die Sie tun können, um den Verlauf der Krankheit zu beeinflussen. Hierzu zählen Medikamente und Hilfen bei der Alltagsgestaltung.

## 3. Was Sie tun können

Auch wenn bei Ihnen festgestellt wurde, dass Sie an der Alzheimer-Krankheit leiden, können Sie etwas für Ihre Gesundheit und eine möglichst positive Gestaltung Ihres weiteren Lebens tun.

### ■ Medikamente

Mit Ihrem Arzt sollten Sie darüber sprechen, ob Medikamente bei Ihnen eingesetzt werden können. Die Medikamente, die es heute gibt, können die Krankheit zwar nicht heilen, aber den Krankheitsverlauf verzögern und die Leistung des Gehirns einige Zeit stabilisieren. Zu nennen sind die Mittel Aricept®, Exelon® und Reminyl®. Axura® und Ebixa® werden bei mittelschweren und schweren Erkrankungen verschrieben. Ferner gibt es Mittel, die hilfreich sein können, wenn Sie unter Ängsten oder Depressionen leiden.



### ■ Aktiv bleiben

Genau so wichtig wie die ärztliche Behandlung ist, dass Sie aktiv bleiben und sich nicht isolieren. Sprechen Sie im Kreise der Familie, mit Freunden, Bekannten und Menschen, mit denen Sie im Alltag zu tun haben, über Ihre Krankheit. Sagen Sie ihnen, dass Ihr Gedächtnis krankheitsbedingt nicht mehr so gut funktioniert und dass es sich voraussichtlich langsam verschlechtern wird. Wenn die Menschen um Sie herum informiert sind, werden sie

Verständnis haben und Sie unterstützen. Sie können sich auch an eine Beratungsstelle (z. B. eine Alzheimer Gesellschaft) wenden. Dort können Sie sich über Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

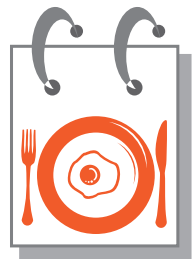
Bleiben Sie geistig aktiv, ohne sich unter Stress zu setzen. Tun Sie das, woran Sie Freude haben. Suchen Sie das Gespräch mit anderen, verfolgen Sie das Zeitgeschehen in Zeitung und Fernsehen, lösen Sie Kreuzworträtsel usw. Sorgen Sie für körperliche Bewegung. Spaziergänge an der frischen Luft tun gut. Wenn Sie Spaß an Gymnastik und Sport haben, machen Sie damit weiter.

Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Besonders wichtig ist auch, dass Sie genug trinken. Alkohol, Zigaretten und Fett sind im Übermaß schädlich.

## ■ Unterstützung

Sorgen Sie dafür, dass Sie Unterstützung im Haushalt und bei alltäglichen Angelegenheiten bekommen. Wenn Sie nicht mehr allein kochen mögen, können Sie z. B. „Essen auf Rädern“ bestellen. Sie können jemanden bitten, Sie an wichtige Termine zu erinnern und bei Behördengängen zu unterstützen. In manchen Bundesländern, z. B. Baden-Württemberg, hilft hierbei die „Nachbarschaftshilfe“.

In einigen Orten gibt es sogenannte „Helferinnenkreise“. Die freiwilligen Helferinnen kommen – je nach Vereinbarung – für einige Stunden zu Ihnen. Sie leisten Ihnen Gesellschaft und begleiten Sie auf Spaziergängen, bei



## ■ Was Sie tun können

Arztbesuchen usw. Für Pflege und Hausarbeit sind sie nicht zuständig. Alzheimer Gesellschaften und Beratungsstellen vermitteln den Kontakt zu „Helferinnenkreisen“.

Wenn Sie noch berufstätig sind, sollten Sie überlegen, ob Sie den Beruf noch weiter ausüben möchten und können. Wenn Sie sich überlastet fühlen oder die Gefahr besteht, dass Sie andere gefährden könnten, ist es ratsam, die Verrichtung einzuleiten. Wenden Sie sich dazu an den zuständigen Rentenversicherungsträger.

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder einer Beratungsstelle über Leistungen der Pflegeversicherung.

## ■ Demenzkranke helfen Demenzkranken

In Deutschland gibt es bisher nur wenige Gruppen für Demenzkranke (siehe Seite 22). In anderen Ländern arbeiten einige Demenzkranke bei Alzheimer Gesellschaften mit. Ihr Anliegen ist es, die Wünsche und Bedürfnisse der Kranken einzubringen. In Schottland hat eine Patientengruppe eine Broschüre über ihre Erfahrungen verfasst. Sie ist nur in Englisch verfügbar („Don't make the journey alone. A message from fellow travellers.“ Siehe auch im Internet: <http://www.alzscot.org>).

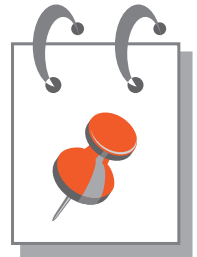
Wenn Sie bei einer Alzheimer Gesellschaft mitarbeiten möchten, wenden Sie sich bitte an die nächste regionale Alzheimer Gesellschaft (siehe Seiten 22 bis 29) oder an das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Tel. 01803/17 10 17; 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz).

## 4. Leben mit der Alzheimer-Krankheit

### ■ Ihr Alltag

Organisieren Sie Ihren Tages- und Wochenablauf. Durch Ihre Krankheit ist vielleicht Ihre Eigeninitiative verloren gegangen. Sie brauchen manchmal Anregungen durch Ihre Umgebung. Lassen Sie sich helfen. Gewöhnen Sie sich an eine Routine, Sie werden sich dadurch sicherer und unabhängiger fühlen.

Nutzen Sie Gedächtnisstützen (z. B. Notizzettel für Pinn- oder Magnetwände). Schreiben Sie die geplanten Tätigkeiten auf ein Blatt Papier oder einen großen Kalender. Versuchen Sie, sich jede Woche an dieses Programm zu halten. Zum Beispiel:



### *Wochenplan*

	<b>vormittags</b>	<b>nachmittags</b>
<b>Montag</b>	Einkäufe	Ergotherapie
<b>Dienstag</b>	Freizeitstätte	Handwäsche
<b>Mittwoch</b>	Einkäufe	Gymnastik, Schwimmen
<b>Donnerstag</b>	Friseur	Freundin besuchen
<b>Freitag</b>	Ärztin	Selbsthilfegruppe
<b>Samstag</b>	Einkauf	Tochter besuchen
<b>Sonntag</b>	Kirche	Besuch

Konzentrieren Sie sich auf Ihre besten Fähigkeiten! Überlassen Sie unwichtige und komplizierte Aufgaben Freunden oder Familienmitgliedern. Vermeiden Sie neue unbekannte Situationen oder auch die Anschaffung neuer Haushaltsgeräte.

Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen. Behalten Sie Ihre Hobbys bei. Nehmen Sie weiterhin am gesellschaftlichen Leben teil. Bleiben Sie so aktiv, wie möglich. Das hilft Ihnen, ausgeglichen und zufrieden zu sein.

## ■ Ihr Zuhause



Neigen Sie dazu, Gegenstände zu verlegen? Dann bewahren Sie zum Beispiel Dinge, die Sie täglich brauchen, immer an denselben Orten auf z. B. die Brille, das Portemonnaie, den Schlüssel. Geben Sie einer Person Ihres Vertrauens (Verwandte, Freunde, Bekannte, Nachbarn) aus Sicherheitsgründen einen Zweitschlüssel zu Ihrer Wohnung.

Vereinfachen Sie sich Ihre Aufgaben. So können Sie z. B. Kleidungsstücke, die Sie nicht mehr tragen, aussortieren. Sie finden dann leichter etwas oder können besser auswählen, was Sie anziehen möchten.

Versehen Sie Schränke mit Notizzetteln, auf denen der Inhalt verzeichnet ist. So werden Sie schneller finden, was Sie suchen. Umgeben Sie sich mit vertrauten Dingen und

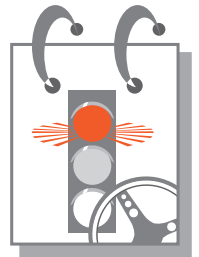
Gegenständen, die für Sie eine ganz besondere Bedeutung haben.

Wenn Sie alleinstehend sind, sollten Sie sich frühzeitig über entlastende Hilfen (z. B. ehrenamtliche Helferinnen) informieren und sich auch Heime und Wohngemeinschaften ansehen. Vielleicht können Sie einen Freund um Begleitung bitten, der Sie unterstützen und beraten kann. So haben Sie die Möglichkeit, noch selbst mit zu entscheiden, welche Hilfen Sie in Anspruch nehmen möchten.

Sichern Sie sich so lange wie möglich ein Stück Unabhängigkeit, indem Sie einer Ihnen nahestehenden Person Ihr Vertrauen schenken und sich mit ihr beraten. Wenn Sie solche Hilfen annehmen können, werden sie länger in Ihrem vertrauten Umfeld verbleiben können.

## Ihre Mobilität

Haben Sie sich schon einmal verirrt und nicht mehr gewusst, welchen Weg Sie einschlagen mussten? Tragen Sie deshalb immer Ihre eigene Adresse und die Adresse und Telefonnummer einer Ihnen nahestehenden Person bei sich, die Ihnen weiterhelfen kann. Scheuen Sie sich auch nicht davor, Passanten nach dem Weg zu fragen. Bitten Sie jemanden um Hilfe, wenn Sie Angst haben, den Weg nicht zu finden.



Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der ihrer Mitmenschen sollten Sie auf das Autofahren verzichten. Die Krankheit

## ■ Leben mit der Alzheimer-Krankheit

verlängert die Reaktionszeit und auch die Fähigkeit, schwierige Situationen zu überblicken.

Trotz dieser Einschränkungen sollten Sie jedoch weiterhin Kontakt zu anderen Menschen suchen und kleine Besorgungen selbstständig erledigen. Reden Sie mit Freunden und Bekannten über Ihre Schwierigkeiten, dann fällt es auch Ihnen leichter, damit umzugehen.

## ■ Ihr Hab und Gut

Wenn Ihnen finanzielle Angelegenheiten wie z. B. Banküberweisungen und Steuererklärungen Schwierigkeiten machen, sollten Sie eine Person Ihres Vertrauens um Hilfe bitten. Ebenso, wenn Sie beim Bezahlen von Einkäufen unsicher sind.

## ■ Ihre Gesundheit und Sicherheit


Wenn Sie alleine kochen, kann es sein, dass Sie mal vergessen, die Herdplatte auszuschalten. Damit kein Unglück geschieht, ist es ratsam, eine Vorrichtung einzubauen, die bei Überhitzung den Herd abschaltet. Ferner gibt es Sicherungen, die verhindern, dass Wasser überläuft oder Gas ausströmt. Lassen Sie sich über die technischen Möglichkeiten beraten.

Sorgen Sie überall in der Wohnung für gute Beleuchtung und für rutschfesten Bodenbelag, besonders auch im Bad.

Wenn Sie alleine wohnen, sollten Sie wichtige Telefonnummern immer parat haben, um nötigenfalls Rat oder Hilfe zu rufen. Nützlich ist ein großer Zettel oder eine Pinnwand neben dem Telefon, um wichtige Telefonnummern immer vor Augen zu haben.



### **Wichtige Telefonnummern**

Tochter	
Arzt	
Essen auf Rädern	
Notruf	
Alzheimer-Telefon	

*\*9 Cent pro Minute*

## 5. Für die Zukunft vorsorgen

Zu Beginn der Krankheit können Sie noch Vieles für die Zukunft regeln. Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist und lassen Sie sich unter Umständen von einer Person Ihres Vertrauens oder den Mitarbeitern einer Beratungsstelle unterstützen.

Es gibt vier wichtige Bereiche, die Sie regeln können.



### ■ Vorsorgevollmacht

Damit können Sie eine bestimmte Person bevollmächtigen, für Sie zu handeln, wenn Sie eines Tages nicht mehr dazu in der Lage sind (z. B. bei Geldangelegenheiten und Entscheidungen im Rahmen der medizinischen Behandlung).

### ■ Betreuungsverfügung

Damit können Sie eine oder mehrere Personen bestimmen, die für Sie als rechtliche Betreuer (nach dem Betreuungsgesetz) handeln, wenn dies erforderlich werden sollte. Sie können zum Beispiel Folgendes bestimmen: Meine Tochter soll verantwortlich sein, wenn es um meine ärztliche Behandlung geht, mein Freund A. soll sich um meine finanziellen Angelegenheiten kümmern. Eine Betreuungsverfügung ist nicht nötig, wenn eine Vorsorgevollmacht getroffen wurde.

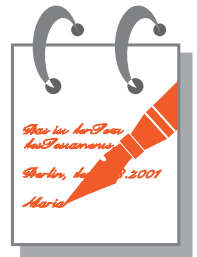
## Patientenverfügung

Alle ärztlichen Maßnahmen bedürfen der Einwilligung des Patienten. Da Sie vielleicht eines Tages dazu nicht mehr in der Lage sind diese zu geben, ist eine Patientenverfügung wichtig. Damit bestimmen Sie etwa, ob alles medizinisch Mögliche getan werden soll, wenn Sie in einem lebensbedrohlichen Zustand sind, ob Sie mit künstlicher Ernährung einverstanden sind usw.

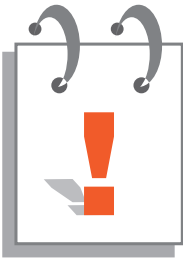
## Testament

In einem Testament bestimmen Sie, was nach Ihrem Tode mit Ihrem Geldvermögen, Ihren Immobilien usw. geschehen soll. Es muss mit Datum versehen und eigenhändig unterschrieben sein. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, können Sie dies bei einem Notar erledigen. Dann kann das Testament später nicht angefochten werden.

Wenn Ihnen das alles zu kompliziert erscheint, ziehen Sie eine Person Ihres Vertrauens, eine Beratungsstelle oder einen Rechtsanwalt zu Rate. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat ein Buch herausgegeben, in dem diese Fragen ausführlich behandelt werden („Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen“).



## 6. Das Wichtigste in Kürze



- Wenn Sie meinen, dass mit Ihrem Gedächtnis etwas „nicht stimmt“, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser.
- Medikamente und verschiedene Therapien können den Krankheitsverlauf verzögern und die geistige Leistungsfähigkeit günstig beeinflussen.
- Lassen Sie sich beraten. Informieren Sie sich über die Alzheimer-Krankheit und ihren Verlauf. Wenden Sie sich an die regionalen Alzheimer Gesellschaften oder das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft : **01803/17 10 17** (9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz).
- Scheuen Sie sich nicht, die Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn zu informieren. Dann werden Sie Verständnis und Unterstützung finden. Sagen Sie ihnen, dass Sie in Zukunft mehr Hilfe brauchen werden.
- Treffen Sie Vorsorge in rechtlichen Angelegenheiten, damit das geschieht, was Sie wünschen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Testament. Lassen Sie sich dabei beraten.
- Sie können noch vieles alleine erledigen. Doch suchen Sie, wenn nötig, Unterstützung, z. B. bei Geldangelegenheiten, bei Behörden, im Haushalt.

- Bleiben Sie körperlich und geistig aktiv. Halten Sie den Kontakt zu anderen Menschen aufrecht.
- Tun Sie die Dinge, die Ihnen Freude machen. Auch mit der Diagnose „Demenz“ oder „Alzheimer“ können Sie ein lebenswertes Leben führen.

## 7. Die Mitgliedsgesellschaften der Deutschen Alzheimer Gesellschaft



Die Alzheimer Gesellschaften beraten Sie und informieren über Ärzte, Kliniken, finanzielle Fragen usw. In Berlin, Bochum, Braunschweig, Düsseldorf-Mettmann, Hamburg und Nürnberg gibt es auch Gruppen, in denen Kranke sich treffen und austauschen („Patientengruppen“). Weitere Gruppen entstehen.

### PLZ 0....

Alzheimer Gesellschaft Dresden e.V.  
Tel. 0351/4 96 21 78

Meißner Selbsthilfegruppe Demenz e.V.  
Tel. 03521/40 89 00

Alzheimer Angehörigen-Initiative Leipzig e.V., Kontakt- und Beratungsstelle, Tel. 0341/86 32 99 06

Alzheimer Gesellschaft Sachsen e.V.  
Tel. 034292/63 08 77

Alzheimer Angehörigengruppe Plauen-Vogtland e.V. – Selbsthilfe Demenz – Tel. 03741/7 00 15

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Chemnitz und Umgebung e.V., Tel. 01803/5 51 81 03 28

### PLZ 1....

Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.  
Tel. 030/89 09 43 57

Alzheimer-Angehörigen-Initiative e.V., Berlin  
Tel. 030/47 37 89 95

Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V.  
Tel. 0331/7 40 90 08

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern e.V. Selbsthilfe Demenz,  
Tel. 0381/8 00 82 20

Alzheimer Gesellschaft Ostvorpommern – Selbsthilfe  
Demenz – e.V., Tel. 040/27 14 88 59

Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e.V.  
Tel. 04131/76 66 56

PLZ 2...

Alzheimer Gesellschaft Kreis Herzogtum Lauenburg e.V.  
Tel. 04152/83 87 27

Alzheimer Gesellschaft Hollenstedt e.V.  
Tel. 04165/8 09 21

Alzheimer Gesellschaft Landkreis Harburg e.V.  
Tel. 04181/13 36 36

Alzheimer-Gesellschaft Cuxland e.V.  
Tel. 04751/30 14

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.  
Tel. 040/68 91 36 25

Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein/  
Landesverband, Tel. 040/30 85 79 87

Alzheimer Gesellschaft Norderstedt-Segeberg e.V.  
Tel. 040/52 88 38 30

Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V.  
Tel. 04102/82 22 22

Alzheimer Gesellschaft Lübeck und Umgebung e.V.  
Tel. 0451/38 94 93 11

Alzheimer Gesellschaft Ostholstein e.V.  
Tel. 04521/8 30 39 91

Alzheimer Gesellschaft Lilienthal und Umzu e.V.  
Tel. 04298/69 74 91

Alzheimer Gesellschaft Ratzeburg im Herzogtum  
Lauenburg e.V., Tel. 04542/83 53 12

## Adressen

Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.  
Tel. 0431/7 05 51 91

Alzheimer Gesellschaft in der Region Schleswig e.V.  
Tel. 04621/29 05 95

Alzheimer Gesellschaft Flensburg und Umgebung e.V.  
Tel. 0461/4 14 05

Alzheimer Gesellschaft Kreis Pinneberg e.V.  
Tel. 04101/55 54 64

Alzheimer Gesellschaft Steinburg e.V.  
Tel. 04821/9 57 83 71

Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V.  
Tel. 0163/6 30 66 91

Alzheimer Gesellschaft Emden/Ostfriesland e.V.  
Selbsthilfe Demenz, Tel. 04921/5 13 38

Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven Friesland e.V.  
Tel. 04421/70 44 3

Alzheimer Gesellschaft Oldenburg e.V.  
Tel. 0441/9 26 69 39

Alzheimer Gesellschaft Papenburg/Emsland e.V.  
Tel. 04961/30 30

Alzheimer Gesellschaft Bremen e.V.  
Tel. 0421/2 44 08 14

Alzheimer Gesellschaft Bremerhaven e.V.  
Tel. 0471/20 78 87

Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft  
Schneverdingen e.V., Tel. 05193/98 26 88

### PLZ 3...

Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen e.V.  
Tel. 0511/2 15 74 65

Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V.  
Tel. 0511/7 26 15 05

Alzheimer Gesellschaft e.V. f. Stadt u. Landkreis  
Hildesheim e.V., Tel. 05121/1 77 50 01



Alzheimer Gesellschaft Hameln-Pyrmont e.V.  
Tel. 05151/57 61 13

Alzheimer Gesellschaft Region Herford-  
Bad Salzuflen e.V., Tel. 05221/6 67 79

„Leben mit Demenz“ Alzheimer Gesellschaft Kreis  
Minden-Lübbecke e.V., Tel. 0571/9 74 29 67

Alzheimer Gesellschaft Paderborn e.V.  
Tel. 05251/14 28 39

Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh e.V.  
Tel. 05241/7 09 40 50

Alzheimer Gesellschaft Bielefeld e.V.  
Tel. 0521/8 43 47

Alzheimer Gesellschaft Marburg-Biedenkopf  
Tel. 06421/69 03 93

Alzheimer Gesellschaft Mittelhessen e.V.  
Tel. 06441/4 37 42

Alzheimer Gesellschaft Dill e.V.  
Tel. 02777/66 60

Alzheimer Gesellschaft Osthessen e.V.  
Tel. 0661/1 55 01

Alzheimer Gesellschaft Göttingen e.V.  
Tel. 01805/45 25 65

Alzheimer Gesellschaft Werra-Meißner e.V.  
Tel. 05651/3 35 417 9

Alzheimer Gesellschaft Region Harz  
Tel. 05586/80 06 17

Alzheimer Gesellschaft Braunschweig e.V.  
Tel. 0531/2 56 57-40

Alzheimer Gesellschaft im Landkreis Gifhorn e.V.  
Tel. 05371/89 56 97

Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt e.V.  
Tel. 0391/2 58 90 60

## Adressen

### PLZ 4...

Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis  
Mettmann e.V., Tel. 0211/2 80 17 59

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften  
in NRW e.V., Tel. 0211/24 08 69 10

Alzheimer Gesellschaft Mönchengladbach e.V.  
Tel. 02166/45 51 02

Alzheimer Gesellschaft Neuss/Nordrhein e.V.  
Tel. 02131/22 21 10

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.  
Tel. 0231/7 24 66 11

Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.  
Tel. 0234/33 77 72

Alzheimer Gesellschaft Essen e.V.  
Tel. 0201/63 11-133

Alzheimer Gesellschaft Hattingen und Sprockhövel e.V.  
Tel. 02324/68 56 20

Alzheimer Gesellschaft Vest Recklinghausen e.V.  
Tel. 02361/10 20 11

Alzheimer Gesellschaft Gelsenkirchen/proDem e.V.  
Tel. 0209/5 78 74

Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V.  
Tel. 0203/3 09 51 04

Alzheimer Gesellschaft im Kirchenkreis Moers für den  
Niederrhein e.V., Tel. 02841/10 01 79

Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.  
Tel. 0251/78 03 97

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Coesfeld e.V.  
Tel. 02594/92 01

Alzheimer Selbsthilfegruppe Osnabrück e.V.  
Tel. 05407/85 91 31

Alzheimer-Gesellschaft Lohne/Dinklage e.V.  
Tel. 04442/8 13 10



Alzheimer Gesellschaft Weser-Ems e.V.  
Tel. 05431/96 89 41

Alzheimer Gesellschaft Köln e.V.  
Tel. 02234/97 90 12

PLZ 5...

Alzheimer Gesellschaft im Bergischen Land e.V.  
Tel. 02261/81 55 75

Alzheimer Gesellschaft Aachen e.V.  
Tel. 0241/44 59 92 07

Alzheimer Gesellschaft Kreis Düren e.V.  
Tel. 02429/9 40 60

Alzheimer Gesellschaft Bonn e.V.  
Tel. 0228/3 86 28 53

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Euskirchen e.V.  
Tel. 02251/8 06 66

Alzheimer Gesellschaft Region Trier e.V.  
Tel. 06501/54 76

Alzheimer Initiative Rheinland-Pfalz e.V.  
Tel. 06131/94 33 40

Alzheimer Gesellschaft nördliches Rheinland-Pfalz e.V.  
Tel. 02651/40 90 12

Alzheimer Gesellschaft Siegen e.V.  
Tel. 0271/39 05 21

Alzheimer Gesellschaft Westerwald e.V.  
Tel. 02681/98 37 00

Alzheimer-Demenz Selbsthilfegruppe Hagen e.V.  
Tel. 02331/2 04 67 58

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf e.V.  
Tel. 02382/40 90

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Soest e.V.  
Tel. 02921/9 81 05 12

Alzheimer Gesellschaft Rhein-Erft-Kreis e.V.  
Tel. 0171/9 38 88 00

## Adressen

Alzheimer Gesellschaft Hochsauerlandkreis e.V.  
Tel. 02974/67 95

### PLZ 6...

Alzheimer Gesellschaft Frankfurt/M. e.V.  
Tel. 069/63 01 51 96

Alzheimer Gesellschaft Region Offenbach e.V.  
Tel. 069/87 87 65 06

Selbsthilfe Demenz Alzheimer Gesellschaft  
Wetteraukreis e.V., Tel. 060 31 / 89 11 90

Alzheimer Gesellschaft Hessen e.V.  
Tel. 0611/6 02 98 81

Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e.V.  
Tel. 06051/8 51 61 60

Alzheimer Gesellschaft Kahlgrund e.V.  
Tel. 06024/18 44

Demenzforum Darmstadt e.V.  
Tel. 06151/96 79 96

Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.  
Tel. 0611/6 02 98 81

Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft  
Rüsselsheim e.V., Tel. 06142/21 03 73

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband  
Saarland e.V., Tel. 01805/33 63 69

Demenz-Verein Saarlouis e.V.  
Tel. 06831/48 81 18 14

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.  
Tel. 0621/56 98 60

### PLZ 7...

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.  
Tel. 0711/24 84 96 60

Alzheimer Gesellschaft Mittelbaden e.V.  
Tel. 07221/30 21 70

### PLZ 8...

Alzheimer Gesellschaft München e.V.  
Tel. 089/47 51 85



Alzheimer Gesellschaft Fünf Seen Land e.V.  
Tel. 08152/9 33 94 72

Alzheimer Gesellschaft Augsburg e.V.  
Tel. 0821/81 38 48

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.  
Tel. 0881/9 27 60 91

Alzheimer Gesellschaft Berchtesgadener Land e.V.  
Tel. 08652/97 80 42

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.  
Tel. 0841/8 81 77 32

Alzheimer Gesellschaft im Landkreis Ebersberg e.V.  
Tel. 08092/2 24 45

Alzheimer Gesellschaft Allgäu e.V.  
Tel. 0831/9 60 62 32

Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V.  
Tel. 0911/26 61 26

PLZ 9...

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband  
Bayern e.V., Tel. 0911/4 46 67 84

Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V.  
Tel. 0921/2 83 30 03

Alzheimer Gesellschaft Stadt und Landkreis Ansbach  
e.V. (AGA), Tel. 0981/5 12 37

Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V.  
Tel. 0941/9 45 59 37

Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe  
Hof/Wunsiedel e.V., Tel. 0171/6 78 84 55

Alzheimer Gesellschaft Würzburg Unterfranken e.V.  
Tel. 0931/28 43 57

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.  
Tel. 0361/21 03 15 55

Stand: 12/2009

## 8. Lektürehinweise



### **„Das Wichtigste über die Alzheimer-Krankheit“**

Ein kompakter Ratgeber.

39 Seiten

Kostenlos beziehbar über Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

### **„Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen für Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche und professionelle Helfer“**

160 Seiten, 6 €

Beziehbar über Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

### **„Leitfaden zur Pflegeversicherung“**

Antragstellung, Begutachtung, Widerspruchsverfahren, Leistungen.

192 Seiten, 6 €

Beziehbar über Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

### **„Handbuch der Betreuung und Pflege von Alzheimer-Patienten“**

Herausgegeben von Alzheimer Europe.

Stuttgart, Thieme Verlag, 2005, 137 Seiten, 12,95 €

Mechthild Niemann-Mirmehdi, Richard Mahlberg:

### **„Alzheimer: Was tun, wenn die Krankheit beginnt?“**

Trias Verlag Stuttgart, 2003, 135 Seiten, 14,95 €

Gefördert durch das  
Bundesministerium für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend

# Alzheimer-Telefon



\* 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz

Beratung und  
Information  
für  
Betroffene,  
Angehörige,  
ehrenamtlich  
und beruflich  
Engagierte

*Wir sind für Sie da*



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Friedrichstr. 236  
10969 Berlin

## Band 2

Diese Broschüre wendet sich an Menschen, die unter Gedächtnisproblemen leiden und von ihrem Arzt die Diagnose „Alzheimer“ oder „Demenz“ erfahren haben. In dieser Situation stellt sich die Frage: Was kann ich jetzt tun?

Hierzu gibt die Broschüre erste Hilfen:

- Anzeichen, Diagnose, Verlauf der Krankheit
- Medikamente, Ernährung, Verhalten, Hilfen
- Gestaltung des Alltags: Wohnen, Mobilität, Finanzen, Sicherheit
- Vorsorge für die Zukunft
- Nützliche Adressen, Lektürehinweise

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr. 236 · 10969 Berlin

Tel. (030) 2 59 37 95-0 · Fax (030) 2 59 37 95-29

Alzheimer-Telefon: 01803-17 10 17\*

E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

Internet: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft Berlin

Konto-Nr.: 337 78 00 · BLZ 100 205 00

\* 9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz



**ALZHEIMER-**  
**GESELLSCHAFT BERLIN e.V.**

Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.

Friedrichstr. 236 · 10969 Berlin

Tel. (030) 89 09 43 57 · Fax (030) 25 79 66 96

E-Mail: [info@alzheimer-berlin.de](mailto:info@alzheimer-berlin.de)

Internet: [www.alzheimer-berlin.de](http://www.alzheimer-berlin.de)

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft Berlin

Konto-Nr.: 32 50 900 · BLZ 100 205 00