

kompakt.

GESUNDAKTIV
älter werden

DEMENZ DER DIAGNOSE MUTIG BEGEGNEN

Informationen für Betroffene



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Sich informieren und darüber sprechen

Jedes Jahr erkranken rund 440.000 Menschen in Deutschland neu an einer Demenz. Fast alle reagieren auf die Diagnose erschüttert. Sie fühlen sich traurig oder wütend, ratlos oder ohnmächtig. Bei manchen schwingt aber auch eine gewisse Erleichterung mit, weil sie nun einordnen können, was mit ihnen los ist.

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

Ein offener Umgang mit der Diagnose macht vieles leichter. Angehörigen und Bekannten fällt irgendwann auf, dass Sie Termine vergessen oder sich anders verhalten als früher. Wenn sie den Grund dafür kennen, haben sie viel eher Verständnis dafür. Allerdings reagiert nicht jede Person verständnisvoll und hilfsbereit. Auch darauf sollten Sie vorbereitet sein.

Eine Beratung durch Fachleute, die sich mit dem Verlauf von Demenzerkrankungen und den Unterstützungsmöglichkeiten auskennen, ist immer empfehlenswert. Solche Fachleute finden Sie zum Beispiel bei Alzheimer-Gesellschaften, Pflegestützpunkten, Fachstellen für Pflege und Seniorenberatungsstellen. Fragen Sie auch nach, ob in Ihrer Nähe ein Seminar oder eine spezielle Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz angeboten wird.

Der Demenz aktiv begegnen

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

- Eine **ausgewogene Ernährung** mit vielen Vitaminen, wenig rotem Fleisch und ausreichend Omega-3-Fettsäuren hilft dem Gehirn dabei, möglichst fit zu bleiben. Achten Sie besonders darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- **Körperliche Aktivität** wirkt positiv auf das Gehirn. Ob Spaziergänge oder Krafttraining – wichtig ist, dass Sie es gerne und regelmäßig tun. Immer mehr Sportvereine bieten Kurse für Menschen mit Demenz an und auch bei Volkshochschulen, Mehrgenerationenhäusern oder Vereinen ist die Auswahl vielfältig.
- Kontakt zu anderen Menschen ist wichtig. **Gespräche und gemeinsame Unternehmungen** halten den Geist wach und trainieren geistige Fähigkeiten - ob im Verein, in der Kirchengemeinde, im Stadtteilzentrum, mit Nachbarn, Freunden oder Familie.
- Auch ein gezieltes **Hirnleistungstraining** kann sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrer Fachärztin oder Ihrem Facharzt darüber.
- **Musik** kann die geistige Fitness unterstützen und viel Freude machen. Wenn Sie ein Instrument spielen oder in einem Chor singen, versuchen Sie dies weiterhin zu tun. Falls Sie gerne singen, bisher aber noch nicht in einem Chor waren, erkundigen Sie sich: Bei vielen Chören werden auch ungeübte Sängerinnen und Sänger aufgenommen.
- **Tanzen** ist für viele Menschen eine besonders schöne Aktivität, die vieles in sich vereint: Kontakt haben, sich bewegen und zugleich das Gehirn anregen.
- Achten Sie auch darauf, eventuell verschriebene **Medikamente** regelmäßig einzunehmen.





Den Alltag anpassen

Durch die Demenz wird es zunehmend schwieriger, die Dinge des Alltags zu bewältigen. Versuchen Sie Ihren Alltag zu vereinfachen. Das macht es leichter, selbstständig zu bleiben. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über eine Ergotherapie, um Sie bei den Anpassungen im Alltag zu unterstützen. Wenn die Therapie ärztlich verordnet ist, übernimmt die Krankenkassen in der Regel die Kosten.

- **Strukturieren Sie Ihren Alltag:** Stellen Sie sich einen Wochenplan auf und tragen Sie alle Termine übersichtlich ein. Sie können auch notieren, was Sie jeweils mitnehmen müssen.
- **Nutzen Sie Notizzettel und die Erinnerungsfunktion** Ihres Handys.
- **Trainieren Sie sich Gewohnheiten an:** Beispielsweise sollten Schlüssel und Portemonnaie einen festen Platz bekommen, an dem sie immer wiederzufinden sind.
- **Reduzieren Sie Ihre Ansprüche:** Wenn das Kochen aufwendiger Gerichte schwierig wird, suchen Sie sich einfachere Rezepte. Auch die können lecker schmecken.
- **Entfernen Sie überflüssige Dekorationsgegenstände** und sortieren Sie Ihre Kleidung und was Sie sonst im Haushalt nicht brauchen, wie überzähliges Geschirr aus. Dadurch schaffen Sie Übersicht.



Unterstützung suchen

Beginnen Sie frühzeitig, sich ein **Unterstützungsnetzwerk** aufzubauen. Wenden Sie sich an einen **Pflegestützpunkt** oder die **Pflegeberatung** Ihrer Kranken- bzw. Pflegekasse. Gerade wenn Sie alleinstehend sind, bekommen Sie hier viel praktische Hilfe. Zum Beispiel bei der **Beantragung finanzieller Mittel** und der Organisation von

- Hilfe für den Haushalt oder zum Einkaufen,
- Begleitung bei Erledigungen,
- Helferinnen oder Helfern, die Sie bei der Organisation Ihres Alltags unterstützen.

Bitten Sie auch Familienangehörige, Freundinnen und Freunde oder freundliche Nachbarinnen und Nachbarn um Unterstützung:

- Wer kann zum Beispiel einen Ersatzschlüssel in Verwahrung nehmen?
- Wer ist bei kleineren Herausforderungen ansprechbar?
- Welchen Notfallkontakt können Sie angeben, zum Beispiel bei einem medizinischen Problem oder für den Fall, dass Sie die Orientierung verlieren?



Mobilität anpassen

Zu Beginn können Menschen mit einer Demenz manchmal durchaus noch sicher Auto fahren. Diese Fähigkeit wird aber über kurz oder lang verloren gehen. Versuchen Sie sich möglichst früh darauf einzustellen. Verzichten Sie lieber auf das Autofahren, bevor Unfälle passieren oder Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Sie dazu auffordert.

Stattdessen können Sie sich mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** vertraut machen. Manche Wege lassen sich auch gut mit dem **Fahrrad** zurücklegen. Bekannte oder Nachbarn haben häufig die gleichen Wege wie Sie, zum Beispiel für den Einkauf im Supermarkt. **Tun Sie sich zusammen**. Wenn nur ein Auto fährt, kommt dies zugleich der Umwelt zugute.

Für manche Wege werden Sie vielleicht ein **Taxi** nutzen müssen. Bedenken Sie hier: Die Kosten, die mit einem Auto verbunden sind, sind in der Regel höher als Taxikosten, die ab und zu anfallen.



Tipp: Beantragen Sie beim Versorgungsamt oder der zuständigen Kommunalverwaltung einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „**B**“. Damit können Sie eine Begleitperson kostenlos in den öffentlichen Verkehrsmitteln mitnehmen. Mit dem Merkzeichen „**G**“ oder „**H**“ haben Sie selbst Anspruch auf Freifahrten.

Für die Zukunft vorsorgen

Viele Menschen haben die Sorge, dass andere über ihr Leben bestimmen, wenn sie dies selbst aufgrund einer Demenz nicht mehr können. Sie haben aber verschiedene Möglichkeiten, vorab Ihre Wünsche zu äußern und selbst festzulegen, wie bestimmte Entscheidungen getroffen werden sollen.

Mit einer **Vorsorgevollmacht** bestimmen Sie, wer Sie rechtlich vertreten, Verträge für Sie abschließen, sich um Ihre gesundheitlichen und finanziellen Angelegenheiten kümmern soll, wenn Sie das alleine nicht mehr können. Wählen Sie dafür eine Person Ihres Vertrauens aus. In der Vorsorgevollmacht können Sie detaillierte Angaben zu Ihren Vorlieben und Wünschen machen (zum Beispiel immer ein Brötchen mit Erdbeermarmelade zum Frühstück, keine Volkslieder und am Wochenende ausschlafen bis 10 Uhr).

Mit der **Betreuungsverfügung** bestimmen Sie, wer (bzw. wer nicht) Ihre rechtliche Vertretung übernehmen soll, wenn Sie eine solche Unterstützung benötigen. Wählen Sie auch hier eine Person Ihres Vertrauens. Rechtliche Betreuerinnen und Betreuer werden durch das Gericht eingesetzt und kontrolliert.

In einer **Patientenverfügung** legen Sie fest, welche medizinischen Behandlungen Sie am Lebensende erhalten möchten und welche Sie ablehnen. Am besten lassen Sie sich hierbei durch Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder eine hierauf spezialisierte Beratungsstelle beraten.

Vielleicht möchten Sie, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod nicht entsprechend den gesetzlichen Regelungen weitergegeben wird, sondern Sie möchten jemand anderen bedenken. Dies können Sie in einem **Testament** festlegen. Ein Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell beurkundet werden. Ein handschriftliches Testament sollten Sie durch neutrale Personen bezeugen lassen, um spätere Unklarheiten zu vermeiden.



Weiterführende Informationen und wichtige Anlaufstellen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Selbsthilfe Demenz

Kostenlose Beratung

am **Alzheimer-Telefon** 030 259 37 95 14

E-Mail info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz

Wegweiser Demenz

Bundesministerium

für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.wegweiser-demenz.de



Wegweiser Demenz

Pflegestützpunkte und weitere Beratungsstellen:

www.zqp.de/beratung-pflege

www.deutsche-alzheimer.de/adressen

Entwickelt im Rahmen der

Nationalen Demenzstrategie

www.nationale-demenzstrategie.de



Nationale
Demenzstrategie

Weitere Informationen und Faltpblätter zum Thema **Demenz** finden Sie auf

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon 0221 8992-0, Fax 0221 8992-300

E-Mail poststelle@bzga.de

www.bzga.de

Bestellnummer: 60582318

Stand: Juli 2022