



volkshilfe.

AKTIV LEBEN
TROTZ DEMENZ

AKTIV
LEBEN
TROTZ
DEMENZ

DEMENZ STELLT EIN LEBEN AUF DEN KOPF.

Wichtig ist, sich auf diese geänderte Lebenssituation einzustellen. Unterstützen Sie den an Demenz erkrankten Menschen so lange wie möglich dabei, seine Selbstständigkeit und Lebensfreude zu behalten.

Wie das trotz aller Unsicherheiten und Herausforderungen gehen kann, haben wir versucht, auf den folgenden Seiten zu zeigen. Wir wollen Angehörigen und Betroffenen Mut machen. Ein aktives, glückliches, gutes Leben ist trotz Demenz möglich.

Ihre Volkshilfe

INHALT

ALLTAG

Selbstbestimmung	7
Was kann ich im Alltag tun?	8
Struktur im Alltag	10
Wie kommuniziere ich richtig?	12

AKTIV BLEIBEN

Rollentausch	14
Gemeinsam erinnern	15
Gedächtnistraining	16
Hobbys	17
Kultur	18
Sport	20
Natur	20

FRAGEN & HILFE

Die häufigsten Fragen	22
Wie hilft die Volkshilfe?	23
Kontaktadressen	24
Impressum	27



SELBSTBESTIMMUNG

Zu Beginn sind an Demenz erkrankte Menschen so aktiv wie früher. Sie wollen, können und sollen selbst mitplanen und gestalten. Nach einiger Zeit fällt es ihnen aber zunehmend schwerer, sich selbst zu beschäftigen. Dann ist es gut, sie aktiv anzuregen, Dinge zu tun, die ihnen Freude bereiten. Wichtig dabei ist, sie nicht zu überfordern.

SELBSTSTÄNDIGKEIT ERHALTEN

Die heimische Umgebung hat einen entscheidenden Vorteil: Hier gibt es viel Vertrautes. Dinge, die noch selbstständig gemacht werden können, sollten auch weiterhin ausgeführt werden, damit die Fähigkeit nicht verloren geht. Mit Ruhe, Geduld und einfühlsamer Unterstützung können viele an Demenz erkrankte Menschen durchaus noch alleine zur Toilette gehen, sich waschen, kämmen und anziehen. Wichtig dabei ist die Ermutigung und Motivation.

BEWEGLICH BLEIBEN

Bewegung ist gut fürs Gehirn, sie entspannt, macht glücklich und lässt Angst oder Aggression weniger Platz.

SICH SPÜREN

Je mehr der Bewegungsradius eines Menschen einschränkt ist, desto weniger werden auch die Sinneseindrücke. Und wer an Eindrücken verarmt, verliert langsam den Bezug zur Realität.

TIPPS

- Kritik und Schimpfen führen nur zu Rückzug oder Aggression. Loben Sie mehr.
- Günstig ist eine entspannte Atmosphäre ohne Hektik und Reizüberflutung.
- Zeitdruck oder Leistungsdruck führen nur zu Enttäuschungen.
- Fragen, die Betroffene nicht beantworten können, verunsichern nur.
- Lachen und Humor helfen immer.

WAS KANN ICH IM ALLTAG TUN?

Oft sind Angehörige im Alltag mit einem an Demenz erkrankten Menschen überfordert. Diese Tipps können helfen, solche Situationen zu erkennen und vermeiden.



KEINE WARUM-FRAGEN.

Vor allem bei fortgeschrittener Demenz sind Menschen rasch überfordert. Stellen Sie einfache Fragen („Magst du Kuchen?“ statt „Magst du Schokoladen- oder Erdbeerkuchen?“) und vermeiden Sie Fragen mit warum („Willst du mit mir essen?“ statt „Warum willst du jetzt nicht essen?“).



ORIENTIERUNG SCHAFFEN.

Erinnert sich der an Demenz erkrankte Mensch nicht mehr an den Weg nach Hause, dann geben Sie den Weg nicht einfach vor, sondern unterstützen Sie die Erinnerung. Legen Sie auch gemeinsam einen Platz für wichtige Dinge fest, z. B. Schlüssel.



ERNST NEHMEN.

Für Betroffene können viele alltägliche Dinge zur Belastung werden. Sprechen Sie ruhig und geduldig miteinander. Ernstgenommen-Werden ist ein wichtiges Gefühl.



BEWEGUNG FÖRDERN.

Bewegung wirkt sich positiv aus und hilft Aggression zu vermeiden. Fördern Sie daher Spaziergänge, Gymnastik oder Sport.



RICHTIG ERNÄHREN.

Oft verändert sich der Geschmackssinn stark, Essen wird dann abgelehnt. Starkes Würzen kann helfen. Auch aufs Trinken vergessen an Demenz erkrankte Menschen oft. Achten Sie darauf, da zu wenig Flüssigkeit zu mehr Verwirrung führen kann.



GEDÄCHTNIS TRAINIEREN.

Je nach Interessen Ihres Familienmitglieds gibt es Möglichkeiten, das Gedächtnis zu trainieren. Hobbys so weit als möglich weiterzuverfolgen hilft.



SELBSTÄNDIGKEIT FÖRDERN.

Solange sich Ihr Angehöriger selbst waschen, anziehen oder bestimmte Dinge im Haushalt machen kann, sollte sie oder er das auch weiterhin tun. Helfen ist gut, dem Betroffenen alles abzunehmen, ist schlecht.



RITUALE HELFEN.

Eine klare Tagesstruktur ist für an Demenz erkrankte Menschen von großer Bedeutung. Kleine tägliche Rituale helfen dabei, wie das Hören des vertrauten Radiosenders, die Platzierung der Zeitung neben der Kaffeetasse, das Mittagessen pünktlich um 12 Uhr oder der Spaziergang am Nachmittag.



RUHIGER UMGANG.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn einmal etwas nicht so gut funktioniert. Es hängt auch von der Tagesform ab, ob eine Aufgabe gerade als zu schwierig empfunden wird. Das Wichtige ist ein ruhiger Umgang miteinander.

STRUKTUR IM ALLTAG

KÖRPERPFLEGE

An Demenz erkrankte Menschen sollten sich selbst um ihre Körperhygiene kümmern, solange es ihnen möglich ist. Wichtig ist, nicht ungeduldig zu sein und nicht zu drängen, wenn manches nicht mehr so schnell klappen sollte wie früher.

KLEIDUNG

Können an Demenz erkrankte Menschen ihre Garderobe jeden Tag selbst aussuchen, fördert das die Selbstständigkeit. Sollte die Kleidung nicht zur Jahreszeit passen, kritisieren Sie nicht die Auswahl, sondern regen Sie etwas Zweckmäßiges an, z. B. dass die „rote Jacke da sehr gut dazu passen würde.“

EINKAUFEN

Beziehen Sie den an Demenz erkrankten Menschen mit ein. Gleichzeitig stellt dies eine kleine Gedächtnisübung dar.

- Was wollen wir heute essen?
- Worauf hast du Appetit? Wurst oder Käse?
- Was fehlt uns noch? Mehl? Butter?
- Überfordern Sie Ihr Gegenüber nicht mit zu vielen Wahlmöglichkeiten, zwei reichen.

KOCHEN

Essen kann man riechen, sehen, schmecken und fühlen – nur wenige Dinge werden so intensiv mit allen Sinnen wahrgenommen. Vor allem aber kann man gemeinsam vorbereiten, kochen und backen.

MAHLZEITEN

Mahlzeiten verleihen dem Tag Struktur. Solange es geht, sollte man Mahlzeiten gemeinsam einnehmen, als ein schönes Ritual, das Sicherheit gibt. Teilen Sie sich die Aufgaben:

- Gemeinsam den Tisch decken
- Servietten falten
- Kuchen auf die Teller verteilen

Wenden Sie sich im Alltag öfters mit einer Bitte an Ihr Gegenüber, das vermittelt das Gefühl gebraucht zu werden. Die Meinung des anderen wird auf diese Weise wertgeschätzt und ernst genommen.

- Kannst du mir bitte helfen?

” Magst du heute
einen Zopf? “



WIE KOMMUNIZIERE ICH RICHTIG?

Menschen sind sozial orientierte Wesen. Damit wir uns verständigen können, nutzen wir unter anderem die Sprache als Werkzeug. Mit ihr können wir zum Beispiel Gemütszustände, Wünsche und Ideen ausdrücken, aber auch Missverständnisse klären.

An Demenz erkrankte Menschen haben oft Schwierigkeiten, sich zu verständigen. Sie leiden an Wortfindungsstörungen, können nur kurze Zeit konzentriert zuhören und lassen sich durch Hintergrundgeräusche leicht ablenken. Oft können sie ihr eigenes Verhalten auch nicht mehr reflektieren. Das kann leicht zu Konflikten führen:

- Die Betroffenen erkennen ihr Gegenüber nicht. Eine Abwehrhaltung ist die Folge.
- Die Betroffenen haben Angst und verhalten sich irrational.
- Frustration entsteht z. B. durch die mangelnde Fähigkeit sich zu artikulieren.
- Die Betroffenen verhalten sich aggressiv.
- Es kann zu unbegründeten Anschuldigungen kommen, z. B. Sie hätten etwas gestohlen.

TIPPS

Um die Kommunikation mit einem an Demenz erkrankten Menschen zu erleichtern, gibt es praktische Hilfsmittel:

- Berührungen können Vertrauen schaffen.
- Fotos und Videos sind eine visuelle Gedankenstütze (z.B. Erinnerungsalbum).
- Musik weckt Erinnerungen und spricht Gefühle an.
- Kunst kann helfen, Emotionen auszudrücken.

MACHEN SIE SICH BEWUSST, DASS DEMENZ EINE KRANKHEIT IST, NEHMEN SIE SIE NICHT PERSÖNLICH.

- Begegnen Sie Ihrem Gegenüber immer mit Respekt.
- Nehmen Sie Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- Kritisieren Sie nicht Fehler, sondern loben Sie, wenn etwas richtig gemacht wurde (z. B. „Heute hast du dich wieder schön gekämmt“).
- Nicht überfordern: Stellen Sie wenn möglich geschlossene Fragen (z. B. „Möchtest du ein Wurstbrot oder ein Marmeladebrot haben?“ nicht „Was möchtest du denn essen?“).
- Ein an Demenz erkrankter Mensch ist ein Erwachsener und kein Kleinkind. Behandeln Sie ihn dementsprechend.
- Wiederholen Sie wichtige Informationen mehrmals mit denselben Formulierungen.
- Vermeiden Sie störende Hintergrundgeräusche (z. B. Fernseher).
- Sprechen Sie deutlich und langsam, in kurzen und einfachen Sätzen.
- Begleiten Sie das Gesagte durch Mimik, Gestik und Körpersprache.
- Lassen Sie Brille und Hörapparate kontrollieren und eventuell anpassen.

”

Fesch schaust
du aus!

“



ROLLENTAUSCH

Paare, bei denen ein Teil an Demenz erkrankt, müssen erst einen neuen gemeinsamen Takt finden. Oft kommt es dabei zu einem Rollentausch, wenn beispielsweise einer der Beiden nicht mehr dazu im Stande ist, ihre oder seine bisherigen Aufgaben für das gemeinsame Leben zu erfüllen. Diese neuen Rollen müssen erst erprobt werden. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn etwas beim ersten Mal nicht gleich klappt.

TIPPS

- **Zeit:** Sich Zeit nehmen, den Tag ohne Hektik beginnen.
- **Freude:** Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Freude, etwas miteinander zu tun. Oft ist es nützlich zu sagen: „Bitte, ich brauche deine Hilfe.“ und „Danke, dass du mich unterstützt hast.“
- **Respekt:** Menschen mit Demenz wollen ernst genommen werden. Kritik macht mutlos und demotiviert.



GEMEINSAM ERINNERN

Es ist lange möglich, sich gemeinsam zu erinnern. Die Möglichkeiten, dies zu tun, sind zahlreich. Man kann einfache Fragen stellen:

Wenn der an Demenz erkrankte Mensch nicht mehr auf diese Fragen antworten kann, ist es hilfreich, sich gemeinsam zu erinnern: „Ich weiß noch wie stolz du auf dein erstes selbstverdientes Geld warst. Du hast dir damit einen Ausflug an den Traunsee geleistet.“

Zu Beginn der Erkrankung bietet sich noch die Gelegenheit, das Leben im wahrsten Sinne des Wortes festzuhalten. Das Beschriften von Fotos ist eine einfache Möglichkeit, um das Erinnern zu unterstützen. Fotos sind für beide Seiten eine Hilfe. Sie erzählen ein Leben auch dann noch, wenn es der oder die andere nicht mehr kann.

TIPPS

- Gemeinsame Erinnerungsreisen sind wichtig und schön.
- Die Vergangenheit ist nicht immer voller positiver Erinnerungen. Fotos, die Traurigkeit oder Wut auslösen könnten, sollte man nicht hervorholen.
- Eine gemeinsam zusammen gestellte „Biografie-Mappe“ mit Dokumenten und Fotos ist auch für später noch eine schöne Erinnerungsinsel.



” Ich weiß noch wie stolz du auf dein erstes selbstverdientes Geld warst. Du bist mit mir an den Traunsee gefahren. “

” Was hast du in der Kindheit am liebsten gegessen?
Wer war dein bester Freund?
Was habt ihr gemeinsam unternommen?
Was wolltest du eigentlich einmal werden? “

GEDÄCHTNISTRaining

An Demenz erkrankte Menschen sind zerstreut, ihr Gedächtnis für Namen und kurz zurückliegende Ereignisse nimmt langsam ab. Im Verlauf der Krankheit geht die zeitliche und örtliche Orientierung verloren. Die innere Uhr, die Menschen ungefähr wissen lässt, wann es Zeit ist, zu essen oder zu schlafen, wird gestört.

TIPPS

- Benützen Sie Gedächtnisstützen: Verwenden Sie große Beschriftungen, Farben und Symbole, um z. B. Türen und Kästen zu kennzeichnen.
- Verwenden Sie Erinnerungshilfen und Notizen: einen großen Kalender für alle Termine; wichtige Telefonnummern aufschreiben und Merktettel machen.
- Datum und Uhrzeit in den Tagesablauf einfließen lassen: Benützen Sie zur zeitlichen Orientierung Hilfsmittel wie große Uhren oder automatische Wecker.
- Bei Spaziergängen beiläufig erwähnen oder fragen: Hier ist der Bäcker. Dort wohnt Frau Huber. Was zeigt die Ampel? Was kostet die Zeitung?
- Über bevorstehende Ereignisse häufig sprechen
- Zusätzliche Schlüssel anfertigen
- Urkunden, Geld und Schmuck an einem sicheren Ort aufbewahren
- Organisieren Sie den Tag nach einem festen Zeitplan und versuchen Sie, viel Routine zu schaffen.
- Versehen Sie die Kleidung mit Zetteln oder eingenähten Schildern, auf denen Name, Adresse, Telefonnummer und ein Hinweis auf die Demenz vermerkt sind. Sinnvoll kann es auch sein, wenn ein Armband oder eine Kette mit diesen Angaben getragen wird.
- Bleiben Sie in der gewohnten Umgebung.
- Informieren Sie Ihre Nachbarn über die Erkrankung.

HOBBYS

Malen, Werken, Sammeln ist gut für Kopf und Hände. Was Hände jahrzehntelang gern getan haben, das verlernen sie auch nicht so schnell. Dasselbe gilt auch für den Kopf und die Beine. Der eine war lange Mitglied in einem Verein für Modelleisenbahnen, für eine andere stand immer das Lesen der neuesten Bücher an erster Stelle. Nach der Diagnose Demenz und erst recht mit Fortschreiten der Krankheit ziehen sich viele Menschen aus ihren Vereinen und Clubs zurück. Aber nur, wer auch weiter mitmacht, behält Tanzschritte im Kopf oder ist im Stande, kleine Rollen in der Theatergruppe zu übernehmen. Es ist wichtig, die Betroffenen immer wieder zu ermutigen, ihre Aktivitäten fortzusetzen, da mit Fortschreiten der Erkrankung oft der eigene Antrieb verloren geht. Wer kein Hobby hat, sollte dazu ermutigt werden, etwas Neues auszuprobieren.

Hobbys halten körperlich und geistig aktiv, trainieren und machen vor allem Freude. Oft bleiben Menschen mit Demenz ihren alten Hobbys treu, auch wenn sie jetzt ganz anders damit umgehen, weil manche Fähigkeiten verloren gehen.

TIPPS

- Freizeitbeschäftigungen sollen Spaß machen und nicht überfordern.
- Um Orientierung zu geben und Stress zu vermeiden, sollten Hobbys in einen festen Tagesplan eingebaut werden.
- In der Wiederholung liegt die Kraft. Immer das Gleiche tun, Tempo herausnehmen und sich auf die Geschwindigkeit des anderen einstellen.
- Anstelle von Büchern mit viel Text kann zu Zeitschriften mit vielen Fotos oder Hörbüchern gegriffen werden.
- Allen die gern getanzt haben, aber keine Schrittfolgen mehr beherrschen, kann auch das Schunkeln Spaß bereiten.
- Wer keinen Bohrer mehr halten kann, kann alternativ dazu ein Stück Holz mit Sandpapier glätten.

KULTUR

MUSIK

Für viele Menschen spielt Musik eine wesentliche Rolle in ihrem Leben. An Demenz erkrankte Menschen können besonders gut durch Musik erreicht werden. Erinnerungen werden wach, man wird aktiviert und fröhlicher. Zudem fördert Musik das Gemeinschaftsgefühl – vor allem dann, wenn gemeinsam gehört oder musiziert wird.

TIPPS

- Die Musik sollte nicht zu laut oder aufwühlend sein.
- Ein den ganzen Tag laufendes Radio ist nicht gut. Es braucht auch Pausen.
- Eine individuelle Playlist mit den Lieblingsliedern, die einfach abgespielt werden kann, ist ideal um die therapeutische Wirkung von Musik in den Alltag einzubauen.

THEATER & MUSEEN

Wer immer schon gern das Theater besucht hat, sollte diese Leidenschaft auch fortsetzen können. Museen bieten den Vorteil, dass man jederzeit gehen kann, wenn man Müdigkeit oder Überforderung bemerkt. Beachtet werden muss allerdings, dass in der Regel nichts angefasst werden darf – was Menschen mit Demenz manchmal nur schwer verstehen.

TIPPS

- Die Platzwahl sollte gut überlegt sein. Plätze am Rand, falls die Vorstellung doch frühzeitig verlassen werden muss, eignen sich am besten. Manche Theater verfügen über eigene Plätze für Menschen mit Behinderungen.
- Bei Bedarf kann die Verwendung von Einlagen oder Windeln zusätzlich ein Gefühl von Sicherheit und Entspannung geben.

FILME

Viele Filme sind für Menschen mit Demenz schwer zu verstehen, haben zu rasch wechselnde Bilder und sind allgemein zu hektisch. Filme mit ruhiger Kameraführung und einfacher Erzählung eignen sich grundsätzlich besser.

TIPPS

- Der Film sollte nicht zu lange dauern. 30 Minuten genügen oft.
- Film und Fernsehen sollten nicht beiläufig im Hintergrund laufen.
- Der Film sollte jederzeit gestoppt werden können, falls er Unruhe auslöst. Daher eher in der Nähe bleiben.
- Ein gemeinsamer Kinobesuch bereitet den Erkrankten oft eine große Freude.



SPORT

Dass Sport nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist gesund ist, ist seit Langem bekannt. Eine Studie belegt, dass bereits eine halbe Stunde wöchentliches Ausdauertraining bei Menschen mit beginnender Demenz zu einer deutlichen Besserung ihres Befindens und ihrer Merkfähigkeit beiträgt. Bewegung und Sport kräftigen nicht nur, sie wirken auch gegen Depressionen und Sturzangst.

TIPPS

- Wer besonders unsportlich ist, kann vielleicht durch eine Gruppe motiviert werden. Gemeinsam mit dem Enkel Ball zu spielen, ist etwa schon eine gute Form der Bewegung. Auch Tanzen ist Sport, es fördert Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit, regt aber auch die Atmung und den Kreislauf an.

NATUR

SPAZIERGÄNGE

Spaziergänge sollten solange wie möglich Teil des Alltags bleiben. Nicht nur der Aufenthalt an der frischen Luft tut gut, sondern auch das Treffen von Nachbarn und Bekannten spielt eine wesentliche Rolle.

DER GARTEN

Für viele Menschen ist der eigene Garten ein über die Jahre vertrauter und liebgewonnener Ort. Je länger man diesen nutzen kann, desto besser, denn ein Garten bietet viele Möglichkeiten, sich zu beschäftigen:

- Säen und jäten
- Obst und Gemüse ernten
- Blumen schneiden
- Rasen mähen

TIPPS

- Zusammen im gleichen Takt gehen beruhigt.
- Gemeinsames Gehen verringert die innere Unruhe.
- Ein Ausflug oder eine Reise sollten genau geplant werden.
- Auch die Möglichkeit eines Abbruchs einer Reise sollte immer mitbedacht werden.
- Bei Restaurantbesuchen sollte gleich nach der Behindertentoilette gefragt werden.
- Man sollte keine Scheu davor haben, Freund*innen oder Familienmitglieder zu bitten, mitzukommen.



DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN

WANN SPRICHT MAN VON DEMENZ?

Demenz ist ein Überbegriff für Erkrankungen, bei denen eine Hirnschädigung zu einem schrittweisen Verlust des Gedächtnisses, des Denkens, der Erinnerung, der Orientierung oder der Verknüpfung von Denkinhalten führt. Das Wort Demenz kommt vom Lateinischen „dementia“, was übersetzt „ohne Verstand“ bedeutet. Viele Selbsthilfegruppen benutzen daher den Begriff „Promenz“ – also „für den Geist“.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DEMENZ UND ALZHEIMER?

Demenz ist ein Sammelbegriff für Erkrankungsbilder, die kognitive Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Es gibt heilbare und nicht heilbare Formen. Die Alzheimer-Krankheit als häufigste Form der Demenz tritt hauptsächlich bei Menschen über 70 Jahre auf. Sie ist nicht heilbar, kann aber durch Behandlung in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden.

WIE WIRD DIE DIAGNOSE GESTELLT?

Eine gründliche Diagnose umfasst eine gewissenhafte Untersuchung des körperlichen und geistigen Zustands. Es können psychologische Tests durchgeführt werden, um Gedächtnis, Denkvermögen und Sprache sowie Wahrnehmungsfähigkeit zu untersuchen. Wichtig ist es auch, andere Krankheiten durch unterschiedliche Labortests und Untersuchungen auszuschließen. Besonders wichtig bei der Erstellung der Diagnose ist das Gespräch mit den Betroffenen sowie deren Angehörigen.

ZU WELCHER ÄRZTIN ODER ZU WELCHEM ARZT SOLLTE MAN GEHEN UND WANN?

Oft haben Menschen vor der Diagnose bereits das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Wenn sich der Verdacht auf eine Demenz erhärtet, dann gilt: Eine frühe Diagnose kann zu einem positiven Verlauf des Krankheitsbildes beitragen. Wenden Sie sich zuerst an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Besprechen Sie in aller Ruhe Ihr Anliegen. Auch ein Familienmitglied kann anwesend sein. Die Hausärztin oder der Hausarzt entscheidet dann gemeinsam mit allen Betroffenen, ob und welche weiterführenden Maßnahmen sinnvoll und notwendig sind.

WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Je früher eine Demenzerkrankung festgestellt wird, desto besser kann man darauf reagieren. Menschen können länger ein selbstständiges Leben führen, wenn man möglichst früh mit einer Therapie beginnt. Jede Form von Therapie muss immer individuell abgestimmt werden. Nur so können Behandlungserfolge erzielt werden. Es gibt medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapien (Musik-, Bewegungs-, Garten-, Kunst- und Ergotherapien etc.), die dazu beitragen können, die geistigen und körperlichen Fähigkeiten sowie die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

WIE HILFT DIE VOLKSHILFE?

Viele Menschen haben den Wunsch, so lange wie möglich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen, wenn Unterstützung und Pflege notwendig werden. Mit professioneller Hilfe ist das möglich.

SO UNTERSTÜTZT SIE DIE VOLKSHILFE:

- Mobile Dienste für die Pflege und Betreuung zuhause: Hauskrankenpflege, Heimhilfe
- Vermittlung von Notruftelefonen
- Essen zuhause
- Langzeit- und Kurzzeitpflege in Pflegeheimen und Seniorenzentren
- 24-Stunden-Personenbetreuung
- Tageszentren
- Betreute/betreubare Wohnformen
- Unterstützung, Entlastung und Begleitung pflegender Angehöriger
- Besuchsdienste



KONTAKTE IN IHRER NÄHE

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

Auerspergstraße 4
1010 Wien

+43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH DEMENTZHILFE/ VOLKSHILFE GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE GMBH

Maderspergerstraße 11
4020 Linz

+43 732/3405-300
demenzhilfe@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

Anton-Schneiderstraße 19
6900 Bregenz

+43 5574 48 853
volkshilfe-vlb@aon.at
www.volkshilfe-vlb.at

VOLKSHILFE TIROL

Südtiroler Platz 10-12 6. Stock
6020 Innsbruck

+43 50 890 0100
demenzhilfe@volkshilfe.net
www.volkshilfe.tirol

VOLKSHILFE SALZBURG

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg

+43 662 42 39 39
office@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

**VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH
SERVICE MENSCH GMBH**

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt
+43 676 86 76
center@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

VOLKSHILFE WIEN

Weinberggasse 77
1190 Wien
+43 1 360 64 0
volkshilfe@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann Permayer-Straße 2
7000 Eisenstadt
+43 2682 61569
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

VOLKSHILFE KÄRNTEN

Platzgasse 18
9020 Klagenfurt am Wörthersee
+43 463 32495
office@vhktn.at
www.vhktn.at

**VOLKSHILFE STEIERMARK
GEMEINNÜTZIGE BETRIEBS GMBH**

Sackstrasse 20/I
8010 Graz
+43 316 8960
demenzhilfe@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

IM
PRESS
UM

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4, 1010 Wien
Tel. +43 1 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at | www.demenz-hilfe.at

Redaktionsteam

Erich Fenninger, Teresa Millner-Kurzbauer, Hanna Lichtenberger, Ruth Schink

Layout

Sonja Haag | grafikerinwien.at

Credits

S. 1/S. 28 Cover/Back Cover: ©Klaus Vyhnašek, S. 6 ©Rob and Julia Campbell/Stocksy - stock.adobe.com, S. 11 ©istock - AlexRaths, S. 13 ©istock - 2009 Creatista, S. 14/15 ©istock CasarsaGuru, S. 17 ©macroart - Fotolia, S. 19 Graham Oliver - istockphoto.com, S. 21 ©stock.adobe.com -Dimitry Berkut, S. 23 ©Volkshilfe Steiermark

Stand

Dez 2020

Gefördert aus den Mitteln des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz



www.demenz-hilfe.at