

A photograph of two women dancing joyfully in a home setting. The woman on the left is older, with short blonde hair, wearing a blue polka-dot headband and a green button-down shirt. She has her arms raised and is smiling broadly. The woman on the right is younger, with long dark hair, wearing a blue and white striped t-shirt. She is also smiling and has her arms raised, holding hands with the older woman. The background is a warm, slightly blurred interior space with wooden shelves and various items.

volkshilfe.

AKTIV LEBEN TROTZ DEMENZ

WAS ANGEHÖRIGE IM ALLTAG TUN KÖNNEN

AKTIV LEBEN TROTZ DEMENTZ

DEMENTZ STELLT EIN LEBEN AUF DEN KOPF.

Wichtig ist, sich auf diese geänderte Lebenssituation einzustellen. Unterstützen Sie die Person mit Demenz so lange wie möglich dabei, ihre Selbstständigkeit und Lebensfreude zu behalten.

Wie das trotz aller Unsicherheiten und Herausforderungen gelingen 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
Wochenplan	12
Wie kommuniziere ich richtig?	16

AKTIV BLEIBEN

Rollentausch	18
Gemeinsam erinnern	19
Gedächtnistraining	20
Hobbys	21
Kultur	22
Sport	24
Natur	24

FRAGEN & HILFE

Die häufigsten Fragen	26
Wie hilft die Volkshilfe?	27
Kontaktadressen	28
Impressum	30



SELBSTBESTIMMUNG

Zu Beginn sind Menschen mit Demenz 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 Fähigkeiten dazu nicht verloren gehen. Mit Ruhe, Geduld und einfühlsamer Unterstützung können viele Menschen mit Demenz 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. Für Menschen mit Demenz ist regelmäßige Bewegung von großer Bedeutung, da sie so ihre Wahrnehmung der Umwelt fördern.

Wenn Bewegung kaum mehr möglich ist, muss sie die betreuende Person übernehmen. Die Person mit Demenz im Bett aufrichten, um einen anderen Blickwinkel zu gewähren, leichte Massagen - beispielsweise mit einem Igelball – das alles schafft Nähe und lässt den eigenen Körper spüren. Häufige Begleiterscheinung ist auch die innere Unruhe. Einfach die Hand auf den Arm des Gegenübers legen und im Gleichklang atmen, so lässt sich diese Unruhe meist „wegatmen“.

SICH SPÜREN

Je mehr der Bewegungsradius eines Menschen eingeschränkt 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?

Im Alltag mit einem Menschen mit Demenz treten immer wieder Hürden und Fragen auf. Diese Tipps geben Antwort auf die häufigsten Fragen.



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 Mensch mit Demenz 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. Ernst genommen zu 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*e Angehörige*r selbst waschen, anziehen oder bestimmte Dinge im Haushalt machen kann, sollte sie oder er das auch weiterhin tun. Helfen ist gut, der/dem Betroffenen alles abzunehmen, ist schlecht.



RITUALE HELFEN.

Eine klare Tagesstruktur ist für Menschen mit Demenz 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

Menschen mit Demenz 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. Die Körperpflege sollte nicht als eine Notwendigkeit betrachtet werden, sondern als eine Möglichkeit für sinnliche Erfahrungen.

KLEIDUNG

Können Menschen mit Demenz 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 sehr gut dazu passen würde.

EINKAUFEN

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

- Möchtest du heute Nudeln essen? Welche ist deine Lieblingssauce?
- Sollen wir die Zutaten für Kaiserschmarrn kaufen? Was brauchen wir dazu?
- Fehlt uns noch Mehl? Wofür brauchen wir es?

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:

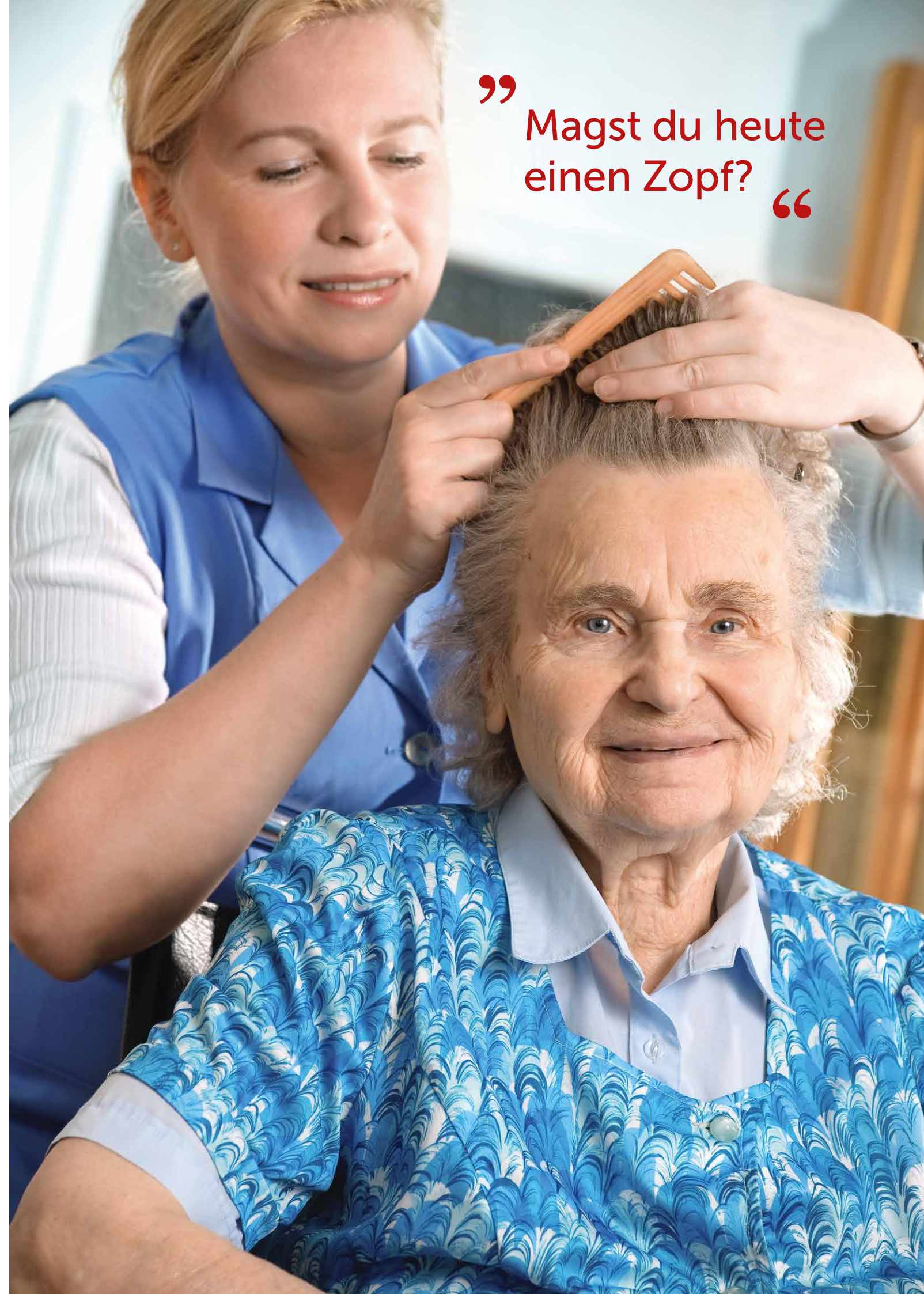
- Gemeinsam den Tisch decken
- Servietten falten
- Kuchen auf die Teller verteilen

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?
- Weißt du noch, welche Zutaten wir brauchen?
- Laden wir die Nachbarin morgen zum Kaffee ein?

All diese kleinen gemeinsamen Aktivitäten bewirken Großes!

” Magst du heute einen Zopf? “



WOCHENPLAN

Die Erstellung eines Wochenplans kann helfen, den Alltag zu strukturieren. Trennen Sie diesen Plan einfach aus der Broschüre heraus und befüllen Sie ihn mit den geplanten Terminen und Aktivitäten der Woche. Dies könnte zum Beispiel so aussehen:



Tag	Vormittag/Mittag		
	Was?	Wo?	Was mitnehmen?
Montag	Fußpflege bei Frau Mayer, Musterstraße 14 Geldbörse, Schlüssel		
Dienstag	Einkauf, Supermarkt Geldbörse, Einkaufszettel, Schlüssel, Tragtasche		
Mittwoch	Tageszentrum, Haus Regenbogen Geldbörse, Schlüssel, Fahrkarte		
Donnerstag	Dr. Mustermann, Ärztezentrum, Rennstr. 34 Chipkarte, Geldbörse, Schlüssel, Fahrkarte		
Freitag	Einkauf Supermarkt Geldbörse, Schlüssel, Einkaufszettel, Tragetasche		
Samstag	09:00 Friseur, Rathstraße 3 Geldbörse, Schlüssel, Fahrkarte		
Sonntag	Spaziergang Schlüssel		



Tag	Nachmittag/Abend			Vormittag/Mittag		
	Was?	Wo?	Was mitnehmen?	Was?	Wo?	Was mitnehmen?
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Tag	Vormittag/Mittag			Nachmittag/Abend		
	Was?	Wo?	Was mitnehmen?	Was?	Wo?	Was mitnehmen?
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Tag	Vormittag/Mittag			Nachmittag/Abend		
	Was?	Wo?	Was mitnehmen?	Was?	Wo?	Was mitnehmen?
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

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.

Mit Demenz lebende 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

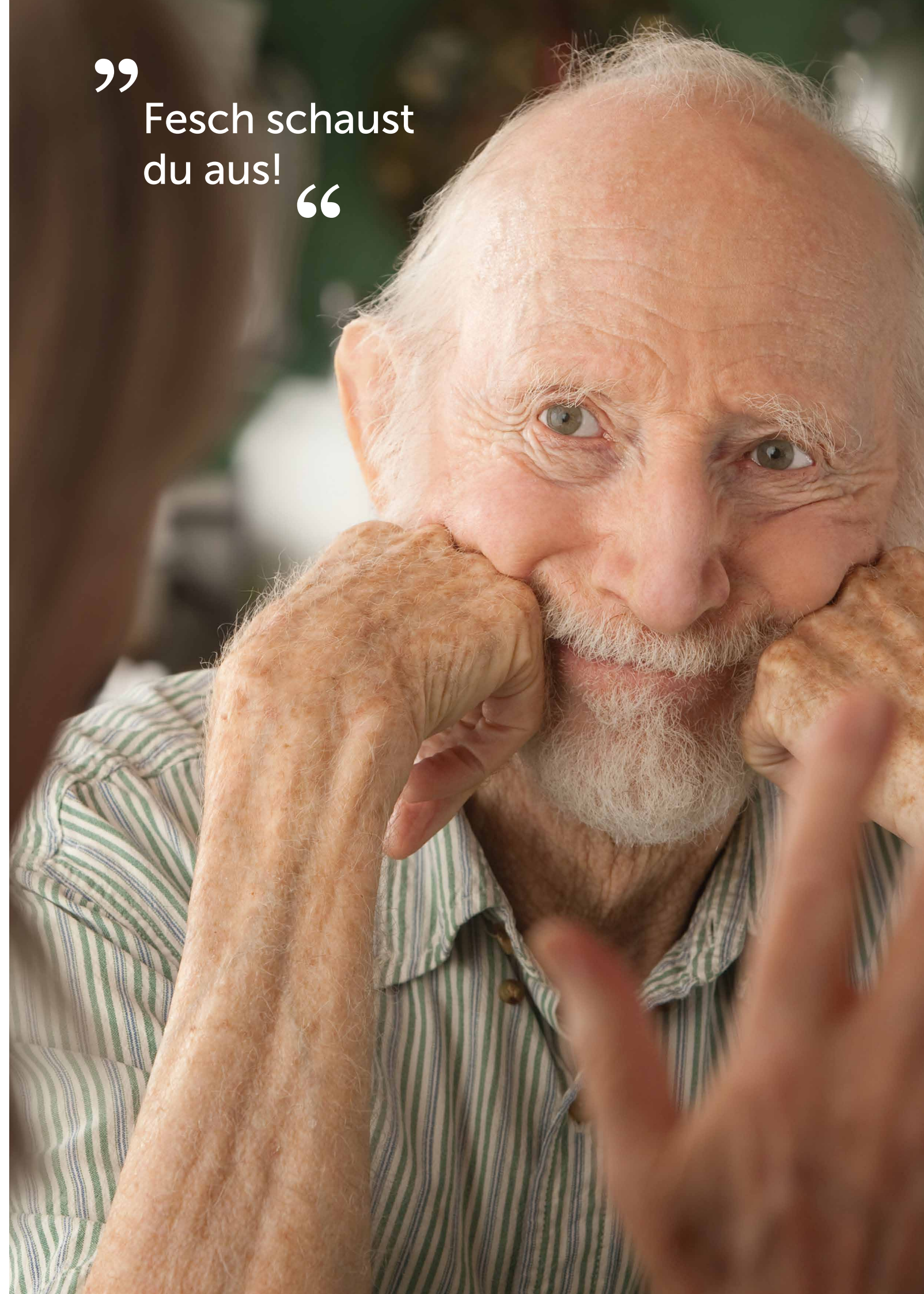
Um die Kommunikation mit einem Menschen mit Demenz zu erleichtern, gibt es praktische Hilfsmittel:

- 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.
- Nehmen Sie auf die psychischen Bedürfnisse von Demenzbetroffenen, beispielsweise auf den Gemütszustand, Rücksicht. Ist sie/er gut oder schlecht gelaunt? Braucht sie/er Ruhe?
- 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 haben?“ nicht „Was möchtest du denn essen?“).
- 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 eine*r 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:

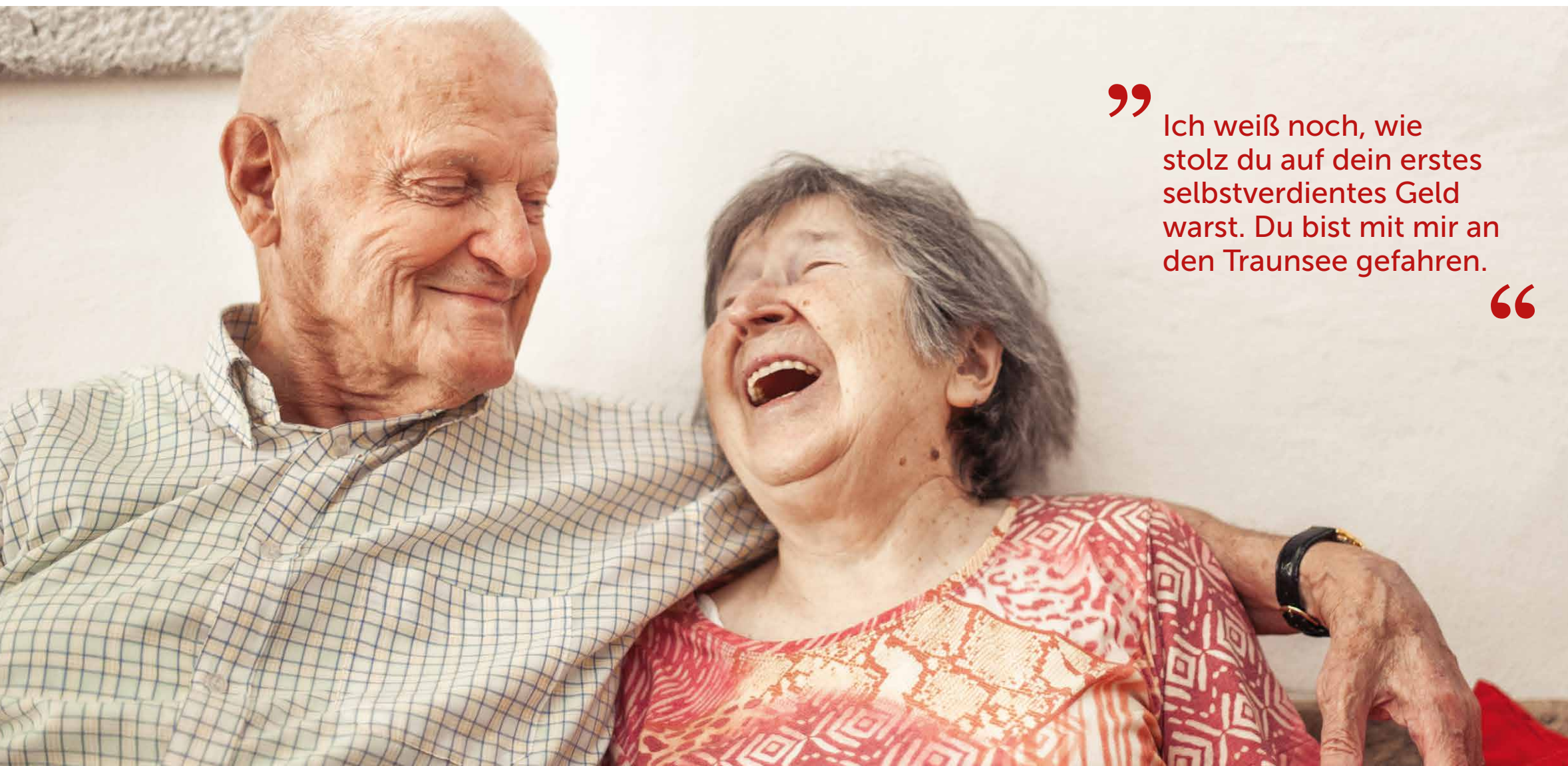
- Was hast du in deiner Kindheit am liebsten gegessen?
- Wer war dein bester Freund/deine beste Freundin? Was habt ihr gemeinsam unternommen?
- Was wolltest du eigentlich einmal werden?

Wenn der Mensch mit Demenz 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. So können Inseln der Erinnerung entstehen. 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 zusammengestellte „Biografie-Mappe“ mit Dokumenten und Fotos ist auch für später noch eine schöne Erinnerungsinsel. Sie kann auch in ein Pflegeheim mitgegeben werden, falls dies notwendig wird, um der Person mit Demenz die Erinnerung an sich selbst, Familie, Freundschaften und die eigene Vergangenheit zu erleichtern.



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

GEDÄCHTNISTRaining

Menschen mit Demenz sind oftmals 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 beeinträchtigt.

TIPPS

- Gedächtnisstützen benutzen: Verwenden Sie große Beschriftungen, Farben und Symbole, um z. B. Türen und Kästen zu kennzeichnen.
- Erinnerungshilfen und Notizen verwenden: 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? Wichtig ist, diese Fragen fast beiläufig in eine Unterhaltung einfließen zu lassen. Der Spaziergang soll keinesfalls als Prüfungssituation empfunden werden.
- Über bevorstehende Ereignisse häufig sprechen.
- Zusätzliche Schlüssel anfertigen lassen.
- Urkunden, Geld und Schmuck an einem sicheren Ort aufbewahren.
- Den Tag nach einem festen Zeitplan organisieren und versuchen, viel Routine zu schaffen.
- Die Kleidung mit Zetteln oder eingnähten Schildern versehen, 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.
- In der gewohnten Umgebung bleiben.
- Nachbar*innen über die Erkrankung informieren.

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. Personen mit Demenz 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 für einen Theaterbesuch 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 kleines, gemeinsames „Kino-Event“ zu Hause kann große Freude bereiten.



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. Gemeinsames Bewegen und einfache Gymnastik in einer Senior*innengruppe 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 so lange wie möglich Teil des Alltags bleiben. Nicht nur der Aufenthalt an der frischen Luft tut gut, auch die Sinne werden angeregt, oft intensiver als in den eigenen vier Wänden. Außerdem spielt auch das Treffen von Nachbar*innen und Bekannten eine wesentliche Rolle. Wie lang der Spaziergang dauert und wohin er führt, kann natürlich individuell festgelegt werden.

TIPPS

- Schon eine gemeinsame Runde ums Haus kann einen positiven Effekt erzielen. Aber auch größere Ausflüge, die mehr Zeit in Anspruch nehmen, sollten im Rahmen der Möglichkeiten hin und wieder durchgeführt werden. Dabei sollte immer auch die Möglichkeit eines frühzeitigen Abbruchs mitgedacht werden.
- Beim Spazierengehen auf einen gemeinsamen Schritt-Rhythmus zu achten, wirkt beruhigend und vermittelt ein Gefühl von Einklang.
- Man sollte keine Scheu davor haben, Freund*innen oder Familienmitglieder zu bitten, mitzukommen.

DER GARTEN

Für viele Menschen ist der eigene Garten ein über die Jahre vertrauter und lieb-gewonnener 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



DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN

WANN SPRICHT MAN VON DEMENZ?

Demenz ist ein Überbegriff für Erkrankungen, bei denen Ablagerungen im Gehirn zu einem schrittweisen Verlust des Gedächtnisses, des Denkens, der Erinnerung, der Orientierung oder der Verknüpfung von Denkinhalten führt. Das Wort Demenz kommt vom Lateinischen „demens“, was übersetzt „ohne Verstand“ bedeutet. Das ist irreführend – denn der „Geist“ einer Person bleibt auch bei Demenz vorhanden, er verändert sich mitunter nur.

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.

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.

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.

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 Senior*innenzentren
- 24-Stunden-Personenbetreuung
- Tageszentren
- Betreute/betreubare Wohnformen
- Unterstützung, Entlastung und Begleitung pflegender Angehöriger
- Besuchsdienste



DIE VOLKSHILFE IN IHRER NÄHE

VOLKSHILFE ÖSTERREICH

Auerspergstraße 4
1010 Wien
+43 (0) 1 402 62 09
demenzhilfe@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VOLKSHILFE OBERÖSTERREICH

Maderspergerstraße 11
4020 Linz
+43 (0) 676 873 41 35 0
demenzhilfe@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

VOLKSHILFE NIEDERÖSTERREICH

Grazer Straße 49-51
2700 Wiener Neustadt
+43 (0) 676 8700 2 7384
demenzhilfe@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at

VOLKSHILFE WIEN

Favoritenstraße 83
1100 Wien
+43 (0) 676 878 42 56 5
beratung@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

VOLKSHILFE VORARLBERG

Anton-Schneider-Straße 19
6900 Bregenz
+43 (0) 664 244 6830
demenzhilfe@volkshilfe-vlbg.at
www.volkshilfe-vlbg.at

VOLKSHILFE TIROL

Südtiroler Platz 10-12
6020 Innsbruck
+43 (0) 50 890 01 30
demenzhilfe@volkshilfe.net
www.volkshilfe.tirol

VOLKSHILFE SALZBURG

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
+43 (0) 676 851 05 43 20
demenzservice@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

VOLKSHILFE KÄRNTEN

Schloßgasse 4
9500 Villach
+43 (0) 664 814 19 69
demenzhilfe@vhktn.at
www.vhktn.at

VOLKSHILFE STEIERMARK

Albrechtgasse 7
8010 Graz
+43 (0) 316 896 00
demenzhilfe@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

VOLKSHILFE BURGENLAND

Johann-Permayer-Straße 2/1
7000 Eisenstadt
+43 (0) 676 883 50 109
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

IM PRESS UM

volkshilfe.

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,
Ann-Kathrin Ruf

Layout

Sonja Haag | grafikerinwien.at
Volkshilfe

Druckerei

Flyeralarm

Credits

S. 1 Cover © Halfpoint_stock.adobe.com, S. 6 © Rob and Julia Campbell/Stocksy
_stock.adobe.com, S. 11 © istockphoto.com/AlexRaths, S. 17 © istockphoto.com/2009
Creatista, S. 18/19 © istockphoto.com/CasarsaGuru, S. 23 © istockphoto.com/Graham
Oliver, S. 25 © Dmitry Berkut_stock.adobe.com, S. 27 © Volkshilfe Steiermark,
S. 32 Back Cover © Klaus Vyhnalek

Stand

Sep 2023

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

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Gut leben mit
DEMENZ

Eine Strategie im Auftrag des Bundesministeriums
für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



www.demenz-hilfe.at