



Landkreis
Rotenburg
(Wümme)

Ist der
Herd
noch an?

Heute
kommt die
Haushaltshilfe
nicht

15:00 Uhr
Frisör

8:00 Uhr
Tabletten



Demenz

Ein Leitfaden des Senioren- und Pflegestützpunktes
Niedersachsen im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „RoSe“

Herausgeber:

© Landkreis Rotenburg (Wümme)
Der Landrat
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Rotenburg (Wümme) – „RoSe“
27356 Rotenburg (Wümme)
<https://pflugestuetzpunkt.lk-row.de/>

2. Auflage, Rotenburg (Wümme) Januar 2024



Allgemeine Hinweise: In diesem Leitfaden erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

1	Hintergrundwissen.....	4
1.1	Was ist eine Demenzerkrankung?.....	4
1.2	Formen und Verlauf.....	4
2	Überblick - Wie kann ich vorgehen?.....	6
3	Diagnostik.....	9
3.1	Was können erste Anzeichen sein?.....	9
3.2	Die medizinische Diagnostik.....	9
3.3	Behandlungsmöglichkeiten.....	10
4	Demenz im Alltag.....	11
4.1	Bewegung und Beschäftigung.....	11
4.2	Wohnen und Sicherheit.....	12
4.3	Essen und Trinken.....	13
4.4	Körperpflege und Inkontinenz.....	14
4.5	Schlafen und Entspannen.....	14
4.6	Hilfe in Notsituationen.....	15
5	Das Miteinander gestalten.....	18
5.1	Besondere Verhaltensweisen.....	18
5.2	Die gemeinsame Verständigung.....	20
5.3	Vorsorgen und Rechtliches regeln.....	21
5.4	Die eigenen Belastungsgrenzen.....	22
6	Anlaufstellen im Landkreis Rotenburg (Wümme).....	24
7	Weiterführende Informationen.....	26

1 Hintergrundwissen

Der Verlauf und die Ausprägung einer Demenzerkrankung können sehr unterschiedlich sein. Die Informationen der folgenden Kapitel sollen Ihnen eine Orientierung geben und über Möglichkeiten der Unterstützung informieren.

1.1 Was ist eine Demenzerkrankung?

Im Verlauf einer Demenz kommt es zum allmählichen Verlust von Nervenzellen und Verknüpfungen im Gehirn. Mit der Zeit verändert sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Das Denken fällt schwerer, die Fähigkeit sich zu erinnern lässt nach. Das Nachlassen der geistigen und sozialen Fähigkeiten kann mit der Zeit im Alltag zu Missverständnissen oder Problemen führen. Dies wiederum kann auch Einfluss auf die Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten haben, mit denen man sich sonst immer gut verstanden hat. Eine Demenzerkrankung ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen eine neue Situation, mit der man lernen kann umzugehen.

Eine Erkrankung kann durch Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht begünstigt werden. Ein gesunder Lebensstil, Bewegung und ein aktives soziales Leben hingegen, können unterstützend dafür sein, dass eine Demenzerkrankung vermieden oder der Verlauf abgemildert wird. In jedem Fall ist es lohnend, sich zu informieren und bei Bedarf Rat und Unterstützung einzuholen.

1.2 Formen und Verlauf

Die Demenzerkrankung zeigt sich in unterschiedlichen Formen. Die häufigste und bekannteste Form ist die **Alzheimererkrankung**. Darüber hinaus existiert die sogenannte **Frontotemporale Demenz**, bei der die Nervenzellen vorwiegend in den vorderen Hirnbereichen absterben und spezielle Symptome verursachen. Außerdem gibt es weitere Formen, die z. B. aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn entstehen (**vaskuläre Demenz**).

Eine Demenz kann auch als Folge einer anderen Erkrankung, wie z. B. Parkinson oder Diabetes, entstehen. Bei diesen sogenannten sekundären Demenzen handelt es sich um Hirnleistungsstörungen, deren Ursache in anderen Erkrankungen liegt. Dies können z. B. Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangel-Erkrankungen oder chronische Infektionen sein. Man nennt diese Art **sekundäre Demenz**. Sie kann heilbar sein, da durch die Behandlung der Grunderkrankung oft auch die dementiellen Folgeerscheinungen geheilt werden können.

Die meisten Formen der Demenz sind jedoch nicht heilbar. Es gibt aber Möglichkeiten, Symptome zu lindern und die Lebensqualität mit einer Demenz zu verbessern (Kapitel 4 und 5).

Der Verlauf einer Alzheimererkrankung lässt sich grob in **drei Stadien** einteilen.

Im Frühstadium leiden vor allem das Kurzzeitgedächtnis und das Gefühl für Zeit und Ort. So kann auch die Orientierung auf gewohnten Wegen schwierig werden.

Namen und Termine werden vergessen, die Sprache wird einfacher, komplexe Aufgaben fallen schwerer. Hier spricht man von einer leichten Demenz.

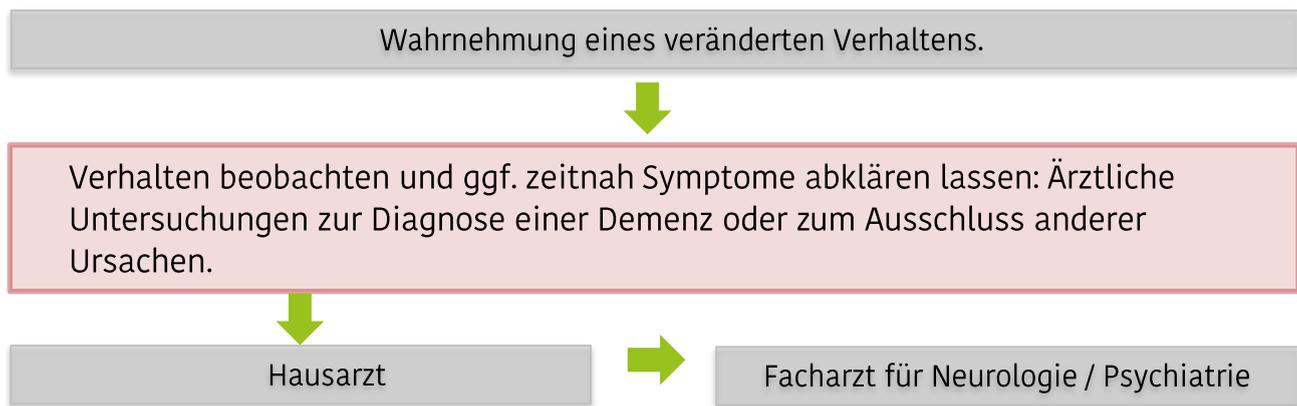
Im mittleren Stadium ist auch das Langzeitgedächtnis eingeschränkt. Vertraute Menschen und Umgebungen werden immer seltener erkannt. Oftmals treten große Unruhe, häufige Stimmungswechsel und manchmal auch aggressives Verhalten auf. In diesem Stadium spricht man von einer mittelschweren Demenz.

Das dritte Stadium geht häufig mit dem Verlust der Sprache einher. Körperliche Gebrechen nehmen verstärkt zu. Menschen mit schwerer Demenz sind vollständig auf Betreuung und Pflege angewiesen.

Das Thema Demenz ist für viele Menschen groß und unübersichtlich. Das nächste Kapitel soll daher einen ersten Überblick geben, wie bei einem Verdacht auf eine Demenz vorgegangen werden kann und nennt Ansprechpersonen für eine mögliche Unterstützung.

Bei Verdacht auf eine Demenz sollte frühzeitig Rat beim Hausarzt eingeholt werden, denn eine Diagnose schafft Klarheit und die Möglichkeit zu handeln. Auch bei geringen Auffälligkeiten ist es daher sinnvoll sich frühzeitig zu informieren und Rat einzuholen. Bücher, Broschüren, Fachartikel oder Filme können weitere Informationsquellen sein, um sich mit dem Thema Demenz vertraut zu machen.

2 Überblick - Wie kann ich vorgehen?



Behandlungsmöglichkeiten mit dem Arzt besprechen

Was?	Maßnahme
Medikamente	Antidementiva, ggf. Antidepressiva, angstlösende Medikamente
Nicht medikamentöse Therapien	Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie
Sonstige Erkrankungen	Medikamentenplan überprüfen, regelmäßige Gesundheitskontrollen
Zähne	Regelmäßige Kontrollen
Gehör	Überprüfen, ggf. Hörgerät
Augen	Augenärztliche Kontrollen, Optiker

Rechtliche Fragen regeln

Was?	Wer ist Ansprechperson?
Vorsorgevollmacht	Betreuungsstelle, Betreuungsverein, Notar
Gesetzliche Betreuung	Betreuungsstelle, Betreuungsverein, Amtsgericht
Patientenverfügung	Betreuungsverein, Notar, Hausarzt, Caritas
Testament	Notar
Autofahren	Hausarzt, Straßenverkehrsamt
Überprüfung der Fahreignung	Autoversicherung, ADAC, Straßenverkehrsamt

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten nutzen

Was?	Wer ist Ansprechperson?
Leistungen der Pflegeversicherung	Pflegekasse, Senioren- und Pflegestützpunkt
„Hilfe zur Pflege“	Sozialamt ROW bzw. BRV
Hilfsmittel (Pflegebett, Rollator, ...)	Hausarzt, Pflege- bzw. Krankenkasse, Sanitätshaus, Sozialamt (in bestimmten Fällen)
Wohnungsanpassung bzw. behindertengerechter Umbau	Pflegekasse, „Die Wohn-Erleichterer“ (ehrenamtliche Wohnberater/innen im Senioren- und Pflegestützpunkt), Sanitätshaus, Sozialamt
Schwerbehindertenausweis	Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie (ehemals Versorgungsamt) in Verden
Zuzahlungsbefreiung (Medikamente usw.)	Krankenkasse
Rentenanspruch klären	Versicherungsamt des Landkreises, Versichertenälteste im Landkreis ROW
Assistenzhilfe für junge Betroffene die im Berufsleben stehen	Eingliederungshilfe

Als Angehöriger für die eigene Gesundheit sorgen

Was?	Wer ist Ansprechperson?
Regelmäßige Gesundheitschecks	Hausarzt
Entspannungsmethoden erlernen, Auszeiten nehmen	Vereine (z. B. Kneipp), Mehrgenerationenhaus (MGH), Physiotherapiepraxis, Fitnessstudio, Bildungsträger (z. B. VHS), Krankenkasse, Sonstige
Bewegungsangebote und -therapien wahrnehmen	Verein, Mehrgenerationenhaus (MGH), Physiotherapiepraxis, Fitnessstudio, Bildungsträger (z. B. VHS), Krankenkasse, Sonstige

Sich frühzeitig Beratung und Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen und diese zu nutzen, kann Überlastung und schwierige Situationen verhindern. Übersichten zu allen Anbietern und Beratungen erhalten Sie beim Senioren- und Pflegestützpunkt.

Unterstützungs- und Entlastungsangebote in Anspruch nehmen

Was?	Wer ist Ansprechperson?
Gesprächskreise / Selbsthilfegruppen / Beratung	DRK Kreisverband BRV e. V., Mehrgenerationenhaus, ZISS, AWO
Kurzzeitige oder längerfristige Reduzierung der Arbeitszeit für die Pflege	Pflegekasse, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMSFJ)
Stundenweise häusliche Betreuung	Anbieter für Entlastungsleistungen
Ambulante Pflege	Pflegedienste
Tagespflege	Tagespflegeeinrichtungen
Verhinderungspflege	Antrag bei der Pflegekasse
Kurzzeitpflege	Pflegeheim, Antrag bei Pflegekasse
Psychiatrische häusliche Krankenpflege	Hausarzt, Facharzt, Sozialpsychiatrischer Dienst
Haushaltshilfe	Anbieter für Haushaltshilfen
Essen auf Rädern	Anbieter für Essen auf Rädern
Reha-Maßnahmen	Krankenkasse, Rentenversicherungsträger
Physio-, Ergotherapie, Logopädie	Hausarzt
Familiäres Netzwerk	

Beratung in Anspruch nehmen

Was?	Wer ist Ansprechperson?
Beratungstermin vor Ort vereinbaren (telefonisch, per Email oder persönlich)	Pflegekasse, Senioren- und Pflegestützpunkt, Rotenburger Demenznetz e. V., Pflegedienste
Überregionale Beratungsangebote (telefonisch)	Alzheimertelefon, Pflegetelefon, Telefonseelsorge

3 Diagnostik

3.1 Was können erste Anzeichen sein?

Normales Vergessen oder erste Anzeichen? Ein Schwanken der geistigen Leistungsfähigkeit ist menschlich und kommt bei jedem ab und an vor. Gründe hierfür können zu viele oder zu wenig Reize sein z. B. Schlafmangel, Stress, Zeitdruck oder auch Langeweile. Mit zunehmendem Alter verändert sich das Kurzzeitgedächtnis. Es kann sein, dass neues Wissen nicht mehr so schnell aufgenommen oder abgerufen werden kann. Am besten funktioniert das Gehirn, wenn es regelmäßig neue Reize erhält und damit gefordert wird. Den Schlüssel zu verlegen oder nicht das richtige Wort zu finden muss nicht sofort bedeuten, dass eine Demenz vorliegt. Eine schlechtere Aufnahme neuer Informationen oder plötzliche Orientierungslosigkeit können jedoch erste Zeichen einer beginnenden Demenz sein. Andere mögliche Veränderungen:

- zeitliche oder örtliche Orientierungsprobleme (Termine werden vergessen, übliche Wege werden nicht mehr erkannt)
- deutliche Schwierigkeiten etwas Neues zu lernen, das Kurzzeitgedächtnis lässt nach
- Wortfindungsstörungen treten häufiger auf
- Veränderung der Persönlichkeit, etwa depressiv, antriebslos, unruhig oder aggressiv
- nachlassendes Urteils- und Einfühlungsvermögen

Gedächtnislücken können im Alltag oft zu Verunsicherung oder Scham führen. Anfangs kann diese eigene Unsicherheit den Menschen im näheren Umfeld zunächst unbemerkt bleiben.

3.2 Die medizinische Diagnostik

Bei einer **frühzeitigen Untersuchung** besteht die Chance, die Symptome einer Demenz zu lindern und das Fortschreiten zu verzögern. Außerdem kann nur durch eine ärztliche Untersuchung eine Erkrankung, welcher Art auch immer, ausgeschlossen werden.

Bei konkreten Anzeichen oder Beschwerden sollte man zunächst einen Termin beim Hausarzt vereinbaren. Um sich auf das Gespräch vorzubereiten und die Zeit beim Arzt optimal zu nutzen, können im Vorfeld eigene Fragen an den Arzt und wahrgenommene Anzeichen notiert werden. Bestärkt sich bei den ersten Untersuchungen der Verdacht auf eine Demenz, folgt in der Regel ein Termin bei einem **Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie**. Auch spezialisierte „**Gedächtnissprechstunden**“ in sogenannten **Memory-Kliniken** bieten eine fundierte und umfangreiche weiterführende Diagnostik.

Im Rahmen der Diagnostik werden Vorerkrankungen, aktuelle Medikamenteneinnahme und Beschwerden erfragt. Informationen von Angehörigen oder engen Freunden können ebenfalls hilfreich sein. Dazu zählen z. B. Beobachtungen zu Verhaltensänderung. Wichtig im Rahmen der Diagnostik ist auch die Beurteilung der aktuellen Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dazu werden z. B. Kurztests durchgeführt, die das Gedächtnis und die Sprachfähigkeit überprüfen. Auch körperliche Untersuchungen bilden einen wichtigen Punkt im Rahmen der Diagnostik. Dazu zählen Untersuchungen des Blutes oder bildgebende Verfahren des Gehirns wie eine Computer-Tomographie (CT) oder eine Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT). Bei allen Untersuchungen gilt es immer, auch andere Erkrankungen auszuschließen.

3.3 Behandlungsmöglichkeiten

Der Verlauf einer Demenz kann durch therapeutische oder medikamentöse Verfahren und durch das soziale Umfeld beeinflusst werden. Symptome können gelindert werden. Mit Hilfe folgender Therapieverfahren können die Selbstständigkeit, die Lebensqualität und das Wohlbefinden gesteigert werden:

- **Physiotherapie (Körperliche Aktivierung und Bewegungstherapie)** zum Erhalt und zur Verbesserung der alltagspraktischen und handwerklichen Fähigkeiten, der Beweglichkeit und Balance.
- **Ergotherapie (Kognitive Stimulation)** um Wahrnehmung, Lernfähigkeit und Denkvermögen anzuregen und zu trainieren. Alltagspraktische Fähigkeiten werden gefördert, erhalten oder wiederhergestellt.
- **Psychotherapie** als Unterstützung bei der Auseinandersetzung mit Symptomen und beim Umgang mit Angst, Wut oder Depressionen. Diese kann einzeln oder in einer Gruppe mit anderen Betroffenen stattfinden, aber auch den Partner/ die Partnerin unterstützen. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein.
- Die **Erinnerungs-Therapie** kann durch Identität, Geschichten und Bilder aus dem Leben positive Gefühle verstärken. Dabei kommen alte Fotos und vertraute Musik zum Einsatz.
- **Musik- oder Kunsttherapie**, um mit kreativen Methoden Gefühle anzusprechen. Sie sind relativ leicht in den Alltag einzubinden. Malen, Singen oder Tanzen bringen nicht nur Freude. Sie fördern auch geistige, motorische, soziale und emotionale Fähigkeiten.
- Die **Stärkung der Sinne** kann durch Angebote wie **Snoezelen** und Aromatherapie angesprochen werden. Dazu werden gezielt Licht, Klang, Berührung, Geschmack und Duft eingesetzt.
- **Medikamente** können ebenfalls eingesetzt werden. Hier ist jedoch für jeden Einzelfall besonders genau zu prüfen, ob ein Medikament tatsächlich geeignet und gut verträglich ist. Wichtig ist es, hierbei immer auch das Risiko der Nebenwirkungen abzuwägen. Unverträglichkeiten können in verschiedenen Phasen der Krankheit auftreten. Ein Facharzt sollte die medikamentöse Behandlung kontinuierlich kontrollieren und die Dosierung im Verlauf der Demenz anpassen.

Anti-Dementiva können helfen, die Gehirnleistung für eine gewisse Zeit zu verbessern.

Neuroleptika können bei Sinnestäuschungen, Unruhe oder Aggressivität hilfreich sein. **Anti-Depressiva** können bei begleitend auftretender Depression eingesetzt werden.

Medikamente können zusätzlich zur Behandlung von Risikofaktoren eingesetzt werden um z. B. bei einer vaskulären Demenz weitere gefäßbedingte Schädigungen des Gehirns zu vermeiden. Zu den begleitenden Risikofaktoren einer Demenz zählen zum Beispiel Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Übergewicht oder Diabetes. Die Alzheimererkrankung sowie die meisten anderen Demenzformen sind derzeit nicht heilbar.

4 Demenz im Alltag

Der Alltag kann für einen alleinlebenden Menschen mit Demenz seine Tücken haben. Hier bieten gerade im Anfangsstadium einer Demenz technische Hilfsmittel für die unterschiedlichsten Situationen (z. B. rechtzeitige Medikamenteneinnahme, Orientierung, Herdsicherung) hilfreiche Unterstützung an. Beratung erhalten Sie beim **Senioren- und Pflegestützpunkt**. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre. Eine andere Übersicht zu hilfreicher Technik gibt die Demenz Support Stuttgart gGmbH unter <https://www.demenz-support.de/projekte/laufende-projekte/hilfreiche-technik/>

Der Alltag bietet aber auch bei fortgeschrittener Demenz verschiedene Situationen, die eine Teilhabe ermöglichen. Er kann manchmal herausfordernd sein, mit der Zeit entwickelt man jedoch seinen ganz individuellen Umgang mit der Erkrankung. Das folgende Kapitel zeigt typische Alltagssituationen auf, in denen Schwierigkeiten entstehen können, und nennt Lösungsmöglichkeiten. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. hält eine Sammlung von Tipps bereit: <https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/tipps-fuer-den-alltag>

4.1 Bewegung und Beschäftigung

Gewohnte Aktivitäten beizubehalten bzw. baldmöglich wiederaufzunehmen und aktiv am Leben teilzunehmen sind hilfreiche Aspekte zur Krankheitsbewältigung. Sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und offen darüber zu sprechen kann entlastend wirken. Hilfreich dabei könnte sein, sich auf positive Aktivitäten zu fokussieren.

Weitestgehende Unabhängigkeit und Freiräume sind für alle Betroffenen (Angehörige wie Erkrankte) wichtig, um sich und seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen zu können.

Es kann spannend sein herauszufinden, was guttut oder beibehalten werden kann und welche Aspekte unter Umständen neu ins Leben treten. Dabei sollte der Fokus nicht auf einem Ergebnis liegen, sondern mehr auf dem Spaß, der dabei empfunden wird. Beim Zeitunglesen geht es z. B. nicht darum, ob das Gelesene noch verstanden wird, sondern einfach und alleine darum, die Gewohnheit beizubehalten. Bei einem gemeinsamen Brettspiel muss es nicht vorrangig um die Einhaltung von Spielregeln oder das Gewinnen gehen, sondern einfach um die gemeinsame Zeit.

Bei einem Gespräch mit dem **Hausarzt** kann besprochen werden ob eine **Physiotherapie**, **Logopädie** oder **Ergotherapie** in Betracht kommt. Die Therapie kann dabei unterstützen, Alltagskompetenzen zu erhalten. Der **Hausarzt** oder der **Neurologe** kann diese Therapien verordnen.

Die psychiatrische häusliche Krankenpflege (phKp) (früher „ambulant psychiatrische Pflege, APP“) kann von Fachärzten für Psychiatrie oder Neurologie verordnet werden. Sie wird in der Regel bis zu vier Monate lang gewährt. Ein Hausarzt darf maximal 6 Wochen lang verordnen und das auch nur, wenn die Diagnose entweder fachärztlich gesichert wurde oder im Vorfeld ein psychiatrischer Klinikaufenthalt stattfand. Die Diagnosestellung darf jedoch nicht länger als 4 Monate zurückliegen. Seit neuestem dürfen auch psychologische Psychotherapeuten analog zu den genannten Fachärzten verordnen. Diese Form der Krankenpflege bietet Unterstützung und Anleitung für den lebenspraktischen Bereich. Die Maßnahmen reichen von praktischen Hilfestellungen zur Tagesstrukturierung bis hin zu speziellen psychiatrischen Pflegemaßnahmen.

Vorschläge zur Alltagsgestaltung und Entlastung

Gewohnte Aktivitäten wie die Teilnahme an Sportkursen, Kegeln, Chorsingen etc., beizubehalten und in diesen vertrauten Kreisen über die Diagnose Demenz zu sprechen kann sehr hilfreich sein. Anderen Menschen gelingt es oft besser damit umzugehen, wenn Sie sich einen offenen Umgang mit der Erkrankung zu eigen machen. Das gilt für die an Demenz Erkrankten genauso wie für Angehörige oder Freunde. Allerdings sollten Angehörige oder Freunde immer Rücksicht nehmen auf die Wünsche des Menschen mit Demenz. Eine Situation der Bloßstellung sollte vermieden werden. Ein paar Anregungen für mehr Bewegung im Alltag bietet die nachfolgende Auflistung:

- **Sportvereine** bieten unterschiedliche Möglichkeiten für Aktivitäten. Auf der Internetseite des Kreissportbundes Rotenburg (Wümme) e. V. können Vereine in der Nähe gefunden werden: <https://www.ksb-rotenburg.de/aktuelles.html>
- Viele Anregungen für Aktivitäten hier im Landkreis (gemeinsames Wandern, Radfahren, etc.) finden Sie auf der Seite des **Touristikverbandes** „TourRow“ unter <https://tourow.de>
- Die **Kranken- und Pflegekassen** informieren telefonisch oder online über Präventionsangebote innerhalb des Landkreises.

Die Diagnose Demenz ist für Viele zunächst ein bedeutender Einschnitt. Sie kann aber auch Klarheit für alle Betroffenen bedeuten. Offenheit im Umgang mit der Diagnose ist eine gute Voraussetzung für den Erhalt oder den Aufbau eines unterstützenden Netzwerkes. Rückzug und Scham können nach der Diagnosestellung erste Impulse sein. Ein dauerhafter Rückzug aus Gram oder Scham ist oftmals nicht sehr hilfreich. Sich „Verbündete“ zu suchen kann für die erste Zeit nach der Diagnose ein guter Weg sein.

4.2 Wohnen und Sicherheit

Die eigene Wohnung sollte in erster Linie Orientierung und Schutz bieten. Es ist sinnvoll die Einrichtung weitestgehend zu belassen, um das vertraute Wohnumfeld zu erhalten. Ein paar kleine Änderungen können jedoch zu mehr Orientierung und Sicherheit verhelfen.

Im Verlauf einer Demenz kann es passieren, dass Gegenstände zweckentfremdet werden, da sie ihre ursprüngliche Bedeutung verlieren. Wenn dies eine Gefährdung darstellt, sollten diese entfernt bzw. so verstaut werden, dass sie nicht mehr sichtbar sind.

Die folgende beispielhafte Aufzählung soll veranschaulichen, welche Aspekte innerhalb der Wohnung bedacht werden können:

Für die Orientierung in der Wohnung ist eine gute **Beleuchtung** hilfreich. Auch deutliche Kontraste (hell/ dunkel) bieten Unterstützung bei der Orientierung. **Bewegungsmelder** die automatisch ein Nachtlicht einschalten oder **Lichterketten** die den Weg ausleuchten, können Stürze vermeiden. Schatten, dunkle, glänzende Untergründe, Glasvitrinen oder -tische können Fehlwahrnehmungen oder Ängste auslösen und damit verwirren. **Stolperfallen** durch Teppiche oder Kabel und andere Gefahrenherde sollten bedacht werden. Ein versehentlich angelassener Herd wird z. B. durch eine **Herdsicherung** rechtzeitig automatisch abgeschaltet. Putzmittel können von Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz mit Getränken verwechselt werden, sie sollten daher gut verstaut werden und nicht sichtbar sein, ebenso Streichhölzer. Offen

herumliegende **Medikamente** könnten eine Gefahr darstellen. Eine etwaige Gefährdung durch weit geöffnete Fenster in höheren Stockwerken, sollte ebenso bedacht werden.

Die **ehrenamtlichen Wohnberater**, hier im Landkreis „**Die Wohn-Erleichterer**“ genannt, können bei einem gemeinsamen Gang durch die Wohnung viele Tipps geben und Möglichkeiten zur Veränderung in der eigenen Wohnung vorschlagen. Sie beraten zu Pflegehilfsmitteln, der Umgestaltung des Badezimmers, zur Überwindung von Treppen sowie zu Möglichkeiten der Finanzierung. Wohnberatungen durch die ehrenamtlichen Wohnberater können beim **Senioren- und Pflegestützpunkt** angefragt werden. **Sanitätshäuser** bieten zu diesem Thema ebenfalls Beratungen an.

Wenn die Demenz fortschreitet oder die Pflege zu herausfordernd wird, kann ein Umzug notwendig werden. Die Entscheidung für einen Umzug fällt vielen Angehörigen schwer. Häufig ist es die Sorge, ob die Betroffenen sich dort wohlfühlen und gut versorgt werden. Aber auch das „schlechte Gewissen“ den Angehörigen womöglich abzuschieben kann eine Rolle spielen. Ein Umzug kann aber auch zu einem Perspektivwechsel führen, denn das Leben in einem **Pflegeheim oder einer WG** kann auch Vorteile haben: Die professionelle Betreuung rund um die Uhr und der geregelte Tagesablauf können Sicherheit und Orientierung vermitteln. Auch Kontakte zu anderen Menschen und therapeutische Angebote können sich positiv auswirken. Der **Senioren- und Pflegestützpunkt** bietet zu diesem Thema Beratung an. Eine Liste mit Pflegeeinrichtungen und Pflegewohngemeinschaften erhalten Sie auf Anfrage beim Senioren- und Pflegestützpunkt oder auf der Internetseite <https://pflgestuetzpunkt.lk-row.de> unter der Rubrik „*Adressen und Downloads*“.

4.3 Essen und Trinken

Grundsätzlich ist eine ausreichende Trinkmenge von großer Bedeutung. Diese kann jedoch sehr individuell sein. Jemand der sein Leben lang wenig getrunken hat, wird im Alter nicht plötzlich zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen.

Wenn das Durstgefühl verloren geht und nur noch sehr wenig getrunken wird, kann es hilfreich sein, Anreize zu schaffen. Gläser mit ansprechenden Getränken können überall griffbereit in der Wohnung bereitgestellt werden.

Die Geschmacksnerven können sich ebenfalls verändern, oftmals werden süße Speisen bevorzugt. Eine kleine Prise Zucker kann daher auch das Gemüse schmackhafter machen. Zusätzlich tragen Rituale und die Atmosphäre in der gegessen wird dazu bei, ob das Essen als etwas Positives wahrgenommen wird. Einander Aufmerksamkeit zu schenken, gemeinsam zu kochen und zu essen, kann den Appetit anregen.

Wenn die Sehnerven nachlassen, können klare Kontraste hilfreich sein. Ein dunkler Teller auf einer hellen Decke (oder umgekehrt) ist besser sichtbar. Speisen können mit Abständen auf dem Teller angerichtet werden.

Wenn keine Zeit oder keine Kräfte da sind, um jeden Tag ein Mittagessen zu kochen, kann das **Essen auf Rädern** eine gute Möglichkeit zur Entlastung sein. Eine Liste mit Anbietern für das Essen auf Rädern erhalten Sie auf Anfrage beim Senioren- und Pflegestützpunkt oder auf der Internetseite <https://pflgestuetzpunkt.lk-row.de> unter der Rubrik „*Adressen und Downloads*“.

4.4 Körperpflege und Inkontinenz

Die tägliche Körperpflege empfinden die meisten Menschen als wichtig für ein körperliches Wohlbefinden. Sie kann jedoch in ihrer Ausprägung (z. B. tägliches oder wöchentliches Duschen) sehr unterschiedlich sein. Wenn sich jemand im Laufe seines Lebens täglich am Waschbecken gewaschen hat, wird unter Umständen die Einsicht für ein tägliches Duschbad nicht vorhanden sein. Wenn die Körperpflege oder das An- und Auskleiden schwerfallen, kann der Einsatz eines Pflegedienstes eine gute Unterstützungsmöglichkeit sein. Zu Bedenken ist dabei auch, dass das Thema Körperpflege für viele Menschen schambehaftet ist.

Die Kontrolle der Blase kann im Verlauf einer Demenz schwieriger werden und der Urin kann unter Umständen nicht mehr gehalten werden. Inkontinenzartikel (Vorlagen, Schutzhosen) können in diesem Fall hilfreich sein. Sprechen Sie Ihren **Hausarzt** an und bitten Sie ihn die benötigten Artikel zu verordnen. **Die Kranken- oder Pflegekasse** gibt Auskunft, wo Sie diese Artikel erhalten können bzw. welcher Betrag erstattet werden kann.

Zuhause kann es hilfreich sein, die Tür der Toilette offen stehen zu lassen, um so ohne Aufforderung an den Toilettengang zu erinnern. Wenn es Orientierungsstörungen innerhalb der Wohnung gibt, kann die Toilette zusätzlich gekennzeichnet werden.

Möbel könnten mit Inkontinenzauflagen geschützt werden. Eine kleine Decke im selben Farbton wie der Sessel kann darübergerlegt werden. Dies macht die Auflage unauffällig und die Decke kann, wenn es notwendig ist, gewaschen werden.

Um immer die passende Inkontinenz-Versorgung für Tag und Nacht zu haben, stehen einem Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 bestimmte Pflegehilfsmittel (Pflegeboxen) zum Verbrauch zu. Hierzu zählen, Handschuhe, Wechselunterlagen, Desinfektionsmittel, aber auch Inkontinenzvorlagen oder Windelhosen. **Pflegekassen, Sanitätsfachgeschäfte** oder der **Pflegedienst** beraten hierzu.

4.5 Schlafen und Entspannen

Ein geruhsamer Schlaf ist wesentlich für eine gute Hirnleistung am Tag. Nachts kann es bei einer fortgeschrittenen Demenz jedoch durch Unruhe und den Drang Umherzulaufen zu Schlafmangel und zu einem gestörten Tag-Nacht-Rhythmus kommen. Dies kann für Betroffene, die eine Unruhe verspüren, aber auch für Angehörige sehr belastend sein.

Hier könnte es hilfreich sein, einen Mittagsschlaf durch einen Spaziergang zu ersetzen. Auch beruhigende Rituale am Abend, eine gemeinsame Tasse Tee zu trinken oder ruhige Musik zu hören, könnten hilfreich sein. Die Beleuchtung am Abend zu reduzieren, ist ebenfalls einen Versuch wert. Manchmal ist es möglich den Übergang wahrzunehmen bevor eine Unruhe auftritt. Dann kann es hilfreich sein, mit Ablenkung die Situation abzuschwächen. Manchmal kann es helfen die momentane Situation zu verlassen oder von einem bestimmten Thema abzulenken. Wenn die Gründe für die Unruhe erkannt werden, wie z. B. Schmerzen oder ein ständiger Harndrang, kann unter Umständen ein Besuch beim **Hausarzt** weiterhelfen.

Bevor bzw. spätestens, wenn die eigene Belastungsgrenze erreicht ist, sollten weitere Personen aus der Familie oder dem Freundeskreis als Unterstützung einbezogen werden.

Bei einer Pflegebedürftigkeit ab dem Pflegegrad 2, kann auch die **Tagespflege**, **Verhinderungspflege** oder die **Kurzzeitpflege** eine Möglichkeit sein, um wieder zu Kräften zu kommen.

Jede pflegebedürftige Person hat zudem Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung durch die jeweilige Pflegekasse. Fragen Sie hierzu nach der sogenannten „7 a – Beratung“. Telefonische Auskunft zu den Angeboten vor Ort gibt der Senioren- und Pflegestützpunkt.

Weiter gibt es die Möglichkeit als Pflegeperson an einem Vorsorge- oder Reha-Angebot teilzunehmen. Sprechen Sie hierzu Ihren Hausarzt und die Krankenkasse an.

Mehr Informationen gibt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. im **Informationsblatt 23** „Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz“. Quelle:

https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt23_reha.pdf

Die 24 Stunden Betreuung im eigenen Haushalt kann ebenfalls eine Möglichkeit sein sich Entlastung zu verschaffen, setzt allerdings ein gutes finanzielles Polster voraus. Eine Liste mit Tagespflegeeinrichtungen oder Pflegeheimen für die Kurzzeitpflege erhalten Sie auf Anfrage beim Senioren- und Pflegestützpunkt oder auf der Internetseite

<https://pflagestuetzpunkt.lk-row.de> unter der Rubrik „Adressen und Downloads“.

4.6 Hilfe in Notsituationen

Allgemeine Beratung und Beratung in schwierigen Situationen geben Krisentelefone. Nachfolgend eine Auswahl:

Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Telefon: 030/ 25 93 79 514

E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Internet: <https://www.deutsche-alzheimer.de>

Pflegetelefon des SoVD-Landesverbandes Niedersachsen

Telefon: 0511/ 70148 148

E-Mail: pflagetelefon@sovd-nds.de

Internet: <https://www.sovd-nds.de/pflagetelefon>

Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums für Angehörige

Telefon: 030/ 20 17 91 31

E-Mail: info@wege-zur-pflege.de

Internet: <https://www.wege-zur-pflege.de>

Unterstützung im akuten Konfliktfall

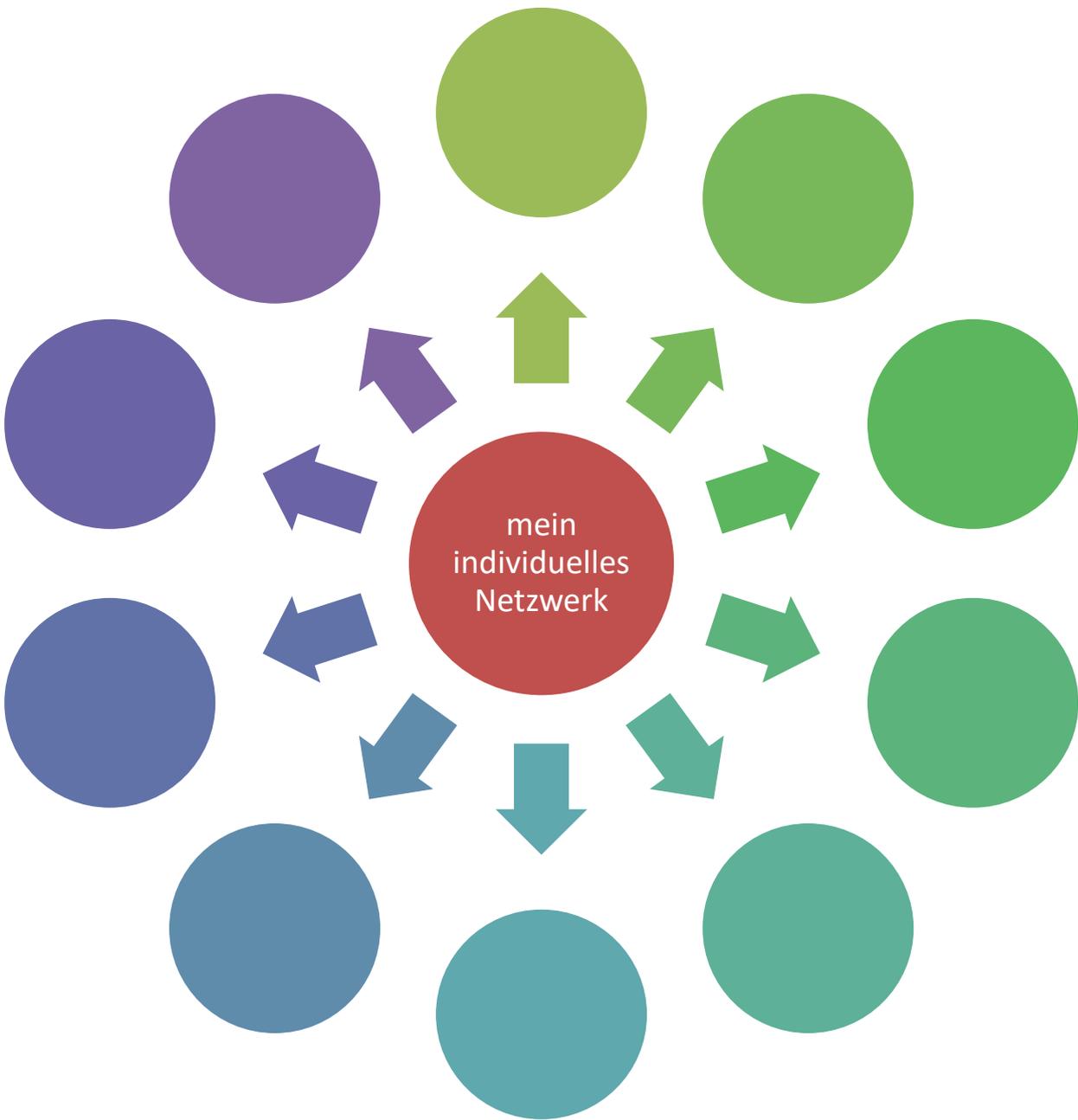
Manchmal droht das Fass überzulaufen. Bevor es zu Übergriffen oder Gewalt kommt, ziehen Sie die Reißleine und wenden sich an eine der oben genannten Beratungsstellen. Das Onlineportal <https://pflege-gewalt.de> bietet praktische Tipps und informiert über Unterstützungsangebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisen-Situationen in der Pflege angezeigt.

Beratung in akuten psychiatrischen Krisensituationen bietet hier im Landkreis auch der **Sozialpsychiatrische Dienst** des Gesundheitsamtes. Im Ernstfall und bei akuter Gefahr für die an Demenz erkrankte Person oder deren Begleiter sollte die **Polizei** oder / und ein **Rettungswagen** informiert werden.

Für akute Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und in einem ruhigen Moment alle Möglichkeiten einmal durchdenkt. Ein Netz von möglichen Hilfsangeboten kann in akuten Situationen dazu beitragen einen klaren Kopf behalten und angemessen handeln zu können. Dies könnte z. B. so aussehen:



Hier ist Platz für Überlegungen zu einem eigenen Netzwerk:



5 Das Miteinander gestalten

Eine Begegnung auf Augenhöhe ist im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung sehr wichtig. Gute Voraussetzungen für ein harmonisches Miteinander können geschaffen werden, indem der Alltag so normal wie möglich gestaltet wird. Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihre Angehörigen können sehr viele fröhliche Momente erleben. Oftmals gehen beschwerende Ereignisse aus der Vergangenheit verloren und bringen Sorglosigkeit und ein unbeschwertes Gemüt mit sich.

Die Diagnose Demenz kann aber besonders am Anfang für Betroffene und Angehörige schwer zu begreifen sein. Beide Seiten merken, dass sich etwas verändert. Das ist oft schwer auszuhalten. Starke Verunsicherung, Scham, Frustration und Wut können einen gedanklich beschäftigen. Mit fortschreitender Demenz kann das Verhalten des von Demenz betroffenen Menschen für das Umfeld unverständlich und auch anstrengend werden. Die Rollen verändern sich, das kann beängstigend und herausfordernd sein. Es kann jedoch auch eine Chance sein, den anderen noch einmal auf eine andere Weise kennenzulernen, weiter zusammenzuwachsen und neue positive Gefühle zu entdecken. Die Gefühlswelt bleibt auch im fortgeschrittenen Stadium der Demenz weitestgehend erhalten.

5.1 Besondere Verhaltensweisen

Ein verändertes Verhalten kann von Angehörigen nicht immer verstanden oder logisch nachvollzogen werden. Der Versuch, die Ursache hinter dem Verhalten zu verstehen kann jedoch helfen, auslösende Faktoren zu vermeiden oder zu beheben. Die folgenden Fragen können dabei hilfreich sein:

- Wie häufig und wann tritt das Verhalten auf?
- Passiert es in einer bestimmten Situation?
- Passiert es nur in Anwesenheit einer bestimmten Person?
- Lässt sich ein Muster erkennen?

Zusätzlich sollten bei einem Besuch beim Hausarzt körperliche Ursachen wie Schmerzen abgeklärt werden.

Im Folgenden werden beispielhaft ein paar Situationen dargestellt, die auftreten können. Die Lösungsmöglichkeiten sind vielfältig und sollen hier nur als Beispiele dienen:

Menschen mit Demenz erleben die Welt auf ihre ganz eigene Weise. Mit Fortschreiten der Demenz leben sie oft in der **Vergangenheit** und erleben diese unter Umständen sehr lebendig. Klarstellungen und Berichtigungen oder der Versuch einer logischen Herangehensweise zu bestimmten Äußerungen nützen hier meist wenig. Mitfühlende Fragen und Anteilnahme vermitteln hingegen ein Verständnis für das Gefühl und die Bedürfnisse die dahinterstecken.

Oftmals werden mit dem Fortschreiten der Demenz **Dinge gesucht, herumgeräumt oder gesammelt**. Hier kann es bei Bedarf helfen mit einer anderen, vielleicht auch beliebten Aktivität abzulenken, für Beschäftigung zu sorgen oder auch gemeinsam den Haushalt zu erledigen.

Notizzettel mit einfachen Worten, Schilder (Piktogramme) oder Fotos z. B. am Kleiderschrank, auf denen der Inhalt abgebildet ist, ein großer Kalender mit den anstehenden Terminen oder eine Wandtafel mit dem Tagesablauf, können **Orientierung** bieten. Einiges funktioniert vielleicht nur für eine gewisse Zeit, danach vielleicht etwas Anderes.

Bei **Lauftendenzen** kann es hilfreich sein, ein Stück zusammen spazieren zu gehen, um überschüssige Energie abzubauen. Evtl. kann auch helfen, sich gemütlich auf dem Sofa einzukuscheln und mit Umarmungen oder angenehmer Musik Ruhe und Sicherheit zu vermitteln, sofern es von dem an Demenz Erkrankten toleriert wird. Versuchen Sie herauszufinden, was die Ursache der Lauftendenz sein kann.

Beschuldigungen, Rufen und Schreien (auch um Hilfe) müssen nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben. Ursache kann hier auch das grundlegende Gefühl sein nicht verstanden zu werden. Es fehlt das Gefühl der Sicherheit. Sanfter Körperkontakt und ruhige Worte können die Situation unter Umständen entschärfen, sofern die von Demenz betroffene Person dies zulässt.

Aggressionen können auf beiden Seiten auftreten. Es ist normal ab und zu wütend zu werden. Wenn dies ohne wirklichen Grund geschieht und sich die Situation zuspitzt, kann es sehr hilfreich sein für einen Moment den Raum zu verlassen. Kurz innezuhalten und auf seinen Atem zu achten, tief Luft zu holen und an ein schönes Erlebnis oder etwas, für das man dankbar ist, zu denken. Dies bringt Abstand und wieder mehr Gelassenheit zurück. Was löst die Gefühle wie Angst, Wut oder Unruhe aus?

Manchmal kann es helfen, sich in die Lage der aufgebracht Person zu versetzen. Ist im Vorwege vielleicht etwas vorgefallen, was zu dem Ausbruch beigetragen haben könnte? Heimlichkeiten, Flüstern, manchmal auch Lachen können für Missverständnisse sorgen oder Misstrauen und Angst verursachen. Wenn man Auslöser findet, kann man gezielt darauf reagieren oder diesen Situationen vorbeugen.

Wenn die Geduld am Ende ist und Aggressionen vermehrt auftreten, kann auch professionelle Beratung für die individuelle Situation hilfreich sein. In jedem Fall sollte auf die eigenen Belastungsgrenzen geachtet werden.

Pflegedienste die bereits in der Versorgung sind, oder das **Rotenburger Demenznetz** (Telefon: 04261 772428, Mi. und Do. 9:00 - 11:00 Uhr und E-Mail: kontakt@rotenburger-demenznetz.de) bieten Beratung bei allgemeinen Alltagsfragen zum Thema Demenz an.

Während eines **Pflegekurses der Pflegekasse** können Fragen gestellt werden oder auch Kontakte zu Gleichgesinnten geknüpft werden. Es gibt spezielle Pflegekurse für Angehörige von Menschen mit Demenz. Im Landkreis Rotenburg werden diese u. a. von der AOK Niedersachsen durchgeführt. Eine AOK-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist, wirkt allein schon entlastend. Auch der Austausch in einer **Selbsthilfegruppe** kann sehr hilfreich sein.

Sollten die Voraussetzungen für eine psychiatrische häusliche Krankenpflege (früher **ambulant psychiatrische Pflege, APP**) vorliegen (siehe S. 11), kann ein spezieller Pflegedienst mit dem von Demenz betroffenen Menschen und seinen Begleitern Verhaltensweisen im Umgang mit negativen Gefühlen und zur Konfliktbewältigung einüben.

5.2 Die gemeinsame Verständigung

Als Begleitperson eines Menschen mit Demenz lernt man jeden Tag dazu. Gefühle können beim Vorliegen einer Demenz häufig nicht mehr richtig in Worte gefasst werden. Gefühle anderer zu spüren und wahrzunehmen ist jedoch eine Fähigkeit, die sehr ausgeprägt sein kann. Für Menschen mit Demenz steht immer die einfache Frage im Vordergrund: Ist da jemand, der mir vertraut und wohlgesonnen ist – oder nicht? Ist da jemand, der mir Sicherheit und Orientierung geben kann oder bin ich in Anwesenheit bestimmter Personen vielleicht verwirrt oder ängstlich?

Eine harmonische Art der Kommunikation kann sich mit der Zeit durch Umdenken, Einfühlungsvermögen und Geduld entwickeln. Der Versuch, einen Perspektivwechsel einzunehmen, die Sätze kurz zu halten, sich in die Situation des anderen hinein zu fühlen und

Eine Begegnung auf Augenhöhe unterstützt eine gelungene Kommunikation. Manchmal ist es gut, eine kritische Situation zu verlassen, bevor sich Ärger entladen kann. **Mehr Informationen unter:**
<https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/umgang-und-kommunikation>

auf die Körpersprache zu achten ist sehr lohnend für ein harmonisches Miteinander. Aktivitäten, bei denen es weniger auf die gesprochenen Worte, sondern mehr auf zwischenmenschliche Begegnungen ankommt, können die Beziehung und Verständigung ohne Worte festigen (z. B. ein gemeinsamer Spaziergang, ein gemeinsam ausgeübtes Hobby, gemeinsame Gartentätigkeit...)

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung kann sich die vertraute Kommunikation verändern. Gesprochene Worte verlieren mehr und mehr an Bedeutung. Dafür treten Mimik, Gestik und Berührungen immer mehr in den Vordergrund.

Oft entsteht ein Streit dadurch, dass es ein Missverständnis in der Kommunikation gibt. Auf der einen Seite kann es verärgern die gleichen Fragen wiederholt gestellt zu bekommen. Klarstellungen und der Versuch Missverständnisse ausdiskutieren können die Situation aber auch verschlimmern, da sich der Mensch mit Demenz nicht verstanden fühlt. Worte, die nicht verstanden werden, erzeugen Hilflosigkeit und können Aggression und Frustration hervorrufen. Dies ist für alle Betroffenen ein großer Energiefresser. In solchen Situationen kann es helfen, sich erst einmal abzuwenden und die Situation zu verlassen. Wenn es gelingt, denken Sie vielleicht an ein schönes gemeinsames Erlebnis. Das kann helfen wieder eine Basis zu finden.

Versteckte Untertöne und Aggressionen können angreifend wirken, sind aber in den meisten Fällen einfach Zeichen von Verunsicherung oder Angst. In solch einer Situation nicht darauf zu bestehen Recht zu haben, sondern stattdessen zu versuchen die Verunsicherung oder die Ängste zu nehmen, ist für beide Seiten eine gute Lösung. In schwierigen Situationen können ein warmer Blick, oder Körperkontakt - wenn er geduldet wird - ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Verständnis geben und letztendlich für beide Seiten wohltuend sein.

Der Versuch einer Klarstellung oder eine Diskussion mit rationalen Argumenten führen eher selten zu einer Lösung. Es ist immer sinnvoll sich **fachärztlichen Rat** einzuholen, wenn es häufig zu brenzligen Situationen kommt.

5.3 Vorsorgen und Rechtliches regeln

Die rechtlichen Angelegenheiten so früh wie möglich zu regeln ist entscheidend. Mit den Regelungen besteht die Möglichkeit, Wünschen des Betroffenen, sofern möglich, nachzukommen. Zu den wichtigsten Regelungen zählen die folgenden:

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

Im Verlauf einer Demenzerkrankung können wichtige organisatorische Belange oder behördliche Angelegenheiten überfordern. Manch eine Post von offizieller Stelle wird unter Umständen nicht mehr verstanden. Vielleicht wird auch vergessen, ein wichtiges Formular, ausgefüllt und unterschrieben, an den Adressaten zurück zu senden.

Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine wichtige Vertrauensperson bestimmt, die stellvertretend im Namen des Betroffenen handeln darf. Eine gesetzliche Betreuung, die ein Amtsgericht einrichten kann, wird so vermieden. Eine Vorsorgevollmacht ist ab dem Zeitpunkt der Unterschrift bzw. der Übergabe an die bevollmächtigte Person gültig, sofern es keine anderslautenden Vereinbarungen innerhalb der Vollmacht gibt. Sie gilt bis ans Lebensende oder über den Tod hinaus, wenn es so vermerkt wurde. Sie kann jederzeit widerrufen werden, aber auch der oder die Bevollmächtigte kann jederzeit von einer übernommenen Vollmacht

Eine Vorsorgevollmacht ist auch für den Ehepartner erforderlich. Es ist sinnvoll, diese frühzeitig auszustellen, solange die volle Geschäftsfähigkeit gegeben ist.

Bei der Bank muss auch beim Vorliegen einer Vorsorgevollmacht eine Bankvollmacht für die Vertrauensperson ausgestellt werden. Die Vorsorgevollmacht allein reicht hier nicht aus.

zurücktreten.

Eine Vorsorgevollmacht kann im **zentralen Vorsorgeregister** der Bundesnotarkammer gegen eine Gebühr hinterlegt werden. Im Falle eines Betreuungsverfahrens kann das Gericht beim zentralen Vorsorgeregister anfragen, ob eine wirksame Vorsorgevollmacht vorliegt.

Ein Formular bzw. Beratung zu diesem Thema erhalten Sie bei der **Betreuungsstelle des Landkreises** oder beim **Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt (AWO)** oder im Internet beim **Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz** unter:
<https://bmjv.de> → Themen → Vorsorge und Patentrechte

Betreuungsverfügung

Eine andere Art der Vorsorge ist die **Betreuungsverfügung**. Mit ihr legt man fest, wer im Falle der Notwendigkeit einer Betreuung für rechtliche Angelegenheiten die gesetzliche Betreuung übernehmen soll.

Die **Betreuungsverfügung** tritt im Gegensatz zur **Vorsorgevollmacht** erst in Kraft, wenn es tatsächlich erforderlich ist. Es ist jedoch zu bedenken, dass in diesem Fall zunächst das **Betreuungsverfahren** beim Gericht durchlaufen werden muss. Dies kann mehrere Wochen in Anspruch nehmen, in denen unter Umständen nicht gehandelt werden kann. Beratung zu diesem Thema erhalten Sie ebenfalls bei der **Betreuungsstelle des Landkreises** oder beim **Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt** (siehe jeweils S. 25).

Patientenverfügung

Diese Art der Vorsorge bedarf einiger Überlegung, weshalb es sinnvoll ist sich frühzeitig damit zu befassen. Mit einer **Patientenverfügung** legt man für sich selbst fest, wie im Falle einer ernsthaften Erkrankung verfahren werden soll.

Für nähere Informationen zur **Patientenverfügung**, wenden Sie sich bitte an Ihren **Hausarzt** oder einen **Notar**.

5.4 Die eigenen Belastungsgrenzen

Angehörige, Freunde und Nachbarn übernehmen eine zentrale Rolle bei der Begleitung von Menschen mit Demenz. Dies beansprucht die körperlichen und psychischen Energien zum Teil über die Maßen und kann an die Belastungsgrenze führen. Unterstützung im sozialen Umfeld und professionelle Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger spielen daher eine wichtige Rolle. So kann eine professionelle Beratung Menschen mit Demenz und ihre Familien unterstützen ihr Leben positiv zu beeinflussen. Dies ist von besonderer Bedeutung, da pflegende Angehörige besonders gefährdet sind, körperlich oder psychisch zu erkranken.

Es ist daher auch sinnvoll, mit Nachbarn, Freunden und Bekannten über die Krankheit zu sprechen und sie bei Bedarf z. B. zur Entlastung einzubeziehen. Von der Erkrankung zu wissen trägt auch im persönlichen Umfeld zum Verständnis bei. Manche festgefahrene Situation kann von Außenstehenden anders gesehen werden und es können sich oftmals neue Lösungswege ergeben. Die eigene Belastungsgrenze kann schnell überschritten sein. Ein Hinweis eines guten Freundes oder einer guten Freundin kann dann zum Umdenken anregen und sollte ernst genommen werden. Der von Demenz Betroffene kann nur dann gut unterstützt werden, wenn es der Pflegeperson selber gut geht und genug eigene Energiereserven zur Verfügung stehen. Daher

gehört es nicht nur zur Aufgabe der Begleitpersonen den von Demenz Betroffenen zu unterstützen, sondern auch frühzeitig Unterstützung von außen anzunehmen, um die eigenen Kraftreserven zu schonen.

Ein **Hilfenetzwerk** aus Freunden und Bekannten kann z. B. bei notwendigen Arztbesuchen oder Besorgungen, sehr nützlich sein. In dem Bewusstsein, dass die von Demenz betroffene Person gut begleitet wird, lässt es sich entspannter einkaufen oder einem Hobby nachgehen. Es ist kein Ausdruck mangelnder Fürsorge Unterstützungsangebote anzunehmen, sondern ein vorausschauender Eigenschutz. Je früher man sich informiert umso besser ist man im Ernstfall vorbereitet. Informieren Sie sich hierfür auch über die Möglichkeit der **Verhinderungspflege**.

Zu merken, dass es Anderen ähnlich geht kann ebenfalls helfen. In **Gesprächskreisen** oder **Selbsthilfegruppen** können sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen.

Pflegehilfsmittel, die die Pflege erleichtern oder zur Selbstständigkeit des Menschen mit Demenz beitragen, können kurzfristige oder längerfristige Entlastung bieten. Angebote von Entlastungsleistungen, Haushaltshilfen, Pflegediensten, Tagespflegen oder die Kurzzeitpflege in einer Pflegeeinrichtung bieten weitere Entlastungsmöglichkeiten. Weitere Informationen und Beratung zu diesen Themen bietet die eigene **Pflegekasse** und der **Senioren- und Pflegestützpunkt** an.

Nach Angeboten zur Unterstützung kann auch in der eigenen Gemeinde oder Kirchengemeinde Ausschau gehalten werden. In einigen Gemeinden gibt es z. B. Nachbarschaftshilfen, die ebenfalls unterstützend tätig sein können.

Die **App „in.kontakt“** ist ein Netzwerk für pflegende Angehörige und bietet die Möglichkeit, wie in einer Selbsthilfegruppe in digital Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Unter dem folgenden Link erhält man nähere Informationen:

<https://www.wir-pflegen.net/helfen/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige>

Sich innerhalb der Wohnung Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen ist Selbstfürsorge. Ein Beachten der eigenen Grenzen ist für beide Seiten förderlich.
Wichtige und persönliche Gegenstände sollten sicher aufbewahrt werden.

Wenn Belastungsgrenzen erreicht oder bereits überschritten sind und man das Gefühl hat mit der Situation nicht mehr alleine zurecht zu kommen, dann kann psychologische Beratung in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung kann auf <https://www.pflegen-und-leben.de> genutzt werden.

Die Broschüre „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“ bietet Informationen und praktische Tipps. Der Ratgeber kann bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen über <https://www.bagso.de> → Reiter „Publikationen → Ratgeber“ bestellt oder als PDF-Datei heruntergeladen werden

6 Anlaufstellen im Landkreis Rotenburg (Wümme)

Beratung

Der Senioren- und Pflegestützpunkt bietet Beratung rund um das Thema Pflege an (Alle Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre).

Den „Leitfaden Pflege“ des Senioren- und Pflegestützpunktes mit vielen Informationen rund um das Thema Pflege, erhalten Sie auf Anfrage oder auf der Internetseite

<https://pflugestuetzpunkt.lk-row.de>

Rotenburger Demenznetz e.V. (1. Di. im Monat, 17 - 18 Uhr)

Tel. 0171 508 82 21

<https://rotenburger-demenznetz.de/>

Beschäftigungsangebote

Mehrgenerationenhaus Oerel, Bohlenstraße 16, 27432 Oerel

Tel. 04765 205 49 60

Mehrgenerationenhaus Worthmannshoff, Immentun 1, 27356 Waffensen

Tel. 04268 98 25 31

Mehrgenerationenhaus Zeven, Godenstedter Straße 61, 27404 Zeven

Tel. 04281 7 17 17-0

Entlastungsangebote

Kontaktdaten der Anbieter für Entlastungsleistungen und Haushaltshilfen, für Essen auf Rädern o. a. erhalten Sie auf Anfrage beim Senioren- und Pflegestützpunkt oder auf der Internetseite

<https://pflugestuetzpunkt.lk-row.de> unter der Rubrik „Adressen und Downloads“

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Bremervörde e.V.,

Tel. 04761 99 37-25

Großer Platz 12, 27432 Bremervörde

<https://drk-bremervoerde.de/>

Vermittlung von Laienhelferinnen und -helfern.

Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe (ZISS)

Tel. 04261 851 82 39

Große Straße 28-30, 27356 Rotenburg (Wümme)

E-Mail: ziss-rotenburg@t-online.de

Fachärzte

Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg, Zentrum für Psychosoziale Medizin

Elise-Averdieck-Straße 17, 27356 Rotenburg (Wümme)

Tel. 04261 77-67 10

AGAPLESION MED. VERSORGUNGSZENTRUM ROTENBURG gemeinnützige GmbH

MVZ Zeven, Am Mittelteich 5, 27404 Zeven

Tel. 04281 956 59 00

MVZ am Ostebogen, Praxis BRV

Tel. 04761 50 81

Wesermünder Straße 60, 27432 Bremervörde

Psychiatrische Praxis Dr. Eggers

Tel. 04261 817498-0

Am Neuen Markt 12, 27356 Rotenburg (Wümme)

Krisenfälle

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi), Erreichbarkeit: Mo. bis Do. 8 bis 16 Uhr; Fr. 8 bis 12 Uhr

Bahnhofstr. 15, 27356 Rotenburg (Wümme)

Tel. 04261 983-3217

Mückenburg 26, 27404 Zeven

Tel. 04281 983-6036

Amtsallee 4, 27432 Bremervörde

Tel. 04761 983-5211 u. -5213

E-Mail: sozialpsychiatrischer.dienst@lk-row.de

Außerhalb dieser Zeiten wenden Sie sich in akuten Notfällen bitte an:

Psychiatrische Klinik

Tel. 04261 77-0

Einsatzleitstelle für Rettungsdienst und Feuerwehr

Tel. 04281 1011

Bei akuter Gefahr: Polizeinotruf

Tel. 110

Pflege

Ambulante Pflegedienste

Kontaktdaten für Anbieter im Landkreis ROW erhalten Sie auf Anfrage beim

Senioren- und Pflegestützpunkt oder auf der Internetseite <https://pflugestuetzpunkt.lk-row.de>

unter der Rubrik „Adressen und Downloads“

Psychiatrische häusliche Krankenpflege (PhKp) (früher: ambulant psychiatrische Pflege):

Neue Burg, Bahnhofstraße 1, 27356 Rotenburg (Wümme)

Tel. 04261 9632782

E-Mail: app@neue-burg.de

APP-Hemmoor GmbH, Wesermünder Straße 60, 27432 Bremervörde

Tel. 04761 50 81

E-Mail: info@zentrum.ostebogen.de

tapp GmbH, Scheibenstrasse 23, 29614 Soltau

Tel. 05141 7049830

E-Mail: info@tapp-gesundheitsdienste.de

Rechtliche Fragen

Betreuungsstelle beim Landkreis Rotenburg (Wümme)

Mückenburg 26, 27404 Zeven

Tel. 04281 983-6017

Bahnhofstr. 15, 27356 Rotenburg

Tel. 04261 983-3271 und -3274

Amtsallee 7, 27432 Bremervörde

Tel. 04761 983-5225

E-Mail: betreuungsstelle@lk-row.de

Internet: <https://www.lk-row.de/buergerservice/dienstleistungen/betreuungsstelle-1090-0.html>

Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt im Landkreis Rotenburg Wümme e.V. (AWO),

Lange Straße 36, 27404 Zeven

Tel. 04281 717 32 30

E-Mail: info@awo-row.de

Internet: <https://www.awo-rotenburg-wuemme.de/betreuungsverein.html>

Sozialverband (SoVD) - Beratungszentrum Zeven

Hohe Luft 13, 27404 Zeven

Tel. 04281 26 71

E-Mail: info.zeven@sovd-nds.de

Internet: <https://www.sovd-rotenburg.de/unsere-beratung/kontakt-und-oeffnungszeiten>

Sozialhilfe

Sozialamt (Kreishaus), Hopfengarten 2, 27356 Rotenburg (Wümme)

Tel. 04261 983-2586

Sozialamt (Kreishaus), Amtsallee 7, 27432 Bremervörde

Tel. 04761 983-2586

7 Weiterführende Informationen

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), Informationen und Broschüren speziell zum Thema Demenz: <https://www.bagso.de/themen/demenz/>

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Informationen zum Betreuungsrecht und Voraus-Verfügungen sowie Formular-Vorlagen
https://www.bmj.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorge_betreuungsrecht_node.html

Bundesministerium für Gesundheit: <https://bmg.bund.de>

- Bürgertelefon zur Pflegeversicherung Tel.: 030 340 60 66 - 02

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: <https://bmfsfj.de>

- Pflagetelefon (Mo bis Do 9 - 18 Uhr) Tel.: 030 20 17 91 31
<https://wege-zur-pflege.de>

Caritas Forum Demenz, Gerontopsychiatrisches Kompetenzzentrum

Weiterentwicklung ambulanter gerontopsychiatrischer Versorgungsstrukturen für psychisch kranke und alte Menschen in Niedersachsen

<https://www.caritas-hannover.de/profis-und-experten/caritas-forum-demenz/caritas-forum-demenz>

Deutsche Alzheimer Gesellschaft: <https://deutsche-alzheimer.de>

- Alzheimer-Telefon (Mo bis Do 9 - 18 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr) Tel.: 030 259379514
- Foren zu verschiedenen Themen unter: <https://www.deutsche-alzheimer.de/foren>
- Tipps für den Alltag: <https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/tipps-fuer-den-alltag>

Hilfreiche APPs

- „Tante Laura“ <https://tante-laura.com>, Möglichkeit der familiären Kommunikation mittels Tablet f. einsame u. nicht mehr telefonierende Senioren
- „In Kontakt“ – Netzwerk pflegende Angehörige <https://in-kontakt.online>

Telefon Seelsorge

Tel.: 0800 1110111 | 0800 1110222 | 116 123

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

Informationen und Broschüren speziell zum Thema Demenz

<https://zqp.de> → Reiter „Themen -> Demenz“ und „Angebote -> Ratgeber“

pflegen-und-leben.de → eine Internetseite für pflegende Angehörige

<https://pflegen-und-leben.de>

Wegweiser Demenz → unter anderem Foren für Betroffene und Angehörige

<https://wegweiser-demenz.de>



**Landkreis
Rotenburg**
(Wümme)

Kontakt

Wir beraten Sie persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Bei Bedarf kann die Beratung auch in Ihrer Häuslichkeit stattfinden. Der Senioren- und Pflegestützpunkt ist an drei Standorten im Landkreis Rotenburg (Wümme) vertreten.



Rotenburg

**Gesundheitsamt
Rotenburg (Wümme)**
Bahnhofstr. 15
27356 Rotenburg (Wümme)



**Bremer-
vörde**

**Gesundheitsamt
Bremervörde**
Amtsallee 4
27432 Bremervörde



Zeven

**Mehrgenerationenhaus
Zeven**
Godenstedter Str. 61
27404 Zeven



04281 983 – 6846

Zentrale Rufnummer für alle drei Standorte. Bitte sprechen Sie auf unseren Anrufbeantworter.



spn@lk-row.de

pflegestuetzpunkt.lk-row.de

 **Senioren- und
PflegeStützpunkt**
Niedersachsen