



**Wenn alles  
anders wird**

**Leben mit Demenz**

**KKH**

Kaufmännische Krankenkasse

# Inhalt

Über die Erkrankung selbst	4
Die Erkrankungsrisiken	6
Vorbeugende Maßnahmen	7
Die Ursachen	9
Die Diagnose	10
Nach der Diagnose	12
Der Erkrankungsverlauf	14
Die Behandlung	15
Demenz und Pflegebedürftigkeit	17
Die Hilfsmöglichkeiten	19
Das Recht für Demenzkranke	21
Wissenswertes für Angehörige	23
Weitere Informationen und Beratung	27

Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Michael Prang, MBA, Arzt und Medizinjournalist, erstellt.

# **Liebe Lesende,**

wer von uns sucht nicht ab und zu nach einem verlegten Schlüssel oder Smartphone? Wer hat nicht schon mal einen wichtigen Termin verschlafen? Alltagsvergesslichkeit kennen wir alle.

Bei Demenz handelt es sich jedoch um weit mehr als das gelegentliche Vergessen. Es ist der Oberbegriff für unterschiedliche Formen von Gedächtnisstörungen, die bislang nicht heilbar sind und sich im Laufe der Zeit immer mehr verschlimmern.

Weil die Krankheit meist in höherem Alter auftritt und unsere Lebenserwartung weiter steigt, sind immer mehr Menschen direkt oder indirekt davon betroffen. Denn auch die Angehörigen stehen vor großen Herausforderungen, wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt.

Trotz allem können sowohl Betroffene als auch der Familien- und Freundeskreis viel tun, um den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen oder besser mit ihren Auswirkungen umzugehen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Krankheit informieren und Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Lebensqualität oder die Lebensqualität einer erkrankten Person möglichst lange erhalten können.

Wir stehen an Ihrer Seite – mit unseren Leistungen und der persönlichen Beratung am Telefon oder direkt in unseren Servicestellen.

**Ihre Pflegekasse bei der KKH**

# Über die Erkrankung selbst

**Aktuell sind in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen an Alzheimer oder anderen Formen von Demenz erkrankt.**

## Was bedeutet Demenz?

Demenz ist ein Sammelbegriff für über 50 verschiedene Erkrankungen. Ihnen allen ist gemeinsam, dass die Gehirnzellen absterben und es bis heute keine Mittel gibt, diesen Abbau aufzuhalten. Fähigkeiten wie Erinnern, Erkennen, Denken, Schlussfolgern und Urteilen gehen dabei über einen Zeitraum von mehreren Monaten bis hin zu mehreren Jahren immer mehr verloren.

## Was ist Alzheimer?

Der Morbus Alzheimer (Morbus, lat.: Krankheit) ist die bekannteste Demenzerkrankung. Sie wurde erstmals vom deutschen Arzt Alois Alzheimer im Jahr 1906 beschrieben und später nach ihm benannt.

Dabei verlieren Gehirnzellen, die das Denken, Sprechen, Fühlen, Planen und Handeln steuern, nach und nach ihre Funktion und sterben ab. Zugleich sinkt die Produktion von körpereigenen Botenstoffen, die am Austausch von Informationen zwischen den Gehirnzellen beteiligt sind (z. B. Acetylcholin). Zusammen führen diese beiden Veränderungen schließlich zu den Symptomen einer Demenz, wie sie im Folgenden beschrieben sind.

## Was sind die Symptome von Demenz?

Die Krankheitssymptome sind oftmals nicht eindeutig zu erkennen. Gerade bei älteren Menschen schiebt man sie auf das Alter, es sei eine typische Altersvergesslichkeit. Demenz zeigt sich vor allem durch:

### Gedächtnissstörungen

Davon können unter anderem Erinnerungen an Worte, Straßennamen, Gegenstände und Personen sowie die Urteilsfähigkeit und die Orientierung betroffen sein. Demenzkranke vergessen beispielsweise öfter mal ihren Namen, suchen ihre Brille, haben kein Zeitgefühl, erkennen Verwandte nicht, wissen nicht mehr, wo sie sind, oder gehen immer nur mit großen Geldscheinen einkaufen, weil sie mit Kleingeld nicht mehr zureckkommen.

### Verhaltensstörungen und Wesensänderungen

Möglich sind grundsätzlich alle nur denkbaren Auffälligkeiten wie etwa ständiges Schimpfen, Unruhe, Misstrauen, Ängstlichkeit, Unsicherheit, Schreien, Umherschlagen, nächtliches Umherlaufen oder Wahnvorstellungen wie das Sehen nicht anwesender Personen.

Wichtig ist, dass diese Symptome länger als sechs Monate andauern, sonst könnte es sich auch um eine akute Verwirrtheit handeln. Das Bewusstsein bleibt bei einer Demenz erhalten.



## Ist Demenz eine normale Alterserscheinung?

Nein, die Symptome einer Demenz gehören nicht zum normalen Alterungsprozess. Ein Mensch kann hundert Jahre und älter sein, ohne Symptome einer Demenz zu zeigen.

## Wie unterscheidet sich Demenz von harmloser Vergesslichkeit?

Den Geburtstag der besten Freundin vergessen? Nicht an den Hochzeitstag gedacht? Einen uralten Bekannten nicht gleich wiedererkannt? Keine Sorge, gelegentliche Vergesslichkeit ist kein Hinweis auf Demenz. Besonders dann nicht, wenn sie den Alltag nicht ernsthaft beeinträchtigt. Gerade ältere Menschen brauchen mitunter mehr Zeit, um Neues zu lernen und sich an Vergangenes zu erinnern.

Demenz beginnt jedoch oft mit Kleinigkeiten. Allerdings sind diese bei genauem Hinsehen eher ungewöhnlich und auffällig. So werden bei einer Demenz im Frühstadium beispielsweise nicht nur wiederholt Namen und Wörter vergessen. Auch frisch Abgesprochenes – „Wir fahren jetzt erst zum Geldautomaten, dann zum Supermarkt und schließlich noch zum Baumarkt!“ – ist schon nach wenigen Minuten wieder vergessen.

## Ist Demenz eine Geisteskrankheit?

Nein, das ist ein unpassender Begriff. Denn „Geisteskrankheit“ liefert weder eine genaue Beschreibung der Erkrankung, noch trifft der im 19. Jahrhundert geprägte Begriff sachlich zu. Er leitet sich von der Vorstellung ab, dass dem Menschen ein Geist beziehungsweise eine Seele innewohnt, die krank werden kann. In der Medizin wird der Begriff Geisteskrankheit deshalb auch nicht mehr benutzt.

## Fühlen Menschen mit Demenz anders?

Nein, Demenzkranke fühlen wie Gesunde. Allerdings können sie ihre Gefühle im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium mitunter nicht mehr angemessen ausdrücken. Für Außenstehende

reagieren sie deshalb oft unverständlich. So fühlen sich Demenzkranke häufig bevorzugt, weil sie selbst gut gemeinte Handlungen ihrer Mitmenschen nicht verstehen können. Oder sie sind schnell verärgert, wenn sie für Missgeschicke verantwortlich gemacht werden, an die sie sich nicht mehr erinnern.

## Sieht man Demenzkranke die Erkrankung an?

Nein, eindeutige körperliche Merkmale gibt es bei einer Demenz nicht.

## Ist Demenz ansteckend?

Nein, eine Demenzerkrankung wird nicht durch Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien übertragen. Möglich ist aber, dass eine besonders schwere Infektion des Gehirns letztendlich zu einer Demenz führt. Eine generelle Ansteckungsgefahr ist damit aber nicht gegeben.

## Wie viele Menschen in Deutschland haben Demenz?

Nach einer Information des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sind aktuell 1,6 Millionen Menschen an Alzheimer oder anderen Formen von Demenz erkrankt. Es wird geschätzt, dass sich bis zum Jahr 2050 die Zahl der Demenzkranke auf drei Millionen\* erhöhen könnte, wenn bei der Vorbeugung und Therapie nicht in absehbarer Zeit ein Durchbruch gelingt.

## Kann Demenz vererbt werden?

Grundsätzlich ist das möglich. Allerdings spielt nach dem aktuellen Kenntnisstand der Medizin eine Vererbung nur bei Fällen von Demenz eine Rolle, die sich zwischen dem 35. und dem 60. Lebensjahr und damit sehr früh bemerkbar machen. Die Veranlagung zu dieser frühen Demenzform ist aber extrem selten, außerdem wird sie nur an die Hälfte der Nachkommen weitergegeben. Grundsätzlich gilt: Je später ein Mensch zum Beispiel an Alzheimer erkrankt, desto niedriger ist das Erkrankungsrisiko der Verwandten.

\* Quelle: deutsche-alzheimer.de

# Die Erkrankungsrisiken

**Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Fettstoffwechselstörungen erhöhen das Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken.**

## Welche Risiken gibt es für eine Demenzerkrankung?

Es sind viele Faktoren bekannt, die das Auftreten von Demenz im Alter wahrscheinlicher machen. Dazu gehört grundsätzlich ein passiver Lebensstil – also ein Lebensstil ohne viel Bewegung oder Sport und ohne viel Arbeit für das Gehirn. Außerdem weiß man, dass Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Fettstoffwechselstörungen, die auch als Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall gelten, ebenfalls das Demenzrisiko im Alter erhöhen.

Zusätzlich gibt es eine Reihe von speziellen Risiken für Demenz. So gibt es beispielsweise Hinweise darauf, dass ein zunehmender Hörverlust die Entwicklung von Demenz im Alter begünstigen kann. Allerdings ist unklar, ob der Hörverlust ein frühes Zeichen von Demenz ist oder ein demenzauslösender Faktor. Ebenfalls als Risikofaktoren gelten häufiger Stress und Depressionen.

## Erkranken nur alte Menschen an Demenz?

Nein, das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt zwar im Alter stark an: Im Alter zwischen 65 und 69 Jahren leiden fünf Prozent an Demenz und zwischen 80 und 90 Jahren sind mehr als 30 Prozent betroffen. Schon ab dem vierten Lebensjahrzehnt kann es jedoch zu einer sogenannten Frühform der Demenz kommen. Auch wenn zum Beispiel bei Alzheimer eine Erkrankung vor dem 50. Lebensjahr selten ist, sollten verdächtige Symptome bei jüngeren Menschen sehr ernst genommen werden. Wobei diese nicht immer eine Demenz ankündigen müssen: Gerade in jüngeren Jahren können Erkrankungen wie zum Beispiel eine Depression demenzähnliche Symptome verursachen.

## Sind Frauen gefährdeter als Männer, an Demenz zu erkranken?

Grundsätzlich ja, unter den Demenzkranken zwischen 65 und 90 Jahren sind 70 Prozent Frauen.

## Gibt es einen Gentest für Demenz?

Demenz ist ein Sammelbegriff für über 50 verschiedene Erkrankungen. Ein Gentest, der alle Demenzerkrankungen abdeckt, existiert deshalb nicht. Nur für den Morbus Alzheimer gibt es derzeit einen Gentest. Diesen einzusetzen, ist jedoch nur sinnvoll, wenn bereits in der Familie jemand an Alzheimer erkrankt ist. In diesem Fall kann der Test eine klare Diagnose zumindest erleichtern und den Angehörigen Auskunft darüber geben, ob sie theoretisch an dem „familiären“ Alzheimer erkranken könnten. Ohne den eindeutigen Nachweis einer Alzheimer-Erkrankung in der Familie gibt es bei Gesunden keinen Grund für den Einsatz des Tests.





## Vorbeugende Maßnahmen

**Ausgiebige Bewegung fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern verbessert auch die geistigen Fähigkeiten.**

### Lässt sich einer Demenz vorbeugen?

Ja, wobei es bei der Vorbeugung vor allem darum geht, das Gehirn vor Dingen zu schützen, die eine Demenzerkrankung verursachen können – zum Beispiel vor Herzkreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall oder vor übermäßigem Alkoholkonsum. Medikamente, die eine Demenz verhindern können, gibt es nicht. Zur Vorbeugung eignen sich in erster Linie:

#### Körperlich aktiv sein

Am besten bis ins hohe Alter. Denn Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass ausgiebige Bewegung bei älteren Menschen das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit um etwa die Hälfte verringern kann.

#### Geistig aktiv sein

Lesen, Schreiben, Kreuzworträtsel lösen, Diskutieren, Musizieren – es ist ganz egal: Je

mehr das Gehirn zu tun hat, desto lebendiger bleibt es auch im Alter. In mehreren Studien konnten Wissenschaftler zeigen, dass regelmäßige geistige Arbeit das Risiko einer Demenzerkrankung senkt.

#### Gesund essen

Obst und Gemüse beispielsweise sollten regelmäßig dabei sein. Mehrere Untersuchungen geben eindeutige Hinweise darauf, dass die Aufnahme von reichlich Vitamin C und E mit der Nahrung das Demenzrisiko senkt. Ähnliches gilt für Fisch, wenn er mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan steht.

#### Bluthochdruck behandeln

Nach einer großen Studie kann die konsequente Behandlung von Bluthochdruck Durchblutungsstörungen im Gehirn verringern – und so das Risiko von Demenzerkrankungen deutlich senken.



## Was kann man tun, um das Gedächtnis fit zu halten?

Natürlich werden auch bei gesunden Menschen mit dem Alter Gehirnzellen abgebaut. Doch wenn das Gedächtnis nachlässt, liegt das oft an einer Unterforderung des Gehirns. Ähnlich wie unsere Muskulatur will auch das Gehirn ständig beansprucht werden. Das Verbindungsnetz zwischen den einzelnen Gehirnzellen dünnnt sonst aus, und die Kommunikation zwischen Ihnen läuft deutlich langsamer. Auch aus diesem Grund bewegen ältere Menschen sich langsamer und reagieren bedächtiger – wie sehr, das hängt allerdings auch davon ab, in welchem Zustand sich das Gehirn im Alter befindet.

Oder anders gesagt: Je mehr ein Gehirn lebenslang beschäftigt wird, desto besser funktioniert es auch im Alter. Denn wenn man das Gehirn dazu anregt, kann es enorm viel leisten. Dabei verhält es sich ähnlich wie ein Perpetuum mobile, eine Maschine, die sich selbst steuert, repariert und ihre Fähigkeiten am Leben erhält. Es lohnt sich also, zeitlebens eine gewisse Lernbereitschaft zu zeigen und sich mit intellektuellen Dingen zu beschäftigen. Ob es sich dabei um Kreuzworträtsel, Sudoku, ein Mathematikstudium oder zum Beispiel das Züchten von Blumen handelt, ist völlig egal.

## Wie funktioniert Gedächtnistraining?

Es gibt fast unendlich viele Möglichkeiten, das Gedächtnis zu trainieren, allein im Buchhandel gibt es Dutzende entsprechender Trainingsbücher. Um aber im Alltag und ganz ohne Buch das Gehirn gleich morgens auf Trab zu bringen, könnten Sie zum Beispiel ein paar Seiten lang die Titel Ihrer Zeitung verkehrt herum lesen. Oder Sie machen einige Übungen auf einem Sitzball: Durch die Aktivierung des Gleichgewichtsorgans wird auch das Gehirn aufgewärmt. Gut für das Gehirn sind auch knifelige Gesellschaftsspiele wie Dame, Skat, Rommé oder Bridge. Simple Gedankenspiele wie Stadt-Land-Fluss oder: „Wie viele Begriffe fallen Ihnen ein, die Sonne oder Wasser beinhalten?“ trainieren das Gedächtnis.

Auch Klavierspielen verbessert die Gedächtnisleistung enorm, weil über die beanspruchte Feinmotorik der Finger auch die Durchblutung im Gehirn steigt. Als Ersatz für ein Klavier können Sie aber auch zwei Tennisbälle nehmen und sie mit den Fingern durch die Hände laufen lassen.

# Die Ursachen

**Demenz kann verschiedene Ursachen haben. Für die Therapie ist die Klärung dieser Unterscheidungsmerkmale äußerst wichtig.**

Weil Demenz ein Sammelbegriff für über 50 verschiedene Erkrankungen ist, gibt es auch zahlreiche unterschiedliche Ursachen für Demenz. Die häufigste Form fortschreitender Demenz ist der Morbus Alzheimer. Sie macht bis zu 70 Prozent aller Fälle von Demenz aus, gefolgt von der gefäßbedingten Form mit bis zu 20 Prozent. Unter die gefäßbedingte Form fallen auch die Arterienverkalkung und der Schlaganfall. Außerdem gibt es Mischformen sowie Formen, die ausgelöst werden durch:

- Infektionen wie AIDS und die Creutzfeldt-Jakob-Krankheit
- Folgen einer Drogenvergiftung wie das Wernicke-Korsakow-Syndrom durch Alkohol
- Gehirntumore wie Meningeome
- Stoffwechselkrankheiten wie Störungen der Schilddrüsenfunktion und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Und schließlich kann Demenz im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Depressionen oder dem Morbus Parkinson (Schüttellähmung) auftreten. Sehr selten hat Demenz erbliche Ursachen.

## **Was sind die speziellen Ursachen von Alzheimer?**

Die Ursachen der Alzheimer-Erkrankung sind trotz aller Forschungsbemühungen nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass krankhafte Eiweißablagerungen, sogenannte Plaques, an der Entstehung von Alzheimer beteiligt sind. Mit den Jahren verklumpen diese Eiweiße das Gehirn, wobei die Klumpen immer größer werden. Bei manchen Menschen beginnen sie irgendwann im Alter, Nervenzellen abzudrücken und zu zerstören. Die meisten Erkrankten sind daher auch über 75 Jahre alt – und da die Menschen immer älter werden, nimmt auch die

Zahl der Alzheimer-Kranken weiter zu. Die verschiedenen Störungen von Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeitsfähigkeit beim Alzheimer sollen zusätzlich auch auf einen Mangel des Nerven-Botenstoffs Acetylcholin zurückzuführen sein.

## **Spielen Umweltgifte bei der Entstehung von Demenz eine Rolle?**

Bewiesen ist der Zusammenhang zwischen Umweltgiften und Demenzerkrankungen nicht. Doch es mehren sich Hinweise, dass beispielsweise der häufige Kontakt mit Schädlingsbekämpfungsmitteln in der Landwirtschaft und im Weinbau das Risiko, an Demenz zu erkranken, stark erhöht. Auch Vergiftungen mit Schwermetallen, Lösungsmitteln von Farbstoffen und einigen weiteren Stoffen werden als Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung diskutiert.

## **Kann ein Schlaganfall zu Demenz führen?**

Grundsätzlich ja. Bei einem Schlaganfall ist die Sauerstoffversorgung von Teilen des Gehirns unterbrochen. Ohne rasche Hilfe können große Gebiete von Gehirnzellen absterben. Lähmungen, Sprachverlust, eine Demenz und viele weitere Folgen sind denkbar.

## **Kann falsche Ernährung zu Demenz führen?**

Ja, eine ständig übermäßig fett- und kalorienreiche Ernährung kann zu Übergewicht und in der Folge unter anderem zu Durchblutungsstörungen auch im Gehirn führen. Demenz kann eine weitere Folge davon sein.

### **Kann Diabetes mellitus zu Demenz führen?**

Ja, ein schlecht behandelter Diabetes mellitus mit ständig überhöhten Blutzuckerwerten kann unter anderem zu Durchblutungsstörungen im Gehirn führen. Auch hier kann Demenz eine weitere Folge sein.

### **Kann Alkoholmissbrauch zu Demenz führen?**

Ja, Alkohol ist für den menschlichen Körper ein Gift. Häufiger Konsum und der Konsum großer Mengen Alkohol können Gehirnzellen in beträchtlicher Zahl absterben lassen. Demenz kann eine Folge davon sein.

### **Kann Stress zu Demenz führen?**

Der ganz gewöhnliche Stress, also das Auf und Ab von Hektik und Entspannung in Beruf, Familie und Alltag, verursacht sicher keine Demenz. Überbordender Stress über eine lange Zeit, dem nichts entgegengesetzt wird, kann allerdings über die Umwege Bluthochdruck und Schlaganfall letztendlich zu einer Demenz führen.

### **Kann eine Depression zu Demenz führen?**

Ja, sehr selten tritt eine Demenz im Zusammenhang mit einer Depression auf. Doch eine Depression kann durchaus demenzähnliche Beschwerden verursachen. In diesem Fall spricht man von Pseudodemenz. Eine Depression kann sehr gut behandelt und sogar geheilt werden.

## **Die Diagnose**

**Um die Ursachen und den Ausprägungsgrad einer Demenz zu bestimmen, braucht es Erkenntnisse aus der Geriatrie (Altersheilkunde), Psychiatrie und Neurologie.**

### **Gibt es Anzeichen für eine Demenz?**

Nicht jedes Formtief des Gedächtnisses muss gleich auf Demenz hindeuten. Ist aber zum Beispiel das Sprechtempo stark verlangsamt, werden Worte für altbekannte Gegenstände nur schwer gefunden oder geht der Faden in Gesprächen öfter mal verloren, können das tatsächlich Anzeichen von Demenz sein. Auffällig kann auch eine ungewohnte Antriebsschwäche sein. Wer zum Beispiel oft mit großer Freude Musikveranstaltungen besucht hat und jetzt nur noch ungern für ein Konzert das Haus verlässt, könnte unter beginnender Demenz leiden. Bei den folgenden Anzeichen sollte man sich zur Sicherheit ärztlich untersuchen lassen:

- Vergessen gerade passierter Ereignisse
- Gedächtnislücken, die zu Problemen bei der Arbeit oder im Umfeld führen
- Probleme mit vertrauten Dingen wie Kartenspielen oder Kaffeekochen
- Sprachprobleme

- keine Lust mehr zum Lesen oder Spielen
- Verlaufen in bekannten Gegenden
- schlechte zeitliche Orientierung
- schlechtes Urteilsvermögen, etwa bei Gefahren oder Supermarktpreisen
- häufiges Verlegen von alltäglichen Gegenständen
- Probleme mit dem abstrakten Denken
- auffällige Veränderungen von Stimmung und Verhalten
- Veränderungen der Persönlichkeit, zum Beispiel ungewohnte Aggressionen
- Verlust von Schwung und Initiative
- häufiges Erzählen der gleichen Geschichten oder das Stellen immer gleicher Fragen
- ungewohnte Vernachlässigung des Äußeren
- nachlassendes Interesse an Berufstätigkeit, Hobbies und Mitmenschen
- andauernde Ängstlichkeit, Reizbarkeit und Misstrauen
- harthäckiges Abstreiten von Fehlern, Irrtümern oder Verwechslungen

## **Wer kann Demenz feststellen?**

Die erste Anlaufstelle beim Verdacht auf Demenz sollte die hausärztliche Praxis sein. Dort sind die Menschen meist seit langem bekannt. Veränderungen bei den geistigen Fähigkeiten und im Verhalten können daher gut eingeordnet werden. Darüber hinaus gibt es Memory-Kliniken und Gedächtnissprechstunden. Dort sind die Fachgebiete Neurologie, Psychiatrie, Innere Medizin, Geriatrie und Psychologie eng verzahnt.

Viele Memory-Kliniken unterhalten außerdem Selbsthilfegruppen für Angehörige. Eine aktuelle, nach Postleitzahlen sortierte Liste von Gedächtnissprechstunden finden Sie auf der Seite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. unter: **deutsche-alzheimer.de**. Auch in Ihrer hausärztlichen Praxis und bei der Pflegekasse können Sie jederzeit nach geeigneten Kliniken fragen.

## **Wie wird Demenz festgestellt?**

Die Untersuchung fängt mit einem ausführlichen ärztlichen Gespräch an. Anhand bestimmter Fragen und kleiner Aufgaben lässt sich feststellen, ob das Gedächtnis tatsächlich krankhaft gestört ist oder nur ein altersbedingter Verlust an Fähigkeiten vorliegt. Anschließend wird untersucht, ob die Organe gesund sind: Herz, Leber, Nieren und Lunge. Es wird geprüft, ob andere Krankheiten wie Parkinson, Schlaganfall oder ein Tumor die Symptome verursachen. Der Einfluss von Medikamenten, Alkohol, Drogen und psychischen Erkrankungen (z. B. Depression) wird ebenfalls untersucht. Dafür werden Labortests oder Untersuchungen wie das EKG gemacht. Zur genauen Unterscheidung zwischen einer Demenz und einer Depression ist häufig die Einschätzung verschiedener Fachleute nötig.

## **Warum ist es so wichtig, Demenz frühzeitig zu erkennen?**

Eine frühzeitige Diagnose ist sehr wichtig, weil dann

- jene Demenzformen rasch geheilt werden können, die zum Beispiel durch eine Depression, Medikamente, Schilddrüsenerkrankungen oder eine Vitamin-Unterversorgung ausgelöst wurden;

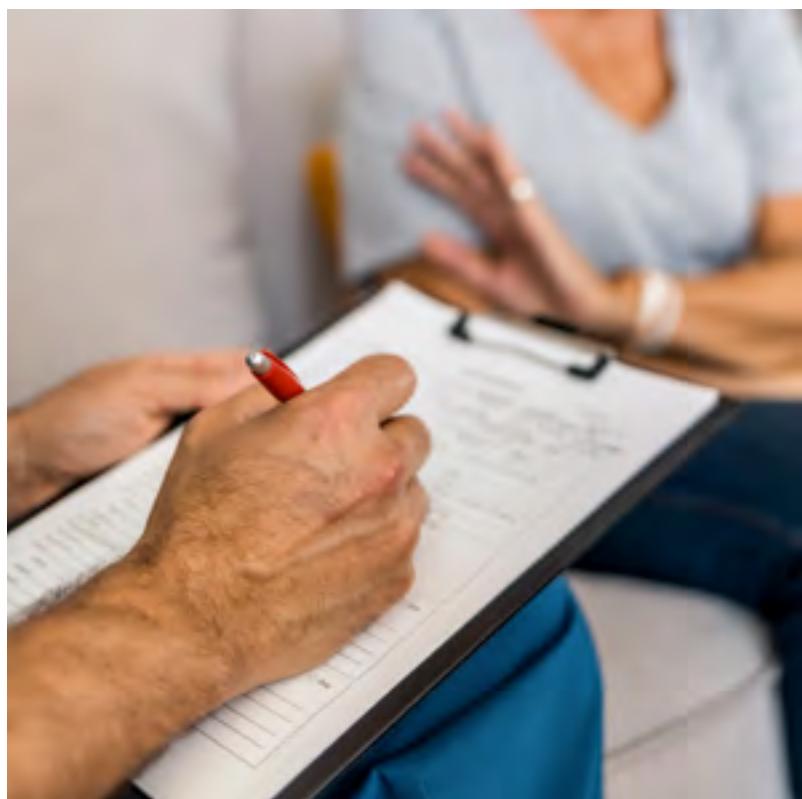
- die Behandlung der Demenz zeitnah beginnen kann;
- mehr Zeit bleibt, um trotz der Erkrankung für eine gute Lebensqualität in der Zukunft zu planen.

## **Was lässt sich tun, wenn Betroffene eine Untersuchung ablehnen?**

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen mit Gedächtnisproblemen häufig der Meinung sind, mit ihnen sei alles in Ordnung. Es seien doch die anderen, die sich seltsam verhalten würden.

Natürlich kann niemand zu einer Untersuchung gezwungen werden. Um in der Situation trotzdem etwas Sinnvolles zu tun, können Angehörige zum Beispiel:

- die hausärztliche Praxis informieren, damit das Thema Gedächtnisprobleme bei der nächsten Untersuchung mit angesprochen wird;
- vorschlagen, gemeinsam einen Routinecheck in der hausärztlichen Praxis zu machen;
- sich an Menschen wenden, denen die betroffene Person vertraut, damit diese das Thema Gedächtnisverlust und eine eventuelle ärztliche Abklärung ansprechen können.



# Nach der Diagnose

**Erkundigen Sie sich nach einer Angehörigen- oder Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe und lernen Sie aus den Erfahrungen anderer Betroffener.**

## Sollen Betroffene ihre Diagnose immer erfahren?

Grundsätzlich sollten Demenzkranke alles über ihre Diagnose erfahren. Die vollständige Diagnose zu kennen, bedeutet, endlich eine Erklärung für die aktuellen Probleme zu bekommen. Diese Ehrlichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für eine gezielte Behandlung und für die weitere Lebensplanung. Allerdings kann die vollständige Aufklärung auch ein Problem sein. Denn zwar haben alle Menschen das Recht, ihre vollständige Diagnose zu erfahren. Doch damit verbunden ist auch das Recht, nichts wissen zu wollen, weil dies die Bewältigung erleichtert.

Herauszufinden, was Betroffene möchten, erfordert Feingefühl und Geduld, denn die Betroffenen haben oft Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen.

## Müssen Demenzkranke sich körperlich schonen?

Nein, eher im Gegenteil. Demenzkranke neigen dazu, sich dem gesellschaftlichen Leben zu entziehen und dadurch auch körperlich abzubauen. Je weniger jedoch Demenzkranke sich bewegen, desto weniger nehmen sie von ihrer Umwelt wahr, und desto mehr kann ihre Verwirrung zunehmen. Hinzu kommt, dass zu wenig Bewegungsspielraum Angst und Aggressionen fördern kann. Bewegung dagegen stimuliert das Denken und verringert die allgemeine Anspannung.

Der Bewegungsdrang von Demenzkranken sollte deshalb von allen Seiten unterstützt werden. Ob es sich bei der Bewegung um Sport im eigentlichen Sinne oder um Basteln am Küchentisch oder Blumengießen im Garten handelt, ist egal.

## Wer sollte von der Demenz erfahren?

Viele Angehörige von Demenzkranken empfahlen, das nähere Umfeld frühzeitig über die Erkrankung zu informieren. So sollen Missverständnisse verhindert und das Zusammenleben erleichtert werden. In schwierigen Situationen muss dann auch keine heile Fassade mehr aufrechterhalten werden – etwa, wenn Erkrankte sich im Ort nicht mehr zurechtfinden oder unvermittelt anfangen, Lieder aus früheren Zeiten zu singen.

„Mein Mann ist krank, er hat Demenz.“ – Die meisten Menschen reagieren auf so eine Information mit Verständnis. Trotzdem sollte man darauf gefasst sein, dass sich manche zurückziehen, weil sie die Situation peinlich berührt oder überfordert.





## Was sind nach der Diagnose die wichtigsten ersten Schritte?

Nach der Diagnose Demenz sind Betroffene und Angehörige meist schockiert. Aber gerade jetzt ist es sehr wichtig, sich mit der Erkrankung, ihren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten vertraut zu machen. Um in dieser Situation eine Hilfestellung zu geben, haben wir die wichtigsten ersten Schritte nach der Diagnose einmal zusammengefasst:

### Rechtliche Fragen klären

Damit zu jedem Zeitpunkt die Zuständigkeiten – etwa für finanzielle Dinge – im Sinne der erkrankten Person geregelt werden können, muss sie Vollmachten vergeben. Ideal wären eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsvollmacht und eine Patientenverfügung. Informationen und Beratung rund um das Betreuungsrecht und zu Vorsorgemöglichkeiten sowie bei der Erstellung der Vollmachten geben Wohlfahrts-, Patientenschutz- und Verbraucherschutzverbände, kirchliche Einrichtungen, Betreuungsvereine oder Hospizbewegungen. Bei Interesse schicken wir Ihnen gern unsere Broschüre „Vorsorge für den Ernstfall“ zu.

### Leistungen aus der Kranken- und Pflegeversicherung klären

Demenzkranke haben das gleiche Recht auf Leistungen der Pflegekasse wie Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. Ob und wieviel die gesetzliche Pflegeversicherung zahlt, hängt vom Grad der Pflegebedürftigkeit ab. Um einen Pflegegrad zuordnen zu können,

findet eine Begutachtung durch den Medizinischen Dienst (MD) statt. Zur Vorbereitung ist es unter Umständen hilfreich, ein Pflegetagebuch zu führen. Dies können Sie auf unserer Internetseite herunterladen.

### Hilfen finden

Für Demenzkranke und ihre Angehörigen gibt es zahlreiche Informationen und Unterstützungsangebote. Sie reichen von Angehörigenschulungen über Essen auf Rädern und häusliche Vollzeitpflege bis zu möglichen finanziellen Hilfen – man muss sie nur kennen. Einen Überblick über Hilfen gibt diese Broschüre. Weitere Informationen finden Sie bei den Gesellschaften und Selbsthilfegruppen.\*

### Informationen sammeln

Diese Broschüre liefert Ihnen einen ersten Überblick auch über die medizinischen Aspekte der Demenz. Darüber hinausgehende aktuelle Informationen zu Ursachen und Therapie finden Sie bei den Gesellschaften und Selbsthilfegruppen.\*

### Selbsthilfegruppen finden

Am besten verstehen die Situation von Betroffenen und Angehörigen meist Menschen, die dasselbe erleben. Der Kontakt zu ihnen, auch wenn es nur per Telefon oder E-Mail sein sollte, kann eine enorme Entlastung bedeuten und das Leben stark erleichtern. Nehmen Sie deshalb Kontakt mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft auf. Dort wird man Ihnen eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region nennen.\*

\* Die Adressen von Gesellschaften und Selbsthilfegruppen finden Sie auf Seite 27.

# Der Erkrankungsverlauf

**Mithilfe einer Kombination aus speziellem Hirnleistungstraining und Medikamenten lassen sich oft das Fortschreiten der Erkrankung bremsen und die Lebensqualität verbessern.**

## Wie lange dauert es von den ersten Anzeichen bis zur vollständigen Demenzerkrankung?

Das hängt grundsätzlich von der Ursache der Demenz ab. Dabei muss man auch berücksichtigen, dass eine Demenz meist erst im höheren Alter auftritt. Alzheimer beispielsweise ist eine Demenzerkrankung, die für gewöhnlich nur sehr langsam voranschreitet. So leben die Betroffenen, nachdem ihre Diagnose gestellt wurde, durchschnittlich noch sieben Jahre. Es sind aber auch viele Fälle bekannt, in denen die Betroffenen nach ihrer Diagnose noch 20 Jahre und länger gelebt haben.

## Kann sich eine Demenz auch innerhalb von wenigen Wochen vollständig entwickeln?

Ja, das ist bei bestimmten Ursachen grundsätzlich möglich. So kann sich eine Demenz, die beispielsweise als Folge einer Gehirnentzündung oder eines Gehirntumors entsteht, innerhalb weniger Wochen oder Monate zusammen mit der Grunderkrankung stark verschlimmern.

## In welchen Stadien verläuft Demenz?

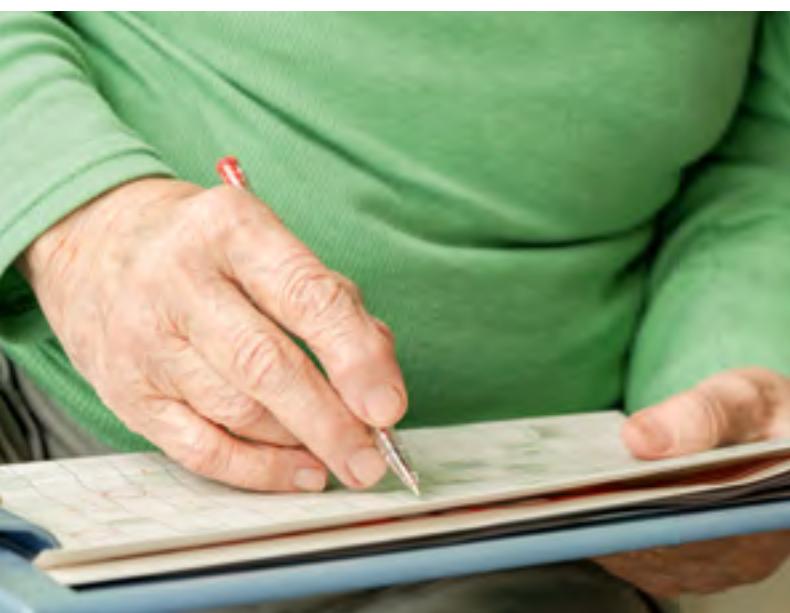
Demenzkranke durchleben grundsätzlich drei verschiedene Krankheitsstadien. Wobei die Stadien je nach Ursache der Erkrankung mit unterschiedlich stark ausgeprägten Symptomen und zudem in unterschiedlichem Tempo durchlebt werden.

### Erstes Stadium

Bei vielen Demenzkranken macht sich wie bei Alzheimer zuerst die Vergesslichkeit bemerkbar. Unterhaltungen etwa werden dadurch schwieriger, weil Namen, frische Gesprächsinhalte oder soeben erfasste Gedanken einfach weg sind. Häufig wollen den Erkrankten auch einzelne Worte während des Sprechens nicht einfallen; stattdessen werden sie umständlich umschrieben. Erinnerungen aus früheren Tagen und aus der Kindheit bleiben dagegen lange erhalten. Viele Demenzkranke versuchen zu Beginn, ihre Gedächtnisprobleme mit Ausreden oder mit einem Rückzug aus der Gesellschaft geheim zu halten. Oft schämen sie sich, sodass Depressionen schon im ersten Stadium auftreten können.

### Zweites Stadium

Das Erledigen alltäglicher Dinge wie Anziehen und Essenmachen fällt jetzt immer schwerer. Bücher, Zeitungen und TV-Sendungen werden nicht mehr verstanden. Und auch das Urteilsvermögen lässt nach. So kann es zum Beispiel vorkommen, dass eine Person mit Demenz ihre Schuhe in den Kühlschrank stellt oder im Winter das Haus ohne Mantel verlässt. Hinzu kommt eine Orientierungslosigkeit, sodass viele Erkrankte nach einem Spaziergang nicht mehr ohne Hilfe nach Hause finden. Möglich ist in diesem Stadium auch, dass sich typische Charakterzüge der Persönlichkeit verändern, verstärken oder ganz verschwinden. Beispiele-



weise können ursprünglich großzügige Personen plötzlich geizig werden.

Und eigentlich ausgeglichene Menschen werden rastlos, wandern beispielsweise nachts umher. Auf viele Erkrankte in diesem Stadium wirken die Anforderungen an sie so erdrückend, dass sie mit heftigen Wutausbrüchen reagieren. Spätestens in diesem Stadium brauchen Demenzkranke Hilfe durch Angehörige oder Pflegekräfte.

### Drittes Stadium

Das Gedächtnis ist jetzt sehr stark eingeschränkt, die Sprache auf wenige Worte begrenzt. Viele Erkrankte wiederholen von sich aus immer wieder die gleichen Worte – bis ihre Sprache schließlich vollends unverständlich ist oder gar nicht mehr funktioniert. Auch das Laufen, Aufrechtsitzen und Abstützen fällt jetzt immer schwerer. Zugleich werden Arme und Beine immer starrer. Stürze mit schweren Verletzungen

sind deshalb in diesem Stadium relativ häufig. Außerdem kommt es oft zu einer Harn- und Stuhlinkontinenz sowie Problemen beim Kauen und Schlucken. Die psychischen Symptome wie Rastlosigkeit, Depressionen, Ängste und Wahnsvorstellungen gehen dagegen in Apathie über oder können von den Kranken nicht mehr ausgedrückt werden. Demenzkranke im dritten Stadium bewegen sich kaum mehr, ohne dazu aufgefordert zu werden. Sie nehmen sich selbst und ihre Umgebung kaum noch wahr.

### Kann Demenz geheilt werden?

Nein, eine Demenzerkrankung ist grundsätzlich nicht heilbar. Nur wenn die Demenz die Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel eines Gehirntumors oder einer Depression ist, kann durch eine Behandlung der Grunderkrankung auch die Demenz geheilt werden.

## Die Behandlung

**Durch eine Demenztherapie sollen Betroffene ihren Alltag noch möglichst lange selbst bewältigen können.**

### Wie läuft die Behandlung ab?

Die Behandlung von Demenz zielt darauf ab, das Fortschreiten der Erkrankung soweit wie möglich zu verzögern und die Lebenssituation der Betroffenen zu verbessern. Zur Behandlung gehören deshalb medikamentöse und nicht-medikamentöse Maßnahmen – wie etwa das Trainieren alltäglicher Fähigkeiten und die Einbindung in ein gut funktionierendes Betreuungsnetz aus Angehörigen, Pflegekräften und Sozialarbeitern. Weil Demenzerkrankungen mit völlig unterschiedlichen Symptomen und Problemen verbunden sein können, muss in jedem Fall individuell beurteilt werden, welche Medikamente und Maßnahmen jeweils am besten geeignet sind.

Nachdem die Diagnose Demenz gestellt wurde, geht es zunächst darum, die erkrankte Person zu beruhigen und ihr Hilfen und Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen. In der Regel beginnt die Behandlung deshalb mit einem ausführlichen ärztlichen Gespräch, in dem auch der Therapieplan besprochen wird. Wann immer sich dann im Laufe der kommenden Jahre Veränderungen ergeben oder Probleme mit den Medikamenten auftauchen, sind diese jeweils gute Gründe für erneute Besuche in der ärztlichen Praxis. In den fortgeschrittenen Krankheitsstadien rücken schließlich mehr die Beratung der betreuenden Angehörigen sowie der Schutz der demenzkranken Person vor Schaden in den Vordergrund.

### **Welche Medikamente gibt es?**

Zum einen gibt es zahlreiche verschiedene Medikamente, die im besten Fall das Fortschreiten der Erkrankung verzögern. Und zum anderen gibt es Medikamente, die demenzbedingte Verhaltensstörungen wie Ängste, Unruhe und Wahnvorstellungen günstig beeinflussen können. Dank dieser Medikamente erleben die Betroffenen in vielen Fällen eine Zeit, in der die Krankheit nur sehr langsam fortschreitet. Diese Phase dauert im Durchschnitt ein bis zwei Jahre, kann aber auch deutlich länger anhalten. Welches Medikament in welcher Form und in welcher Situation das jeweils am besten geeignete ist, muss das ärztliche Fachpersonal entscheiden.

### **Welche anderen Behandlungsmethoden kommen infrage?**

In den ersten beiden Krankheitsstadien zielt die Behandlung darauf ab, den Kranken das selbstständige Zurechtkommen im Alltag zu ermöglichen. Spezialisierte Einrichtungen wie Tageskliniken bieten dazu ein besonderes Hirnleistungstraining an. Fachleute mit psychologischem, sozialpädagogischem oder anderem Spezialwissen begleiten die Betroffenen durch den Tag und üben mit ihnen Alltagssituationen. Krankengymnastik und zum Beispiel das Training handwerklicher und künstlerischer Fähigkeiten tragen dazu bei, dass die geistige Leistungsfähigkeit nur langsam nachlässt oder sogar für eine gewisse Zeit auf einem konstanten Niveau bleibt.

### **Gibt es alternative Behandlungsmethoden?**

Gerade weil Demenzerkrankungen meist unheilbar sind, gibt es natürlich auch zahlreiche „alternative“ Heilmittel zu kaufen. Ob diese aus medizinischer Sicht sinnvoll sind, muss von Fall zu Fall geprüft werden. Lassen Sie sich dazu am besten ärztlich beraten.

### **Muss die Behandlung von Demenz in einer Klinik stattfinden?**

Nein, ganz und gar nicht. Demenzkranke, die in ein gut funktionierendes Netz aus helfenden und betreuenden Angehörigen, Pflegekräften und Sozialarbeiterinnen eingebunden sind, können meist sehr gut zu Hause versorgt werden. Für



einen Klinikaufenthalt gibt es auch in den späteren Krankheitsstadien grundsätzlich keinen Grund. Ausnahmen bilden natürlich Erkrankungen, die neben der Demenz auftreten und für sich einen Klinikaufenthalt erfordern.

### **Wann gibt es ein Heilmittel für Demenz?**

Das lässt sich leider nicht sagen. Dazu laufen weltweit Forschungen. Immer mal wieder macht deshalb eine Nachricht die Runde, man habe endlich ein Heilmittel gefunden. Doch selbst im besten Fall dauert es von der Entdeckung eines Stoffs, mit dem die Erkrankung geheilt werden kann, bis zu einem fertigen Medikament noch viele Jahre. Viele Nachrichten über Fortschritte bei der Behandlung von Demenz sind deshalb grundsätzlich gute Nachrichten – von einem Heilmittel zu sprechen, ist aber bis jetzt immer übertrieben gewesen.

# Demenz und Pflegebedürftigkeit

## In vielen Fällen kann der Umzug in eine Pflegeeinrichtung noch warten.

### Führt Demenz immer zu Hilflosigkeit und Pflegebedürftigkeit?

Nein, Demenz bedeutet nicht automatisch Hilflosigkeit und Pflegebedürftigkeit. Viele Demenzkranke können mit entsprechender Betreuung ein selbstbestimmtes Leben mit guter Lebensqualität führen.

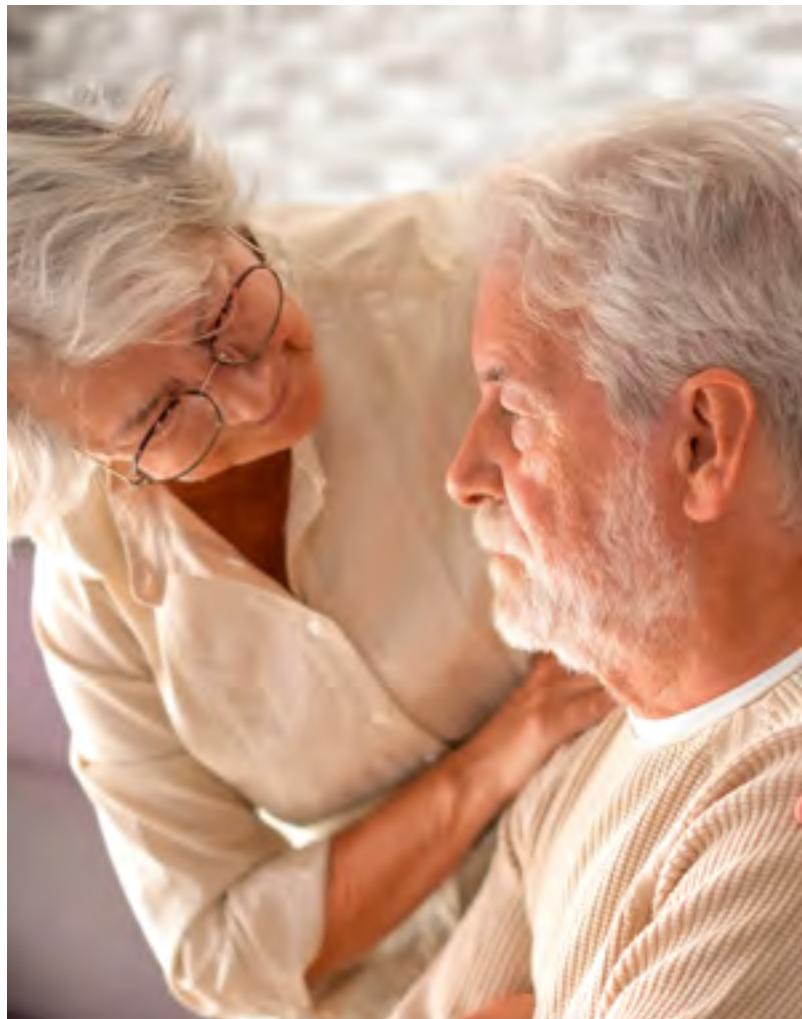
### Können Demenzkranke auch alleine leben?

Demenzkranken möchten – wie die meisten Menschen – so lange wie möglich selbstständig bleiben und in ihrer eigenen Wohnung leben. Die gewohnte Umgebung vermittelt ihnen Geborgenheit, Sicherheit und einen vertrauten Rückzugsort. Außerdem stecken in den eigenen Räumen, Möbeln und Einrichtungsgegenständen viele Erinnerungen, die die eigene Identität stärken. Warum sollte das alles vorschnell aufgegeben werden? Das Alleinleben trotz Demenz kann mit entsprechenden Hilfestellungen oft länger als vermutet gut funktionieren. In der Tat leben bereits viele Menschen mit Demenz allein, und ihre Zahl wird künftig sogar noch steigen. Allerdings sind viele Unterstützungsformate für allein lebende Demenzkranke nicht geeignet. Denn sie brauchen vor allem Angebote, bei denen die Aspekte Geselligkeit, Sicherheit und Beschäftigung eine Rolle spielen. Damit steigt die Verantwortung der betreuenden Personen, den Betroffenen ein gesundheitlich-soziales Netz zu organisieren, das ihnen lange den Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglicht.

Das Umfeld, in dem Demenzkranke leben, sollte über ihre Situation informiert sein. Wenn Nachbarschaft, Geschäfte, Banken usw. Bescheid wissen, können sie Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse nehmen und so zur Sicherheit im Alltag beitragen. Auch die Wohnung sollte unter dem Aspekt der Sicherheit gestaltet werden. So sollten zum Beispiel Stolperfallen

beseitigt und technische Hilfen wie etwa Herdsicherungen eingebaut werden. Gut sichtbare Uhren und Kalender sind einfache Hilfsmittel, damit die Demenzkranken sich besser orientieren können.

Ein gewisses Risiko wird die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden immer mit sich bringen. Die Betroffenen sollten deshalb zusammen mit ihren Betreuungspersonen alle Vorteile und Risiken abwägen und dann eine Entscheidung treffen.



## Brauchen Demenzkranke eine spezielle Pflege?

Grundsätzlich brauchen Demenzkranke erst dann eine Pflege, wenn sie wesentliche Dinge wie Körperhygiene und Ernährung nicht mehr sicher alleine bewältigen können. Ab diesem Zeitpunkt sollte die Pflege dann so individuell

wie möglich der Situation angepasst werden. Dies kann von einfachen Handreichungen im eigenen Heim über eine Tagespflege, spezielle Wohn- und Hausgemeinschaften bis zur Vollzeitpflege in einer geeigneten Einrichtung reichen.

## Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung

Tagespflege	Verhinderungspflege
<p>Eine Betreuung in Tageskliniken hilft Demenzkranken, den Tag in Gemeinschaft zu verbringen und länger aktiv zu bleiben. Das entlastet die pflegenden Angehörigen. Oft bieten die Einrichtungen einen Fahrdienst an, der die Menschen von zu Hause abholt und wieder zurückbringt. Einen Anspruch auf Tages- oder Nachtpflege haben Menschen mit Pflegegrad 2 bis 5. Die Kosten, die dafür anfallen, werden nicht auf die Leistungen angerechnet, die sie aufgrund ihres Pflegegrades sowieso schon von der Pflegekasse erhalten.</p>	<p>Für längstens sechs Wochen und bis zu einem Höchstbetrag von 1.685 € im Kalenderjahr können Demenzkranke, die mindestens in den Pflegegrad 2 eingestuft sind, durch einen Pflegedienst zu Hause versorgt werden, wenn die Pflegeperson durch Krankheit oder Urlaub verhindert ist. Wenn in dem Kalenderjahr noch ungenutzte Ansprüche auf Kurzzeitpflege bestehen, so können davon bis zu 843 € „umgewidmet“ und für die Verhinderungspflege verwendet werden. Natürlich verringert sich dann der Anspruch auf Kurzzeitpflege entsprechend. Übernehmen Verwandte die Verhinderungspflege, so erhalten sie dafür einen Ausgleich. Die Summe kann jedoch höchstens 1,5-mal so hoch sein wie das Pflegegeld, das die betroffene Person aufgrund ihres Pflegegrades von uns erhält. Entstehen der Pflegeperson Verdienstausfall oder Fahrtkosten, kann sie bei uns einen Erstattungsantrag stellen.</p>
Kurzzeitpflege	Ehrenamtliche Hilfen
<p>Bei dieser Form der Pflege wohnt die demenzkranke Person mit anerkanntem Pflegegrad 2–5 vorübergehend in einer stationären Einrichtung wie zum Beispiel einem Pflegeheim. Dadurch bietet sich für pflegende Angehörige die Möglichkeit, auch einmal selber in Urlaub zu fahren oder sich vom Pflegealltag zu erholen. Wir tragen bis zu 1.854 € der Kosten für pflegebedingte Aufwendungen in einem Zeitraum von bis zu acht Wochen im Kalenderjahr. Durch eine Übertragung nicht verbrauchter Ansprüche der Verhinderungspflege können wir insgesamt sogar Kosten bis zu 3.539 € pro Kalenderjahr übernehmen.</p>	<p>Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich für Demenzkranke und können eine echte Unterstützung bieten. Sprechen Sie zum Beispiel die regionale Alzheimer Gesellschaft, Ihre Kirchengemeinde oder eine Beratungsstelle Ihrer Gemeinde auf ehrenamtliche Hilfen an.</p>

# Die Hilfsmöglichkeiten

**Kranken- und Pflegekassen haben viele Möglichkeiten, Demenzkranke zu unterstützen.**

## Was kann die Krankenkasse bei Demenz tun?

Demenz ist eine Erkrankung, die behandelt werden muss. Deshalb übernimmt die Krankenkasse die Kosten für Untersuchungen und Therapien, die für die richtige Diagnose und Behandlung nötig sind. Dazu gehören ärztliche Untersuchungen, therapeutische Maßnahmen, Heilmittel, Hilfsmittel und verschreibungs-pflichtige Medikamente.

Als Heilmittel gelten beispielsweise Massagen, Bäder und Krankengymnastik. Behandlungen aus dem Bereich Logopädie oder Ergotherapie fallen ebenfalls darunter. Zu den Hilfsmitteln zählen unter anderem Hör- oder Gehhilfen. Auch Reha-Maßnahmen und der Aufenthalt in einer Reha-Klinik können für Demenzkranke sinnvoll sein, um bestimmte Abläufe im Alltag neu zu erlernen. Die Übungen reichen vom einfachen Treppensteigen bis zu einem gezielten Sprach- und Gedächtnistraining. Bei manchen Schulungsmaßnahmen können sogar die Angehörigen mitmachen. Je nach Art der Behandlung müssen die Versicherten nach dem Gesetz einen Teil der Behandlungskosten selbst übernehmen – so zum Beispiel Zuzahlungen zu Medikamenten. Demenzkranke zahlen wie zum Beispiel chronisch Kranke einen geringeren Betrag.

## Was kann die Pflegekasse bei Demenz tun?

Auch wenn Demenzkranke körperlich noch völlig gesund sind, können sie pflegebedürftig sein und damit einen Anspruch auf Leistungen aus der Pflegekasse haben. Um einen sogenannten Pflegegrad zu erhalten, kommt es auf die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit und der Fähigkeiten an. Somit haben Demenzkranke einen gleichberechtigten Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung. Diese

Leistungen decken außer dem stationären auch den häuslichen Pflegebereich ab. Bei häuslicher Pflege sind die folgenden Pflegeleistungen vorgesehen:

### Pflegegeld

Der Geldbetrag richtet sich nach dem Pflegegrad und wird von der Pflegekasse überwiesen. Pflegebedürftige können damit ihre Pflege selbst organisieren, zum Beispiel durch Menschen aus dem Familien- und Bekanntenkreis oder der Nachbarschaft.

### Sachleistungen

Diese Leistungen werden von ambulanten Pflegediensten oder Einzelpflegekräften erbracht, die mit uns abrechnen können. Auch hier richtet sich die Höhe des abrechnungsfähigen Betrages nach dem Pflegegrad.

### Kombinationsleistungen

In diesem Fall teilen sich pflegende Angehörige und ein professioneller Pflegedienst die pflegerischen Tätigkeiten. Aus den Kosten, die für den Pflegedienst anfallen, wird dann errechnet, welcher Betrag noch als Pflegegeld gezahlt werden kann.

## Ab wann besteht Anspruch auf diese Leistungen?

Damit die Pflegekasse Leistungen gewähren kann, müssen zunächst die Pflegebedürftigkeit und der Pflegegrad festgestellt werden. Der Anspruch auf Leistungen aus der Pflegekasse besteht dann meist ab Beginn des Monats, in dem der Antrag gestellt wurde.

### Ist dafür ein Gutachten nötig?

Ja, der Medizinische Dienst (MD) stellt im Rahmen eines Begutachtungsbesuches fest, ob bei der betroffenen Person eine Pflegebedürftigkeit vorliegt.

Der MD prüft unter anderem, ob und inwieweit bei der demenzkranken Person die Selbstständigkeit und die Fähigkeit, bestimmte Verrichtungen des täglichen Lebens auszuführen, noch vorhanden oder bereits eingeschränkt sind.

Dabei werden die Richtlinien zur Begutachtung von Menschen mit Demenz berücksichtigt. Allerdings können Demenzkranke – je nach Tagesform – auch den Eindruck vermitteln, sie seien noch sehr selbstständig und gar nicht pflegebedürftig. Damit bei der Begutachtung kein falscher Eindruck entsteht, sollte am besten eine vertraute Person an diesem Termin teilnehmen.

## Wo bekommt man Hilfe für die Antragstellung?

Zugegebenermaßen kann das Thema „Leistungen aus der Pflegekasse“ eine komplexe Sache sein, bei der nicht immer alles gleich überschaubar und einleuchtend ist. Für Ihre individuellen Fragen zu den Leistungen der Pflegekasse stehen wir Ihnen deshalb gern persönlich zur Verfügung. Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie außerdem in Ihrer ärztlichen Praxis, von ambulanten Pflegediensten, Selbsthilfegruppen und sozialen Hilfeeinrichtungen.

## Welche weiteren Hilfen gibt es für Demenzkranke?

Demenzkranke haben, sofern die Voraussetzungen erfüllt sind, Anspruch auf Leistungen der Pflegekasse. Sie können Geld-, Sach- oder Kombinationsleistungen erhalten. Darüber hinaus besteht auch ein Anspruch auf Leistungen der Tages- und Nachtpflege, Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie auf Pflegehilfsmittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Zusätzlich haben Pflegebedürftige in häuslicher Hilfe einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von 131 € monatlich. Der Betrag ist zweckgebunden für die Entlastung pflegender Angehöriger einzusetzen und kann zum Beispiel für Angebote zur Unterstützung im Alltag verwendet werden (Tagesbetreuung, Gruppenbetreuung usw.). Ist die häusliche Pflege nicht mehr möglich, besteht für Demenzkranke der Anspruch auf vollstationäre Pflege. Bei der vollstationären Pflege ist zu beachten, dass die Kosten für pflegebedingte Aufwendungen, Aufwendungen für Betreuung und notwendige Leistungen der medizinischen Behandlungspflege übernommen werden, jedoch die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten selbst zu tragen sind. Auch für diesen Bereich gilt natürlich: Für Fragen zu dieser Leistung stehen wir Ihnen sehr gern persönlich zur Verfügung.

### Sozialhilfe

Reichen die Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht aus und kann die finanzielle Lücke nicht aus eigenen Mitteln geschlossen werden, bietet es sich an, Leistungen von der Sozialhilfe zu beantragen. Dafür stellen Sie beim örtlichen Sozialamt einen Antrag auf Leistungen der Sozialhilfe.

### Gut zu wissen!

Beginnen Sie möglichst sofort mit dem Führen eines Pflegetagebuchs. Darin dokumentieren Sie die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit und der einzelnen Fähigkeiten. Das Pflegetagebuch ist einer der wichtigsten Belege für den Nachweis des tatsächlichen Pflegebedarfs.





## Das Recht für Demenzkranke

**Demenzerkrankte haben das Recht, ein möglichst eigenständiges und selbstbestimmtes Leben nach ihren Wünschen zu führen. Angehörige, Pflegekräfte und ärztliches Fachpersonal stehen in der Verantwortung, sie dabei zu unterstützen.**

### Welche Rechte haben Demenzkranke?

Grundsätzlich sind Demenzkranke nicht in ihren Rechten eingeschränkt. Sie haben beispielsweise das Recht, ihre medizinischen Unterlagen einzusehen und eine Fotokopie dieser Unterlagen zu erhalten. Und natürlich kann eine ärztliche Behandlung nur mit ihrer Einwilligung vorgenommen werden; eine Ausnahme von dieser Regel macht aber die Versorgung in einem medizinischen Notfall. Denn hier muss im Vorfeld eine umfangreiche medizinische Aufklärung stattfinden. Die betroffene Person muss dann Vor- und Nachteile abwägen und ihre eigene Entscheidung treffen können. Bei fortgeschrittener Demenz ist das oft nicht möglich. Wenn die Angehörigen durch eine Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht, Patientenverfügung oder aufgrund einer vom Vormundschaftsgericht eingerichteten Betreuung berechtigt sind, Erklärungen für die demenzkranke Person abzugeben, können sie die Entscheidung treffen. Ansonsten sind auch ihnen die Hände gebunden.

### Brauchen Demenzkranke eine Patientenverfügung?

Unbedingt sogar. Gerade Ehepartner sind oft überrascht, dass sie nicht automatisch die Verantwortung für die jeweils andere Person haben, sondern dafür erst rechtliche Voraussetzungen geschaffen werden müssen. Wir möchten Sie und Ihre Angehörigen deshalb ausdrücklich dazu ermutigen, sich frühzeitig mit dem Thema Vorsorge auseinanderzusetzen und wichtige Entscheidungen für den Ernstfall schon heute zu treffen. Besprechen Sie sich dazu gegebenenfalls mit Ihren Vertrauten oder Menschen in fachkundigen Einrichtungen wie Wohlfahrts-, Patientenschutz- und Verbraucherschutzverbänden oder Hospizbewegungen. Gern stehen wir Ihnen für Fragen auch in unseren Servicestellen zur Verfügung.

#### Gut zu wissen!

Zum Thema Vorsorge können Sie unsere Broschüre „Vorsorge für den Ernstfall“ bestellen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen in unserem PflegeCoach unter: [kkh.de/pflegecoach](http://kkh.de/pflegecoach)



### Können Demenzkranke entmündigt werden?

Nein, durch das seit 1992 geltende Betreuungsrecht wurde die Entmündigung abgeschafft.

### Erhalten Demenzkranke einen Behindertenausweis?

Wenn Krankheiten zu Behinderungen führen, gelten für die Betroffenen spezielle sozialrechtliche Bestimmungen und Gesetze. Nach dem Schwerbehindertengesetz zum Beispiel wird eine Behinderung unabhängig von ihrem Einfluss auf die Erwerbstätigkeit beurteilt. Die Regelungen, die vom Grad der Behinderung abhängen, beziehen sich unter anderem auf den Kündigungsschutz, die Steuerlast oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

Die wichtigste Voraussetzung für die Anerkennung sind nachweisbare Behinderungen – die Diagnose Demenz alleine reicht nicht unbedingt aus. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Versorgungsamt über diese Themen, es informiert Sie auch ausführlich über den Antrag auf Anerkennung als schwerbehinderte Person.

### Dürfen Demenzkranke Auto fahren?

Demenz führt nicht automatisch zum Verlust des Führerscheins. Demenzkranke in einem frühen Stadium ihrer Erkrankung müssen nicht zwangsläufig auf das Autofahren verzichten. Allerdings führt wohl jede Demenz früher oder später zum Verlust der objektiven Fahrtüchtigkeit. Da viele Demenzkranke ihre Fahrtüchtigkeit jedoch nicht richtig einschätzen und damit zu einer Gefahr für sich und andere werden können, sollten Angehörige sich frühzeitig mit Betreuungspersonen, ärztlichem Fachpersonal oder anderen Familienmitgliedern besprechen. Oft gelingt es mit gemeinsamen Kräften, die kranke Person vom Verzicht auf das Auto zu überzeugen.

Als letztes Mittel könnten Angehörige das Auto außer Sichtweite parken oder den Autoschlüssel verstecken.

### Können Demenzkranke noch ihrem Beruf nachgehen?

Demenzkranke müssen weder ihre Arbeitsstelle über die Erkrankung informieren, noch müssen sie bei Einstellungsgesprächen ungefragt Auskunft dazu geben. Eine chronische Krankheit wie Demenz ist auch kein Kündigungsgrund. Das Gegenteil könnte sogar der Fall sein, denn Unternehmen können umfangreiche Fördermittel erhalten, um behindertengerechte Arbeitsplätze einzurichten.

Trotz des Rechts auf Verschwiegenheit sollten Betroffene aber am Arbeitsplatz über eventuelle Auswirkungen ihrer Krankheit sprechen, weil Einschränkungen einen Wechsel ihres Aufgabengebietes erforderlich machen könnten. Wenn zur Arbeit das Steuern von Fahrzeugen gehört (z. B. Flugzeug, Zug oder Taxi), würde bereits eine leichte Demenz ein nicht verantwortbares Risiko für die demenzkranke Person selbst und für andere darstellen. Es kann deshalb nötig sein, dass sich Betroffene neu orientieren und entweder eine Tätigkeit ins Auge fassen, die leichter zu bewältigen ist – oder die berufliche Tätigkeit ganz einstellen.

### **Was passiert, wenn Demenzkranke wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können?**

Idealerweise stellen Demenzkranke frühzeitig eine Vorsorgevollmacht aus, in der sie die Betreuung für alle regelungsbedürftigen Angelegenheiten festhalten. Das können zum Beispiel die Verwaltung des Vermögens und Wohnungsangelegenheiten sein. Liegt eine solche Vollmacht nicht vor, bestimmt das Amtsgericht eine Person für die rechtliche Betreuung. Spezielle Wünsche zur Behandlung, zu lebensverlängernden Maßnahmen können Demenzkranke zusätzlich in einer Patientenverfügung darlegen.

### **Wer hilft, wenn sich eine Odyssee durch die sozialen Institutionen abzeichnet?**

Demenzkranken und ihren Angehörigen müssen oft gewisse bürokratische Hürden überwinden. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen, Ihr

Recht einzufordern. Versuchen Sie, gelassen mit Anträgen, Nachweisen und Nachfragen umzugehen. Leistungen aus der Sozialversicherung knüpft der Gesetzgeber an das Vorliegen bestimmter Voraussetzungen, die natürlich routinemäßig überprüft werden müssen. Ein gewisses Maß an Bürokratie lässt sich deshalb auch bei Demenz nicht umgehen.

Informieren Sie sich gründlich über alle Möglichkeiten und Angebote. Je besser Sie informiert sind, desto besser behalten Sie trotz allem den Überblick. Nutzen Sie alle Institutionen, die Ihnen in irgendeiner Weise helfen können. Angefangen von der Pflegeberatung der Pflegekasse (siehe Seite 27) bis zu den vielen Verbänden, Selbsthilfegruppen und Einrichtungen Ihrer Gemeinde oder Kirchengemeinde stehen viele Menschen und Institutionen bereit, um Ihnen zu helfen.

## **Wissenswertes für Angehörige**

### **Häufig springen Angehörige ein, wenn Demenzerkrankte mit ihrem Alltag überfordert sind.**

### **Was sind die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Demenzkranken?**

Besonders zu Beginn einer Demenzerkrankung müssen Angehörige mit viel Energie, Geduld und Kreativität lernen, wie sie ihre kranken Verwandten unterstützen können. Weil das nicht immer einfach ist, haben wir eine Liste mit allgemeinen Regeln und Tipps zusammengestellt. Sie sollen dabei helfen, das Miteinander leichter und angenehmer zu machen.

Einen Hinweis haben wir dazu noch: Tipps für konkrete Alltagssituationen wie zum Beispiel die Körperpflege, das An- und Auskleiden, die Medikamentengabe und das Essen und Trinken

finden Sie ausführlich unter anderem in den Broschüren und auf den Internetseiten der Einrichtungen, die wir auf Seite 27 zusammengestellt haben.

#### **Kontakt pflegen**

Auch wenn Demenzkranke ihre Angehörigen mitunter nur zeitweise erkennen, ist ein guter Kontakt zu ihnen eine wichtige Voraussetzung für ein funktionierendes Miteinander. Den guten Kontakt zu erhalten, fällt allerdings schwer, wenn die Kranken glauben, jemanden Fremdes um sich zu haben, und deshalb unfreundlich reagieren. In einer solchen Situation haben Angehörige praktisch zwei Möglichkeiten: Sie können vorgeben, tatsächlich eine hilfsbereite fremde Person zu sein, um Vertrauen zu gewinnen.



Oder sie verschieben die Angelegenheit auf einen Zeitpunkt, zu dem die demenzkranke Person wieder etwas besser orientiert ist.

#### **Selbstständigkeit erhalten**

Demenzkranken sollten so lange wie möglich selbstständig bleiben. Das erfordert für die Angehörigen zwar viel Geduld. Doch die lohnt sich: Das oft umständliche Selbermachen trainiert viele Fähigkeiten und erleichtert den Umgang miteinander.

#### **Gut planen**

Auch Demenzkranke brauchen Abwechslung. Musik, Spiele, Handarbeiten, Basteln, Gartenarbeit, Tanzen – gut wäre natürlich eine sinnvolle, aber Kräftefordernde Tätigkeit. So ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Kranken nachts so müde sind, dass sie wirklich schlafen – und nicht umherwandern. Hilfreich ist dabei ein gut geplanter und durchstrukturierter Tag, an den sich die Betroffenen halten können. Eine solche strikte Routine kann auch sehr zur Beruhigung der Kranken beitragen.

#### **Tagesform beachten**

Wenn etwas jetzt nicht klappen will, dann kann das eine Minute später schon anders aussehen. Demenzkranke erinnern sich oft nicht mehr, dass sie wenige Minuten zuvor das Essen noch abgelehnt haben. Je entspannter man mit dieser Tagesform umgeht, desto besser.

Angehörige sollten sich deshalb Flexibilität bei den alltäglichen Dingen wie Essen oder Zubettgehen antrainieren.

#### **Druck vermeiden**

Auf Zwang und Druck reagieren Demenzkranke oft mit Verweigerung. Besser ist es, ihnen liebevoll und charmant das Gefühl zu vermitteln, man verwöhne sie. Zum Beispiel, indem man sagt: „Soll ich Dir eine tolle Fußmassage machen?“ Statt: „Jetzt will ich Dir die Zehennägel schneiden!“

#### **Alles vormachen**

Demenzkranke können mit vielen Begriffen nichts mehr anfangen. Beim Stichwort „Zähneputzen“ zum Beispiel wissen sie oft nicht mehr, was sie tun müssen. In dieser Situation hilft es meist, den Gebrauch der Zahnbürste vorzumachen. Wenn dann sogar gemeinsam die Zähne geputzt werden, macht das plötzlich Spaß und stellt Verbundenheit her.

#### **Humor zeigen**

Den ganzen Tag nur Krankheit im Kopf? Das hält niemand lange aus. Angehörige sollten versuchen, dort, wo es möglich ist, Humor und Spaß ins Leben zu bringen. Und selbst wenn es nur Versteckspielen in der Wohnung oder andere kleine Albernheiten sind – Hauptsache ist, es wird auch mal gelacht.

## **Erinnerungen pflegen**

Erinnerungen bauen nicht nur Brücken zwischen früher und heute, sondern stellen auch gute Beziehungen her. Denn wer Erinnerungen teilt, rückt automatisch näher zusammen. Angehörige sollten deshalb versuchen, immer wieder die Erinnerungen von Demenzkranken zu fördern. Anknüpfpunkte dafür gibt es durch Gespräche. Zum Beispiel: „Weißt Du noch, wie damals ...?“ oder: „Was haben wir damals gelacht, als ...“ Auch alte persönliche Fotos sowie alte Filme aus dem Fernsehen oder dem Kino können die Erinnerungspflege unterstützen.

## **Wie verhält man sich in schwierigen Situationen?**

Viele Angehörige von Demenzkranken empfehlen, das nähere Umfeld frühzeitig über die Erkrankung zu informieren. So sollen Missverständnisse verhindert und das Zusammenleben erleichtert werden. In schwierigen Situationen muss dann auch keine heile Fassade mehr aufrechterhalten werden – etwa, wenn die erkrankte Person sich im Ort nicht mehr zurechtfindet oder unvermittelt anfängt, Lieder aus früheren Zeiten zu singen.

„Mein Mann ist krank, er hat Demenz.“ – Die meisten Menschen reagieren auf so eine Information mit Verständnis. Trotzdem sollte man darauf gefasst sein, dass sich manche zurückziehen, weil sie die Situation peinlich berührt oder überfordert.

## **Wie reagiert man auf Aggressionen?**

Viele Angehörige sind schockiert, wenn Demenzkranke aggressiv oder gar bösartig werden und ungehemmt mit Schimpfwörtern und Beleidigungen um sich werfen. Dieses Verhalten ist für die Demenzkranken jedoch oft die einzige Möglichkeit, den enormen Stress abzubauen, unter dem sie stehen. Angehörige, die mit einer solchen Situation konfrontiert werden, sollten deshalb nach Möglichkeit

- die Vorwürfe nicht persönlich nehmen,
- alles langsam erklären, dabei liebevoll und zugeneigt bleiben,

- etwas Zeit verstreichen lassen,
- die Situation verlassen und zum Beispiel aus dem Raum gehen,
- den Streit nicht vorantreiben,
- auch bei offensichtlichen Unwahrheiten nicht auf der Wahrheit bestehen.

## **Wie organisiert man einen betreuten Urlaub?**

Natürlich brauchen auch Demenzkranke und ihre Angehörigen ab und zu Urlaub – voneinander oder miteinander. Mittlerweile gibt es viele interessante Angebote, die jedes gute Reisebüro kennt. Vor der Buchung sollte aber gründlich geprüft werden, ob das Angebot die speziellen Bedürfnisse und Anforderungen von Demenzkranken und ihren Angehörigen erfüllt. Außerdem sollte besonders an diese Aspekte gedacht werden:

- Demenzkranke brauchen in jeder Situation eine Begleitperson, besonders aber bei einem Wechsel der gewohnten Umgebung.
- Das Tempo und die Stationen der Reise sollten der Aufnahmefähigkeit der kranken Person angepasst sein. Gegebenenfalls sollte man vor der Reise mit ärztlichem und pflegerischem Fachpersonal abklären, welche Art von Urlaub sich eignet.
- Wichtig können Versicherungen werden, die einen Rücktritt von der Reise oder im Krankheitsfall einen Rücktransport zum Wohnort ohne große finanzielle Einbußen ermöglichen.



Wenn pflegende Angehörige alleine verreisen möchten, finden sie für diese Zeit Hilfe in Alten- und Pflegeheimen, die eine Kurzzeitpflege anbieten (siehe auch Seite 18). Je nach Selbstständigkeit der demenzkranken Person kann für die Dauer des Urlaubs auch ein ambulanter Pflegedienst im Rahmen der Verhinderungspflege beauftragt werden.

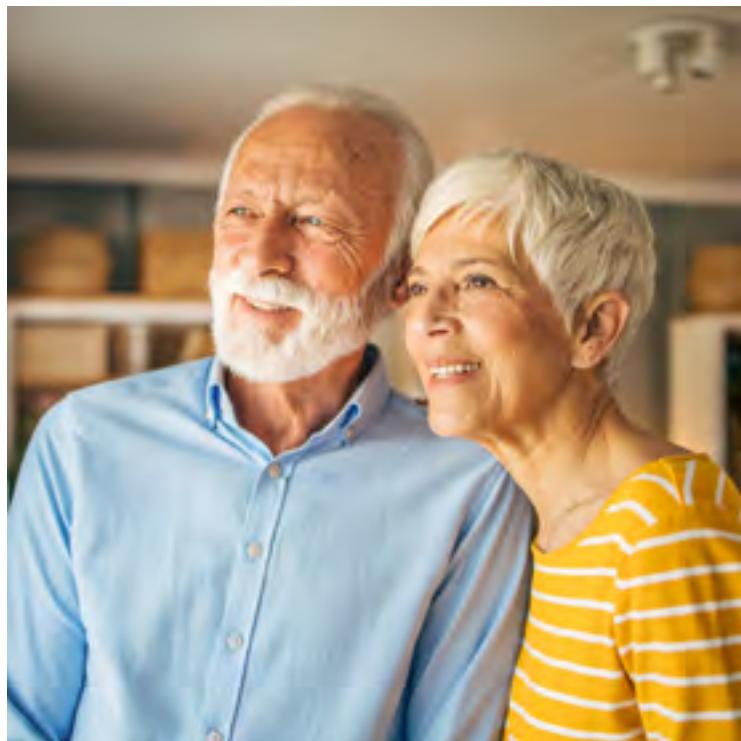
## Wie gehen Angehörige am besten mit den Belastungen um?

Die Pflege selbst, die finanziellen Einbußen durch den eigenen Arbeitszeitausfall, die zeitaufwendige Betreuung und die damit verbundene Änderung in der Lebensplanung – Angehörige nehmen hohe Belastungen in Kauf, wenn sie Demenzkranke selbst pflegen. Wer dabei keine Rücksicht auf sich selbst nimmt, riskiert, die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu schädigen. Depressionen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und ein allgemeines Gefühl des Alleinseins sind nur Beispiele für die möglichen Folgen der hohen Belastungen.

Nehmen Sie sich daher regelmäßig Zeit für sich selbst. Schaffen Sie sich Freiräume, in denen Sie entspannen können und etwas nur für sich tun. Sprechen Sie mit Menschen aus dem Familien- und Freundeskreis ab, dass diese zu bestimmten Zeiten die Betreuung übernehmen. Die Pflegekasse bietet zudem Präventionsreisen für pflegende Angehörige an, die bei der KKH versichert sind. Nehmen Sie außerdem die Unterstützung durch spezielle Tagesstätten oder Heime für Demenzkranke in Anspruch. Denn nur wenn es Ihnen selbst gut geht, haben Sie genügend Kraft und Energie für die anstrengende Pflege.

### Wie findet man eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken?

In Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Angehörigen austauschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Mit ihnen können Sie offen über Ihre Gefühle reden und gemeinsam nach Lösungen für Probleme suchen. Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung können Ihnen unter anderem die Deutsche Alzheimer Gesellschaft und die Organisation NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen nennen.



### Tipps für pflegende Angehörige

- Überlegen Sie gründlich, ob Sie die Pflege Ihres Angehörigen wirklich übernehmen wollen. Besprechen Sie sich dazu mit Ihren Verwandten und Familienangehörigen.
- Stellen Sie eine Liste zusammen, wer und was Ihnen alles dabei helfen kann.
- Prüfen Sie genau, ob Sie die geforderten Kenntnisse und Fertigkeiten für eine Pflege haben.
- Überlegen Sie sich von vornherein, wo Ihre Belastungsgrenzen sind und wie Sie Auszeiten und Urlaub gestalten.
- Lassen Sie sich umfangreich beraten – zum Beispiel in Ihrer hausärztlichen Praxis, bei der Pflegekasse, örtlichen Alzheimer-Beratungsstellen, Pflegeberatungsstellen oder Kirchengemeinden.
- Nehmen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen auf.
- Kleine Tipps erhalten Sie auch durch Podcasts oder Online-Seminare. Unsere Angebote finden Sie unter [kkh.de/pflegekasse](http://kkh.de/pflegekasse)

# Vorbeugende Maßnahmen

**Im Rahmen der kostenfreien Pflegeberatung bieten wir als Pflegekasse bei der KKH eine individuelle Unterstützung für Betroffene und Angehörige und beantworten gern Ihre Fragen zu Ihrer ganz persönlichen Pflegesituation.**

Unsere Mitarbeitenden in der Pflegeberatung haben sich zu Demenzpartnern ausbilden lassen und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



**Unsere KKH-Gesundheitshotline erreichen Sie unter 089 950084188 oder per E-Mail unter [gesundheitshotline@kkh.de](mailto:gesundheitshotline@kkh.de)**

## Weitere Beratungsstellen:

### Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

#### Selbsthilfe Demenz

Friedrichstraße 236, 10969 Berlin  
Telefon 030 2593795-0  
Telefax 030 2593795-29  
[info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)  
[deutsche-alzheimer.de](http://deutsche-alzheimer.de)

### Alzheimer Angehörigen-Initiative e. V.

Reinickendorfer Straße 61 (Haus 1), 13347 Berlin  
Telefon 030 47378995  
Telefax 030 47378997  
[aai@alzheimerforum.berlin](mailto:aai@alzheimerforum.berlin)  
[alzheimer-organisation.de](http://alzheimer-organisation.de)

### Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Mohrenstraße 37, 10117 Berlin  
Telefon 030 18580-0  
Telefax 030 18580-95 25  
[poststelle@bmjv.bund.de](mailto:poststelle@bmjv.bund.de)  
[bmjv.de](http://bmjv.de)

### Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Glinkastrasse 24, 10117 Berlin  
Telefon 030 18555-0  
Telefax 030 18555-1145  
[info@bmfsfjservice.bund.de](mailto:info@bmfsfjservice.bund.de)  
[wegweiser-demenz.de](http://wegweiser-demenz.de)

### Kuratorium Deutsche Altershilfe

#### Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.

Michaelkirchstraße 17–18, 10179 Berlin  
Telefon 030 22182980  
Telefax 030 2218298-66  
[info@kda.de](mailto:info@kda.de)  
[kda.de](http://kda.de)

### NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin  
Telefon 030 31018960  
Di., Mi., Fr. von 10:00 bis 14:00 Uhr und  
Do. von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Telefax 030 31018970  
[selfhilfe@nakos.de](mailto:selfhilfe@nakos.de)  
[nakos.de](http://nakos.de)

## KKH-PflegeCoach

**Der Online-Kurs, der sich Ihren Bedürfnissen anpasst**

Angehörige, Pflegebedürftige und ehrenamtlich Pflegende können sich kostenlos beim KKH-PflegeCoach anmelden, auch wenn sie nicht bei der KKH versichert sind. Sie lernen dann die Grundlagen einer guten Pflege kennen und können die Qualität ihrer Arbeit weiter verbessern. Der PflegeCoach vermittelt auf anschauliche Weise praktische Aspekte wie etwa Körper- und Mundpflege. Auch Themen wie die Sicherheit im Pflegealltag und die Pflege nach Schlaganfall werden behandelt. Die Inhalte sind aufgegliedert in verschiedene Module, die Kursinhalte frei einteilbar.

Zu den Themen Alzheimer und Demenz bietet der KKH-PflegeCoach ein spezielles Modul. Es informiert über die Hintergründe der Krankheit und erläutert die speziellen Anforderungen an die Pflege. Zusätzlich informiert der PflegeCoach über verschiedene Wohnformen im Alter und zur Selbstfürsorge pflegender Angehöriger.

**[kkh.de/pflegecoach](http://kkh.de/pflegecoach)**

**Die Pflegekasse bei der KKH**

30125 Hannover

Service-Telefon: 0800 5548640554

pflege@kkh.de

kkh.de

