

Leben mit Demenz

Mitgliederbulletin von Alzheimer Schweiz

Nr. 20 | Herbst 2017



© FOTOLIA

Alzheimer – Bestandsprobe für die Freundschaft

Rita Schwager ist mit 53 Jahren an Alzheimer erkrankt. Ein schwerer Schicksalsschlag, mit dem die zweifache Mutter zu leben lernen musste. Viel Halt auf diesem Weg gaben ihr dabei enge Freunde und Arbeitskollegen und -kolleginnen. Doch nicht alle konnten mit der Krankheit umgehen. Rita Schwager teilt mit uns ihre sehr persönliche Geschichte in ihren eigenen Worten.

Wie hat der Freundeskreis, auch jene aus meinem Berufsumfeld als Pflegefachfrau HF, auf die Diagnose reagiert? Verstört, verunsichert und entsetzt – wie ich auch! Aber genauso

wie ich, waren sie froh, dass meine Veränderungen ab diesem Moment nachvollziehbar wurden und einen Namen hatten: Früh Alzheimer. Einige konnten weniger gut damit

umgehen und sind mir eher, aus Verunsicherung, zu Beginn aus dem Weg gegangen.

Am Anfang hat mir niemand mehr eine Arbeit oder überhaupt etwas ohne Vorbehalte zugetraut.

Doch nach 14 Jahren als Krankenschwester hat mir die Spitalleitung das Vertrauen geschenkt, dass ich >

Weitere Themen

Seite 3 > Empfehlungen für Freunde

Seite 4 > Nachmittags ins Alzheimer-Café

Seite 6 > Musikmamsell bittet zum Tanz



Bewährung der Freundschaft im Leben mit Demenz

Würde ich mich bewähren, wenn ich bei einem Freund eine Entwicklung wahrnehme, die Anzeichen einer beginnenden Demenz sein könnte?

Wie eine gute Beziehung auch entstand – ob bei Arbeit, Vergnügen oder Kampf –, zur Freundschaft wird sie durch den Willen zu gegenseitiger Wahrhaftigkeit: Wenn Menschen sich gemeinsam mit Mut zur Wahrheit dem Leben stellen. Wahrhaftigkeit ist der Ursprung aller Freundschaftsdienste.

Wenn weder in der Familie noch bei der Arbeit jemand die Klarsicht und den Mut hat, es auszusprechen, dann mag es der Freund, die Freundin sagen müssen: «Mir fällt auf, dass dein Gedächtnis stark nachlässt und dass du dein Leben nicht mehr meisterst wie zuvor. Lass abklären, woran das liegt, und lass dir helfen.»

Dann folgt die Begleitung durch das Leben mit Demenz. Wie die Angehörigen, so verdienen auch die begleitenden Freundinnen und Freunde unsere Hochachtung und unsere Unterstützung: Sei es, dass sie Angehörigen zur Seite stehen, sei es, dass sie gar an deren Stelle treten.

Ulrich Gut, Zentralpräsident

als Pflegerin, dann als Hilfskraft, immer noch unter Kontrolle einer Kollegin zwei Patienten übernehmen durfte.

Nach kurzer Zeit haben sie mir wieder voll vertraut, denn ich habe bei jeder Unsicherheit aus Verantwortungsbewusstsein sofort um Unterstützung gebeten. Noch heute ist das für mich der nachhaltigste und wichtigste positive Einfluss auf meine Krankheit, dass ich für zwei Morgen die Woche noch dazugehört habe.

Die Arbeit am Patienten musste ich nach einiger Zeit aufgeben, da die Krankheit fortschritt. Putzen und Schränke auffüllen habe ich für zwei weitere Jahre machen können.

Mein Freundeskreis – langjährige Freundschaften – waren unbeschreiblich

Endlich war da eine Antwort auf meine Veränderungen und mein immer wieder unbegreifliches Verhalten, das über die ganze Zeit auch mal für Unmut und Ärger gesorgt hatte.

Ich wurde in den Arm genommen, durfte mich ausweinen und wurde unterstützt, wo ich es brauchte und nicht gedrängt, wo ich es selber probieren wollte. Auf unseren jährlichen Frauenwochenenden wurde ich auf unaufdringliche Art und Weise geführt – vor allem, da meine Orientierung mich immer mehr im Stich liess. Wir haben zusammen gelacht und geweint, haben das Leben weiter genossen und ausgekostet und meine Kinder wurden miteinbezogen.

Der Partner meiner besten Freundin hat mir jeden Monat die Büroarbeiten erledigt und meine Freundin hat das vorgekochte Essen mitgebracht, damit wir nach der Büroarbeit zusammen essen konnten. Der gemütliche Teil danach war für mich das Leben in seiner Vollendung – trotz Demenz.

Eine andere Freundin und ehemalige Arbeitskollegin, mittlerweile pensioniert, hat mich nach der Dia-

gnose an Arzttermine und andere Anlässe begleitet. Ich konnte es geniessen, da ich Ähnliches auch für sie gemacht habe, während ihrer schweren Krankheit.

Irgendwann ist es dazu gekommen, dass an unserem monatlichen Treffen alle zusammen bei mir waren, was für mich gar nicht mehr machbar war, da ich bei Überreizung mich selber verliere.

Aus dieser wunderbaren Geschichte ist am Schluss eine meiner persönlichen Lebens- und Krankheitskatastrophe geworden: Eine Reise für alle zusammen sollte es werden, da ich mir so gewünscht habe, noch einmal ein Frauenwochenende im bekannten Muster zu machen. Doch ich wusste, dass das nicht mehr klappen würde, ich habe drei verschiedene Freundeskreise aus verschiedenen Lebensepochen. Plötzlich alle zusammen geht mit Alzheimer nicht mehr.



Rita Schwager

Mit Alzheimer ist man nicht mehr flexibel, da funktionieren nur noch die altbekannten Zusammenstellungen, die ein halbes Leben lang gleich waren. Ich habe es versucht zu erklären, aber niemand wollte mir mehr zuhören. Ich habe getrauert um meine Freundschaften, aber jetzt kann ich es stehen lassen. Es war eine gute Zeit – und in meinem Herzen sind sie noch so lebendig, wie ich es bin.

RITA SCHWAGER

Empfehlungen für Freunde



Das Leben mit einer Demenz ist eine Herausforderung für die Betroffenen, aber auch für ihr soziales Umfeld. Wie kann man als Freund, als Freundin mit dieser neuen Situation umgehen? Interview mit Regina Fischlin, Beraterin am Alzheimer-Telefon von Alzheimer Schweiz.

Eine Demenzerkrankung kann eine Freundschaft auf die Probe stellen. Was braucht es, damit man mit der Situation umgehen kann?

Zuerst einmal ist es wichtig, dass die kranke Person ihre Freunde informiert und diese sich erkundigen, was es heisst, mit einer Demenz zu leben. Das hilft ihnen, Verhaltensveränderungen wahrzunehmen und richtig zu interpretieren. Wenn sich zum Beispiel die erkrankte Person nicht mehr meldet, kann das Gefühl aufkommen, sie interessiere sich nicht mehr für ihre Freunde. Weiss man über die Krankheit Bescheid, versteht man besser, was los ist. Man kann dann erkennen, dass das Sichzurückziehen zur Krankheit gehört, wie auch die fehlende Initiative.

Wie kann man seinen Freund, seine Freundin unterstützen?

Es ist wichtig, die kranke Person selbst zu fragen, worin sie Hilfe benötigt. Später, wenn das nicht mehr geht, ist der Kontakt zur Familie zentral. Für Menschen mit Demenz ist es vorrangig, dass sie weiterhin aktiv bleiben können. Mit einer Demenz wird allerlei plötzlich schwierig und später unmöglich, sei es das Auffinden der Garderobe beim Sport oder das Autofahren. Hier können Freunde eine Brücke sein. Freunde können bei einzelnen Aufgaben, die selbstständig nicht mehr zu meistern sind, helfen und somit der Person mit Demenz

ermöglichen, Aktivitäten, die ihr viel bedeuten, weiterhin auszuüben.

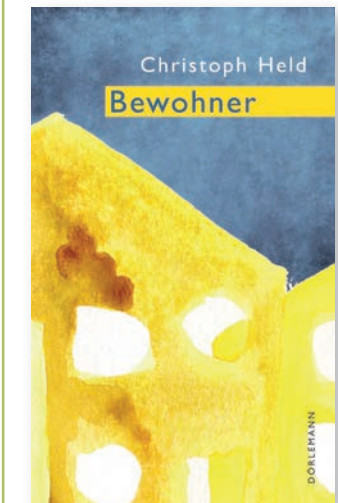
Wie sieht es aus, wenn die Demenz fortgeschritten ist?

Ab einem gewissen Punkt ist weniger mehr. Man kann beispielsweise zusammen einen Kaffee trinken gehen oder gemeinsam einen Spaziergang machen. Es kann sein, dass auf die Frage, ob man vorbeikommen soll, keine klare Antwort mehr kommt. Das bedeutet aber nicht, dass er oder sie sich nicht über einen Besuch freut. Wenn die Krankheit wirklich fortgeschritten ist, bleibt die Nähe zu Freundinnen oder Freunden sehr wertvoll. Nicht zu vergessen ist, dass Freunde durch ihre regelmässige Anwesenheit den Angehörigen, und sogar dem Pflegepersonal, Kraft und Hoffnung schenken.

Wie kann man sich selber schützen?

Die Freiheit gehört zur Freundschaft. Es besteht kein Engagement wie z.B. bei einer Ehe oder Mutter-Kind-Beziehung. Wichtig ist, dass man weiterhin sich und anderen Freude bereitet und sich dabei wohlfühlt. Wenn dies der Fall ist, bin ich sicher, dass es auch der kranken Freundin, dem kranken Freund guttut. Und sollte man mal in einer Situation nicht weiterwissen, kann man sich an eine Beratungsstelle wie das Alzheimer-Telefon wenden.

ANDREINA RAVANI



Bewohner

Das Nichterkennenkönnen des eigenen Zustands gehört zum Erscheinungsbild der Alzheimerkrankheit. Angehörige und Freunde nehmen oft veränderte Gewohnheiten wahr, vermögen diese jedoch nicht zu deuten. Christoph Held hat über viele Jahre in Alters- und Pflegeheimen solche Veränderungen beobachtet. In seinen Aufzeichnungen erzählt er einfühlsam von Bewohnern, die es so nicht gegeben hat, deren leidvolle Geschichten aber alles andere als erfunden sind.

Christoph Held, geboren 1951, war nach seinem Medizinstudium zunächst als Regie- und Dramaturgieassistent an verschiedenen Theatern tätig. Heute arbeitet er als Heimarzt und Gerontopsychiater in den Pflegezentren der Stadt Zürich. Neben Fachbüchern erschienen 2010 seine Erzählungen «Wird heute ein guter Tag sein» im Zytglogge Verlag.

Christoph Held
Bewohner
Aufzeichnungen
Dörlemann Verlag, 2017
ISBN 978-3038200505

Kostensorgen

Frau Marty* ruft uns an. Bei ihrem Vater wurde vor vier Jahren kurz nach der Pensionierung die Diagnose Alzheimer gestellt.

Die Tochter macht sich nun Sorgen um ihre Mutter, denn diese kann ihren Mann nicht mehr alleine lassen. Er ist so desorientiert, dass er sich weder im Dorf noch im Quartier mehr zurechtfindet.

Die Mutter bezahlt seit einigen Monaten eine Betreuerin, damit sie ohne Sorge an die Chorproben gehen kann. Doch aufgrund der kritischen finanziellen Lage erwägt die Mutter jetzt, den Chor aufzugeben.

Frau Marty sucht nach einer Lösung, denn sie weiss, wie wichtig das Mitmachen in diesem Chor für ihre Mutter ist. Es ist der Ort, wo die Mutter viele gute und langjährige Bekanntschaften pflegt. Seit ihrer Jugend singt sie gut und von Herzen gerne. Die Tochter möchte auf keinen Fall, dass ihre Mutter auf diese einzige Freizeitbeschäftigung verzichtet.

Im weiteren Telefongespräch stellt sich heraus, dass der Vater noch keine Hilflosenentschädigung bezieht, obwohl er sicherlich Anrecht darauf hätte. Ich habe sie ermuntert, diesbezüglich möglichst rasch einen Antrag bei der AHV-Behörde einzureichen. Auch konnte ich sie informieren, dass wir, Alzheimer Schweiz, einen Fonds zur finanziellen Unterstützung von Kranken und Angehörigen haben.

Gerne informieren wir auch andere Interessenten über die Bedingungen dieser Unterstützung.

Alzheimer-Telefon 058 058 80 00
Regina Fischlin

* Name geändert

Nachmittags ins Alzheimer-Café

2011 eröffnete die Sektion Alzheimer Ticino in Lugano das erste Alzheimer-Café der Schweiz. Seitdem ist das Angebot rasch gewachsen. Heute treffen sich Menschen mit Demenz und Angehörige in über 20 verschiedenen Alzheimer-Cafés in der ganzen Schweiz.

Glovelier, ein Nachmittag im Hochsommer

Die Sektion Alzheimer Jura bietet ihr erstes Alzheimer-Café an. Claudine Zürcher, die Verantwortliche für dieses Angebot, ist überzeugt, dass Betroffene einen Ort brauchen, an dem sie sich austauschen und Kontakte knüpfen können. Zwei Pflegefachfrauen informieren über die Angebote, die Menschen mit Demenz in der Region zur Verfügung stehen. Nach der Kurzpräsentation bahnt sich bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen rasch eine Diskussion unter den Anwesenden an. Ein Angehöriger erzählt von seinem Alltag: «Von gut 25 Freunden, die wir hatten, sind höchstens drei geblieben. Man ist sehr allein.»

Eine qualitative Studie¹ von 2017 unter betreuenden Angehörigen von Menschen mit Demenz, die regelmässig Alzheimer-Cafés in der Umgebung von London besuchen, zeigt auf, dass Alzheimer-Cafés als Mittel gegen soziale Isolation und Vereinsamung eine grosse Rolle spielen.

Chur, ein heisser Nachmittag im August

Die Gäste haben auf der Terrasse Platz genommen und unterhalten sich bereits angeregt. Viele kennen sich inzwischen, denn sie kommen regelmässig. Ein Sohn begleitet seine



betagten Eltern. Er hat freigenommen, um den Eltern diese Abwechslung vom Alltag zu ermöglichen. Anfangs musste er viel Überzeugungsarbeit leisten, bevor sie einverstanden waren, das Alzheimer-Café zu besuchen. Ohne ihn wären sie nie gekommen, sagt er, jetzt aber freuen sie sich jeweils sehr auf diesen Nachmittag.

Gisela, Ehefrau eines an Demenz erkrankten Mannes, erzählt, sie komme eigentlich «seinetwegen» jeden Monat. Er blühe förmlich auf und erzähle dann jeweils Geschichten aus seinem Leben, von denen die meisten geschwindelt seien, wie sie schmunzelnd hinzufügt. Sie

¹ A qualitative study of carers' experiences of dementia cafés: a place to feel supported and be yourself, Nan Greenwood, 2017, BMC Geriatrics



selbst nutze die Zeit, um sich mit einer anderen Angehörigen auszutauschen. Die Gelegenheiten, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, seien rar geworden, sagen die beiden Frauen. Ganz anders beim Alzheimer-Café: Hier gehört man dazu, hier darf man mitreden.

Die Handörgeler pausieren, und Barbla Truog, die Leiterin, beginnt mit dem Vortrag des heutigen Nachmittags Menschen mit *Demenz im Akutspital*. Das Thema erweist sich als wichtig für die Anwesenden, die viele Fragen stellen und angeregt diskutieren.

Im Alzheimer-Café kann für kurze Zeit Normalität gelebt werden, was auch die erwähnte Studie belegt. Die Angehörigen schlüpfen für einen Nachmittag aus ihrer Pflegerolle heraus und werden Gäste des Cafés, knüpfen soziale Kontakte und geniessen es, auch einmal verwöhnt zu werden.

Schlieren, Austausch und Spass
Hanna hat eine Lewy-Körper-Demenz und kommt mit ihrem Mann, seitdem die Sektion Zürich das Café im Januar eröffnete. Ihre Diagnose kennt sie seit zwei Jahren. Die Nachmittage im Alzheimer-Café möchte sie nicht missen. Am

besten gefällt ihr, dass sie hier mit anderen Personen ins Gespräch kommt. Und nach dem Vortrag bleibt meistens noch Zeit zum Jassen!

Lisbeth Stocker von Alzheimer Kanton Zürich organisiert das Café zusammen mit zwei anderen Personen. Heute scheuen sich die Organisatorinnen nicht, ein schwieriges Thema aufzunehmen: Heimeintritt. Welche Heime gibt es, wie finanziert sich das? Zwei externe Referentinnen geben Antworten auf die vielen Fragen der rund 30 Gäste, die auch über eigene Erfahrungen berichten, zum Beispiel mit Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung.

Zwölf kantonale Sektionen von Alzheimer Schweiz bieten Alzheimer-Cafés an. Diese werden auch vom Bundesamt für Sozialversicherungen als wichtiges Unterstützungs- und Entlastungsangebot für Menschen mit Demenz und Angehörige und als wertvoller Beitrag zur Teilhabe und Inklusion in der Gesellschaft anerkannt.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen Sektion, wo in Ihrer Gegend ein Alzheimer-Café bereits angeboten wird oder in Planung ist. Das Angebot wird ständig erweitert.

Mit Musik sensibilisieren

Musik ist die Sprache der Gefühle. Auf keine andere Art, kann man Emotionen so klar ausdrücken. Sie erlaubt es, andere Menschen tief im Herzen zu berühren. Genau das schafft Ralph Martens mit seinem Lied «Er het der Tag vergässe». Der Song macht das Thema Demenz einem breiten Publikum zugänglich. Eine Herzensangelegenheit des Komponisten. Denn vor wenigen Jahren hat er hautnah miterlebt, was Demenz für eine Familie bedeuten kann. Er begleitet seine Mutter durch alle Phasen der Alzheimerkrankheit. Neben der ganzen Tragik gab es damals auch sehr viele wertvolle und schöne Momente. «Es ist eine Zeit, die eine Familie zusammenschweisst», weiss der Musiker. Während des Aufenthalts im Altersheim habe er viel Zeit mit seiner Mutter verbracht. Bei all den Schattenseiten ist auch viel Platz für Lachen, Singen und Kostbarkeiten. Auch dieses Gesicht der Demenz will er mit seinem Song zeigen. Für Ralph Martens ist die Musik eine Möglichkeit, das Erlebte zu verarbeiten und seine Erfahrung zu teilen. Wie wertvoll das auch für andere sein kann, zeigen ihm die vielen positiven Rückmeldungen. Demenz ist ein Thema, das bewegt!

ANDREINA RAVANI



Der Song «Er het der Tag vergässe» oder die gesamte CD «Rockböck» der Band MARTENS ist auf iTunes erhältlich. Das Lied kann auch als Video auf www.martens-band.ch angesehen werden.

Musikmamsell bittet zum Tanz

Jeden zweiten Dienstag des Monats füllt sich der kleine Saal im Restaurant Binzgarten in Zürich Oerlikon. Im Musikmamsells Tanzcafé werden Lieblingsmelodien von früher aufgelegt. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie andere Tanzfreudige lassen hier für zwei Stunden alles hinter sich, um einen unbeschwerten Nachmittag zu verbringen.



Gästen bewirkt. Zum Beispiel kommt oft eine Tochter mit ihrer Mutter, die in ganz schlechter Verfassung ist, vorbei. Doch sobald das Lied «Ich han en Schatz am schöne Zürisee» erklingt, richtet sich die Mutter auf und beginnt mit einem strahlenden Lachen zu tanzen. Es sind Momente wie diese, die auch den Angehörigen Erholung bringen, und das ist Verena Speck betont wichtig. «Selbst wenn ein Gast mal nicht in Topform ist und sich etwas auffällig benimmt, wissen die Angehörigen, dass es hier kein Problem ist», versichert

Kaum ertönt die Musik, da zieht es sogleich die ersten Paare auf die Tanzfläche. Musikmamsells Tanzcafé ist auch heute, an einem heissen sonnigen Sommertag, wieder gut besucht. Es ist ein Anlass, der im Speziellen für Menschen mit einer Demenz und ihre Begleitung angeboten wird. Doch wenn man sich im Lokal so umschaute, lässt sich kaum erkennen, wer von einer Krankheit betroffen ist. Ob mit oder ohne Alzheimer, die Gäste hier strahlen Lebensfreude aus.

Für Verena Speck, die Initiatorin des Tanzcafés, ist es immer wieder schön zu sehen, was Musik bei ihren

Verena Speck. Es soll auch ein Nachmittag für sie sein; für Familienmitglieder und Freunde. Das ist auch ein Grund dafür, wieso die Veranstaltung an einem öffentlichen Ort stattfindet und nicht etwa in einem Altersheim oder Spital. «Anlässe für ältere Generationen sind oft etwas lieblos», weiss sie aus Erfahrung. Ihr ist es darum besonders wichtig, die Gäste spüren zu lassen, dass wir uns für sie Mühe geben. Es soll ein Nachmittag sein, für den man sich in Schale werfen kann und der für alle «lässig» ist. Ein Konzept, das die Veranstaltung auch für andere Tanzlustige interessant macht. Irma etwa kommt

regelmässig mit ihren drei Freundinnen zu Besuch. Die Frauen geniessen die Nachmittage voller Schlager und Hits aus früheren Zeiten. Sie tanzen leidenschaftlich, und zwar ohne zu differenzieren: «Auch wenn jemand krank ist, tanzen wir mit». «Das ist Leben», meint ein älterer Herr begeistert, der von der Tanzfläche zurückkommt.

Die Offenheit, Akzeptanz und die Begeisterung der Besucher sind ansteckend. Kein Wunder, dass viele Gesichter jeden Monat wieder anzutreffen sind. Gerne würden sie auch öfter kommen, heisst es von vielen Seiten. Ein Wunsch, der nach dem heutigen Besuch durchaus nachvollziehbar ist. Überzeugen Sie sich selbst!

ANDREINA RAVANI

Wo: Restaurant Binzgarten, unmittelbar beim Bahnhof Oerlikon.
Wann: Immer am zweiten Dienstag des Monats ab 14:30 bis 16:30 Uhr.
Eintritt frei.
www.musikmamsell.ch

Musikmamsell

Die ehemalige Radiomoderatorin Verena Speck war während 39 Jahren beim Radio SRF tätig. Seit ihrer Pensionierung ist sie als Musikmamsell unterwegs und gründete vor fünf Jahren das Tanzcafé für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Unterstützt wird sie dabei aktiv von Nostalgie-DJ Alexander, dem Schallplattenmann, sowie freiwilligen Betreuerinnen.

Der Nostalgie-DJ Alexander legt auf



© BEN STETTLER

Sektionen von Alzheimer Schweiz

- AG**
056 406 50 70 • www.alz.ch/ag
- BS/BL**
061 326 47 95 • www.alzbb.ch
- BE**
031 312 04 10 • www.alz.ch/be
- FR**
026 402 42 42 • www.alz.ch/fr
- GE**
022 723 23 33 • www.alz-ge.ch
- GL**
055 640 36 13 • www.alz.ch/gl
- GR**
081 253 91 40 • www.alz.ch/gr
- JU**
032 886 83 35 • www.alz.ch/ju
- LU**
041 500 46 86 • www.alz.ch/lu
- NE**
077 520 65 66 • www.alz.ch/ne
- OW-NW**
041 660 33 59 • www.alz.ch/ow-nw
- SG/AR/AI**
071 223 10 46 • www.alzsga.ch
- SH**
052 741 60 41 • www.alz.ch/sh
- SO**
062 212 00 80 • www.alz.ch/so
- TG**
052 721 32 54 • www.alz.ch/tg
- TI**
091 912 17 07 • www.alz.ch/ti
- UR/SZ**
044 786 35 63
www.alzheimerurischwyz.ch
- VS**
027 323 03 40 • www.alz.ch/vs
- VD**
021 324 50 40
www.alzheimer-vaud.ch
- ZG**
041 760 05 60 • www.alz.ch/zg
- ZH**
043 499 88 63 • www.alz-zuerich.ch

Impressum

Herausgeber: Alzheimer Schweiz
Redaktion: Andreina Ravani
Gestaltung: Buch und Grafik, Zürich
© 2017, Alzheimer Schweiz

Bestellschein und Beitrittserklärung

Broschüren

- Demenz vorbeugen – So halten Sie Ihr Gehirn fit
- Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter
- Nach der Demenz-Diagnose
- Demenz – jetzt schon? (für jung Erkrankte)
- Tipps für Angehörige und Betreuende
- Demenz – Diagnose, Behandlung und Betreuung
- Rechte und Pflichten

Flyer

- Menschen mit Demenz als Mitmenschen
- Demenzkranke Menschen als Kunden – diverse Berufe
- Demenzfreundliche Gesellschaft

Factsheets

- Anzahl Menschen mit Demenz in der Schweiz
- Menschen mit Demenz im Akutspital 2017 NEU
- Angehörigenbefragung
- Demenzbarometer (Bevölkerungsbefragung)

Infoblätter zu spezifischen Themen mit vielen praktischen Tipps

Demenzkrankheiten, Abklärung, Behandlung

- Abklärung und Diagnosestellung einer Demenz
- Medikamente zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit (Antidementiva)
- Häufige Demenzerkrankungen
- Seltene Demenzerkrankungen
- Leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI)
- Frontotemporale Demenz

- Lewy-Körper-Demenz
- Behandlung von Stimmungs- und Verhaltensstörungen
- Mit nichtmedikamentösen Therapien Lebensqualität fördern
- Depression und Demenz

Praktische Unterstützung im Alltag

- Alleinlebende Menschen mit Demenz
- Den Alltag aktiv gestalten
- Die Wohnung anpassen (mit Checkliste)
- Sich verständigen / Kommunikation
- Essen und Demenz
- Sexualität und Demenz
- Mit Hilfsmitteln den Alltag vereinfachen
- Demenzkranke Personen im Spital (mit Patienten-Datenblatt)
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Berufstätig sein und Angehörige pflegen
- Autofahren und Demenz
- Den Heimeintritt ins Auge fassen (mit Leitfaden)

Hilfe bei Pflege und Betreuung

- Mit Aggressionen umgehen
- Mit Inkontinenz umgehen
- Körperpflege, An- und Auskleiden
- Wenn der Schlaf gestört ist
- Herumwandern und Weglaufen
- Schmerzen erkennen und behandeln
- Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz am Lebensende

Rechtliche und finanzielle Aspekte

- Urteilsfähigkeit
- Mit einem Vorsorgeauftrag die Zukunft planen
- Eine Patientenverfügung erstellen
- Finanzielle Ansprüche bei Demenzerkrankungen
- Mit einem Testament oder Erbvertrag vorsorgen

Unsere Informationsunterlagen werden **gratis** abgegeben.

Frau Herr

Name Vorname

Adresse PLZ, Ort

E-Mail Unterschrift

Ich möchte Mitglied von Alzheimer Schweiz werden

Einzelmitglied (Fr. 50.–) Kollektivmitglied (Fr. 200.–)

Ich interessiere mich (Antwort freiwillig)

als Kranke(r) als Angehörige(r) aus beruflichen Gründen aus anderen Gründen

Einsenden an:

Alzheimer Schweiz, Gurtengasse 3, 3011 Bern
Tel. 058 058 80 20 / E-Mail: info@alz.ch

Bestellungen und Download auch via Internet: www.alz.ch, Infothek

In Kürze

› Alzheimer Schweiz ist umgezogen!

Am 16. Oktober 2017 hat die Dachorganisation ihre neuen Räumlichkeiten in Bern bezogen. Bitte beachten Sie ab sofort die neue Adresse und die neuen Telefonnummern:

Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3

3011 Bern

Telefon: 058 058 80 20

Alzheimer-Telefon:

058 058 80 00

› Fokuspreise für besonderes Engagement

Jährlich zum Weltalzheimertag im September verleihen die kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz Fokuspreise an Menschen oder Institutionen, die sich für Menschen mit Demenz engagieren. In diesem Jahr konnten insgesamt 18 Preise verteilt werden.



© PETER LAUTH

© MARC WETLI



› Doris Leuthard: Demenz geht uns alle an!

Im Rahmen des Weltalzheimertags vom 21. September appellierte Bundespräsidentin Doris Leuthard in einem Schreiben an die Gesellschaft. Sie ist überzeugt: «Demenzkrankheiten müssen die Zivilgesellschaft beschäftigen! Wir sind es den betroffenen Menschen schuldig. Wir sind es aber auch jenen Menschen schuldig, die sich aufopfernd um sie kümmern.»

Den Text der Bundespräsidentin finden Sie auf unserer Website www.alz.ch.

› Neues Training für Pflegepersonen

Die Berner Fachhochschule FH hat mit finanzieller Unterstützung von Alzheimer Schweiz ein Training für Pflegepersonen entwickelt. Darin werden mit Erlebensübungen, Rollenspielen und Videodokumentationen des eigenen Verhaltens die Handlungskompetenzen im Austausch mit Menschen mit Demenz gezielt gestärkt. In einer zweiten Phase soll die Weiterbildung auch durch weitere Institutionen angeboten werden.

Weitere Informationen unter www.knoten-maschen.ch

› Menschen mit Demenz aktiv beteiligen

Unsere Vision ist es, in der Schweiz eine aktive Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz zu gründen. Sie soll als zentrale beratende Instanz unsere Arbeit begleiten und gewährleisten, dass ihre Bedürfnisse und Anliegen optimal berücksichtigt werden. Sind Sie interessiert, in einer solchen Gruppe Mitglied zu werden? Oder kennen Sie eine Person mit Demenz, die gerne dabei wäre? Dann melden Sie sich bei Heike Gieche via heike.gieche@alz.ch oder unter 058 058 80 31.

Helfen Sie mit, diese Vision Realität werden zu lassen – wir freuen uns auf Sie!

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00

Das Alzheimer-Telefon gibt Ihnen Auskunft und berät Sie zu allen Fragen rund um Demenzerkrankungen.

Deutsch, Französisch, Italienisch / Mo-Fr: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Seien Sie auf dem neuesten Stand

Sämtliche Neuigkeiten als Erste erfahren und auf dem Laufenden bleiben? Das geht ganz einfach, indem Sie uns auf Facebook besuchen und unseren Newsletter abonnieren.



Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3

3011 Bern

Tel. 058 058 80 20

info@alz.ch | www.alz.ch

PK 10-6940-8

