

# Leben mit Demenz



© FOTOLIA

## Schuldgefühle überwinden

**Der Alltag mit einem Demenzerkrankten fordert Angehörigen viel ab. Schwierige Situationen sind zu meistern und vielfältige Gefühle auszuhalten. Das gelingt nicht immer gleich gut. Ein Gespräch mit der Gruppenleiterin Marianne Gfeller über hohe Ansprüche, Schuldgefühle und die Notwendigkeit des Verzeihens.**

Schuldgefühle sind in den Angehörigengruppen, die Marianne Gfeller leitet, ein häufiges Thema. Sie nimmt es denn auch sehr ernst und sie kennt die Gefühle aus eigener Erfahrung. Sie hat ihre Mutter betreut, die an Alzheimer erkrankt war.

Irgendwann hat sie ein Aha-Erlebnis gehabt. Sie hat gemerkt, wenn sie sich die Überforderung eingesteht, dann geht es ihr besser. «Ich bin ehrlich gewesen zu mir und habe es ausgesprochen: Jetzt bin ich am Anschlag. Ich weiss nicht mehr

weiter. Ich bin kein Übermensch.» Das sei ein erster und heilsamer Schritt. Betreuende Angehörige haben häufig enorm hohe Ansprüche an sich selbst. Es ist wichtig, Überforderung und Hilflosigkeit rechtzeitig zu erkennen. So kann man eventuell auch früher Hilfe annehmen. >

### Weitere Themen

Seite 4 > Finanzierung der Betreuung

Seite 5 > Aufklärung in eigener Sache

Seite 6 > Demenz im Akutspital



**Kostenprävention spart mehr, als sie kostet**

2007 liessen wir eine Studie über die Kosten der Demenzkrankheiten erstellen. Da rügten einige, unsere Aufgabe sei die Linderung schwerer Schicksale. Auf eine Kostendiskussion dürften wir aus ethischer Sicht gar nicht einlassen.

Nun, da überall Sparprogramme beschlossen werden, bestätigt sich, wie nützlich es ist, Kostenargumente vorbringen zu können. Die Demenzkrankheiten verursachen wohl bald Kosten von 10 Milliarden Franken jährlich – das Doppelte des Militärbudgets! Nun muss man aber wissen, dass fast die Hälfte davon sogenannte informell sind, das heisst sie werden von Kranken, Angehörigen und Freiwilligen getragen – vor allem in Form von Gratisarbeit – und niemandem verrechnet. Damit wird klar, welch grosses Risiko es ist, die Kostenprävention zu vernachlässigen.

Kostenprävention verlangt, die informellen Leistungen zu unterstützen und Einfluss auf die Krankheitsverläufe zu nehmen. Zugehende Beratung und Betreuung, vor allem für allein lebende Menschen mit Demenz, beugen kostspieligen Verschlechterungen vor. Auf Möglichkeiten zur Kostenprävention weisen wir auch in unserem Beitrag über die Akutspitäler hin.

Kostenprävention ist nicht gratis. Aber ihre Unterlassung kommt teurer.

*Ulrich E. Gut, Zentralpräsident*

» «Was mich immer beeindruckt bei Menschen mit Demenz. Sie wissen sehr wohl, dass Fehler machen zum Leben gehört. So lange man ihnen grundsätzlich achtsam und mit Wertschätzung begegnet, erträgt es auch Fehler.» Man dürfe gegenüber dem Demenzerkrankten auch zugeben, dass man sich hilflos fühlt oder genervt ist. Im Umgang mit ihrer Mutter hat sie mehr als einmal erlebt, dass dieses Eingeständnis die Situation entschärft hat. Sie seien beide «herunter gekommen» und sich wieder auf Augenhöhe begegnet.

Marianne Gfeller wird hellhörig, wenn Angehörige erzählen, der Erkrankte habe gerade eine aggressive Phase. Hinter dem Verhalten stecken vermutlich Ängste und die Defizite, mit denen sich der Mensch mit Demenz im Alltag konfrontiert sieht. Auch die betreuende Person kommt dann nicht selten an ihre Grenzen und die Situation droht zu eskalieren. Ideal sei es, wenn innerhalb der Gruppe das Vertrauen so gross ist, dass man fast alles ansprechen kann und auch Unangenehmes auszusprechen

chen wagt. Ein Beispiel ist ihr in besonderer Erinnerung. Ein Mann hatte den Mut, in der Gruppe zu erzählen, er sei kurz handgreiflich geworden. Dieses Eingeständnis hat bewirkt, dass drei andere Angehörige von ähnlichen Situationen und den damit verbundenen Schuldgefühlen berichtet haben. Das hat alle entlastet. In der Diskussion ist aber auch klar geworden, dass diese Überreaktionen ein Alarmzeichen sind, das ernst genommen werden muss.

**Kann man alles im Griff haben?**

Marianne Gfeller versucht nicht, den Angehörigen die Schuldgefühle auszureden, indem sie aufzählt, was sie alles machen für ihren kranken Partner oder die Eltern, die sie betreuen. Stattdessen versucht sie, zusammen mit ihnen herauszufinden: Woher kommen diese Gefühle, worin liegen sie begründet? Vielfach hat es damit zu tun, dass die Betreuenden von sich erwarten, alles im Griff haben zu müssen. Man muss alles managen können und stark sein. Das ist das Verhängnisvolle.

**Gewissensbisse und Selbstvorwürfe**

Hannes Ballmer\* ist seit eineinhalb Jahren bei Marianne Gfeller in der Angehörigengruppe. Der 73-jährige betreut seine um zwei Jahre jüngere Frau. Sie zeigt seit längerem Anzeichen einer Demenz, die Diagnose ist jedoch ganz frisch. Sie haben sie Anfang Jahr erhalten. Die Frau negiert ihre Krankheit, will sie nicht wahrhaben. «Ich schaffe es nicht, sie mit ihren Schwierigkeiten zu konfrontieren. Stattdessen bestätige ich sie in ihrer Scheinwelt, obwohl ich es falsch finde». So fasst Hannes Ballmer das Dilemma zusammen, in dem er sich befindet. Er hat ein schlechtes Gefühl, weil er es unehrlich findet, dem Thema aus dem Weg zu gehen. Schuldgefühle plagen ihn manchmal auch, wenn er sich in bestimmten Situationen nicht so verhält, wie er es von sich erwartet. «Ein Beispiel: Ich sitze am Computer und chnorse an einem Problem. Meine Frau kommt zu mir, sie möchte, dass ich ihr helfe, etwas zu tun. Statt mich sofort um sie zu kümmern, vertröste ich sie, obwohl ich weiss, dass es jeweils sofort sein muss, sie warten zu lassen, geht nicht. Prompt reagiert sie sehr unwirsch und ein Wort gibt das andere. Das ist das alltägliche Versagen, wo ich mir sagen muss, das hast Du nicht gut gemacht.» Hannes Ballmer kann sich nicht vorstellen, alleine mit allem fertig zu werden. Der Austausch in der Gruppe sei sehr wertvoll. «Klar gibt es Internet. Aber das ist nicht das Gleiche. In der Gruppe kann man es ausdiskutieren, man sieht, dass es den anderen ähnlich geht.»

\* NAME GEÄNDERT



**«Betreuende Angehörige befinden sich im Alltag immer wieder in einem grossen Spagat. Ich habe grossen Respekt vor ihrer Leistung.»**

*Marianne Gfeller*

Insbesondere bei Frauen beobachtet Marianne Gfeller oft, dass sie sich auf ein Versprechen beziehen, das sie dem Ehemann gegeben haben und dem sie sich verpflichtet fühlen. Sei es dasjenige bei der Heirat – in guten wie in schlechten Zeiten –, sei es ein kürzlich gemachtes Versprechen. Gerade zu Beginn der Krankheit kann es passieren, dass man etwas verspricht, das zu halten später schwierig ist. Man sieht die Ängste und den Kummer des Erkrankten und will ihn trösten. «Du musst sicher nicht in ein Heim, ich schaue zu Dir». Im Zusammenhang mit einem allfälligen Eintritt ins Heim sind Schuldgefühle fast unvermeidbar. Viele Angehörigen machen sich Vorwürfe, auch wenn es zu Hause wirklich nicht mehr geht und sie ihre eigene Gesundheit gefährden.

**Lernen, sich selbst zu verzeihen**

Marianne Gfeller erklärt den Angehörigen vor allem eines immer wieder: «Der betreuten Person geht es nur gut, wenn es Dir auch gut geht. Du musst zu Dir schauen. Du bist

wichtig.» Das heisst Hilfe annehmen, Möglichkeiten zur Entlastung schaffen, sich Ruhe und eine Auszeit gönnen. Oder eben, den Heimeintritt als mögliche Option ins Auge fassen. Zu diesem «Zu-sich-selber-schauen» gehört auch, die eigenen Gefühle ernst nehmen und sich mit ihnen auseinandersetzen. Die meisten Angehörigen seien viel zu streng mit sich. Wer nicht zerbrechen will, muss lernen nachsichtiger zu sein. Das ist leichter gesagt, als getan. Man sollte es aber zumindest versuchen. Der Austausch mit anderen Betroffenen und das Gespräch mit einer Fachperson können helfen, die Dinge in die richtige Relation zu setzen. Je nachdem lassen sich Wege finden, wie Situationen, an deren Ende ein schlechtes Gewissen resultiert, vermieden oder anders angegangen werden können. Muster, die sich immer wiederholen, können durchbrochen werden. Es gibt wohl kaum einen betreuenden Angehörigen, der sich nie schuldig fühlt. Das Ziel muss sein, diese negativen Gefühle nicht zu gross werden zu lassen.

SUSANNE BANDI

**Ärztin:** Wie geht es Ihnen?

**Patient:** Ich bin im Durcheinandertal.

**Ärztin:** Wie poetisch Sie das ausdrücken.

**Patient:** Wissen Sie, was ich anspreche?

**Ärztin:** Sie meinen den Roman von Friedrich Dürrenmatt «Im Durcheinandertal».

**Patient:** Schön, dass Sie den kennen. Sie sehen, ich bin weder dürr noch matt.

Nahezu täglich muss die Geriaterin Irene Bopp-Kistler einem oder gar mehreren Menschen die Diagnose Alzheimer übermitteln. Doch aus Angst vor dem Schreckgespenst Demenz zögern Betroffene und ihre Angehörigen die Abklärung so lange hinaus, bis es sich nicht mehr vermeiden lässt.

Das Buch bietet eine breite Palette an Fakten und Meinungen. Betroffene und Angehörige berichten von «ihrer» Demenz und was sie mit ihrem Leben macht. Renommierte Autoren/-innen vermitteln, wie wir dieser Krankheit und den Betroffenen respektvoll begegnen können. Dies auf sozial-politischer, medizinischer, vor allem aber auf menschlicher und spiritueller Ebene.

Irene Bopp-Kistler

**demenz.**

Fakten Geschichten Perspektiven

ca. 672 Seiten

ISBN 978-3-907625-90-3

CHF 48.–





## Ein Stück Freiheit

Um Selbstbestimmung ging es beim Anruf von Katharina D. Sie berichtet von ihrem Vater Ernst. Bei ihm wurde mit 60 Alzheimer diagnostiziert. In der Folge musste er die Arbeit aufgeben. Er hatte sich bei ihr beklagt. Ihre ältere Schwester habe ihn zurechtgewiesen, er dürfe nicht mehr so viel Geld ausgeben. Sie denkt an die Zukunft und mögliche Pflegekosten.

Auf meine Frage, wie viel Geld er ungefähr ausbe und wofür, erklärt sie Folgendes: Ihr Vater ist körperlich fit und fast täglich per Velo oder Zug unterwegs. Gerne geht er mittags ins Restaurant. Pro Monat gibt er zirka 500 Franken mehr aus als vorher. Er lebt alleine und scheint erleichtert zu sein, dass er nicht mehr arbeiten muss.

Es ist gut, dass der Vater bei einer seiner Töchter Gehör findet. Er möchte weiterhin selbstbestimmt leben, das ändert sich nicht mit einer Demenzdiagnose. Im Gegenteil. Es ist für ihn in dieser Zeit besonders wichtig, sich selbstständig und frei zu fühlen. Er reagiert auf seine Weise auf die Diagnose, gönnt sich Ausflüge und Besuche. Das ist wertvoll. Er möchte seine Zeit nutzen.

Es wird nicht immer so sein, dass er selbstbestimmt mit seinem Geld umgehen kann. Diese Ausflüge geben ihm Kraft, Freude, Lebensqualität und helfen ihm jetzt. REGINA FISCHLIN



Betreuung und Begleitung bei den täglichen Aktivitäten

# Finanzierung der Betreuung – Dauerthema

**Pflegekosten werden von der Krankenversicherung übernommen, Betreuungskosten sind jedoch selber zu tragen. Davon sind besonders Menschen mit Demenz betroffen. Bis heute fehlt ein klares politisches Bekenntnis, dies zu ändern.**

Welche Pflege-Verrichtungen und welcher Zeitaufwand den Krankenversicherern in Rechnung gestellt werden können, ist im Krankenversicherungsgesetz genau aufgelistet (bzw. in der entsprechenden Verordnung). Die Kosten der Betreuung fallen nicht darunter, sondern sind von den Betroffenen selbst zu bezahlen. Das gilt auch für den zeitlichen Mehraufwand, weil weder Leistungserbringer noch öffentliche Hand die ungedeckten Kosten übernehmen wollen.

Gerade Menschen mit Demenz sind besonders von diesen einschränkenden Regelungen betroffen. Zwar brauchen auch sie mit fortschreitendem Krankheitsverlauf Pflege im engeren Sinne, z. B. Hilfe bei der Körperpflege oder beim Essen. Diese Verrichtungen machen aber nur einen kleinen Teil dessen aus, was Menschen mit Demenz benötigen. Als Folge ihrer Krankheit brauchen sie

vor allem Betreuung und Begleitung bei den täglichen Aktivitäten. Sie müssen angeleitet und unterstützt werden und können oft nicht lange alleine bleiben. Es darf nicht sein, dass sie für diese direkten Folgen ihrer Krankheit selbst aufkommen müssen. Die Pflege von Menschen mit Demenz erfordert ausserdem mehr Zeit als bei anderen Pflegebedürftigen. Mit Normzeiten wird man ihren Bedürfnissen nicht gerecht.

Seit Jahren hat sich die Schweizerische Alzheimervereinigung dafür stark gemacht, dass die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz bei der Finanzierung der Leistungen angemessen berücksichtigt werden – so bei der Neuordnung der Pflegefinanzierung 2008 und auch heute wieder bei deren Nachbesserung (vgl. Parlamentarische Initiative Egerszegi 14.417). Auch im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie ist die Finanzierung der Leistungen für Menschen mit Demenz ein Thema. Es gibt zwar gewisse Ansätze für Verbesserungen, aber es fehlt bis heute der politische Wille, das Problem grundsätzlich anzugehen. Hinzu kommen Sparbemühungen auf allen Ebenen. Das Resultat ist eine unbefriedigende «Pflasterlipolitik», die den Betroffenen und ihren Familien das Leben mit der Krankheit zusätzlich erschwert.

MARIANNE WOLFENBERGER

Detailliertere Informationen unter [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

# Jetzt reden wir!

**Sie heissen Rita, Richard und Kate. Gemeinsam ist ihnen, dass sie an Demenz erkrankt sind und sich trotz oder gerade deswegen lautstark zu Wort melden. Unermüdlich betreiben sie Aufklärung in eigener Sache, schreiben Bücher, bloggen und geben Interviews. Ihr Beispiel sollte Schule machen – auch in der Schweiz.**



Richard Taylor

Der Amerikaner Richard Taylor war einer der Ersten, der seine Alzheimer-Erkrankung öffentlich zum Thema gemacht hat. Er stand mitten im Leben, war Psychologieprofessor und 58 Jahre alt, als er die Diagnose bekam. Um besser zu verstehen, was mit ihm passiert, führte er Tagebuch. Daraus entstand der Bestseller Alzheimer und ich. Das war erst der Anfang. Mit weiteren Büchern und vor allem mit seinen Vorträgen hat Richard Taylor weltweit für Aufsehen gesorgt und zahlreiche Menschen bewegt. Auf die Frage einer Journalistin, wofür er sich einsetze, sagte er einmal: «Ich stelle simple Fragen. Warum zum Beispiel gibt meine Regierung doppelt so viel für die Aidsforschung aus wie für Alzheimer? Weil die Aidskranken irgendwann auf den Tisch gestiegen sind und Rabatz gemacht haben. Das sollten alle mit Demenz auch tun.»

Die Deutsche Helga Rohra und die Australierin Kate Swaffer sind in die Fussstapfen des inzwischen verstorbenen Richard Taylor getreten. Mit Worten kämpfen sie an gegen die Krankheit und machen sich gleichzeitig stark für die Anliegen der Betroffenen. So hat Kate Swaffer in ihrem viel beachteten Blog eine Liste veröffentlicht: 20 Dinge, die Sie einer Person mit Demenz gegenüber nie sagen oder machen sollten. Helga Rohra ihrerseits ist Präsidentin der European Working Group of People with Dementia. Es ist eine Gruppe von Menschen mit Demenz, die sich auch politisch einmischen, in ihren Ländern und auf europäischer Ebene. Internationale Konferenzen sind ohne die Aktivistin/-innen der Gruppe kaum mehr vorstellbar und ihre Workshops gehören regelmässig zu den am besten besuchten. Sie fordern für alle Bereiche: Die Betroffenen sprechen mit.



Claude Bilat an einer Konferenz der Weltgesundheitsorganisation WHO

## Nicht ohne uns über uns

Die Schweiz hinkt, was dieses Selbstverständnis der Menschen mit Demenz angeht, etwas hinten nach. Das «Nothing about us, without us» ist bei uns noch nicht so selbstverständlich, wie es sein müsste. Die Mitglieder der beiden Gruppen für jung Erkrankte, Carpe Diem und Labyrinth, sind diesbezüglich Vorreiter. Allen voran Claude Bilat, Karin Clivaz und Rita Schwager. Sie haben sich geoutet und treten immer wieder öffentlich auf. Das macht anderen Betroffenen hoffentlich Mut.

Das Bulletin der Alzheimervereinigung heisst Leben mit Demenz. Was es wirklich bedeutet, mit der Krankheit zu leben, wissen nur die Erkrankten. Sie sind in einem früheren Stadium durchaus in der Lage zu



Kate Swaffer

äussern, was ihnen unter den Nägeln brennt, was sie bekümmert, freut oder ängstigt. Gerne würden wir ihnen eine Plattform geben und hören, was ihre Gedanken sind und welche Wünsche oder Forderungen sie haben. Gesucht sind Menschen mit Demenz, die bereit sind, Input zu geben für eine regelmässige Kolumne. Das kann eine einzelne Person sein oder auch eine Gruppe. Es wäre schön, wenn sich weitere Personen in die Diskussion einmischen und sagen, was wirklich Sache ist. Jetzt reden Sie!

Kontakt: Susanne Bandi, 024 426 16 93 oder [susanne.bandi@alz.ch](mailto:susanne.bandi@alz.ch)



# Demenz im Akutspital

**Besseres Wissen zu Demenz beim Personal und mehr Zeit für die Patienten. Das sind aus Angehörigen-Sicht die wichtigsten Forderungen an die Adresse der Spitäler. Eine erstmals durchgeführte Befragung unter Angehörigen zeigt auf, welche wichtige Rolle sie beim Spitalaufenthalt eines Menschen mit Demenz spielen.**

Ein Spitalaufenthalt belastet Menschen mit Demenz stark. Sie verstehen oft nicht, warum sie im Spital sind, und sie verstehen auch die Anweisungen des Personals und deren Sinn nicht. Ein Akutspital mit seiner Hektik und den strukturierten, wenig flexiblen Abläufen kann den spezifischen Bedürfnissen von Menschen mit Demenz nur schwer gerecht werden. Häufig treten Komplikationen wie Delir auf und die Demenz-Symptome sind nach dem Spitalaufenthalt stärker als zuvor. Menschen mit Demenz werden nicht selten schon nach kurzer Zeit wieder eingeliefert oder aber der Eintritt in ein Heim wird nötig. Viele Spitäler haben die Problematik erkannt und

streben Verbesserungen an. Die Alzheimervereinigung wollte es genau wissen und hat nach der Umfrage bei den Spitalern eine zweite bei Angehörigen durchgeführt.

### Angehörige sind unverzichtbar

Die Angehörigen spielen als Ansprechpartner fürs Personal und als Vertrauensperson für den Demenz-erkrankten eine wichtige Rolle. Am häufigsten sind sie involviert bei Gesprächen mit dem Arzt. Er bekommt von ihnen wichtige Informationen zum Patienten, zur Patientin. Eine grosse Mehrheit der Angehörigen gibt an, dass sie dies immer oder häufig getan haben (80–90%). Zwei Drittel haben regelmässig die

Aufgabe übernommen, den Erkrankten zu beruhigen. Knapp die Hälfte der Befragten ist bei der Betreuung und ein Drittel an der Pflege beteiligt gewesen. Diese Angaben bestätigen, wie hilfreich und unverzichtbar der konsequente Einbezug der Angehörigen beim Spitalaufenthalt eines Demenzbetroffenen ist. Handlungsbedarf sehen die Angehörigen in Bezug auf die Kommunikation: 64% der Befragten geben an, die Angehörigen müssten besser informiert werden. Es brauche ausserdem mehr Wissen zu Demenz beim Personal und mehr Zeit für die Patienten.

Wir bedanken uns bei allen, die sich an der Umfrage beteiligt haben. Es sind mehr als 400 Personen. Ihre Meinung und die Erfahrungen, die Sie gemacht haben, sind wichtig. Sie sind hilfreich, wenn es darum geht, Massnahmen für eine optimalere Betreuung zu definieren.

*Die Ergebnisse der beiden Umfragen werden in die Umsetzung des Projekts 3.4 der Nationalen Demenzstrategie einfließen. Das Projekt zielt auf eine demenzgerechte Versorgung in Akutspitalern.*  
Weitere Informationen: [www.alz.ch](http://www.alz.ch) (Gesellschaft & Politik)

© FOTOLIA



Menschen mit Demenz im Spital: Die Problematik verdient Aufmerksamkeit

## Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung

- AG**  
056 406 50 70 • [www.alz.ch/ag](http://www.alz.ch/ag)
- BS/BL**  
061 265 38 88 • [www.alzbb.ch](http://www.alzbb.ch)
- BE**  
031 312 04 10 • [www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)
- FR**  
026 402 42 42 • [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr)
- GE**  
022 723 23 33 • [www.alz-ge.ch](http://www.alz-ge.ch)
- GL**  
055 640 36 13 • [www.alz.ch/gl](http://www.alz.ch/gl)
- GR**  
081 253 91 40 • [www.alz.ch/gr](http://www.alz.ch/gr)
- JU**  
032 886 83 35 • [www.alz.ch/ju](http://www.alz.ch/ju)
- LU**  
041 500 46 86 • [www.alz.ch/lu](http://www.alz.ch/lu)
- NE**  
032 886 83 59 • [www.alz.ch/ne](http://www.alz.ch/ne)
- OW-NW**  
041 660 33 59 • [www.alz.ch/ow-nw](http://www.alz.ch/ow-nw)
- SG/AR/AI**  
071 223 10 46 • [www.alz.ch/sga](http://www.alz.ch/sga)
- SH**  
052 741 60 41 • [www.alz.ch/sh](http://www.alz.ch/sh)
- SO**  
062 212 00 80 • [www.alz.ch/so](http://www.alz.ch/so)
- TG**  
052 721 32 54 • [www.alz.ch/tg](http://www.alz.ch/tg)
- TI**  
091 912 17 07 • [www.alz.ch/ti](http://www.alz.ch/ti)
- UR/SZ**  
044 786 35 63  
[www.alzheimerurischwyz.ch](http://www.alzheimerurischwyz.ch)
- VS**  
027 323 03 40 • [www.alz.ch/vs](http://www.alz.ch/vs)
- VD**  
021 324 50 40  
[www.alzheimer-vaud.ch](http://www.alzheimer-vaud.ch)
- ZG**  
041 760 05 60 • [www.alz.ch/zg](http://www.alz.ch/zg)
- ZH**  
043 499 88 63 • [www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

## Impressum

**Herausgeber:** Schw. Alzheimervereinigung  
**Redaktion:** Susanne Bandi  
**Gestaltung:** Buch und Grafik, Zürich  
© 2016, Schweiz. Alzheimervereinigung

## Bestellschein und Beitrittserklärung

- \_\_\_ Menschen mit Demenz als Mitmenschen ..... gratis
- \_\_\_ Demenzfreundliche Gesellschaft (Faltblatt) ..... gratis
- \_\_\_ Demenz – Diagnose, Behandlung und Betreuung ..... gratis
- \_\_\_ Rechte und Pflichten von Angehörigen ..... gratis
- \_\_\_ 116 000 Menschen mit Demenz in der Schweiz (Faltblatt) ..... gratis
- \_\_\_ Angehörige von Menschen mit Demenz geben Auskunft (Faltblatt) ..... gratis
- \_\_\_ Demenz: Was die Bevölkerung darüber weiss und denkt (Faltblatt) ..... gratis
- \_\_\_ Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter ..... gratis
- \_\_\_ Nach der Demenz-Diagnose ..... gratis
- \_\_\_ Leben mit Demenz: Tipps für Angehörige und Betreuende ..... gratis
- \_\_\_ Demenz vorbeugen – So halten Sie Ihr Gehirn fit ..... gratis
- \_\_\_ Im Akutspital – Informationen für Familien und Freunde ..... gratis
- \_\_\_ Demenzkranke Menschen als Kunden – diverse Berufe ..... gratis
- \_\_\_ Mein Leben ist lebenswert (Flyer) ..... gratis
- \_\_\_ Alzheimer Karten (Set à je 10 Stk.) zur Verständigung in der Öffentlichkeit ..... gratis
- \_\_\_ Pflegeplanung zu Hause ..... gratis
- \_\_\_ Alzheimer-Armbänder: 10er-Set mit wasserfestem Schreiber ..... Fr. 16.50

Die **Infoblätter** informieren zu verschiedenen Aspekten des Alltags und enthalten viele praktische Tipps. Sie können gratis bestellt oder auf [www.alz.ch](http://www.alz.ch) heruntergeladen werden.

### Demenzkrankheiten, Abklärung, Behandlung mit Medikamenten

- Abklärung und Diagnose einer Demenz
- Medikamente zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit (Antidementiva)
- Häufige Demenzerkrankungen: Alzheimer und vaskuläre Demenz
- Seltene Demenzerkrankungen
- Leichte kognitive Beeinträchtigung
- Frontotemporale Demenz
- Lewy-Körper-Demenz
- Behandlung von Stimmungs- und Verhaltensstörungen
- Mit nichtmedikamentösen Therapien Lebensqualität fördern

- Demenzkranke Personen im Spital
- Entlastung für pflegende Angehörige
- Berufstätig sein und Angehörige pflegen
- Autofahren und Demenz
- Den Heimeintritt ins Auge fassen

### Hilfe bei spezifischen Problemen

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

### Praktische Unterstützung im Alltag

- Alleinlebende Menschen mit Demenz
- Den Alltag aktiv gestalten
- Die Wohnung anpassen
- Hilfsmittel
- Sich verständigen
- Essen und Demenz
- Demenz und Sexualität

Frau     Herr

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

### Ich möchte Mitglied der Schweizerischen Alzheimervereinigung werden

- Einzelmitglied (Fr. 40.–)     Kollektivmitglied (Fr. 200.–)

### Ich interessiere mich (Antwort freiwillig)

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

### Einsenden an:

Schweizerische Alzheimervereinigung, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tel. 024 426 20 00 / Fax 024 426 21 67 / E-Mail: [info@alz.ch](mailto:info@alz.ch)  
Bestellungen via Internet: [www.alz.ch](http://www.alz.ch)



### › Radeln für eine guten Zweck

Matthew Rothwell hat ein grosses Ziel: Er will ans legendäre Race Across America. Das Velorennen der Superlative geht über 4800 Kilometer von der Ost- an die Westküste der USA. Um sich qualifizieren, wird Matthew in diesem Jahr einige extreme Rennen bestreiten. Sein Ziel ist es aber auch, Geld zugunsten für Menschen mit Demenz zu sammeln. Er wird seine Einnahmen der Alzheimervereinigung spenden. Warum er sich engagiert? Als Mitarbeiter in einem Heim für Menschen mit Demenz ist er täglich mit der Krankheit konfrontiert und sein Grossvater

hatte Alzheimer. Wir bedanken uns für diese gute Idee und drücken für die anstehenden Rennen die Daumen!

**Rennen in der Schweiz:  
21. Mai und 10. September 2016.  
Aktuelle Infos auf unserer  
Facebook-Seite oder unter  
[www.mr7cycling.com](http://www.mr7cycling.com)**

### › Umsetzung der Nationalen Demenzstrategie

Die Kantone machen bei der Umsetzung unterschiedlich vorwärts. Es gibt positive Entwicklungen, aber auch Enttäuschungen. Auf jeden Fall braucht es viel Geduld. Im Kanton St. Gallen hat der Regierungsrat Ende letzten Jahres einen Bericht zu Demenz veröffentlicht. Ein wichtiger Punkt ist die Einrichtung von Netzwerken Demenz unter Federführung der Alzheimervereinigung SG/AI/AR. Die Thurgauer Regierung hat zwar keine eigentliche Demenzstrategie, aber ein Geriatrie- und Demenzkonzept vorgelegt. Ob es wie geplant umgesetzt werden kann, ist allerdings fraglich. Die Gemeinden haben sich in der Vernehmlassung dagegen ausgesprochen. In Luzern geht ein erster Entwurf für eine Demenzstrategie in die Anhörung. Andere Kantone hingegen warten ab, zum Beispiel Schwyz.

### Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06

Das Alzheimer-Telefon gibt Ihnen Auskunft und berät Sie zu allen Fragen rund um Demenzerkrankungen. **Deutsch, Französisch, Italienisch / Mo-Fr: 8-12 und 14-17 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. Er liefert Ihnen Aktuelles, Hintergrund-Themen und spannende Geschichten direkt in Ihre Mailbox.

SAVE THE DATE

**Weiterbildungstagung 2016**  
am 23. November 2016 in Olten  
zum Thema «Seltene Demenzformen»  
Informationen und Anmeldung:  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

### › Alzheimer Cafés

Das erste Alzheimer Café eröffnete 2011 in Lugano nach holländischem Vorbild. Seither sind Standorte in Aarau, Bellinzona, Bern, Locarno, Neuchâtel, Solothurn, Bulle, Zug und im Wallis hinzugekommen. Die Cafés sind eine veritable Erfolgsgeschichte, was uns sehr freut. Menschen mit Demenz und Angehörige haben hier die Möglichkeit, sich auszutauschen, ganz entspannt bei Kaffee und Kuchen, in einem etwas geschützten Rahmen. Es gibt einen Vortrag, häufig Musik und vor allem bieten die Cafés ein Stück Normalität. Ausprobieren lohnt sich! ■



**Schweizerische Alzheimervereinigung**  
Rue des Pêcheurs 8E  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tel. 024 426 20 00 | Fax 024 426 21 67  
[info@alz.ch](mailto:info@alz.ch) | [www.alz.ch](http://www.alz.ch)  
PK 10-6940-8

