

auguste



**«Das Emotionale
braucht Zeit»**

**Wissenswertes
zum Heimeintritt**

**alzguide.ch: Demenz-
angebote in Ihrer Nähe**

**«Hier macht niemand
von uns Fehler»**

Auguste – die erste Demenzpatientin

«Ich habe mich sozusagen selbst verloren», sagte Auguste Deter im Jahr 1901 mehrfach ihrem Arzt Alois Alzheimer. Auguste war aufgrund ihres jungen Alters von 51 Jahren die erste Patientin, bei der die starke Verwirrtheit die Neugierde Alois' weckte. Er benannte das Krankheitsbild «Krankheit des Vergessens». Im Jahr 1997 – nach fast 100 Jahren – wurde die Krankenakte von Auguste Deter wiederentdeckt und schrieb Geschichte in der Medizinwelt. Denn die Dialoge zwischen Alois und Auguste zeigen anschaulich die wissenschaftliche Entdeckung der Alzheimer-Krankheit auf.



Schwerpunkt – Wohnen im Heim

«Das Emotionale braucht Zeit»



Demenzfreundlich unterwegs «Hier macht niemand von uns Fehler»



Online-Plattform alzguide.ch: Demenz- angebote in Ihrer Nähe

Schwerpunkt	4
Im Alltag	9
Forschung	10
Gut zu wissen	12
Recht	13
Demenzfreundlich unterwegs	14
Online-Plattform zu Unterstützungsangeboten	16
Rätsel	17
Plattform für Menschen mit Demenz	18
Impressum	18
Offenes Ohr	19

Liebe Leserin, lieber Leser



Dr. Stefanie Becker
Direktorin Alzheimer Schweiz

Ein Demenzdiagnose und die Gestaltung des Lebens mit der Erkrankung stellen alle Beteiligten immer wieder vor neue Herausforderungen und wichtige Entscheidungen. Meist stellt sich auch die Frage, ob bzw. wann ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung notwendig wird. Das eigene Wohnumfeld zu verlassen, ist für viele eine schmerzliche Vorstellung. Entsprechend kann eine solche Entscheidung mit Angst besetzt oder von schlechtem Gewissen begleitet sein. Die Alternative ist häufig die, dass die pflegenden Angehörigen ihre Liebsten weiterhin zu Hause betreuen, sich über ihre Grenzen hinaus belasten und selbst erkranken. In der Folge muss der Umzug, anstatt gut vorbereitet, eher überstürzt in einer Notfallsituation stattfinden.

Wir verstehen den Wunsch und das Bedürfnis aller Beteiligten sehr gut, möglichst lange im gewohnten Umfeld zu verbleiben. Bei einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung kann eine Pflegeeinrichtung einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität der Erkrankten und auch der

Angehörigen leisten. Damit ein Umzug gelingt, raten unsere Beraterinnen am Alzheimer-Telefon Betroffenen, frühzeitig eine oder mehrere Einrichtungen gemeinsam anzuschauen, bevor ein Ernstfall eintritt. So können falsche Vorstellungen abgebaut und im Gespräch mit den Verantwortlichen vor Ort Fragen geklärt und Vertrauen aufgebaut werden.

Wie der Eintritt in eine Pflegeeinrichtung gestaltet werden kann und positive Effekte haben kann, zeigt das Beispiel des in dieser Ausgabe porträtierten Ehepaars. Auch ermöglichen wir Ihnen einen Einblick in eine Pflegeeinrichtung, mit dem wir dazu beitragen wollen, Ängste und Vorurteile gegenüber dieser Wohn- und Versorgungsform abzubauen. Weitere wichtige Aspekte, welche es zu beachten gibt, finden Sie in der Rubrik «Recht».

Wie gemeinsame Aktivitäten Freude bereiten und Gemeinschaft stiften, erfahren Sie in den Beiträgen über die Wandergruppe unserer Sektion Zug und über das Gipfeltreffen unsere Sektion Aargau. Diese sowie die vielfältigen weiteren Angebote unsere Sektionen sind jedoch nur mög-

Das eigene Wohnumfeld zu verlassen, ist für viele eine schmerzliche Vorstellung.

lich, weil wir auf die Mitwirkung vieler Freiwilliger zählen dürfen, herzlichen Dank!

Auch geben wir Ihnen einen Ausblick auf unsere Nationale Demenzkonferenz 2024, welche sich den Tabus rund um Demenz widmet. Wie die Bedürfnisse von Angehörigen in Unterstützungsangebote einfließen können, erfahren Sie im Artikel zu einem Forschungsprojekt, an dem verschiedene Sektionen mitwirkten und das von Alzheimer Schweiz mitunterstützt wird.

Ihre



Der Garten am neuen Wohnort lädt zu einer Runde ein.

Schwerpunkt – Wohnen im Heim

«Das Emotionale braucht Zeit»

Neun Jahre lang betreute der Berner Oberländer Samuel Thöni seine an Alzheimer erkrankte Ehefrau Heidi Thöni zuhause. Letzten Winter zog sie in eine Pflegeinstitution. Die neue Situation habe ihm anfänglich Mühe bereitet, sagt der Ehemann. Doch der Schritt sei richtig gewesen.

Seit Heidi Thöni 2013 die Diagnose Alzheimer erhielt, führt Ehemann Samuel Thöni Tagebuch darüber. Am 18. November 2022 vermerkte er ihren Heimeintritt. «Es war ein Meilenstein und ein schwieriger Tag», sagt der 80-Jährige im Rückblick. Wohlmeinende Menschen hätten ihm schon länger geraten, zu sich selber zu schauen. Doch er fand, er müsse nicht für sich schauen, «sondern für uns». Das sei doch ihr gemeinsames Leben. Früher habe seine Frau für die Familie gesorgt und seine berufliche Karriere im Bauwesen ermöglicht, anerkennt er. Als sie mit 69 Jahren erkrankte, war für ihn klar: Jetzt bin ich für sie da.

Lange ging vieles gut. Auch als die Krankheit fortschritt, nahmen die Thönis weiterhin am Leben teil. Sie gingen reisen, golfen, auswärts essen. Die beiden Söhne und die Tochter unterstützten den Vater bei der Betreuung der Mutter. Einmal wöchentlich besuchte diese eine Tagesstätte für Menschen mit Demenz an ihrem Wohnort Thun. Einen Tag pro Woche kam eine private Betreuerin vorbei. Bis der Ehemann im Sommer 2022 von sich

aus zum Schluss kam: Es geht nun nicht mehr zuhause. Was seine Frau in der schweren Phase der Demenz brauche, hätte er bald nicht mehr selber leisten können, sagt er. Das habe ihm auch der Austausch mit einer betreuenden Angehörigen in ähnlicher Situation aufgezeigt.

Probewochen im Ferienbett

Samuel Thönis Aufgabe war immer anspruchsvoller geworden. In der letzten Zeit daheim konnte er seine Frau keinen Moment mehr aus den Augen lassen: «Man ist von morgens bis abends auf Draht, dass nichts passiert.» Zur besonderen Herausforderung wurden Situationen, in denen er selber rasch weg musste, zum Beispiel notfallmässig zum Arzt nach einem Wespenstich am späten Abend auf dem Balkon. Nicht mehr viele Leute aus dem Umfeld trauten sich die Verantwortung zu, auch nur kurz einzuspringen.

Der Entscheid zum Heimeintritt fiel im Dialog mit der Fachärztin, die das Ehepaar seit Jahren begleitet, sowie mit

den Kindern. Samuel Thöni bereitete den Umzug seiner Frau auf die ihm eigene Initiative und gründliche Art vor. Er konsultierte Fachleute, holte Informationen ein, schaute sich Institutionen an. Die Familie entschied sich für Oberi Bäch, Haus für demenzkranke Menschen, im Emmental. Zu überzeugen vermochte sie die familiäre Atmosphäre in der besitzergeführten Institution. Vier Probewochen im Ferienbett ergaben, dass Heidi Thöni sich dort wohlfühlte. Schon kurze Zeit später wurde ein Zimmer frei.

Substanz gekostet

Als der Tag da war, begleitete die Tochter die Eltern ins Oberi Bäch. Ein paar Tage vorher hatte Samuel Thöni seiner Frau vom Umzug ins Heim erzählt und ihr erklärt, dass es vor allem auch wegen ihm sei. «Ich glaube, sie hat mich verstanden», sagt er. Am Abend sassen er und die Kinder zusammen. Sie dankten ihm für fast zehn Jahre fürsorgliche Betreuung ihrer Mutter und fanden, er habe sie positiv überrascht. «Sie kannten mich als fordernden Vater», sinniert er, «stark im Beruf engagiert und meist unterwegs.» Mit der Alzheimer-Erkrankung der Mutter und Ehefrau hätten alle dazugelernt und neue Seiten des Lebens kennengelernt.

Heidi Thöni hat sich in der Pflegeinstitution eingelebt. Sie werde sehr gut betreut, lobt der Ehemann. Bei seinen wöchentlichen Besuchen unternehmen sie kurze

Ausflüge zu zweit in die nahe Umgebung, gehen wenige Schritte, schauen den Tieren in der Institution zu. Kleine gemeinsame Erlebnisse, die beiden guttun. Auch wenn beim Abschied manchmal eine stille Träne fliesst. Und Samuel Thöni selber? Er musste erst einmal lernen, mit der Umstellung zurechtzukommen. Es fiel ihm schwerer als erwartet. Erst jetzt merkte er, wie viel Substanz ihn die grosse Betreuungsleistung gekostet hatte. Zugleich fehlte ihm plötzlich die Tagesstruktur.

Dankbar für schöne Momente

Den Entscheid pro Heimeintritt habe er rational gefällt, so Samuel Thöni. Er sei richtig gewesen und hätte wohl ein halbes Jahr früher erfolgen sollen. Doch hinterher realisierte der Ehemann: «Das Emotionale braucht Zeit.» Inzwischen hat er sich erholt. Zum runden Geburtstag im Frühjahr lud er Freunde ein und dankte ihnen fürs Mittragen. Die Thönis hatten sie mit einem Schreiben über den Heimeintritt informiert und die neue Adresse mitgeteilt. «Wir sind traurig, dass Heidi nicht mehr zuhause leben kann», schrieben sie, «aber auch unendlich dankbar für die vielen schönen Momente, die wir – trotz Alzheimer – in den vergangenen Jahren gemeinsam erleben durften.»

Machen Sie sich Gedanken über den Umzug in ein Heim? Die Beraterinnen des Alzheimer-Telefons sind gerne für Sie da: alz.ch/telefon

Schwerpunkt – Wohnen im Heim

«Die Tage gleichen sich nicht»

Im Alters- und Pflegeheim Mont-Riant leben Menschen mit kognitiven oder psychischen Störungen. Die Mitarbeitenden des Heims arbeiten nach einem personenzentrierten Ansatz, bei dem die Lebensqualität der Betroffenen im Zentrum steht.

Aus dem Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss sind Stimmen zu vernehmen. Hier werden jeden Morgen verschiedene Aktivitäten angeboten, an denen die Bewohnenden freiwillig nach Lust und Laune teilnehmen können. In der Mitte des Raumes liegt auf einem Tisch eine Auswahl an einfachen bis schwierigen Mandalas bereit, daneben Stifte in unterschiedlichen Farben. Vor den Fenstern mit

grandiosem Blick auf den Neuenburgersee hängen selbst gebastelte Girlanden aus Papierkreisen in verschiedenen Farben und Grössen. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben sie mit ihren Namen versehen und Fotos von mehr oder weniger weit entfernten Reisedestinationen darauf geklebt – das Thema des Sommerfestes der Einrichtung. An diesem Vormittag ist noch relativ wenig los. Dafür



Der Alltag orientiert sich an den individuellen Wünschen der Bewohnenden.

herrscht auf den Stockwerken reges Treiben. Seit dem Morgenrauen sind die Mitarbeitenden auf den Beinen, um zwischen Aufstehen, Morgentoilette und Pflege auf den Rhythmus und die Wünsche der Einzelnen einzugehen. Manchmal auch auf die Tageslaune.

Das im Grünen des Bellevue-Hügels oberhalb von Yverdon-les-Bains gelegene Pflegeheim Mont-Riant wurde im Februar 2017 eröffnet. Hier leben 56 Menschen, vor allem ältere mit kognitiven Beeinträchtigungen wie Alzheimer in fortgeschrittenem Stadium, aber auch einige mit psychischen Erkrankungen. Es gibt angepasste Wohnungen, eine Alzheimer-Wohngemeinschaft, ein Kurzzeitpflegezentrum und eine Abteilung für die Pflege zu Hause. Damit bildet die in Bellevue geschaffene Einrichtung Mont-Riant das geriatrische Zentrum der Fondation Saphir, die dort auch ihren Verwaltungssitz hat. Die Stiftung ist in dieser Region im Waadtländer Jura Nord sehr präsent. Sie unterhält rund zwanzig Einrichtungen, darunter sechs Pflegeheime und zwei Alzheimer-Wohngemeinschaften, und bietet geriatrische, alterspsychiatrische und erwachsenenpsychiatrische Leistungen an.

Entscheidungsfreiheit geben

Das Pflegeheim Mont-Riant setzt im Alltag wie die anderen Einrichtungen der Stiftung ein personenzentriertes und auf Lebensqualität ausgerichtetes Betreuungskonzept in die Tat um, das sich auf verschiedene Ansätze wie die Humanitude® (Pflegemethode nach Gineste-Marescotti), die Validation® (nach Naomi Feil), die Montessori-Methode oder die Carpe-Diem-Methode (nach Nicole Poirier) stützt. Die Betreuungsphilosophie

kommt in dem von der Fondation Saphir entwickelten Aedis-Modell (lateinisch für «Haus») zum Ausdruck. Das Modell zielt darauf ab, den Bewohnenden einen Platz und ihre Entscheidungsfreiheit wiederzugeben. Mit Blick auf die Lebensgeschichte, die Vorlieben und den Lebensrhythmus ist die Betreuung auf die Einzelnen zugeschnitten. Zu diesem Zweck wurden mit den Bewohnenden, den Angehörigen und dem Personal Gespräche geführt. Valérie Baud Mermoud, Betreuungsleiterin bei der Fondation Saphir, erzählt, dass die älteren Menschen auf die Frage: «Wie sieht ein idealer Tag für Sie aus?», sagten: «Sich frei fühlen, gut essen, gut trinken, gut schlafen, soziale Kontakte haben und sinnstiftenden Aktivitäten nachgehen.»

Mit der Philosophie der Stiftung geht eine bewusste Wortwahl einher. Und Valérie Baud Mermoud zögert nicht, ihre Kolleginnen und Kollegen oder ihre Mitarbeitenden, die vielleicht immer noch den Begriff Betreuung statt Begleitung verwenden, wohlwollend daran zu erinnern. In den Einrichtungen der Stiftung ist nicht die Rede von Patientinnen und Patienten, sondern von Bewohnerinnen und Bewohnern. Es wird auch nicht die Anzahl Betten angegeben, sondern die Anzahl der Menschen, die dort leben. «Die Wortwahl ist wichtig», betont sie. «Sie soll die Aufmerksamkeit und den Respekt, den wir den Menschen entgegenbringen, ausdrücken und widerspiegeln.»

Kommunikation und Koordination

Der personenzentrierte Ansatz erfordert neben terminologischen Aspekten auch eine ständige Kommunikation und eine gute Koordination innerhalb der Teams. «Diese Philosophie rüttelt festgefahrene Arbeitsabläufe auf»,

räumt Simon Jaurès ein, Betreuungsverantwortlicher im Pflegeheim Mont-Riant. Die Morgentoilette beispielsweise wird nicht minutiös systematisiert, sondern individuell und situativ an die Bedürfnisse der Menschen angepasst – man lässt jemanden länger schlafen, wenn sie oder er das wünscht, oder verschiebt das Duschen auf später, wenn die Person gerade nicht will. Dieser Ansatz kann entsprechend zu Missverständnissen, Spannungen oder Rivalitäten innerhalb der Teams führen. Das erfordert von der Betreuungsleitung, den Mitarbeitenden mehr Kompetenzen zuzugestehen und ihre Eigeninitiative und Kreativität bei der täglichen Arbeit zu fördern.

Im zweiten Stock findet derweil im kleinen Pflegezimmer die Übergabe vor dem Schichtwechsel statt. Es herrscht eine gesellige und gelöste Stimmung. «Die Tage folgen

einander wohl, aber sie gleichen sich nicht», sagt Céline, Pflegefachfrau, die seit zwanzig Jahren mit ungetrübter Motivation bei der Fondation Saphir arbeitet. «Früher waren wir im Modus des Tuns, heute sind wir im Modus des Seins», versichert sie. «Tagtäglich müssen wir unsere Sichtweise verändern und uns anpassen», ergänzt ihre Kollegin Fidelia, Gesundheitsfachfrau. Das Team hatte umgehend die Arbeitszeiten angepasst, um sowohl die Frühaufstehenden als auch die Nachteulen betreuen zu können. Emilie, Pflegefachfrau, prüft immer wieder ihre Arbeit und fragt sich: «Würde ich wollen, dass man dieses oder jenes macht?» Nachdem auch die Leitung das Personal dazu ermutigt, die Ansätze und Betreuungspraktiken immer wieder neu zu entdecken, bringt Emilie regelmässig ihren Hund Riley mit – zur grossen Freude der Bewohnenden von Mont-Riant.

Schwerpunkt – Wohnen im Heim

«Loslassen können ist nicht selbstverständlich»

Die meisten Menschen möchten möglichst lange im eigenen Zuhause leben. Oft lässt sich aber ein Umzug in ein Pflegeheim nicht vermeiden. Was in einer solchen Situation hilfreich ist für Menschen mit Demenz und Angehörige, weiss Yasmina Konow, Beraterin am Alzheimer-Telefon.

Yasmina Konow, die meisten älteren Menschen möchten nicht in ein Heim umziehen. Warum ist dies so?

Gewohntes aufgeben fällt mitunter schwer, nicht nur in höherem Alter. Das Pflegeheim verbinden wir zudem mit Gedanken wie seinen Alltag nicht mehr frei gestalten können, auf Hilfe angewiesen sein und auch mit sterben. Das sind keine leichten Themen. Gerade für Menschen mit Demenz bietet das gewohnte und bekannte Umfeld viel Sicherheit und Orientierung.

Wie lässt sich der Umzug in ein Pflegeheim erleichtern?

Wir raten Angehörigen stets, dass sie bereits externe

Unterstützungsangebote nutzen, wenn eine demenzerkrankte Person noch zu Hause lebt. Eine stundenweise Betreuung durch Drittpersonen, der Besuch eines Tagesangebotes oder ein Ferienaufenthalt in einem Heim sind gute Möglichkeiten. So können sich beide Seiten schrittweise an die zukünftige Situation gewöhnen. Denn loslassen und Verantwortung abgeben ist nicht selbstverständlich. Externe Entlastung bietet aber auch die Chance, dass Demenzerkrankte neue Erfahrungen machen und Angehörige wieder Kraft schöpfen können.

Wie findet man ein passendes Heim?

Sich rechtzeitig über die verschiedenen Heime zu informieren und diese zu besuchen, lohnt sich. Wenn immer

möglich sollen Angehörige den erkrankten Menschen miteinbeziehen. Meist sind auch Kurz- bzw. Ferienaufenthalte möglich, sodass die betroffene Person die zukünftige Umgebung kennenlernen kann. Es empfiehlt sich zudem, eine Institution zu wählen, welche über verschiedene Angebote wie etwa ein Tageszentrum oder Tagesstätten, Ferienzimmer sowie offene und geschützte Abteilungen verfügt. Wenn aufgrund des Krankheitsverlaufs eine Änderung ansteht, ist ein Wechsel innerhalb des bereits bekannten Umfeldes möglich und man vermeidet den Umzug in eine komplett neue Umgebung.

Warum fällt es Angehörigen oft schwer, die demenzerkrankte Person in ein Pflegeheim zu geben?

Häufig haben Angehörige versprochen, die demenzerkrankte Person nicht in ein Pflegeheim zu geben. Bei bereits fortgeschrittener Erkrankung ist die Betreuung zu Hause auch mit externer Hilfe oft nicht mehr möglich. Dies bringt Angehörige in ein Dilemma und führt zu Schuldgefühlen sowie schlechtem Gewissen. Wir raten deshalb, solche Versprechen immer nur für eine begrenzte Zeitdauer wie zum Beispiel «so lange ich es schaffe» oder «solange du fremde Hilfe annimmst» zu machen.

Sollte sich ein Pflegeheim in der Nähe des bisherigen Wohnortes befinden oder ist auch eine gänzlich neue Umgebung denkbar?

Wenn bei einem allein lebenden Elternteil ein Wechsel in ein Heim ansteht, erwägen die Kinder oft, einen Heimplatz an ihrem eigenen Wohnort zu finden. Dies mit der

Absicht, die Mutter oder den Vater ohne viel Aufwand mehrmals in der Woche besuchen zu können. Manchmal ist der eigene Alltag der Kinder bereits ausgefüllt, sodass sich keine zusätzliche Zeit findet für mehr Besuche als bisher. Ein Pflegeheim am bisherigen Wohnort des Elternteils zu wählen, ist hilfreich, um bestehende Kontakte der Erkrankten zu Freundinnen und Freunden, Bekannten sowie Nachbarn zu pflegen. Dann können Besuchende ohne grossen Aufwand einfach auf einen Sprung vorbeischaun.



Yasmina Konow, Beraterin am Alzheimer-Telefon



Den Heimeintritt vorausschauend planen

Die meisten Personen möchten so lange wie möglich im gewohnten Umfeld wohnen bleiben. Oft lässt sich ein Heim jedoch nicht vermeiden, gerade bei einer Demenzerkrankung. Wie Sie sich dem Thema annähern können, wann der passende Zeitpunkt ist und auf was Sie bei einem Heim achten sollten, dazu finden Sie viele Hinweise im Informationsblatt «Der Heimeintritt». Dieses können Sie kostenlos bestellen und/oder in unserem Webshop alz.ch/publikationen herunterladen.



alzguide.ch – demenzspezifische Angebote in Ihrer Region

Möchten Sie einen Platz in einer Tagesklinik finden, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgerichtet ist? Wünschen Sie als betreuende Angehörige auch einmal eine Verschnaufpause und benötigen eine stunden- oder tageweise Entlastung? Professionelle demenzspezifische Angebote in Ihrer Nähe finden Sie ab sofort auf alzguide.ch. Mehr zur Online-Plattform erfahren Sie in diesem Magazin ab Seite 16.

«Man nimmt jedes Mal etwas mit»

Eine eingeschworene, fröhliche Truppe und über die Jahre hinweg gewachsen, das ist die Wandergruppe von Alzheimer Zug. Gewandert wird zusammen mit langjährig erfahrenen Begleitpersonen das ganze Jahr über, und das auch mal jenseits der Kantonsgrenzen.

Das Wetter: eine Zitterpartie für die Wandergruppe der Sektion Zug, die elfmal pro Jahr die Umgebung erkundet. Der Weg dieser Tour führt ins Umland von Affoltern am Albis, Richtung Zwillikon. Daniela Bigler, Geschäftsleiterin der Sektion Zug, bleibt positiv: Sie mussten bisher nur drei oder vier Wanderungen seit Beginn des Angebots vor rund fünf Jahren wetterbedingt absagen.

Das Wetter hält und der Tag startet entspannt am gemeinsamen Treffpunkt in Affoltern a. A. Die Logistik ist immer eine Herausforderung, weiss Daniela Bigler: kurzfristige Zu- oder Absagen, die Teilnehmenden auf die Autos der Betreuerinnen und Betreuer verteilen und dafür Sorge tragen, dass alles Nötige eingepackt ist und am jeweiligen Treffpunkt ankommt.



Die Wandergruppe ist gut vorbereitet auf Regenwetter.

Routinierte Begleitpersonen und ein rüstiger Wanderleiter

Die Route wird vorgängig von einem der beiden SAC-erfahrenen Wanderleiter auf Herz und Nieren geprüft. Heute

Alzheimer Zug

Alzheimer Zug veranstaltet die Wanderungen elfmal pro Jahr. Darüber hinaus gibt es viele weitere Angebote für Menschen mit Demenz und Angehörige. Beispielsweise die Sportgruppe Silver Fit und Gedächtnistrainings, Gesprächsgruppen, Referate und Schulungsangebote für freiwillige Helfer. Mehr Informationen auf alz.ch/zug

ist Urs, bereits über achtzig Jahre alt, mit von der Partie. Er weiss, wie wichtig Kleinigkeiten auf der Wanderroute sind: Steigung, Bodenbeschaffenheit, Einkehrmöglichkeiten mit einem WC. Der Besuch einer Beiz am Mittag ist die Ausnahme, sonst wird an einer Feuerstelle grilliert. Aus dem Helfer-Pool sind heute rund sieben Betreuende dabei, alle mit jahrelanger Erfahrung im Demenzbereich. Eine der Freiwilligen fasst ihre Erlebnisse mit der Wandergruppe schön zusammen: «Man nimmt jedes Mal etwas mit, was man lernen darf.»

Ein eingeschworener Kreis

Drei der Wandervögel sind schon seit der Geburtsstunde der Wandergruppe mit von der Partie. In der Zwischenzeit ist die Truppe auf rund vierzehn Erkrankte plus Betreuende angewachsen. Jeder läuft sein Tempo, der eine mit Stöcken, die andere ohne. Mitwandern dürfen alle Erkrankten, die körperlich noch fit genug sind.

Die Stimmung im umgebauten Kuhstall ist am Mittag besser als das Wetter. Zu Suppe und Apfelschorle gibt es spannende Geschichten. Der Besenbeizer ist erstaunt: «Man merkt es ihnen gar nicht an, dass sie Alzheimer haben.»

Alle Vögel sind schon da

Kurz bevor es ins Auto geht, hält Daniela Bigler die Gruppe zurück: «Ohne ein Lied gehen wir nicht!» Wird normalerweise nach dem Mittagessen gemeinsam gesungen, ging es heute bisher unter. Bei 4,5 Grad, stetigem Regen und eingehüllt in die Schutzjacken, stimmen alle ins wohlbekannte Frühlingslied «Alle Vögel sind schon da» ein. An diesem Regentag waren wir allerdings die einzigen vergnügten (Wander-)Vögel draussen in der Natur.

Den gesamten Bericht finden Sie auf alz.ch/auguste
Begleitete Wanderungen und weitere Aktivitäten in Ihrer Region finden Sie auf alz.ch/agenda

Angehörige als Kooperationspartner

Obschon es eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten für Angehörige von Menschen mit Demenz gibt, stimmen diese nicht immer mit ihren Bedürfnissen überein. Ein von Alzheimer Schweiz unterstütztes Forschungsprojekt erforschte deshalb, welche Veränderungen notwendig sind und wie diese umgesetzt werden können.



Lücke zwischen Bedürfnissen und Angeboten

Angehörige von Menschen mit Demenz übernehmen nicht nur im häuslichen Umfeld einen grossen Teil der Betreuungs- und Pflegeaufgaben und entlasten damit das Gesundheitswesen. Deshalb ist es zentral, dass sie passende Unterstützung und Entlastung erhalten, um diese oftmals langwierige und belastende Aufgabe zu meistern. Obwohl es entsprechende Angebote zur Unterstützung gibt, stimmen diese nicht immer mit den Bedürfnissen der Angehörigen überein. So wird die Inanspruchnahme von solchen Angeboten unter anderem als zu kompliziert oder als zu zeitaufwendig wahrgenommen. Ebenfalls werden die pflegenden Angehörigen selten bei der Gestaltung von Angeboten miteinbezogen und nur als unterstützungsbedürftige Personen angesehen. Ihre Expertise fliesst noch wenig in Angebote ein: Denn sie sammeln tagtäglich wichtige Erfahrungen und Alltagswissen in der Betreuung und Pflege ihrer erkrankten Angehörigen. Ein Forschungsteam der Ostschweizer Fachhochschule

hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, bestehende Unterstützungs- und Entlastungsangebote unter Einbezug von Angehörigen weiterzuentwickeln. «Zentral war es dabei, den Angehörigen auf Augenhöhe zu begegnen und die Angebote besser auf ihre Bedürfnisse abzustimmen», unterstreichen die beiden Projektleiter, Prof. Martin Müller und Prof. Steffen Heinrich.

Erfassung der Bedürfnisse

Im mittlerweile abgeschlossenen Projekt ist das Forschungsteam den Fragen nachgegangen, wo und warum Diskrepanzen zwischen den Angeboten und den Bedürfnissen bestehen, aber auch, wie diese besser aufeinander abgestimmt werden können. Dazu wurden sowohl betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz als auch Fachpersonen von vier professionellen Unterstützungsnetzwerken für Demenzbetroffene befragt. Letztere bestanden unter anderem aus Mitarbeitenden von kantonalen Alzheimer-Sektionen, der Spitex, von Pro Senectute

oder Gemeindemitarbeitenden aus den vier Regionen Bappersdorf, Chur, Rapperswil-Jona und Schaffhausen.

Dabei zeigte sich, dass die Angehörigen mit den Unterstützungsnetzwerken zwar überwiegend zufrieden sind, jedoch auch Hindernisse bestehen. So sind die Angebote teilweise nicht niederschwellig genug zugänglich oder die Vernetzung und der Informationsaustausch zwischen den Fachpersonen werden als ungenügend beschrieben. «Darüber hinaus werden betreuende Angehörige überwiegend als Empfängerinnen und Empfänger von Angeboten zur Entlastung und Unterstützung gesehen und eine Mitgestaltung von Angeboten durch Angehörige auf Augenhöhe wurde bisher nicht mitgedacht», erläutern die beiden Projektleiter. Dies ist unter anderem auch darauf zurückzuführen, dass oftmals nicht genügend Ressourcen vorhanden sind, sowohl seitens der Anbieter als auch seitens der betreuenden Angehörigen.

Gemeinsame Gestaltung

Um die aus den Interviews resultierenden Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen, erarbeitete das Projektteam gemeinsam mit den Angehörigen und den Fachpersonen Ideen für Veränderungen und setzte erste Massnahmen

Forschung

Auf Angehörige zugehen



Regula Kündig, Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell

Unterstützungs- und Entlastungsangebote sind zentral, damit betreuende Angehörige nicht an ihre Grenzen stossen. Was für sie wichtig ist und wie ihre Wünsche in die Angebote der Sektion einfließen, erzählt Regula Kündig, Geschäftsleiterin von Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell.

Regula Kündig, wie berücksichtigt Ihre Sektion das Erfahrungswissen von Angehörigen?

Zu wissen, was Angehörige sich wünschen, ist entscheidend, um unser Engagement konsequent auf die Bedürfnisse von Demenzbetroffenen auszurichten. Zum einen erfolgen ihre Rückmeldungen direkt an die Angebotsleitenden, zum anderen besuche ich regelmässig unsere Angehörigengruppen. So können die Teilnehmenden ihre Anliegen einfach und ohne zusätzlichen Zeitaufwand einbringen.

um mit dem Ziel, Angehörige besser zu erreichen und einzubeziehen: So wurde u.a. ein Flyer zum Thema Demenz entwickelt und in Hausarztpraxen zugänglich gemacht. Ebenso konnten Angehörige die Themen für Fachimpulse im Rahmen von Cafés für Demenzbetroffene mitbestimmen. Die gemeinsame Analyse und Erarbeitung von Prozessen zur Mitgestaltung zwischen Angehörigen und Netzwerkakteuren im Rahmen des Projekts wurde als sehr bereichernd für alle Seiten empfunden.

Um weitere Netzwerke auch zukünftig dabei zu unterstützen, ihre Angebote weiterzuentwickeln, ist der Werkzeugkoffer «Demenznetzwerke mit Angehörigen zusammen gestalten» entstanden. Dieser beinhaltet Wissenswertes sowie praktische Anleitungen und soll Fachpersonen dazu dienen, Angebote besser auf die Bedürfnisse von Angehörigen abzustimmen und diese als Kooperationspartner bei der Mitgestaltung einzubeziehen. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen und somit auch zur Verbesserung der ambulanten Versorgung von Menschen mit Demenz geleistet.

[Mehr zu diesem Forschungsprojekt und zur Forschungsförderung von Alzheimer Schweiz auf \[alz.ch/forschung\]\(https://alzheimer-schweiz.ch/forschung\)](https://alzheimer-schweiz.ch/forschung)

Welches Entlastungsangebot ist besonders beliebt?

Unsere Alzheimer-Ferien, die Menschen mit Demenz und Angehörige gemeinsam verbringen, sind sehr gefragt. Tagsüber kümmern sich unsere freiwilligen Begleitpersonen unter der Regie der Ferienleitenden um die Erkrankten. Das bringt Angehörigen viel Erholung und ermöglicht auch gemeinsame Zeit.

Angehörige finden oft über Umwege zu Unterstützungsangeboten. Warum ist dies so?

Leider hören wir immer wieder, dass sich Angehörige nach der Diagnose allein gelassen fühlen. Dies liesse sich vermeiden, indem Betroffene etwa im Rahmen des ärztlichen Diagnosegesprächs ihr Einverständnis geben, dass wir sie kontaktieren dürfen. So könnten wir Betroffene frühzeitig begleiten. Wir sind aktuell dabei, mit der «Zugehenden Beratung» ein Angebot in unserer Region aufzubauen, bei dem wir Menschen mit Demenz und Angehörige in ihrem Zuhause beraten.

[Das gesamte Interview mit Regula Kündig lesen Sie auf \[alz.ch/auguste\]\(https://alzheimer-schweiz.ch/auguste\) unter «Forschung»](https://alzheimer-schweiz.ch/auguste)

[Mehr zu den Angeboten von Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell finden Sie auf \[alz.ch/stgallen\]\(https://alzheimer-schweiz.ch/stgallen\)](https://alzheimer-schweiz.ch/stgallen)

Gut zu wissen

Nationale Demenzkonferenz: Tabus rund um Demenz 30. April 2024



Offen dazu stehen, dass man selbst oder jemand aus der Familie an Alzheimer erkrankt ist, fällt vielen schwer. Die Vorstellung vom Verlust des Verstandes und der steigenden Abhängigkeit von Dritten schürt Ängste und Schamgefühle. Die fehlende Hoffnung auf Heilung trägt dazu bei, das Bild einer schrecklichen Krankheit aufrechtzuerhalten, die von Verlust geprägt ist: Verlust von Bindungen, Gedächtnis, Orientierung und Autonomie. Diese Stigmatisierung zeigt Folgen: Vorsorgeuntersuchungen werden gemieden, Angehörige spielen den Ernst der Lage herunter und wichtige Vorkehrungen werden nicht getroffen.

Auch in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz gibt es viele Tabuthemen: Wie steht es um die sexuellen Bedürfnisse von Erkrankten? Wie komme ich mit dem Rollenwechsel von der Partnerin zur Betreuerin zurecht? Was, wenn mich die Pflege meines Ehemanns eckelt? Viele möchten so lange wie möglich in gewohnter Umgebung verbleiben. Ist die Pflege zuhause wirklich die beste Lösung? Um den Blick auf die Krankheit zu verändern, widmet sich die Nationale Demenzkonferenz am 30. April 2024 diesen Tabuthemen und zeigt Möglichkeiten eines

offenen Umgangs auf. Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag, sodass Kranke und ihre Angehörigen in der Gesellschaft akzeptiert und respektiert werden.

Die in Deutsch und Französisch gehaltene Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, der Sozialen Arbeit und verwandten Berufsfeldern.

Mehr erfahren auf demenz-konferenz.ch

Publikationen: nützliches Wissen und hilfreiche Tipps



Alzheimer und andere Demenzformen stellen Erkrankte, Angehörige und Fachpersonen vor herausfordernde Situationen. Um den Alltag mit der Erkrankung möglichst gut zu gestalten, hat Alzheimer Schweiz die Reihe «Informationsblätter» zu häufig nachgefragten Themen geschaffen. Die Informationsblätter bündeln kompakt und einfach verständlich viel Wissenswertes und enthalten auch hilfreiche Empfehlungen. Folgende Informationsblätter haben wir aktualisiert:

- «Lewy-Körper-Demenz»
- «Verhaltensauffälligkeiten»

Wir haben auch ein neues Faltblatt «Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform begegnen»

erstellt. Diese und weitere Publikationen können Sie kostenlos in unserem Webshop bestellen oder herunterladen.

Bestellen oder herunterladen auf alz.ch/publikationen

Werden Sie Mitglied!

Gemeinsam mit Ihnen können wir viel bewegen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Als Mitglied tragen Sie dazu bei, dass wir Demenzbetroffene schweizweit begleiten und sie mit Informationen, Beratung und Entlastungsangeboten unterstützen können. 21 kantonale und regionale Sektionen sorgen für eine wohnortsnahe Anlaufstelle. Sowohl auf nationaler als auch auf kantonaler Ebene bringen wir die Anliegen von Demenzerkrankten und Angehörigen in die politische Diskussion ein. Entscheiden Sie sich für eine Mitgliedschaft, sind Sie sowohl Mitglied in der kantonalen Sektion Ihres Wohnortes als auch in der nationalen Organisation. Als Mitglied erhalten Sie u.a. unser Magazin «auguste», profitieren von Angeboten und Veranstaltungen Ihrer kantonalen Sektion und stärken unsere Dienstleistungen für Demenzbetroffene. Wollen Sie mit dabei sein? Dann melden Sie sich gleich an über alz.ch/mitglied oder scannen Sie den nachfolgenden QR-Code ein.



Mitglied werden:
alz.ch/mitglied

Wissenswertes zum Heimeintritt

Nebst vielen emotionalen und praktischen Herausforderungen stellen sich beim Eintritt in ein Heim auch finanzielle und rechtliche Fragen: Mit welchen Kosten ist zu rechnen? Wie ist die Finanzierung geregelt? Lassen

Auch die Versicherungssituation verändert sich.

Sie sich von der Heimleitung die Kostenaufstellung und den Eigenanteil, der selbst übernommen werden muss, genau erklären, bevor Sie den Vertrag unterschreiben.

Anspruch auf Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung

Reichen die Einnahmen und das Vermögen nicht aus, um den Eigenanteil zu tragen, besteht in der Regel ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen der Altersvorsorge (für Personen im AHV-Alter) oder der Invalidenvorsorge (für jung Erkrankte). Falls keine oder nur ungenügende Ergänzungsleistungen gesprochen werden können, ist der Sozialhilfeanspruch abzuklären. Unabhängig von Einkommen und Vermögen besteht ab einem gewissen Betreuungs- und Pflegebedarf auch Anspruch auf Hilflosenentschädigung. Informationen dazu erhalten Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse des Wohnortkantons der Person, die ins Heim eintritt. Falls das Heim in einem anderen Kanton als dem Wohnortskanton liegt, ist die Finanzierung besonders sorgfältig abzuklären. Unter Umständen sieht der Wohnortskanton bei den Ergänzungsleistungen eine Obergrenze vor, welche die Heimkosten nicht vollumfänglich abdeckt. Dies kann längerfristig zu Problemen und im schlimmsten Fall zu einem unfreiwilligen Heimwechsel führen.

Persönliche Vorsorge

Bei einem Heimeintritt lohnt es sich, die persönliche Vorsorge zu überprüfen. In der Generalvollmacht bestimmt die ins Heim eintretende Person, wer sie vertritt, solange sie urteilsfähig ist. Im Vorsorgeauftrag legt sie fest, wer sie nach Eintreten der Urteilsunfähigkeit vertreten soll. Darin kann sie auch bestimmen, wer sich um die Auflösung der Mietwohnung und ihre weiteren Rechtsgeschäfte kümmern soll. Geht es um den Verkauf ihres Eigenheims, empfiehlt es sich, das Vorgehen vorgängig mit der Erwachsenenschutzbehörde abzuklären. In der

Patientenverfügung kann eine Person festhalten, welche medizinischen Behandlungen und Massnahmen sie wünscht oder ablehnt. Sie kann darin auch eine Vertrauensperson bestimmen, die an ihrer Stelle medizinische Entscheidungen trifft, wenn sie dazu nicht mehr in der Lage ist. Falls diese Vorsorgedokumente beim Heimeintritt bereits vorliegen, ist mit Vorteil die Heimleitung darüber zu informieren. Ist dies nicht der Fall, können sie noch erstellt werden, solange die Person urteilsfähig ist. Es besteht aber keine Pflicht, dies zu tun.

Sind keine Vorsorgebestimmungen getroffen worden, sieht das Gesetz für die Ehegattin oder den Ehegatten resp. die eingetragene Partnerin oder den eingetragenen Partner ein beschränktes Vertretungsrecht vor (Art. 374 ZGB). Speziell bei medizinischen Fragen können zudem weitere Personen wie z.B. die Konkubinatspartnerin oder der Konkubinatspartner, die Kinder oder die Geschwister die Vertretung übernehmen, sofern eine tatsächliche Bindung besteht (Art. 378 ZGB). Kommen keine Personen für die gesetzliche Vertretung infrage, richtet die Erwachsenenschutzbehörde eine Beistandschaft ein.

Versicherungen

Mit einem Heimeintritt verändert sich auch die Versicherungssituation. Ist eine Hausratsversicherung noch nötig, weil z.B. eigene Möbel mitgenommen werden? Wäre eine ergänzende Versicherung sinnvoll, wenn etwa die Person häufig Gegenstände wie Brillen verlegt? Die Notwendigkeit einer Privathaftpflichtversicherung muss im Einzelfall geprüft werden: Ist eine Person nicht urteilsfähig bzw. nicht schuldfähig, kann sie auch nicht für allfällige Schäden haftbar gemacht werden. Aber die Urteilsunfähigkeit muss im konkreten Fall festgestellt werden, und in gewissen Fällen wird eine Haftung aus Gründen der Billigkeit angenommen. Es lohnt sich deshalb, im Fall einer Urteilsunfähigkeit die Versicherungsbedingungen zu klären und im Zweifelsfall die Privathaftpflichtversicherung weiterzuführen. Einige Heime bieten auch Kollektivversicherungen an.

Mehr zum Vorsorgeauftrag finden Sie in unserer Broschüre «Selbstbestimmt vorsorgen – mit Ihrem Vorsorgeauftrag» auf alz.ch/publikationen



Alzheimer-Gipfeltreffen: gemeinsam die Umgebung erkunden

Demenzfreundlich unterwegs

«Hier macht niemand von uns Fehler»

Jeden Dienstag lädt Alzheimer Aargau ein zum Gipfeltreffen in Baden. Auf dem Programm stehen jeweils ein Mittagessen im Restaurant, ein Spaziergang und spielerische Aktivitäten im Gruppenraum. Das unbeschwerte Zusammensein tut allen gut, wie ein Besuch zeigt.

Anfang Nachmittag in der belebten Altstadt von Baden. Es sieht an diesem Frühlingsdienstag nach leichtem Regen aus, doch das vermag die Stimmung der Gipfeltreffen-Teilnehmenden nicht zu trüben. Nach dem Essen im «Roten Turm» machen sich Esther M., Emma T. und Samu L. (Namen geändert) zu Fuss auf den Weg, begleitet von den beiden Leiterinnen Maria Meier und Monika Steger sowie der freiwilligen Helferin Frieda Wampfler. Alle kennen sich und nennen sich beim Vornamen. Vorbei an den prächtigen Häusern in den städtischen Gassen hält die Gruppe zunächst auf einen kleinen Aussichtspunkt zu.

Emma fällt ein glänzendes, goldenes Wirtshausschild auf. «Das haben sie ganz bewusst gemacht», rühmt sie.

Weiter geht es über eine alte Holzbrücke an die Limmat hinunter und auf lauschiger Strecke dem Fluss entlang. Da werden Gärten bewundert, wird über Setzlinge gerätselt und an blühendem Flieder geschnuppert. Leiterin Monika weist auf die Villa Boveri am gegenüberliegenden Ufer hin. Die Industriegeschichte der Stadt ist präsent, auch eine der teilnehmenden Personen hat biografische Bezüge zu ihr.

Gedankliches Kofferpacken

Diskret sorgen die Leiterinnen und die freiwillige Helferin unterwegs für die nötige Unterstützung und Sicherheit. Nach einer Dreiviertelstunde ist das Ziel erreicht: der Gruppenraum in einem Kirchgemeindehaus etwas

ausserhalb des Zentrums. Im Raum duftet es nach Kuchen. Leiterin Maria hat diesen am Morgen vor Ort frisch gebacken. Bei selbst gemachtem Tee geht es dann los mit einem Gedächtnistraining. In der Mitte des Tisches thront ein alter Koffer, und die Anwesenden begeben sich gedanklich auf Reisen.

Reihum sagen alle, wohin sie in die Ferien möchten und was sie mitnehmen. Es kommen Destinationen vom Hallwilersee bis nach Lappland zusammen. Eingepackt werden Schuhe, Zahnpasta, Mückenspray und mehr. Leiterin Monika notiert alles auf Zettel und legt diese in den Koffer. Danach wird wieder ausgepackt. Erinnern sich die Teilnehmenden, was alles drin ist? «Ziemlich viel», stellt Emma fest. Das stimmt auf jeden Fall. Mit vereinten Kräften klappt es dann ganz ordentlich. Manchmal geben die Leiterinnen kleine sprachliche Anstösse. Und immer wieder zeigen sich die Teilnehmenden untereinander solidarisch. «Badekleid», flüstert Esther Emma ins Ohr, und das richtige Wort ist gefunden.

«Jedes hat seine Stärken»

Die Atmosphäre ist gelöst, man neckt sich gerne. «Du, wir sind im Fall nicht in der Schule», gibt Esther einmal zurück. Auch Samu ist zu Scherzen aufgelegt, die er gerne mimisch und gestisch ausdrückt. «Du nimmst uns doch auf den Arm», ruft ihm Leiterin Monika lachend zu. Der Teilnehmer spricht meist Finnisch und steuert Wissen über dieses Land bei. Um ihn zu verstehen, nutzen die Leiterinnen eine Sprach-App auf dem Smartphone. In der zweiten Runde des Gedächtnistrainings werden mit Anfangsbuchstaben Wörter gebildet. Emma ist fürs Ziehen

Gipfeltreffen als Tagesstruktur

Bei einem Gipfeltreffen kommen wichtige Leute zusammen. «Genau», sagt Marianne Candraia, Geschäftsstellenleiterin von Alzheimer Aargau: «Die Bezeichnung drückt aus: Hier stehen an Demenz erkrankte Menschen im Zentrum.» Das Angebot ist als Tagesstruktur gedacht. Weil Bewegung im Freien dazugehört, sollten die Teilnehmenden eine Gehstrecke absolvieren können. Die Gipfeltreffen fördern das soziale Eingebundensein ohne Stress, so die Geschäftsstellenleiterin. «Hier kann man sein, wie man ist.» Das Selbstvertrauen werde gestärkt, das Wohlbefinden erhöht. Und die Angehörigen erhalten einen freien Tag, den sie einplanen können. Das seit 2021 laufende Pilotprojekt wird von Partnern mitfinanziert. Die Teilnehmenden selber bezahlen einen Beitrag von 75 Franken und ihr Mittagessen. Gipfeltreffen werden auch von Alzheimer Zürich angeboten, woher das Konzept stammt.

der Buchstabenkarten zuständig, Esther sprudelt vor Wörtern. «Jedes hat seine Stärken», sagt Leiterin Monika.

P wie Paris, Z wie Zoo, I wie Iris. Manch ein Wort gibt Anlass zum Austausch und zum Erzählen. Sie müsse nun langsam heim, sagt Emma unvermittelt. Leiterin Monika



Beim Gedächtnistraining unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig.

legt ihr ruhig die Hand auf den Unterarm. Der Ehemann werde sie zum vereinbarten Zeitpunkt abholen kommen, versichert sie. Alles ist wieder gut.

Erfahrene Leiterinnen

Die Leiterinnen verfügen über Fachkenntnisse in Aktivierung und über viel Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie sind geübt darin, auf die Tagesform der Teilnehmenden einzugehen. Der regelmässige Ablauf der Gipfeltreffen verschaffe Orientierung, sagt Maria Meier: «Funktioniert etwas nicht wie geplant, fällt uns ein anderer Weg ein.» Die Gedächtnistrainings – manchmal auch mit Zahlen oder mit Sprichwörtern, die es zu vervollständigen gilt – dienen dem Erhalt von Fähigkeiten. In erster Linie gehe es jedoch darum, etwas zusammen zu erleben, hält die Fachfrau fest: ausserhalb der Familie, aber in geschütztem Rahmen.

Nach der Kaffeepause – es gab Marias Mandarinenkuchen – folgt ein Spiel im Stehen, mit einem federleichten Ballon. Die Teilnehmenden, verteilt im Raum, sind mit Feuereifer dabei. Esther sagt, ihr gefalle die Kombination am Gipfeltreffen: Sie könne sich bewegen, und ihr Kopf werde gefordert. Das Beste dabei: «Hier macht niemand von uns Fehler.» Es gehe lustig zu und her, das tue ihr gut, fügt die Aargauerin an: «Viel besser, als betrübt zuhause zu sitzen.» Inzwischen ist es 16.30 Uhr geworden. Das Geschirr ist abgewaschen, die ersten Angehörigen treffen ein. Und es heisst: Auf Wiedersehen, bis nächste Woche!

Mehr zu Alzheimer Aargau und den weiteren kantonalen Sektionen finden Sie auf alz.ch/sektionen

alzguide.ch: Demenzangebote in Ihrer Nähe

Die Suche nach geeigneter Unterstützung zu erleichtern, ist das Ziel von alzguide.ch. Die Online-Plattform bündelt erstmals Hilfsangebote innerhalb der Schweiz auf einer einzigen Website. Seit Juli 2023 ist alzguide.ch in Betrieb. Möglich gemacht hat die Online-Plattform eine Spende.



Orientierung für Betroffene

Wo kann man sich beraten lassen? Gibt es in der Nähe eine Tagesstätte für Menschen mit Demenz? Welche Pflegeheime gibt es in der Umgebung, die auch demenzspezifische Angebote haben? alzguide.ch informiert kostenlos über Angebote der Entlastung und Unterstützung im Demenzbereich. Anhand der Postleitzahl und der Art der Dienstleistung finden Sie mit wenigen Klicks das passende Angebote in Ihrer Region. alzguide.ch umfasst sowohl Dienstleistungen für Angehörige als auch für Erkrankte. Vielleicht inspiriert Sie das breite Angebote ja auch, selbst etwas Neues auszuprobieren oder weitere Möglichkeiten für Ihr demenzerkranktes Familienmitglied zu finden.

Unterstützung für Fachpersonen

Auch Ärztinnen, Pflegefachpersonen, Spitex-Mitarbeitende, Psychologen, Sozialarbeitende und weitere Gesundheitsfachpersonen sowie Mitarbeitende von Beratungsstellen werden immer wieder nach geeigneten Hilfsangeboten für Angehörige und Erkrankte angefragt. Mit alzguide.ch können sie sich nun jederzeit und rasch über die aktuellen regionalen Angebote informieren und dadurch Demenzbetroffenen geeignete Dienstleistungen empfehlen. Die einzelnen Angebote sind kurz beschrieben und lassen sich als Favoriten markieren. Die Merkliste kann gedruckt oder als Link an Betroffene verschickt werden.

Vielfalt an Dienstleistenden

Alle Angebote werden direkt von den Dienstleistern auf der Plattform erfasst. Sie steht allen offen, die in der Schweiz tätig sind, über einen demenzspezifischen Schwerpunkt verfügen sowie Erfahrung in diesem Bereich mitbringen. Dabei verpflichten sich die Anbietenden, Demenzbetroffenen nach medizinisch-ethischen Grundsätzen zu begegnen. Zukünftig soll die Online-Plattform selbsttragend sein. Anbieter und Dienstleister tragen mit einem kleinen finanziellen Beitrag zu den Unterhaltskosten bei. Alle Einnahmen werden vollumfänglich und ausschliesslich für die Online-Plattform alzguide eingesetzt.

alzguide.ch ergänzt die Beratung

Die Online-Plattform alzguide.ch ersetzt weder eine Beratung, noch stellt sie ein Qualitätslabel von Alzheimer Schweiz dar. alzguide.ch bietet als schweizweites Verzeichnis eine erste Orientierung zu den verschiedenen Dienstleistungen rund um Alzheimer und andere Demenzformen. Die Angaben auf alzguide.ch werden laufend ausgebaut und ergänzt. Unsere Ziel ist es, möglichst alle Angebote für Demenzbetroffene auf der Plattform aufzuführen. Helfen Sie uns dabei, diese Vision zu verwirklichen, indem Sie die Plattform nutzen oder als Anbieter beitreten.



Angebote als Dienstleistende eintragen

Bieten Sie eine Dienstleistung an für Menschen mit Demenz und/oder Angehörige? Arbeiten Sie in einer Institution mit Angeboten für Demenzbetroffene? Wenn Ihre Dienstleistung auf alzguide.ch noch fehlt, können Sie sich direkt auf der Plattform registrieren und anmelden. Innerhalb von rund zehn Arbeitstagen überprüfen wir Ihre Anfrage. Danach können Sie Ihre Dienstleistungen selbstständig erfassen und verwalten. Mehr Informationen dazu finden Sie unter alzguide.ch/sign-up-info.

Angebote als Demenzbetroffene melden

Kennen Sie eine Dienstleistung oder ein Angebot, das auf alzguide.ch noch nicht zu finden ist? Dann dürfen Sie uns dieses gerne melden. Auch Ihre Fragen und Anregungen sind willkommen. Kontaktieren Sie uns auf alzguide@alz.ch.

Möglich dank grosszügiger Spende

Endlich eine schweizweite Online-Plattform zu schaffen, welche die Angebote der Sektionen von Alzheimer Schweiz und den zahlreichen weiteren kleineren und grösseren Anbietern bündelt, war schon lange eines der Wunschprojekte. Möglich geworden ist der Aufbau von alzguide.ch dank einer grosszügigen Spenderin, die selbst an Demenz erkrankt ist, der Fondation ROGER DE SPOELBERCH sowie weiteren Stiftungen. Die Geldgeberin bzw. ihre Vertretungsperson wurde auch in die Entwicklung der Online-Plattform einbezogen, konnte die Projektschritte mitverfolgen und ihre Anregungen einbringen.

Helfen auch Sie

Möchten Sie ebenfalls ein Projekt von Alzheimer Schweiz unterstützen? Dank Ihrer Spende werden Betroffene und pflegende Angehörige mit ihrem Schicksal nicht allein gelassen.

Ihre Spende für ein besseres Leben mit Demenz.

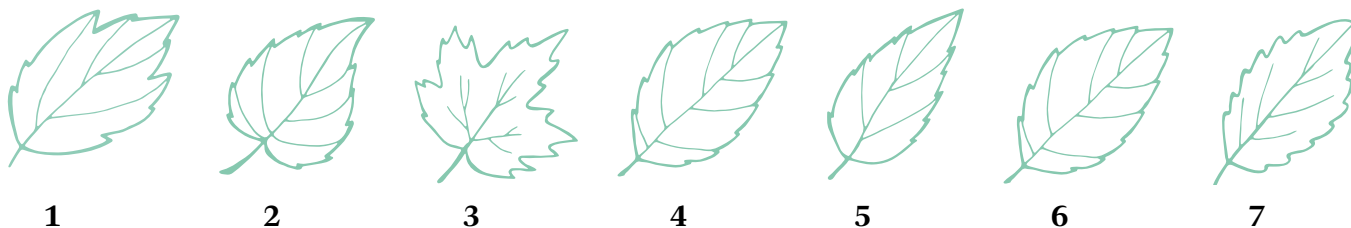


IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Rätsel

Welche zwei Blätter sind gleich?

Lösung bis 31. Oktober an win@alz.ch oder Alzheimer Schweiz, Gurtengasse 3, 3011 Bern, senden und ein **Rätselheft** gewinnen. Richtige Antwort ab 6. November auf alz.ch/raetsel.



Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Gewinnerinnen und Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme bestätigen Sie, die Teilnahmebedingungen gelesen und verstanden zu haben.

Möglichst lange aktiv sein

«Einen guten Orientierungssinn hatte ich nie», erzählt Rita M.* schmunzelnd. Um Alzheimer beider Basel zu finden, hat ihr Mann sie deshalb einmal begleitet. Seit her gelingt ihr dies mithilfe von Apple Maps allein. Während vieler Jahre hatte sie als Bibliothekarin gearbeitet. Mit 58 Jahren entschied sie sich für eine Frührentierung, als man ihre Stelle aufhob. Kurz danach wurde bei ihr eine leichte neurokognitive Einschränkung diagnostiziert. «Weil meine Eltern auch an Demenz erkrankt sind, habe ich die Diagnose zwar erwartet», meint Rita M., «dennoch war sie ein Schock.» Im Wissen darum, was die Erkrankung für Angehörige bedeutet, hat sie ihren Mann darauf angesprochen, dass sie Verständnis habe, wenn er dies nicht mittragen möchte. Für ihn war sofort klar, dass er auch in schlechten Zeiten an ihrer Seite bleibt. «Dafür bin ich sehr dankbar, denn er ist mein Fels in der Brandung», meint sie.

Zu Hause sitzen und darauf warten, wie die Krankheit voranschreitet, war für Rita M. nie eine Option. Möglichst lange aktiv sein, lautet ihre Devise: Neben dem Gedächtnistraining von Alzheimer beider Basel besucht sie regelmässig eine Tagesstätte für Menschen mit Demenz: Gemeinsames Kochen, Rätsel lösen, Spiele machen, kreativ sein, zusammen Kunstausstellungen besuchen – dies gefällt Rita M. enorm. Besonders schätzt sie auch die regelmässigen Begegnungen mit den Angebotsleiterinnen.



Rita M. und Silvana Künzler, Angebotsleiterin Gedächtnistrainings Alzheimer beider Basel

Rita M. nimmt auch an einem Yogakurs teil und besucht regelmässig ein weiteres Gedächtnistraining für Personen ohne Demenz: Dabei hat sie bewusst darauf verzichtet, die weiteren Teilnehmenden über ihre Diagnose zu informieren, weil sie auch erlebt hat, dass manche damit nicht umgehen können.

Manchmal hadere sie zwar mit ihrem Schicksal und wünsche sich, dass es endlich ein Medikament gäbe, welches die Erkrankungen stoppen oder heilen würde. Dennoch hat Rita M. sich klar dafür entschieden, das Beste aus der Situation zu machen. «Würde es das Gedächtnistraining und die weiteren Angebote für Menschen mit Demenz nicht schon geben, müsste man sie sofort erfinden», meint Rita M. lachend.

* Name der Redaktion bekannt

Impressum

Herausgeberin: Alzheimer Schweiz

Redaktion: Jacqueline Wettstein

Mitarbeit: Stefanie Becker, Karine Begey, Birgit Kölliker, Anne-Marie Nicole, Janine Weibel, Susanne Wenger, Eva Wiesendanger

Gestaltung: Jannie Fregien

Fotografie/Illustration: Jannie Fregien / Jacqueline Wettstein / iStock / DLV z.V.g.

Übersetzungen: Elda Pianezzi, Elena Vannotti / Versions Originales Sàrl, Neuchâtel / traduko, Mönchaltorf

Druck: Baumer AG, Islikon

Das Magazin «auguste» erscheint zweimal jährlich. Über die Veröffentlichung von Fremdbeiträgen entscheidet die Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. Die Wiedergabe von Artikeln ist auch auszugsweise, unter Angabe der Quelle, gestattet. Für die Weiterverwendung der Bilder wenden Sie sich im Vorfeld an redaktion@alz.ch.

«Hallo, Alzheimer-Telefon?»

Schon lange pflegt unsere Nachbarin ihren demenzerkrankten Mann, ohne sich gross unterstützen zu lassen. Mitunter wirkt sie auch erschöpft. Das Paar hat einen älteren Hund, den wir regelmässig mitnehmen, wenn wir mit unserem eigenen Vierbeiner unterwegs sind. Bald sind wir allerdings für einige Wochen auf Reisen. Nun machen wir uns Sorgen. Welche Möglichkeiten gibt es, dass in dieser Zeit jemand anderer bei ihnen vorbeischaud und auch mit dem Hund spazieren geht?



Die Beraterinnen des Alzheimer-Telefons (v. l. n. r.): Irene Lager, Yasmina Konow und Agnès Henry

Schön, dass Sie Kontakt pflegen zu Ihren Nachbarn und deren Hund auf Spaziergänge mitnehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie sich Ihre Nachbarin unterstützen lassen kann, während Sie auf Reisen sind. Die kantonalen Alzheimer-Sektionen bieten zahlreiche Dienstleistungen an und kennen auch die regionalen Hilfsangebote. Eine stundenweise Entlastung zu Hause, ein Besuchsdienst, ein begleiteter Spaziergang bis hin zu einer Tagesklinik – es gibt viele Angebote,

die demenzerkrankten Personen gefallen und Angehörigen eine Verschnaufpause ermöglichen.

Um den Nachbarshund könnte sich ein professioneller Hundesittingdienst kümmern. Das ist jedoch mit Kosten verbunden, ebenso wie eine Ferienunterbringung auswärts. Für einen älteren Hund ist dies oft nicht zumutbar. Vielleicht lässt sich privat jemand finden, der mit dem Nachbarshund spazieren geht. Viele Personen können aus beruflichen oder

privaten Gründen keinen Hund halten und würden sich freuen, einen solchen unentgeltlich auszuführen. In regionalen Facebook-Gruppen finden sich dafür meist schnell Freiwillige.

Das Alzheimer-Telefon
058 058 80 00

Von Montag bis Freitag,
8–12 Uhr und 13.30–17 Uhr

Nächste Ausgabe

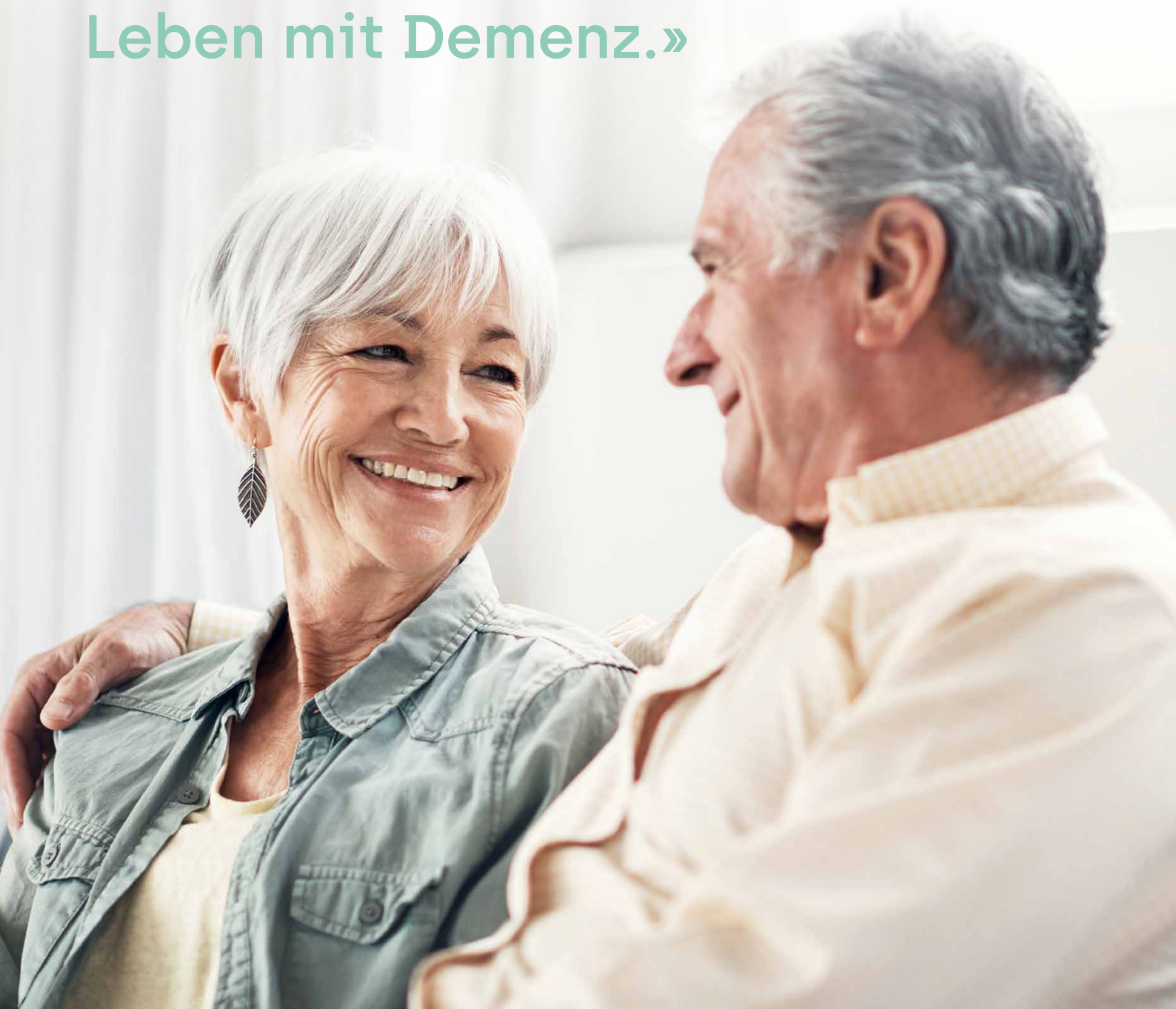
Lasst uns darüber reden

April 2024

«Besser nicht darüber reden, was sollen die anderen denken.» Eine Demenzerkrankung ist noch immer stigmatisiert und Betroffene ziehen sich oft zurück. Was braucht es, damit alle offen, ohne Ausgrenzung, über ihre Situation sprechen können? In der kommenden «auguste» gehen wir Fragen zu Tabus rund um Demenz nach.



«Mit unserem Vermächtnis ermöglichen wir ein besseres Leben mit Demenz.»



Ihr Testament bewirkt Grosses.

Kontaktieren Sie uns für eine persönliche und unverbindliche Beratung.

Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3
3011 Bern
alz.ch

Evelyne Hug

Verantwortliche Fundraising,
Erbschaften und Legate
evelyne.hug@alz.ch
Telefon + 41 [0]58 058 80 40



PK: 10-6940-8
IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8