

Was ist Demenz?

Die meisten Menschen haben schon von Demenz gehört, gleichzeitig wird Demenz oft erst sehr spät erkannt und diagnostiziert. Demenz steht für verschiedene Krankheitsbilder. Das häufigste ist die Alzheimer-Demenz. Bei Demenz geht es um den Verlust erworbener kognitiver, emotionaler und alltagspraktischer Fähigkeiten, der sich im Alltag durch verschiedene Symptome zeigen kann, wie zum Beispiel:

- abnehmende Merkfähigkeit und Vergessen
- Schwierigkeiten bei der Orientierung in Raum und Zeit
- Wortfindungsstörungen und Probleme, sich auszudrücken
- Veränderungen im Verhalten und manchmal auch der Persönlichkeit

Alltagstipps für Betroffene

Die nachstehenden Tipps sind nicht nur für Menschen mit beginnender Demenz, sondern für uns alle gute Hinweise für den Alltag!

- **Weitermachen:** Behalten Sie Ihre Aufgaben bei und tun Sie, was Sie gut können und gerne machen.
- **Reduzieren:** Mustern Sie Gegenstände und Kleidungsstücke aus, die Sie selten brauchen. Mehr Überblick macht den Alltag einfacher.
- **Notieren:** Halten Sie wichtige Informationen auf Notizzetteln, in kleinen Heften oder an Pinwänden fest.
- **Planen:** Schreiben Sie in übersichtlicher Form Ihre Termine und Aufgaben für den Tag/die Woche auf. Lassen Sie sich dabei auch mal unterstützen.
- **Informieren:** Halten Sie Kontakt mit Ihnen nahestehenden Personen, etwa durch regelmäßige Telefonate und erzählen Sie von Ihren Plänen. Hinterlegen Sie einen Ersatzschlüssel in der Nachbarschaft. Legen Sie wichtige Telefonnummern gut sichtbar bereit.



Es ist wichtig zu betonen, dass Vergesslichkeit zum Älterwerden dazu gehört und auch die anderen genannten Symptome oft andere Ursachen haben. Deshalb ist es immer wichtig, jede Situation medizinisch abklären zu lassen.

Wichtig: Eine Demenzerkrankung bedeutet nicht das plötzliche Ende des gewohnten Lebens. Und je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser kann die Lebensqualität erhalten werden. So können Menschen mit Demenz noch lange ein selbständiges und gutes Leben führen.

Die Selbsthilfegruppe Promenz Klosterneuburg lädt Menschen mit Vergesslichkeit zu regelmäßigen Treffen ein, um sich auszutauschen und um für die eigenen Bedürfnisse einzutreten.

Alle Informationen gibt Klaudia Rapp
E-Mail: info.klosterneuburg@promenz.at
Tel: 0676/666 65 91



Alltagstipps für Angehörige

Als Angehörige kann man im eigenen Alltag auf stärkende und entlastende Elemente achten:

- Halten Sie Ihren Alltag aufrecht, soweit möglich.
- Legen Sie Wert auf Struktur und Wiederholung im Tagesablauf, diese geben Sicherheit.
- Sprechen Sie mehr über Dinge, die gelingen und möglich sind, als über Fehler und Misserfolge.
- Suchen Sie nach Betätigungsmöglichkeiten, die Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige fordern, aber nicht überfordern.
- Geben Sie Unterstützung, wo nötig, statt Tätigkeiten ganz zu übernehmen.
- Ermöglichen Sie Selbstbestimmung, indem Sie klare Wahlmöglichkeiten anbieten.
- Planen Sie großzügig, um stressige Situationen zu vermeiden.

Mehr dazu:
www.alzheimer-selbsthilfe.at/leben-mit-demenz/den-alltag-gestalten



Heinz und Andrea Goldemund und Peter Zimmerer freuen sich gemeinsam über den erfolgreichen Start des Aktivkaffees.

Entlastung für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen in der Pfarre St. Leopold in Klosterneuburg.

Jeden zweiten Donnerstag zwischen 10:00 und 14:00 Uhr bietet Demenz-Fachfrau Andrea Goldemund mit dem Aktivkaffee Unterhaltung in netter Gesellschaft mit Plaudern, Singen, Lachen, Austausch von Erinnerungen und weiteren Aktivitäten. Ziel ist es, die gemeinsame Zeit zu genießen und einige schöne Stunden gemeinsam zu verbringen. Dabei helfen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, pflegende Angehörige können inzwischen eine Auszeit nehmen, Dinge erledigen oder sich einfach ausruhen. Elisabeth Penzias ist eine von ihnen und begeistert: „Meine Mutter, eine Besucherin seit der ersten Stunde, fühlt sich nach anfänglichem Zögern sehr wohl, sie hat sogar mitgesungen, für uns ist das eine große Freude.“

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz, die nur geringe Unterstützung benötigen, Pflegeleistungen sind nicht möglich. Das Aktivkaffee ist ein Projekt von Austrian Charity Music, initiiert von Andrea und Heinz Goldemund und Peter Zimmerer. Der Besuch des Aktivkaffees ist kostenlos, eine kleine Spende erwünscht. Andrea Goldemund erzählt von den ersten Erfahrungen:

Was braucht es, damit Menschen mit Demenz sich im Aktivkaffee wohlfühlen?

„Das Angebot im Aktivkaffee darf weder überfordern noch unterfordern, dies benötigt eine genaue Beobachtung und flexible Anpassung an die Bedürfnisse unserer Gäste. Sehr gerne wird gesungen und viel gelacht, die Stimmung ist unkompliziert und entspannt. Getränke und kleine Leckereien finden großen Anklang.“

Aktivkaffee für Menschen mit Demenz

Wie können Menschen mit Demenz zu einem ersten Besuch ermutigt werden?

„Es hat sich gezeigt, dass es manchmal einfacher ist, wenn Angehörige die ersten Male begleiten und am Aktivkaffee teilnehmen. Auch eine Anmeldung ist wichtig, um das Programm gut auf die Bedürfnisse unserer Gäste abzustimmen.“

Was müssen Sie als Organisatorin beachten?

„Wir sehen, dass es für manche Gäste schwierig ist, wenn die Merkfähigkeit nur mehr wenige Minuten beträgt, zu verstehen, warum ihre Angehörigen nicht da sind. Wir beantworten mit Geduld und Wertschätzung die immer wieder gleichen Fragen und so wird es für sie wieder leichter.“

Warum engagieren Sie sich mit dem Aktivkaffee?

„Ich habe 40 Jahre Berufserfahrung und diese möchte ich Menschen zur Verfügung stellen, die in einer schwierigen Situation sind. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen werden oftmals sehr allein gelassen. Hier biete ich eine kleine, wirkungsvolle Entlastung für sie. Gleichzeitig bereitet es mir Freude, immer wieder zu sehen, wie viele Fähigkeiten Menschen mit Demenz besitzen, wenn sie zum Beispiel begeistert ein Lied mitsingen.“

Anmeldung erforderlich unter
Tel: 0670/208 28 12 oder
E-Mail: info@austriancharitymusic.com

Die nächsten Termine sind: 20. Jänner 2022, 3. und 17. Februar, jeweils von 10-14 Uhr in der Pfarre St. Leopold.



Mit Kursen, Sprechstunden, Austauschrunden in Klosterneuburg gut begleitet durchs Jahr.



Obmann
Albert Gaubitzer
im Gespräch mit
Waltraud Fastl

Darüber reden hilft!

Albert Gaubitzer bietet pflegenden Angehörigen eine wöchentliche Sprechstunde an. Antworten auf häufige Fragen gibt er im Gespräch mit Vorstandsmitglied Waltraud Fastl:

Wo bekommt man Hilfe? Je nachdem, wo der Schuh am meisten drückt, was das vordringlichste Problem ist, gibt es verschiedene Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Von punktueller Entlastung mit mobilen Diensten oder dem neuen Aktivkaffee, über integrierte Tagesbetreuung bis zu Urlaubsangeboten (z.B. über MAS-Alzheimerhilfe) gibt es viele Möglichkeiten. Ich informiere und gebe mein Wissen über die Angebote in Klosterneuburg weiter.

Wie bekommt man finanzielle Unterstützung? Die Betreuung eines Angehörigen mit Demenz wird oft auch zur finanziellen Belastung. Ich erkläre, welche Dienstleistungen wie gefördert werden – das reicht von der geförderten mobilen Betreuung bis zum Zuschuss zur 24-Stunden-Betreuung und natürlich weise ich auf den Pflegegeldantrag hin, der für fast alles Voraussetzung ist!

Was tun, wenn mein Angehöriger seine Geschäfte nicht mehr selber erledigen kann? Hier weise ich immer darauf hin, dass so früh wie möglich eine Vorsorgevollmacht abgeschlossen werden soll; sie wird ohnedies erst „aktiviert“, wenn der Vorsorgefall eintritt. Auch das frühzeitige Ausstellen einer Bankvollmacht ist für den Alltag sehr hilfreich.

Wie schlimm kann das werden? Und natürlich beschäftigt die Angehörigen die Zukunft. Hier kann ich nur meine persönliche Erfahrung anbieten und gleichzeitig sage ich immer dazu: Jeder Mensch ist anders und bei jedem Menschen verläuft die Demenz anders, auch wenn in der Literatur verschiedene Phasen der Demenz unterschieden werden. Ich rate zu einem regelmäßigen Austausch mit einer Fachperson, der man vertraut, mit der man über die aktuelle Situation und die nächsten Schritte reden kann. Das Gespräch mit mir ist nur ein erster Schritt.

Sprechstunde am Telefon, im Amtshaus Kierling oder nach Vereinbarung.
Anmeldung: Tel: 0664/450 87 81
E-Mail: albert.gaubitzer@demenz-klosterneuburg.at



Praxiskurs Demenz

Für alle Interessierten und alle Angehörigen bieten wir in Zusammenarbeit mit der Caritas einen 6-stündigen Praxiskurs Demenz an. Im ersten Teil werden wichtige Grundlagen über demenzielle Erkrankungen vermittelt. Im zweiten Teil erfahren Sie, wie Sie Betroffene unterstützen können und auf welche Faktoren Sie in der Kommunikation achten sollen.

Termine: **Mi, 2. und Mi, 9. März 2022**, 16-19 Uhr in Klosterneuburg oder online

Referent*innen: Norbert Partl und Christina Mittendorfer, Caritas Demenz-Expert*innen

Anmeldungen:
E-Mail: demenz@caritas-wien.at
Kosten: 90 Euro.

Freizeitbuddy-Schulung „Begleitung von Menschen mit Demenz“

Schnellentschlossene, die sich im Rahmen des Netzwerkes freiwillig engagieren möchten, können noch an einem kostenlosen Kurs der Caritas für freiwillige Mitarbeiter*innen teilnehmen. Alle Module sind jeweils von 16-20 Uhr!

Modul Rolle und Grenzen ehrenamtlicher Tätigkeit: Di, 18.1.2022, mit Linda Rothauer

Modul Kommunikation mit Menschen mit Demenz: Do, 27.1.2022 und Do, 3.2.2022, mit Christina Mittendorfer

Modul Selbsterfahrung mit dem Demenz-Parcours: Mo, 14.3.2022 mit Sabine Zankl, Ort: Caritas Zentrale, 1160 Wien bzw. je nach Covid-19-Situation online.

Bei Interesse Anmeldungen an:
E-Mail: office@demenz-klosterneuburg.at

Dieser Postwurf wird unterstützt von der
Stadtgemeinde Klosterneuburg und
Caritas der Erzdiözese Wien



KLOSTER
NEU
BURG

Caritas
Pflege

Gut leben mit Demenz



in Klosterneuburg

Aktuelles aus dem Netzwerk

www.demenz-klosterneuburg.at



Foto © zwazi

Bürgermeister
Stefan
Schmuckenschlager

Liebe Klosterneubergerinnen und Klosterneuberger!

Ein herausforderndes Jahr geht zu Ende und das neue Jahr wird unsere Gesellschaft weiter fordern. Die Covid-19-Pandemie dominiert leider noch immer unser aller Leben. Das Netzwerk „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ hat allen Schwierigkeiten zum Trotz in diesem Jahr etliche Aktivitäten gesetzt und sich für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen eingesetzt. Dafür bedanke ich mich bei allen Beteiligten, ganz besonders bei Obmann Albert Gaubitzer. Er steht mit einer wöchentlichen Sprechstunde regelmäßig für unsere Bevölkerung zur Verfügung. Mit der Umsetzung

des „Aktivkaffees“ für Menschen mit Demenz dient ein weiteres Projekt dem Austausch und der Hilfe. Unser gemeinsames Ziel soll Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen ein gutes Leben in unserer Stadt ermöglichen. Ich danke allen Trägern, Vereinen, besonders aber den pflegenden Angehörigen für all das, was sie für ihre Mitmenschen mit Demenz tagtäglich leisten.

Dieser Zusammenhalt schafft Optimismus für die Zukunft! Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!

**Bürgermeister
Mag. Stefan Schmuckenschlager**

Demenz geht uns alle an!

Im Netzwerk „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“ sind wir eine bunte Mischung aus vielen einzelnen Personen. Uns verbindet die Überzeugung, dass wir gemeinsam etwas für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen tun können. Albert Gaubitzer ist einer von uns. Er ist unser Obmann und er ist Angehöriger. Er erinnert sich gut an den Anfang der Erkrankung seines inzwischen leider verstorbenen Vaters und kennt den Moment, in dem es alleine nicht mehr geht, ebenso wie die Notwendigkeit den Vater letzten Endes in einem Pflegewohnhaus gut betreuen zu lassen. Diese Erfahrung hilft ihm nun bei der Unterstützung seiner pflegebedürftigen Schwiegereltern, die eine 24-Stunden-Betreuung haben und dennoch viel Hilfe auch von den Angehörigen benötigen. In seiner wöchentlichen Sprechstunde beantwortet Albert Gaubitzer Fragen, hört zu und vermittelt

weiter, weil er alle Angehörigen ermutigen möchte, sich Hilfe zu holen, nicht alles alleine schaffen zu wollen! „Die Anfragen an mich sind in diesem Jahr mehr geworden. Die mit der Pandemie verbundenen Einschränkungen verschärfen die Situation. Deshalb ist es mir wichtig, im nächsten Jahr die Aktivitäten von ‚Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg‘ weiter auszubauen, damit das Jahr 2022 für alle ein gutes Jahr wird. Dabei freuen wir uns über Mithilfe! Jede und jeder kann was tun.“

Wir wünschen Ihnen freudvolle Feiertage und ein gutes neues Jahr!
Ihr Netzwerk „Gut leben mit Demenz in Klosterneuburg“

Sie wollen auch dabei sein?
Wir freuen uns auf Sie!
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!

www.demenz-klosterneuburg.at,
E-Mail: office@demenz-klosterneuburg.at
Tel: 0664/45087 81

