

Newsletter Alzheimer Gesellschaft RLP Q3/24

Liebe Mitglieder,

das Motto des diesjährigen Welt-Alzheimertags am 21.09.2024 lautete „Demenz - Gemeinsam. Mutig. Leben.“ Eine Demenzerkrankung verändert das Leben der Erkrankten und ihrer Familien von Grund auf. In der neuesten Ausgabe der **Mitgliederzeitung** (Alzheimer Info 3/2024) der Deutschen Alzheimer Gesellschaft lesen Sie, dass es viel Mut erfordert, das Leben mit Demenz anzunehmen. Diesen Herausforderungen muss man gemeinsam begegnen, gemeinsam als Familie, Freundeskreis und Gesellschaft. Denn nur in einer Gemeinschaft, die Verständnis, Unterstützung und Geborgenheit bietet, können Menschen mit Demenz neuen Lebensmut schöpfen. Dann gelingt es, auch mit dieser Erkrankung die schönen und positiven Seiten des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren!

Das erwartet Sie in dieser Ausgabe:

- **Projekte**
 - „Demenz vorbeugen – Hilf jetzt!“
 - „Sport trotz(t) Demenz“
- **Kurz notiert**
 - Online-Veranstaltung: Soziale Ressourcen in der Lebenswelt von Menschen mit Demenz
 - E-Bikes und Pedelecs mit und ohne Demenz
 - Ombudsstelle für Pflege in Rheinland-Pfalz
 - Bundesweiter Klinikatlas geht online
- **Veranstaltungen und Vorträge**
 - Welt-Alzheimertag 2024
 - Ausflug der SHG Pirmasens und des Demenz-Stammtischs Rodalben in den Rosengarten Zweibrücken
- **Themen aus der Praxis**
 - Alternative Wohnformen: Pflege/Demenz-Wohngemeinschaften
- **Selbsthilfeangebote** der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
- **Demenz Podcast**
 - Folge 66: Leben mit Demenz

Projekte der Alzheimer Gesellschaft RLP

„Demenz vorbeugen – Hilf jetzt!“

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

St Ihnen auch aufgefallen, dass die Presse in der letzten Zeit viel häufiger von Demenzprävention berichtet? Hintergrund ist der kürzlich erschienene Lancet-Report, eine der ältesten und renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften. In dieser Ausgabe wurden die Ergebnisse der Demenzpräventions-Forschung der letzten 4 Jahre mit einem sehr eindeutigen Ergebnis zusammengefasst: Insgesamt sind etwa 45 % der Demenzerkrankungen potenziell vermeidbar, indem 14 veränderbare Risikofaktoren in verschiedenen Phasen des Lebens angegangen werden. Das ist nicht neu, die Demenz-Risikofaktoren sind schon viel länger wissenschaftlich bewiesen und die WHO hatte bereits 2019 eine Leitlinie zur Demenzprävention veröffentlicht. Es vergeht nur leider viel zu viel Zeit, bis dieses Wissen an die breite Öffentlichkeit gelangt!

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen zudem, dass Änderungen des Lebensstils nicht nur zur Senkung des individuellen Erkrankungsrisikos beitragen können, sondern dass bereits an Demenz erkrankte Personen hierdurch den eigenen Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können.

Mit dem Ziel, die Öffentlichkeit über die Risiken von Demenzerkrankungen zu informieren, entwickeln die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAzG) gerade einen Vortrag für Multiplikatoren zur Prävention von Demenzerkrankungen. Dieser Vortrag soll die Bevölkerung über die Möglichkeiten der Demenzprävention aufklären und zu einem demenzpräventiven Lebensstil anregen. Die Pilotphase hat im August begonnen und wir sind natürlich daran beteiligt: Am 21.08. habe ich den Vortrag „**Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen**“ im Vital-Zentrum in Ludwigshafen gehalten, der auf sehr großes Interesse seitens der Zuhörer gestoßen ist. Im Publikum saßen ein Mann mit Demenzdiagnose, Senioren, aber auch jüngere Zuhörer. Alle haben sich lebhaft an den interaktiven Elementen des Vortrags beteiligt und führte zu angeregten Diskussionen. Eine ZuhörerIn schlug vor, dass dieser Vortrag auch für Firmen interessant sein sollte, denn auch jüngere Menschen sollten von Demenzprävention erfahren. Das Feedback war äußerst positiv und wir werden diesen Vortrag nach der Pilotphase einem breiteren Kreis anbieten.

Diese gute Entwicklung unterstreicht, dass **wir mit unserem Projekt eine Vorreiterrolle einnehmen** und eine Lücke in unserem Gesundheitswesen adressieren, denn Demenzprävention wird weiterhin keine Leistung der gesetzlichen Kassen sein.

Und es gibt noch weitere **erfreuliche Nachrichten**: neben Einzelspenden von Privatpersonen haben die Karin-Nolte-Stiftung und die Schneider-TeXier-Stiftung unser Projekt auch in diesem Jahr mit jeweils 10.000 Euro gefördert. Dank dieser Zuwendungen wächst unser Projekt weiter, und insgesamt konnten auch in diesem

Jahr ca. 200 Personen die kostenfreie Gedächtnisvorsorge und schon 30 Personen mit hohem Risiko für eine Demenzerkrankung die Teilnahme am Demenzpräventions-Programm ermöglichen. Das ist eine großartige Entwicklung!

Lesen Sie mehr zu den Projektneuigkeiten unter

www.Demenz-Spende.de

Unser Projekt Sport trotz(t) Demenz

Ein Beitrag von Maria Weingärtner (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

In enger Zusammenarbeit haben die Turngemeinde 1846 e.V. und die Alzheimer Gesellschaft RLP e.V. das Projekt „Sport trotz(t) Demenz“ ins Leben gerufen. Ab November 2024 findet regelmäßig Reha-Sport für Menschen mit Demenz statt. Die Teilnahme an der Reha-Maßnahme ist auf ärztliche Verordnung möglich.

Weitere Informationen zum Reha-Sport für Menschen mit Demenz unter:

Christel Feierabend

Philosophenstraße 12

67547 Worms

06241/25717 (Mo, Mi, Fr 9:00-13:00 Uhr, Di, Do 14:00-18:00 Uhr)

info@tgworms.de

www.tgworms.de

Kurz notiert

Online-Veranstaltung: „Soziale Ressourcen in der Lebenswelt von Menschen mit Demenz“

Ein Beitrag von Priv.-Doz. Dr. Francisca S. Rodriguez, DZNE Greifswald

Soziale Kontakte sind wichtig für Menschen mit Demenz. Das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) stellt online erste Ergebnisse der Studie „Soziale Ressourcen in der Lebenswelt von Menschen mit Demenz“ (gefördert von der Hans und Ilse Breuer Stiftung) vor. Diese Online-Veranstaltung findet am 30. Oktober 2024 um 16:00 Uhr statt und ist für jeden offen. **Der Link zur Veranstaltung** wird in den kommenden Tagen auf der Website

www.dzne.de/rodriguez

bekannt gegeben.

E-Bikes und Pedelecs mit und ohne Demenz im Alter

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radfahren noch lange Zeit möglich. E-Bikes und Pedelecs erfreuen sich bei Senioren großer Beliebtheit, da sie durch die Motorunterstützung Menschen mit eingeschränkter Fitness und gesundheitlichen Einschränkungen ermöglichen, längere Strecken mit dem Rad zurückzulegen, ohne sich zu überanstrengen.

Die Zentrale Prävention des Polizeipräsidiums Rheinland-Pfalz warnt hinsichtlich steigender Unfallzahlen davor, dass für ältere Menschen laut Unfallstatistik das E-Bike-Fahren mit höheren Risiken verbunden ist.

Bei älteren Menschen ist die Wahrscheinlichkeit höher, sich bei einem Sturz schwer oder tödlich zu verletzen als bei jüngeren. Deshalb hat die Polizeiprävention Rheinland-Pfalz für die Zielgruppe Senioren Tipps, Informationsmaterialien und Angebote zur Verkehrssicherheit zusammengestellt:

<https://www.polizei.rlp.de/die-polizei/praevention/verkehrspraevention/seniorensicherheit-im-strassenverkehr>

Die Deutsche Verkehrswacht Rheinland-Pfalz bietet auch Fahrradtrainings für Senioren an:

<https://www.landesverkehrswacht-rheinland-pfalz.de/themen/fit-mit-dem-fahrrad/>

Ombudsstelle für Pflege in Rheinland-Pfalz

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Seit Juli 2024 gibt es in Rheinland-Pfalz die „Ombudsstelle Pflege“. Sie ist Ansprechstelle für Bewohnerinnen und Bewohner von Einrichtungen der Pflege, für Angehörige, Betreuungspersonen oder Bevollmächtigte.

Sie kommt in der Regel dann zum Einsatz, wenn es Beschwerden, Meinungsverschiedenheiten oder Streitigkeiten zwischen den Beteiligten gibt, und hat im Wesentlichen das Ziel der Klärung und Schlichtung.

Kontakt: Sven Lefkowitz (LSJV), Telefon 06131 967-295, Mail

<https://lsjv.rlp.de/themen/pflege/menschen-mit-pflegebedarf/ombudsstelle-fuer-pflege>

Bundesweiter Klinikatlas geht online

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Am 28. März 2024 ist das Krankenhaustransparenzgesetz (KHTG) in Kraft getreten. Es hat das Ziel, Patientinnen und Patienten verständlich und transparent über den Umfang und die Qualität der Versorgung sowie die ärztliche und pflegerische

Personalausstattung in den Krankenhäusern zu informieren. Mit dem Klinikatlas können Patientinnen und Patienten oder Angehörige sich vor einem geplanten Eingriff zum Beispiel darüber informieren, in welchem Krankenhaus der Eingriff wie häufig vorgenommen wird. Per Datenvergleich kann man so herausfinden, welche Klinik für den entsprechenden Eingriff spezialisiert ist. Das Suchergebnis gibt Auskunft über die Anzahl der Behandlungsfälle im ausgewählten Krankenhaus (z.B. „Chirurgischer Herzklappenersatz“, den Personalquotienten (Zahl der Patienten pro Pflegekraft) und die Anzahl der Pflegekräfte.

<https://bundes-klinik-atlas.de/>

Leider bietet der neue Klinikfinder bislang keine Information, ob es sich um ein demenzsensibles Krankenhaus handelt! Auf Anfrage, ob diese Option in Zukunft verfügbar sein wird, habe ich folgende Antwort erhalten: Es gab keine Antwort...

Unsere Aktivitäten: Veranstaltungen und Vorträge

Welt-Alzheimerstag „Sport trotz(t) Demenz“ am 21.09.2024 in Worms

Ein Beitrag von Maria Weingärtner (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Am Samstag, dem 21. September 2024, haben wir zusammen mit der Turngemeinde 1846 Worms e.V. den Welt-Alzheimerstag ausgerichtet. Im Mittelpunkt stand unser neues Projekt „Sport trotz(t) Demenz“, das sowohl von der Hanna-Bragard-Apfel-Stiftung in Worms als auch von dem BASF-Projekt „Gemeinsam Neues Schaffen“ unterstützt wurde. Der Oberbürgermeister der Stadt Worms, Herr Adolf Kessel, war der Schirmherr unseres Welt-Alzheimertages.

Begonnen hat die Veranstaltung mit einem Potpourri an Darbietungen der Rhythmischen Sportgymnastik der Turngemeinde Worms. Hier zeigten die jungen Turnerinnen im Alter von 7 bis 14 Jahren ihr Können. Sie mögen sich fragen, was hat diese Vorführung mit Demenz zu tun. Aus unserer Sicht sehr viel. Denn auch wenn die Diagnose Demenz den Alltag auf den Kopf stellt und das Leben viel schwerer macht, muss man immer auch daran denken, schöne Dinge im Leben zu genießen. Und deshalb haben wir mit einer schönen Darbietung begonnen.



Gleich nach den Grußworten des Oberbürgermeisters der Stadt Worms, Herrn Adolf Kessel, des Vorsitzenden der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V., Herrn Prof. Adler, und des Vorsitzenden der Turngemeinde 1846 Worms e.V., Herrn Georg Blockus, haben die beiden Übungsleiter der Turngemeinde Worms, Frau Klaudia Gogolew und Herr Matthias Engel, eine interessante kognitive Übung gezeigt. Beide Sportlehrer haben den Kurs REHA-Sport Neurologie absolviert, so dass die neuen Sportkurse für Menschen mit beginnender bzw. mittelschwerer Demenz von echten Profis betreut werden. Für die Kurse reicht ein Rezept des Hausarztes, der leichte kognitive Beeinträchtigungen bestätigt. Details hierzu können sie gerne bei der Turngemeinde Worms erfragen, hier der Link zur Homepage: <https://www.tgworms.de>

Die mit den Teilnehmern durchgeführten Übungen waren zwar leicht, aber durchaus anspruchsvoll. Sogar die jüngeren Teilnehmer waren überrascht, dass die „einfache“ Jäger-Hase-Übung mit 2 Fingern gar nicht so leicht zu koordinieren ist. Direkt danach gab es wieder etwas zum Entspannen und Genießen: die jungen Ballerinas der Turngemeinde Worms zeigten ihr Können und haben sich über den großen Applaus sehr gefreut.



Ganz im Zeichen von Sport/Bewegung und Gesundheit hat Herr Prof. Adler seinen Vortrag zur Demenzprävention gestaltet. Hier konnten sehr viele Anregungen zur Vorbeugung mitgenommen werden. Auch wurde auf unser Präventionsprojekt – eine Kooperation der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz und des ISPG (Institut für Studien zur psychischen Gesundheit) in Mannheim hingewiesen.

Frau Dr. Claudia Krack von der Alzheimer Gesellschaft ist in ihrem Vortrag auf die vielen Aktivitäten der Gesellschaft eingegangen, insbesondere auf die Schulungen, Vortragsreihen, Foren und Beratungen, viele Anregungen zur Selbsthilfe bei Demenz. Erfahren sie gerne mehr auf unserer Homepage, hier der Link: www.DemenzinRLP.de

Nach dem Imbiss zeigten die beiden Übungsleiter der Turngemeinde Worms Matthias Engel und Klaudia Gogolew wieder einfache Übungen, dieses Mal mit dem Theraband. Das Theraband durften die Teilnehmer mit nach Hause nehmen, um weiterhin in Übung zu bleiben.

Aus dem fernen Greifswald kam Frau Privatdozentin Dr. Francisca S. Rodriguez vom DZNE zu uns, das ist das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen. In sehr anschaulicher Weise hat sie die verschiedenen Herangehensweisen der Forschung zum Thema Demenz dargelegt. Auch wurde ein Gedächtnis-Hilfe-Handbuch entwickelt und vorgestellt, das auf der Homepage abzurufen ist. Hier der Link:

https://www.dzne.de/fileadmin/Dateien/editors/images/Standorte/Rostock-Greifswald/Rodriguez/LAB/DZNE_Gedaechtnishilfe_Handbuch_Auflage2.pdf

Eine dritte Sportsequenz mit einfachen Zählrhythmen rundete das Programm zu „Sport trotz(t) Demenz“ ab. Dies hat auch den „gesunden“ Teilnehmern gezeigt, dass es nie zu früh ist, mit kognitiven Übungen zu beginnen!

Danach war ausreichend Zeit für Gespräche mit den Verantwortlichen des Welt-Alzheimertages, sowohl der Turngemeinde Worms, den Referenten und den Mitgliedern der Alzheimer Gesellschaft. Darüber hinaus war ein Demenz-Parcours des Pflegestützpunkts Worms aufgebaut sowie eine Vielfalt an Informationen am Alzheimer-Stand konnten mitgenommen werden. Auch diverses Informationsmaterial der Turngemeinde Worms.

Die Turngemeinde Worms wird mit den Sportkursen für Demenz im November starten und hierzu weitere Informationen mitteilen. Oder sie kontaktieren die E-Mail-Anschrift: info@tgworms.de

Der SWR Rheinland-Pfalz hatte sich angemeldet und hat in den Abendnachrichten am 21.09.2024 von unserem Welt-Alzheimertag berichtet. Hier der Link: <https://www.ardmediathek.de/video/swr-aktuell-rheinland-pfalz/alzheimer-so-kann-man-vorbeugen/swr-rp/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvbzlxMTgzOTE>

Auch gibt es ein Interview im Offenen Kanal zu „Sport trotz(t) Demenz“ mit weiteren Informationen auf YouTube, hier der Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mUqjsux84dE>

Die Teilnehmer haben uns mehrfach mitgeteilt, wie bereichernd, informativ und hilfreich dieser Welt-Alzheimertag war. Diese Veranstaltung war nur möglich durch die hervorragende Zusammenarbeit der beiden Teams der Turngemeinde 1846 Worms e.V. und der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.



Oben links: Die Organisationsteams beider Vereine. Oben rechts die beiden Übungsleiter Matthias Engel und Klaudia Gogolew bei den Übungssequenzen.
Unten von links: Dr. Francisca Rodriguez und Dr. Claudia Krack; Georg Blockus, Turngemeinde Worms; Prof. Dr. Georg Adler, Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz; Maria Weingärtner, Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz; Oberbürgermeister der Stadt Worms, Adolf Kessel.

Ausflug der SHG Pirmasens und des Demenz-Stammtischs Rodalben in den Rosengarten Zweibrücken

Ein Beitrag von Christoph Prost (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP)

Der im März 2024 gemachte Vorschlag, dieses Jahr mal einen Ausflug zu machen, z.B. in den Rosengarten Zweibrücken, wurde mehrfach diskutiert und dann konkret geplant. Seit Corona hatte es das nicht mehr gegeben. Ziel der Ausflugsplanung war, möglichst viele Angehörige mit Demenz an dem Tag mitzunehmen und gemeinsam einen schönen, entspannten Nachmittag zu verbringen. Vereinfacht wurden die Planungen, da eine Geldspende für die Gruppe bei der Alzheimer-Gesellschaft eingegangen war, wodurch der Eintritt in den Rosengarten für alle gesichert war.

Am Ausflugstag im Juni 2024 trafen wir uns um 13 Uhr an einem günstig gelegenen Parkplatz in Pirmasens. Leider sagten einige Teilnehmer kurzfristig ab, aber zusammen waren wir dann doch 15 Personen. Verhinderungsgründe waren vor allem akute Erkrankungen und Arztbesuche der Pflegenden oder der Gepflegten. Bei der Pflege von Menschen mit Demenz und im Alter muss man oftmals flexibel agieren.

Der zuerst nicht für notwendig erachtete 9-Sitzer-Bus wurde jetzt doch sehr gerne in Anspruch genommen und bei strömendem Regen ging die Fahrt los. Schon bei der Fahrt merkten alle TeilnehmerInnen, dass die Teilnahme von Menschen mit Demenz

eine gewisse Geduld und Gelassenheit erfordert. Angekommen hatten wir das Glück, dass Parkplätze für 3 Autos nahe am Eingang des Rosengartens frei waren. Interessant war, dass einige Pflegenden einen Behindertenausweis hatten und dann zum ermäßigten Eintrittspreis den Park besuchen konnten. Bei ihnen war der demente Partner dann die Begleitperson mit freiem Eintritt!

Im Rosengarten angekommen, war plötzlich strahlender Sonnenschein, der dann den ganzen Tag anhielt. Alle waren von der Rosenvielfalt, den Farben und dem Duft angetan. Manche kannten den Rosengarten schon, waren aber lange nicht mehr da gewesen, da allein mit dem dementen Partner der Aufwand zu groß erschien. Der Ausflug in einen Park, wie den Rosengarten hat die Vorteile, dass mehrere Behindertentoiletten vorhanden sind und dass ein „Notfallrollstuhl“ im Vorfeld für die Gruppe reserviert werden konnte. Ein Rundgang mit dem Ziel „Café“ wurde unternommen. Zwischendurch wurden die unzähligen Bänke genutzt und an der leeren Konzertmuschel sang die Gruppe spontan ein Lied.

Nicht zuletzt aufgrund der Sonne war die Stimmung gut und dann schmeckte auch der Kuchen, der Kaffee und anschließend noch ein Eis. Es wurde viel erzählt und viel gelacht. Während dem Ausflug erreichte uns die Nachricht, dass alle Kosten des Ausflugs (Kleinbus, Eintritt und gemeinsames Kaffeetrinken) vom Netzwerk Demenz unserer Region übernommen werden.

Schließlich ging es dann durch den Rosengarten wieder zurück zum Haupteingang. Natürlich wurden viele Handyfotos gemacht und schon an Familie oder Freunde verschickt. Zusätzlich war die Aufgabe gestellt worden:

Das schönste Rosenfoto wird bei dem nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe gemeinsam ermittelt. Wer in den nächsten 8 Tagen ein Foto an den „Organisator“ schickt, kann an der Bewertung teilnehmen. Der Sieger erhält eine Flasche Sekt.



Es war schade, dass der Nachmittag dann schnell vorbei war. Wieder daheim waren alle froh dabei gewesen zu sein, aber sie waren auch arg müde. Dieser Nachmittag im „Garten der Sinne“ erfreute alle, ob dement oder nicht.

Im Nachklang des Ausflugs wurde noch des Öfteren über die Regelungen zum Schwerbehindertenausweis, Beantragung, Bezeichnungen, Behindertenparkplatz etc. in der Selbsthilfegruppe diskutiert und über Erfahrungen erzählt. Einige berichteten vor allem, wie langwierig das Antragsverfahren war.



Die 14 abgegebenen Bilder wurden bei dem nächsten Treffen per Beamer vorgestellt und anhand einer Nummerierung dann zur Abstimmung durch die Anwesenden gegeben. Dabei wurde dann noch einmal ausführlich über den schönen Tag, aber auch über eigene Gärten, erzählt. Den Sekt nahm eine glückliche Gewinnerin gerne in Empfang (Foto: Siegerfoto).

Tage der seelischen Gesundheit in Pirmasens

Ein Beitrag von Christoph Prost (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP)

Am Freitag, 21.06.2024 haben wir in Pirmasens bei der Eröffnung der „Tage der Seelischen Gesundheit“ einen Info-Stand gemacht. Der Stand wurde gut besucht von Personen, die beruflich mit dem Thema Demenz zu tun haben, oder selbst in der Familie von Demenz betroffen sind, aber auch von 2 Personen, die schon die Diagnose Alzheimer Demenz erhalten haben. Informationsmaterial und Gespräche plus Gesprächstermine wurden gut nachgefragt.

Das Foto vom „Alzheimer Stand“ mit Christoph Prost, Theresia Schneider, Edda Mertz und daneben Gemeindegeschwester Plus Gabriele Kolb, wurde bei einem „20 Sekundenbesuch“ vom Pirmasenser Oberbürgermeister Markus Zwick geschossen. Er ist dafür bekannt, unzählige Fotos auf seinem Facebook-Account einzustellen um so aufzuzeigen, was in Pirmasens so alles läuft.

Weil er so schnell da und wieder weg war, bin ich hinterher geeilt und habe ihn gebeten, auch ein Foto als konkrete Werbung für die Alzheimer-Selbsthilfegruppe Pirmasens zu machen. So entstand auch das 2. Foto, welches dann auf Facebook „landete“.



Demenz Partner-Kurs in Maikammer

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Das war eine gelungene Demenz Partner-Veranstaltung: 60 Interessierte waren in



den schönen Gewölbekeller des Bürgerhauses Maikammer gekommen, die Veranstaltung wurde von der Bürgermeisterin der Verbandsgemeinde Maikammer, Frau Gabriele Flach (oberes Foto li), eröffnet. Pflegestützpunkt, Gemeindegewerkschaft Plus sowie die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. hatten Infostände aufgebaut.



Dr. Claudia Krack (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP, oberes Foto re) berichtete darüber, wie eine Demenzerkrankung das Leben von Grund auf verändert. Für die erkrankten Personen und ihre Familien ist sie mit vielen Fragen und großer Verunsicherung verbunden. Demenz Partner-Kurse vermitteln Wissen zum

Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz und zeigen Wege auf, wie Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützt werden können.

Machen Sie mit und werden auch Sie Demenz Partner:

www.DemenzinRLP.de/schulungen/#DP

Woche der Demenz in Ludwigshafen vom 16. bis 22.09.2024

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Zusammen mit den Mitgliedern des Demenzverbunds und Einrichtungen der Stadt Ludwigshafen organisierte die Kompetenzstelle Demenz in diesem Jahr erstmals die Woche der Demenz.

In der Woche des Welt-Alzheimertags fanden an unterschiedlichen Orten in Ludwigshafen Aktionen zum Thema Demenz statt, darunter Informationsveranstaltungen, Vorträge und kulturelle Angebote. Angesprochen waren sowohl Angehörige von Menschen mit Demenz als auch Betroffene selbst sowie alle, die mit dem Thema Demenz im privaten oder beruflichen Bereich Berührungspunkte haben und mehr dazu erfahren möchten.

Die Auftaktveranstaltung mit dem „Demenz Partner-Kompaktkurs“ am 16.09.24 im Vital-Zentrum Oggersheim wurden von Frau Steeg (Sozialdezernentin Ludwigshafen

am Rhein, Foto am Pult) und Fr. Bröstler (Fachstelle Älter werden – Kompetenzstelle Demenz der Stadt Ludwigshafen) eröffnet. Nach der Begrüßung vermittelte die Referentin Dr. Claudia Krack (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP) Wissenswertes über das Krankheitsbild, Demenz-Prävention, über die Einschränkungen, die mit der Erkrankung einhergehen, wie sich das Leben der Erkrankten und ihrer Familien verändert sowie zum Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz.



Die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. war im Rahmen der Woche der Demenz mit zwei weiteren Vorträgen beteiligt: Am 18.08.2024 referierte Fr. Anette Krumhaar (Schulungsinitiative) mit dem Vortrag „Diagnose Demenz – was tun?“ über das Krankheitsbild, Umgang mit der Diagnose, Ressourcen und Beziehung stärken, Kommunikation, Vorsorge treffen, Entlastungsmöglichkeiten sowie Rat und Hilfe vor Ort in der vhs Ludwigshafen. Am 19.09.2024 hielt Frau Monika Bechtel (Vorstand AlzGesRLP) einen Vortrag mit Auszügen aus Ihrem Buch „Mein Heute ist euer Gestern“ im Cafe Alternativ in Ludwigshafen über die eigenen Erfahrungen mit ihrer an Demenz erkrankten Mutter. Im Anschluss erfolgte ein Erfahrungsaustausch und offene Fragen konnten beantwortet werden..

Aktionswoche Demenz vom 17.09.-26.09.2024 in Neustadt

Ein Beitrag von Monika Bechtel (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)



Das Netzwerk Demenz Neustadt an der Weinstraße zeigte anlässlich der Aktionswoche Demenz am 24.09.24 den Film „The Father“ mit Anthony Hopkins. Im Anschluss an den Film folgte ein Publikumsgespräch mit anwesenden Fachleuten.

(Foto: Netzwerkpartner, Monika Bechtel 2vl)

Vorträge der Alzheimer Gesellschaft RLP im Q3/24:

Vielleicht sind einige unserer kostenfreien Vorträge, Schulungen und Seminare auch für Sie interessant? Sie finden diese auf unserer Homepage unter

www.DemenzinRLP.de/schulungen/

www.DemenzinRLP.de/termine-der-alzheimer-gesellschaft/

Sie sind als **Kursanbieter** an unseren Seminaren und Vorträgen interessiert? Dann nehmen Sie mit Anette Krumhaar (Projektmanagerin Schulungsinitiative) Kontakt auf: anette.krumhaar@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Hier waren wir im Q3/24 aktiv:

08.07.24, Vortrag „**Demenz und der Umgang mit Menschen mit Demenz**“, „Grüne Damen und Herren“ im Pirmasenser Krankenhaus, Referenten Christoph Probst und Karina Frisch

08.08.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“ für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, ALZGes RLP Geschäftsstelle Ludwigshafen, Referentin Dr. Claudia Krack

21.08.24, Vortrag „**Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen**“, Vital-Zentrum, Kompetenzstelle Älter werden, Ludwigshafen, Referentin Dr. Claudia Krack

28.08.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“ für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, kvhs Schifferstadt, Referentin Anette Krumhaar

10.09.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“ für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Netzwerk Demenz Koblenz, Referentin Anette Krumhaar

12.09.24, „**Demenz-Partner Kompaktkurs**“, VG Maikammer und dem Pflegestützpunkt, Referentin Dr. Claudia Krack

12.09.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“ für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Förderverein Jakobuskirche Ludwigshafen, Referentin Anette Krumhaar

13.09.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“ für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, vhs Worms, Referentin Anette Krumhaar

16.09.24 „**Demenz-Partner Kompaktkurs**“, Woche der Demenz in Ludwigshafen, Referentin Dr. Claudia Krack

16.09.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“ für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, vhs Ludwigshafen, Referentin Anette Krumhaar

16.09.24, Vortrag „**Mein Heute ist Euer Gestern - Leben mit Demenz**“, Seniorendomizil Haus Nikolas, Freinsheim, Referentin Monika Bechtel

17.09.24, Vortrag „**Im Alter sicher mobil sein und bleiben – Autofahren mit und ohne Demenz**“, Gespräche am Abend zum Welt-Alzheimerstag, Neustadt, Referentin Dr. Claudia Krack

19.09.24, Vortrag „**Mein Heute ist Euer Gestern - Leben mit Demenz**“, Woche der Demenz, Ludwigshafen, Referentin Monika Bechtel

19.09.24, Infostand und Kurzvortrag „**Demenz versus Depression**“, Gesundheitstag 2024 in Pirmasens, Referent Christoph Probst

21.09.24, Infostand und Vortrag „**Mein Heute ist Euer Gestern - Leben mit Demenz**“, Sicherheits- und Gesundheitstag Böhl-Iggelheim, Referentin Monika Bechtel

Themen aus der Praxis

Alternative Wohnformen: Pflege/Demenz-Wohngemeinschaften

Ein Beitrag von Dr. Claudia Krack (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Meine Mutter wohnt seit Herbst 2023 in einer Pflege-Wohngemeinschaft in Nordrhein-Westfalen. In meinen Seminaren stoße ich bei Angehörigen oft auf großes Interesse, wenn ich von dieser alternativen Wohnform berichte. In Rheinland-Pfalz gibt es zurzeit noch nicht viele Wohngemeinschaften für Menschen mit Unterstützungsbedarf, aber diese Wohnform ist im Kommen und deshalb möchte ich einen Erfahrungsbericht beisteuern.

Jedes WG-Mitglied (max. 12 Personen) einer Pflege-Wohngemeinschaft hat ein eigenes Zimmer, in das man sich zurückziehen und das nach eigenen Wünschen gestaltet werden kann. Die Gemeinschaftsräume (Küche, Wohnzimmer, Haushaltsräume, Garten) stehen allen zur Verfügung. In der Küche wird mit professioneller Unterstützung gemeinsam gekocht und gegessen. Nicht in allen WGs steht z.B. ein Garten mit Hochbeeten oder ein eigenes Bad zur Verfügung, das sind individuelle Entscheidungskriterien. Die Bewohner mit/ohne Demenz haben alle Unterstützungsbedarf und einen Pflegegrad.

Es gibt selbstorganisierte Wohngemeinschaften und ambulant betreute Wohngruppen, diese unterscheiden sich im Grad der Eigenständigkeit. Dazu gibt es in den Bundesländern jeweils unterschiedliche rechtliche Regelungen. Jedes WG-Mitglied schließt einen Mietvertrag über die Räumlichkeiten und über die Betreuungs- und Unterstützungsleistungen für Hauswirtschaft und Ernährung, Tagesstrukturierung, Freizeitgestaltung sowie Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst ab.

So viel zum Rahmen einer Pflege-Wohngemeinschaft, aber wie lebt es sich dort?

Meine Mutter hat eine vaskuläre Demenz, im letzten Jahr hatte sich ihr Gesundheitszustand drastisch und plötzlich verschlechtert. Eine vaskuläre Demenz verläuft oft in Schüben. Ein Leben allein war nicht mehr möglich, den Tag zu organisieren oder Essen zu kochen, das ging nicht mehr. Auch das Gangbild meiner Mutter war sehr schlecht, jetzt brauchte sie erstmalig einen Rollator. Wir Angehörige waren damals einem großen Stress ausgesetzt, kurzfristig eine geeignete betreute Wohnform zu finden. Die besichtigten Pflegeheime waren uns einfach zu groß und „wuselig“, zu viele Gänge und Menschen, meine Mutter hätte sich dort nicht orientieren können. Einige Heime hatten geschlossene Demenzgruppen, aber diese waren uns zu rigide, machten einen eher statischen Eindruck ohne viel Anregungen

für die Betroffenen. So weit fortgeschritten war die Demenz meiner Mutter nicht, dort wäre sie nicht gut aufgehoben gewesen. Auch waren die Wartezeiten viel zu lang. Aber in der Not tut sich manchmal ein neues Türchen auf: eine Mitarbeiterin vom ambulanten Pflegedienst erzählte uns von einer Pflege-Wohngemeinschaft in der Nähe, dort würde in Kürze ein Platz frei werden. Wir haben sofort einen Besichtigungstermin ausgemacht und waren alle – auch meine Mutter – begeistert. Sie hat den Mietvertrag unterschrieben. Das Zimmer meiner Mutter ist mit 20 qm geräumig und sehr hell mit großem Fenster zum Garten. Dazu gehört ein eigenes, behindertengerechtes Bad. Wenn meine Mutter ihre „Haustür“ öffnet, betritt sie einen Flur, der direkt in die geräumige Küche und den Wohnbereich führt. Die Küche ist professionell und behindertengerecht ausgestattet. Eine lange Tafel lädt zu gemeinsamen Mahlzeiten oder Spielen ein. Vom Wohnzimmer kommt man in den großen Garten mit Sitzgelegenheiten und Hochbeeten. Es sind immer Präsenzkräfte vor Ort, die Küche organisiert eine Köchin. Diese bespricht mit allen Bewohnern den Wochenplan der Mahlzeiten, jeder kann Wünsche äußern und es wird abgestimmt. Die Einkäufe werden von den Mitarbeitern organisiert, aber es gibt auch ab und an gemeinsame Einkaufsfahrten. Die Bewohner werden immer wieder angeleitet und motiviert, bei allen Tätigkeiten des Tages nach ihren Kräften und Möglichkeiten mitzumachen, z.B. zum Tisch decken, Gemüse schälen, Wäsche zusammenlegen, Zimmer aufräumen, Staub wischen etc. Aber niemand muss etwas tun, wenn er nicht kann oder möchte. Jeder Bewohner erhält durch den ambulanten Pflegedienst individuelle Unterstützung beim Waschen und Anziehen oder anderen Pflegeleistungen. Am Vormittag gibt es eine Runde Sitzgymnastik zur Aktivierung und Sturzprophylaxe oder Rehasport. Meine Mutter hat davon sehr profitiert: ihr Gangbild hat sich nach einigen Wochen so verbessert, dass der Rollator erst einmal wieder in der Ecke verschwinden konnte. Was für ein toller Erfolg!!!

Die „Küchenfee“ kocht das Mittagessen, jeder darf helfen, wenn er möchte. Nach dem Mittagessen ziehen sich die meisten Bewohner für einen Mittagsschlaf zurück, um dann gegen 15 Uhr zum Kaffee zu kommen. Danach gibt es häufig Gelegenheit zum gemeinsamen Spiel oder anderen Aktivitäten. Manchmal kommt der benachbarte Kindergarten zu Besuch und es wird gemeinsam gesungen. Jeder Bewohner hat pro Woche eine Stunde Besuch einer Alltagsbegleiterin, also Gelegenheit für ein 1:1 Gespräch, Biographiearbeit oder einen Spaziergang. Dafür wird der Entlastungsbetrag verwendet. Besondere Highlights sind Feste und Ausflüge wie das Oktoberfest mit Bierzelt im Garten, Grillwurst und Brezeln oder die Schifffahrt auf der Weser. Es ist also (fast) immer etwas los in der WG. Die WG-Bewohner haben jederzeit einen Ansprechpartner, auch nachts. Und natürlich kann man sich frei bewegen und die Einrichtung verlassen, z.B. für einen Spaziergang oder Besorgungen, sofern dies den WG-Bewohnern noch selbständig möglich ist.

Eine Wohngemeinschaft ist kein „Pflegeheim im Kleinen“, es ist viel familiärer! Wenn man die Einrichtung betritt, steht man im Wohnzimmer der 12 Mitbewohner, man ist also ein (gerngesehener) Gast in deren zuhause. Man kennt sich beim Namen und kommt ins Gespräch. Es ist erwünscht, dass Angehörige sich mit einbringen, z.B. ist es wichtig, bei den Terminen für die Interessenvertretung dabei zu sein. An diesen Terminen treffen sich alle WG-Mitglieder, Angehörige und Einrichtungsleiter, um zu

besprechen, was gut läuft und wo es Probleme gibt. Arztbesuche werden von Angehörigen organisiert und begleitet. Angehörige sollen u.U. auch punktuelle Alltagsaufgaben in der WG übernehmen oder „ehrenamtlich“ mitwirken, z.B. Ausflüge begleiten etc. Diesen Punkt sollte man bei Interesse an dieser Wohnform im Vorfeld ansprechen und die gegenseitigen Erwartungen klären.

Die Kosten für Miete, Raumnutzung und Verpflegung sind sehr unterschiedlich, je nachdem wie die Einrichtung organisiert ist (ca. 2300 bis 3200 Euro pro Monat). Die Pflegekasse gewährt i.d.R. einen Wohngruppenzuschlag von 214 Euro/Monat. Die Pflegekasse zahlt die Pflegesachleistung für den ambulanten Pflegedienst entsprechend dem Pflegegrad. Ist eine Kombinationsleistung beantragt, erhält der Leistungsempfänger anteilig das Pflegegeld, sofern es nicht verbraucht wird.

Nicht jede Wohngemeinschaft ist für jede Demenzform geeignet, hier sollte man sehr genau hinschauen und mit der Einrichtungsleitung offen z.B. über besondere Verhaltensweisen sprechen und gemeinsam überlegen, was machbar ist. Für meine Mutter ist diese Form des Wohnens ein Gewinn und ermöglicht ihr ein selbstbestimmtes, aber gut umsorgtes Leben mit viel Gesellschaft und Anregungen, aber auch mit der Möglichkeit, sich zurückzuziehen.

Zwei Beispiele für Pflegewohngemeinschaften finden Sie unter diesen Links (keine Bewertung oder Bewerbung!):

<http://www.wg-pauline.de/>

<https://www.quartier-deichstrasse.de/ambulant-betreute-wohngemeinschaft>

Mit diesem Link kann man nicht nur Pflegeheime, sondern auch Wohngemeinschaften in RLP finden:

<https://sozialportal.rlp.de/wohnen/wohnen/aeltere-und-pflegebeduerftige/>

Selbsthilfeangebote der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz

Sehr gerne können Sie unsere kostenfreien Selbsthilfeangebote nutzen oder anderen Betroffenen davon erzählen:

a) Demenzsprechstunde:

www.DemenzinRLP.de/demenzsprechstunde/

Die Demenzsprechstunde findet auf Anfrage mit Terminvereinbarung in der Geschäftsstelle in Ludwigshafen, aber auch telefonisch oder per Video-Chat statt. Das Beratungsangebot umfasst z.B. Fragen zu Diagnose, den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen und bietet auch die Möglichkeit, über persönliche Dinge zu sprechen.

b) Demenzsprechstunde Region Südwestpfalz:

www.DemenzinRLP.de/demenzsprechstunde-region-suedwestpfalz/

c) Schulungsangebote:

www.DemenzinRLP.de/schulungen/

d) Selbsthilfegruppen:

www.DemenzinRLP.de/selbsthilfegruppen

Der Austausch mit Gleichbetroffenen tut gut. Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist eine Möglichkeit ins Gespräch mit anderen Angehörigen eines Menschen mit einer Demenz zu kommen. Zurzeit gehören 29 SHGs zur Alzheimer Gesellschaft RLP, vielleicht ist eine in Ihrer Nähe (oder sie finden andere SHGs über die Suchoption über o.g. Internetlink).

e) Tanzcafés und Stammtische (diese Veranstaltungen sind für die Erkrankten und ihre Angehörigen gedacht):

www.DemenzinRLP.de/tanzcafesundstammtische/

f) Kommen Sie mit Ihren Fragen oder zum Stöbern zu verschiedenen Themen auch gerne in unser

„online-Forum Selbsthilfe Demenz“ der Alzheimer Gesellschaft RLP:

www.DemenzinRLP.de/internet-forum/

a) Lernvideos zum Thema Demenz und Pflege

www.DemenzinRLP.de/lernvideos-zum-thema-demenz-und-pflege/

Mit Videos kann man sehr gut Theorie und Praxis verbinden, dieses „Lernen am Modell“ ist besonders effizient und man erhält zu einzelnen Themen sehr schnell einen Überblick. Das gilt auch für Lernvideos zum Thema Demenz, wodurch diese zu einer wertvollen Ergänzung zu Schulungskursen werden. In der Linksammlung haben wir für Sie eine Vorauswahl von sehenswerten Lernvideos zusammengestellt.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in Kontakt zu kommen:

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Mundenheimer Straße 239

67061 Ludwigshafen

Tel.: 0621 – 56 98 60

E-Mail: info@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Web: www.DemenzinRLP.de

Facebook: <https://www.facebook.com/AlzGesRLP/>

Sie erreichen uns persönlich zu folgenden Zeiten:

Montags von 13:00 bis 16:00 Uhr (Frau Hufnagel)

Dienstags von 09:00 bis 13:00 Uhr (Frau Krumhaar)

Mittwochs von 09:00 bis 16:00 Uhr (Frau Krumhaar/Frau Wilhelm)

Donnerstags von 09:00 bis 13:00 Uhr (Frau Krumhaar)

Außerhalb dieser Zeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet. Wir freuen uns auf Sie!

Der neue **Demenz-Podcast** ist da, **Folge 66: Beirat „Leben mit Demenz“**

Seit acht Jahren gestaltet der Beirat „Leben mit Demenz“ die Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit. Die Beiratsmitglieder bringen ihre Anliegen und Sichtweisen als Menschen mit Demenz ein, beraten bei Publikationen und äußern sich in öffentlichen Veranstaltungen. In dieser Sendung kommen drei Mitglieder des Beirats zu Wort.

<https://www.demenz-podcast.de/>

Herzliche Grüße

Claudia Krack

Vorstandsmitglied Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz

PS: Falls Sie diesen Newsletter nicht länger erhalten möchten, senden Sie mir bitte eine kurze E-Mail.