

Newsletter Alzheimer Gesellschaft RLP Q1/24

Liebe Mitglieder,

„Hmmm, hier duftet es aber gut!“, „Hörst du den Balzgesang der Vögel im Garten?“, „Schau, wie die Blumen so herrlich blühen!“, „Das Fell der Katze ist seidig glatt.“, „Dieser Eintopf schmeckt genau wie bei meiner Mutter!“ Über unsere Sinne nehmen wir unsere Umwelt wahr. Sie helfen uns dabei, die Welt zu verstehen und Dinge richtig einzuordnen. Bei Menschen mit Demenz entwickeln sich sensorische Einschränkungen beim Hören, Sehen und dem Tastsinn. Dies führt zu weiteren Beeinträchtigungen bei der Bewältigung des Alltags. Was das genau für Menschen mit Demenz bedeutet, lesen Sie in der neuesten Ausgabe der **Mitgliederzeitung** der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Alzheimer Info 1/2024 im Anhang geht es um das Thema „Sensorische Einschränkungen“.

Das erwartet Sie in dieser Ausgabe:

- Neues vom Projekt „Demenz vorbeugen – Hilf jetzt!“
- Ehrenamtliche Erstbegleitung
- Interessantes und Neues
- Veranstaltungen und Vorträge im Q1/24
- Veranstaltungshinweis: **Welt-Alzheimerstag 2024 und unser spannendes Projekt „Sport Trotz(t) Demenz**
- Brennpunkt häusliche Pflege in Rheinland-Pfalz
- Fallbeispiele aus der Praxis: Pflegende Angehörige macht eine Kur und ihr Ehemann mit fortgeschrittener Demenz begleitet sie...
- Selbsthilfeangebote der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz
- Demenz Podcast, Folge 60: **Depression und Demenz**

Benefizkonzert zugunsten unseres Spendenprojekts „Demenz vorbeugen – Hilf jetzt!“

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

Am Sonntag, den 20. August 2023 hatten der Lions Club Schifferstadt zum 23. Benefizkonzert „Summertime Jazz“ in den herrlichen Park am Schlösschen in Limburgerhof eingeladen. Es spielten die „Selbsthilfe-Gruppe“ sowie die „Octophones Big Band“, beide aus Limburgerhof. Bei schönstem Wetter, Jazz-Genuss, leckeren Speisen und kühlen Getränken konnten alle Besucher entspannt die Atmosphäre genießen.



Der Reinerlös der Veranstaltung sollte drei gemeinnützigen Organisationen zugutekommen: dem Jugendkulturzentrum Limburgerhof, dem Förderverein Capitol Limburgerhof und unserem Projekt „Demenz vorbeugen – Hilf jetzt!“.



Am 9. Januar 24 erfolgte die Spendenübergabe aus dem Erlös des Lions Summertime Jazz 2023. Der Präsident des Lions Clubs Schifferstadt Prof. Dr. Matthias Wiechers (Bild re) überreichte den Spendenempfängern jeweils 1.500 Euro für ihre wertvolle ehrenamtliche Arbeit.

Das Jazz Event ist ein Sommer-Highlight und findet jedes Jahr im Park des Schlösschens in Limburgerhof statt und ist in diesem Jahr für Sonntag, den 25. August 24 geplant – am besten gleich vormerken!

Mit unserem Projekt zur Demenz-Prävention wollen wir auch auf die Demenz-Risikofaktoren aufmerksam machen. Lesen Sie die beiden neuesten Beiträge **„Lust auf bunt, lecker und gesund? Mediterrane Kost und Demenz-Prävention“** sowie den **Erfahrungsbericht von Teilnehmerin Nr. 10**. Die Beiträge sind unter diesem Link unter „Neuigkeiten und Erfolge“ zu finden:

www.betterplace.org/p116660

Ehrenamtliche Erstbegleitung

Ein Beitrag von Claudia Hufnagel (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Wie in unserem letzten Newsletter berichtet, wollte sich die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. an dem Projekt „ehrenamtliche Erstbegleitung“, das im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie der Bundesregierung ins Leben gerufen wurde, beteiligen.

Seit Anfang des Jahres 2023 widmet sich die Deutsche Alzheimer Gesellschaft diesem Thema und bemüht sich ein bundesweites Netzwerk zu knüpfen um einen Erfahrungsaustausch zwischen den einzelnen Initiativen, die vor Ort versuchen, die Schließung der Versorgungslücken nach der Diagnosestellung „Demenz“, zu ermöglichen. Derzeit sind es acht Initiativen, die die ehrenamtliche Erstbegleitung umsetzen möchten. Eine hauptamtliche Mitarbeiterin der „Alzheimer Gesellschaft Städteregion Aachen“ hat, in Kooperation mit der Seniorenfachkraft der Stadt Würselen, im Sommer des letzten Jahres bereits Ehrenamtliche geschult und setzt die Initiative auch aktiv um.

Bereits bei dem ersten Austauschtreffen und bei einer Veranstaltung zum Thema „Beratung und Begleitung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ im Oktober 2023 in Berlin wurde mir bei meinen vorgetragenen Plänen, das Projekt umzusetzen, große Skepsis entgegengebracht. Der allgemeine Tenor war, dass dies für eine Person im Ehrenamt und ohne Unterstützung kaum realisierbar sei. Dennoch habe ich versucht, das Projekt im Raum Ludwigshafen umzusetzen. In Ludwigshafen deshalb, weil wir hier unsere Geschäftsstelle mit Räumlichkeiten für Schulungen und Austauschtreffen der potenziellen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben. Leider habe ich bis heute im Raum Ludwigshafen, trotz dem Verteilen von Flyern, Werbung in sozialen Netzwerken, einer Plakataktion in Bussen und Straßenbahnen sowie dem Angebot einer Infoveranstaltung, keine Menschen gefunden, die mich bei der Umsetzung des Projektes unterstützen würden. Auch die Vorstellung des Projekts beim Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen, die ein Vorstandsmitglied übernommen hatte, hat zu keiner Reaktion geführt. Nachdem ich zwischenzeitlich 3 Personen gefunden hatte, die sich gerne zur ehrenamtlichen Erstbegleiterin bzw. zum ehrenamtlichen Erstbegleiter ausbilden lassen wollten, sind zwei Personen wieder abgesprungen. Eine Umsetzung mit nur einer Person ist leider nicht möglich.

Da ich mich zurzeit um meine betagten und schwer erkrankten Eltern kümmern muss, habe ich beschlossen, das Projekt vorerst ruhen zu lassen. An den Austauschtreffen, die von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft betreut werden, werde ich auch weiterhin teilnehmen und versuchen, das Projekt zu einem späteren Zeitpunkt und evtl. in einer anderen Stadt zu starten. Denn in einem sind sich alle einig: Der Bedarf ist da!

Sollte hier jemand mitlesen, der mich gerne unterstützen würde oder sogar potenzielle Kooperationspartner kennt, kann sie/er sich gerne über unsere Geschäftsstelle bei mir melden.

Interessantes und Neues

Save-the-Date: Welt-Alzheimerstag der Alzheimer Gesellschaft RLP in Kooperation mit der Turngemeinde Worms 1846 e.V. am 21.09.2024

Ein Beitrag von Maria Weingärtner (Vorständin Alzheimer Gesellschaft RLP)

Für unseren diesjährigen Welt-Alzheimerstag am 21. September 2024 bei der Turngemeinde 1846 e.V. Worms planen wir etwas ganz Spannendes und Neues:

Sport trotz(t) Demenz

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Sport Menschen mit einer beginnenden bzw. mittelschweren Demenz viele Impulse gibt, um den Alltag wieder deutlich besser gestalten zu können. Man muss es sich so vorstellen: ein Mensch mit Demenz erfährt – zumindest in den Anfangsstadien – sehr deutlich, dass er plötzlich Defizite hat. Dies setzt im Körper Stresshormone frei. Wenn das Umfeld ihn oder sie noch zusätzlich auf die Defizite hinweist, erhöht sich der Stresslevel und es führt häufig dazu, dass die Person noch weniger aktiv sein möchte oder kann, um die Defizite zu verbergen. Ein Teufelskreis. Durch gezielte Sport- bzw. Bewegungsmodule kann dieser Stress abgebaut werden und die Menschen mit Demenz können freier bzw. unbefangener ihren Alltag bewältigen.

Für dieses Projekt haben wir die Turngemeinde 1846 e.V. Worms gewinnen können, die heute schon REHA-Sport für Orthopädie und Innere Medizin anbietet, nicht jedoch für Neurologie. Sie wird 2 Übungsleiter zu Seminaren schicken, um die Zulassung zum REHA-Sport Neurologie zu erlangen. Außerdem hat sie bereits einen Sportwissenschaftler, der das Programm mit ausarbeiten wird. In enger Kooperation mit dem ISPG in Mannheim (Institut für Studien zur Psychischen Gesundheit) werden wir die Ausarbeitung begleiten.



Mit dem ISPG in Mannheim haben wir vor gut 2 Jahren ein Präventionsprojekt gestartet. Hier bieten wir Menschen mit einem erhöhten Demenzrisiko eine umfangreiche Untersuchung inkl. Gentest an. Daraus resultierende, personalisierte Vorbeugungsmaßnahmen wie Ernährung, Medikamente – aber auch Sport – werden ausgearbeitet und die Ergebnisse regelmäßig besprochen. Ziel ist es bei beiden Projekten, die Erkrankung früh zu erkennen und die Einschränkungen weit hinauszuzögern.

Für das neue Projekt „Sport trotz(t) Demenz“ benötigen wir noch einige Hilfsmittel und werden aktiv diverse Werbemaßnahmen in die Wege leiten.

Beim BASF-Projekt „Gemeinsam Neues Schaffen“ haben wir uns Anfang dieses Jahres beworben und sind von einer Jury in die 2. Runde gewählt worden, das heißt, unser Projekt wird bereits mit 5.000 € gefördert (Foto vlnr: Projektvorstellung in der BASF am 09.03.2024, Volker Dillmann (Finanzen TG Worms), Maria Weingärtner (Finanzen AlzGesRLP), Claudia Hufnagel (Vorständin AlzGesRLP), Georg Blockus (Vorsitzender TG Worms)).

Ob wir noch mehr Fördergelder erhalten werden, wird sich Ende April 2024 zeigen. Drücken sie uns die Daumen! Denn das Projekt wird beide Vereine ca. 18.000 € kosten. Allein für die Zulassung zum REHA-Sport müssen wir mit 2.000 € rechnen.

Notieren sie sich schon heute den Kick-Off-Tag – das ist der **Welt-Alzheimerstag am 21. September 2024 bei der Turngemeinde 1846 e.V. in Worms**. Weitere Details werden wir im 2. Quartal 2024 mitteilen.

Brennpunkt häusliche Pflege in Rheinland-Pfalz

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

In unseren Selbsthilfveranstaltungen erleben wir sehr häufig versorgende Angehörige am Limit: fehlende Dienste für Pflege, Haushalt und Betreuung, um die häusliche Pflege zu organisieren, die unzureichenden Entlastungsangebote, die fehlenden Kurzzeitpflegeplätze (ohne die pflegende Angehörige eine dringend benötigte Auszeit nicht nehmen können), die Schwierigkeiten, einen geeigneten und bezahlbaren Pflegeheimplatz oder einen neuen Hausarzt (der auch noch Hausbesuche macht) zu finden, steigende Kosten – überall ist „das Hemd zu kurz“ und bringen Angehörige an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Der Pflegenotstand herrscht auch zu Hause, nicht nur in den Heimen!

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft, die regionalen Alzheimer Gesellschaften und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) sehen diese belastende Situation und vertreten gegenüber der Politik die Interessen der Betroffenen und ihrer Angehörigen:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/interessenvertretung>

Auch wir, die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V., sind in mehreren Gremien vertreten und nehmen regelmäßig an Pflegekonferenzen teil, um der Not der Angehörigen eine Stimme zu geben. *Monika Bechtel* hat kürzlich an einem Interview im Rahmen der Evaluation der Demenzstrategie Rheinland-Pfalz teilgenommen. Das war eine gute Gelegenheit, Themen wie den dringenden Verbesserungsbedarf bei der Versorgung von Menschen mit Demenz im Krankenhaus, z.B. in der Notaufnahme oder dem Entlassungsmanagement, der Ausbildung von Ärzten und Pflegepersonal im Umgang mit Menschen mit Demenz und der Überlastung in der stationären Pflege anzusprechen.

Diese Interessenvertretung aller Alzheimer Gesellschaften hatte auch Einfluss auf die Ende Mai 2023 vom Bundestag beschlossene Pflegereform, die u.a. auch die häusliche Pflege stärkt. Allerdings reicht die Neuregelung nicht einmal ansatzweise aus, um die Situation für Betroffene merklich zu verbessern (s. die Analyse zur Pflegereform von *Christoph Probst* im Newsletter 2/23).

Wir werden uns weiter für Verbesserungen der häuslichen Pflege einsetzen, aber es ist unrealistisch, angesichts der wirtschaftlichen Situation in Deutschland und wachsender Finanzprobleme der Sozialen Pflegeversicherung schnelle Erfolge zu erwarten. Deshalb bleibt die Selbsthilfe weiter wichtig: in unseren Selbsthilfegruppen und Schulungskursen kann man auch mal seinem Frust freien Lauf lassen, das verschafft etwas Luft. Gleichzeitig gibt es auch die Möglichkeit, durch konstruktiven Austausch mit Gleichbetroffenen neue, kreative Lösungswege zu finden, um die häusliche Pflege weiterhin meistern zu können. Das ist die **Stärke der Selbsthilfe** und der Grund, dass sich in Deutschland seit über 30 Jahren versorgende Angehörige von Menschen mit Demenz zusammenschließen um sich gegenseitig den Rücken zu stärken.

Im Anhang finden Sie den Beileger „Wichtige Veränderungen aufgrund des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes ab 1.1.24“.

Hier finden Sie Informationen zu unseren Selbsthilfegruppen und Schulungskursen:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/selbsthilfegruppen/>

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/schulungen/>

Unsere Aktivitäten im Q2/23

Veranstaltungen und Vorträge

Um möglichst viele Menschen zu erreichen und ins Gespräch und Austausch zum Thema Demenz zu kommen, bieten wir vielfältige Vortragsveranstaltungen an. In diesem ersten Quartal waren wir sehr „rührig“:

Vorträge der Alzheimer Gesellschaft RLP im Q1/24:

31.01.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“, vhs Schifferstadt, Referentin Anette Krumhaar

01.02.24 „**Demenz-Partner Kompaktkurs**“, Nardini Pflegeschule, Landau, Referentin Dr. Claudia Krack

07.02.24, Vortrag „**Diagnose Demenz – was tun?**“, Ludwigshafen, Referentin Dr. Claudia Krack

22.02.24 Vortrag: „**Krankheitsbild Demenz, wer hilft, Demenz-Prävention**“, Pamina Ludwigshafen, Referentin Dr. Claudia Krack

23.02.24, Vortrag „**Mein Heute ist Euer Gestern! Ein Leben mit Demenz**“, Kath. Pfarrzentrums St. Michael , LU-Maudach, Referentin Monika Bechtel

05.03.2024, „**Demenz-Partner Kompaktkurs**“, Diakonissen Pflegeschule Bethesda, Landau, Referentin Dr. Claudia Krack

06.03.2024, „**Demenz-Partner Kompaktkurs**“, Hospiz Bad Dürkheim, Christliche Sozialstation, Referentin Dr. Claudia Krack

12.03.2024, „**Demenz-Partner Kompaktkurs**“, MUNDUS Leben, Senioren Residenz Ludwigshafen, Referentin Dr. Claudia Krack

Musik unvergessen – ein Konzert für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen

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

Zum ersten Mal fand am Samstag, 24.2.24, in der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz in Ludwigshafen ein demenzsensibles Konzert statt. Die Wirkung von Musik auf Menschen mit Demenz ist wissenschaftlich belegt. Oftmals kann Musik als Schlüssel dienen, um ihre Erinnerungen und Persönlichkeit wieder zum Vorschein zu bringen. Aber ich fragte mich, was genau ist unter einem „demenzsensiblen“ Konzert zu verstehen?

Es war schnell zu spüren, dass es sich um ein Projekt mit unglaublich viel Herz handelt: Die Idee und gesamte Vorarbeit kam von einer Mitarbeiterin aus dem Intendantzbüro, deren Vater an Demenz erkrankt ist. Das Konzert begann gleich mit der Ansage: Hier darf mitgesungen, geklatscht und sogar getanzt werden! Und dann ging es auch gleich zum Mitsingen mit „Ein Jäger aus Kurpfalz“ los:



Wo gibt es denn so etwas, ist das nicht wunderbar? Das kleine, feine Ensemble mit dem Geiger aus der ersten Violingruppe Frieder Funk und die Sopranistin Viola Elges erreichte schnell das Herz der Zuhörer. Begeisterte Gesichter und eine freudige, gelöste Stimmung sprachen Bände.



Zur Humoresque op. 101, Nr. 7 von Antonin Dvořák leitete Franziska Kramer-Gmeiner (s. Bild) zur Sturzprävention für alle, die mitmachen wollten, an. Da kam Bewegung in den Saal!

Das Konzert war mit 45 Minuten an die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz angepasst. Im Anschluss gab es Kaffee und Kuchen im Foyer, dort konnte man die schönen Melodien bei angeregten Gesprächen nachwirken zu lassen.



Wer wollte, konnte sich an den Infoständen des Seniorenrats Ludwigshafen, dem Pflegestützpunkt oder von der Alzheimer Gesellschaft RLP (s. Bild vlnr: Ute Wilhelm, Dr. Claudia Krack, Dr. Gerhard Krack) beraten lassen.

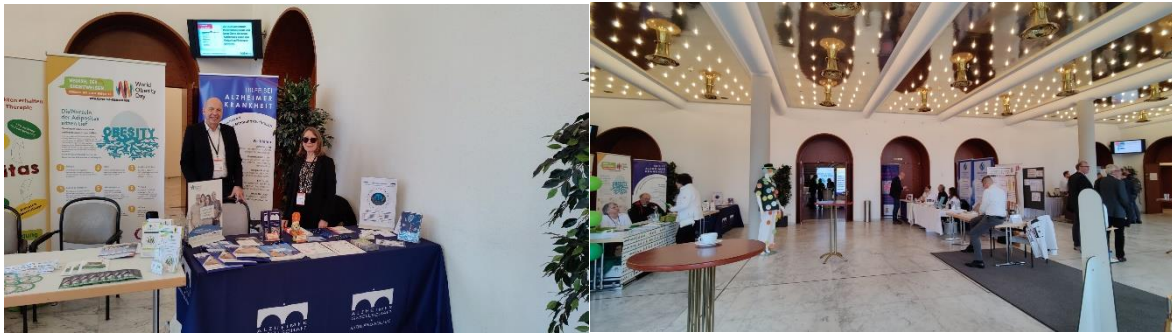
Am 22.Juni, wieder um 14:30Uhr gibt es das nächste Konzert "Musik - Unvergessen" im Saal der Philharmonie, wirklich empfehlenswert!

<https://www.staatsphilharmonie.de/de/programm/musik-unvergessen/1618>

Informationsstand auf der SPIG Internistenkonferenz in Neustadt

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

Zum 68. Jahreskongress vom 8.-9.3.2024 der Saarländisch-Pfälzischen Internistengesellschaft (SPIG) in Neustadt wurden Selbsthilfegruppen ausdrücklich vom Organisator, Herr Prof. Dr. Bergner, eingeladen, um einen Austausch mit Ärzten zu ermöglichen.



Diese Möglichkeit fanden wir spannend, denn die Versorgung von Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist in der Arztpraxis oder im Krankenhaus häufig mit viel Stress verbunden. Unsere Hoffnung war es, mit den Ärzten in die Diskussion darüber zu kommen, wie eine demenzfreundliche Praxis aussehen könnte. An unserem Infostand (Fotos: Prof. Adler, Dr. Claudia Krack sowie das Foyer mit den anderen SHG Ständen) kamen leider wenig Ärzte - anscheinend konnten die meisten Ärzte mit der Möglichkeit, Synergien mit uns zu schaffen, nichts anfangen. **Das war sehr schade!** Aber ein Gewinn war die Veranstaltung trotzdem: Wir, die Selbsthilfeorganisationen mit sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern wie Adipositas, Morbus Bechterew, Rheuma-Liga, Sklerodermie etc., hatten dadurch Zeit, uns untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Einheitlich und **ebenfalls sehr schade** war unsere Erkenntnis, dass die Politik ihre Wertschätzung und Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement nur in Worten, aber nicht ausreichend durch finanzielle Förderung zeigt und dass gesundheitsbezogene Selbsthilfeorganisationen mit ihrer Expertise auf kommunaler Ebene, in Ausschüssen oder von anderen Akteuren aus dem Gesundheitsbereich häufig nicht „für voll“ genommen werden.

Treffen der Moderatoren von Selbsthilfegruppen im Pfalzklitorium Klingenstein

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

Am 15.03.2024 fand das Treffen der Moderatoren von SHGs der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz im Pfalzklitorium für Gerontopsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Klingenstein statt. Neben den Berichten aus den Gruppen – fast einheitlich berichteten die Moderatoren von zunehmenden Belastungen der Angehörigen sowie einer immer schwierigeren Hausarztversorgung - trugen drei

interessante Vorträge zur Weiterbildung bei. Chefarzt Dr. Fußer berichtete über die Behandlungsmöglichkeiten von Menschen mit Demenz in seiner Abteilung aber auch über „Zuhause-Behandlungen (FACT)“ als neuen Ansatz, Prof. Dr. Adler über „Neue medikamentöse Therapien der Alzheimer-Demenz“ und Fr. Dr. Rodriguez vom DZNE über „Nicht-medizinische Maßnahmen in der Häuslichkeit: Erfahrungen aus der Versorgung von Menschen mit Demenz“. Das war eine rundum gelungene Veranstaltung!

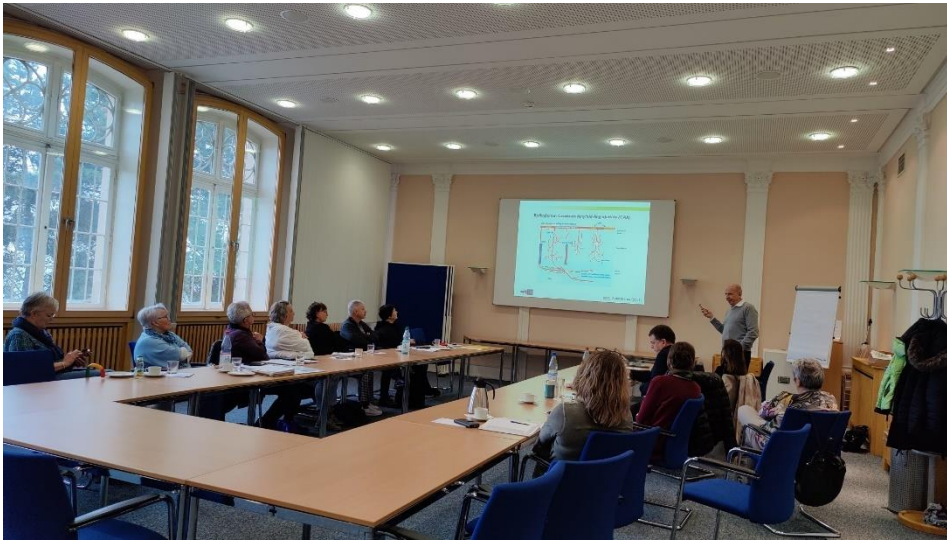


Foto: Vortrag von Prof. Dr. Adler im Meetingraum des Hauptgebäudes des Pfalzkrankenhauses.

Fallbeispiele aus der Praxis

Pflegende Angehörige macht eine Kur und ihr Ehemann mit fortgeschrittener Demenz begleitet sie...

Ein Beitrag von Christoph Prost (Vorstand Alzheimer Gesellschaft RLP)

Im Oktober 2023 war es so weit. An einem Sonntag fuhr Frau Monika in Kur und ihr Mann Peter (beide Namen geändert), begleitete sie. Sie benötigte die Kur und Erholung, aber wegen schlechter Erfahrungen wollte sie ihren Ehemann mit fortgeschrittener Demenz und Pflegegrad 4, nicht in eine Kurzzeitpflege geben. Freundinnen aus der Alzheimer Selbsthilfegruppe in Rodalben hatten sie auf die Idee einer gemeinsamen Kur mit Ehemann gebracht.

Die Krankenkasse lehnte jedoch zuerst ihren Kurantrag ab: Sie solle ihren Mann in eine Kurzzeitpflege geben und daheim eine ambulante Kur durchführen. Dagegen hatte sie dann aber argumentiert und erfolgreich Einspruch eingelegt.

Die Anreise in das Landhaus Fernblick in Winterberg im Sauerland war recht weit. Von der Südwestpfalz aus über 350 km.

Per Bahn ist das mit einem stark pflegebedürftigen Senior nicht machbar, schon allein wegen der vielen notwendigen Umstiege. Frau Monika fuhr mit ihrem Auto an

einem Sonntag los und erreichte das Ziel ohne Probleme. Sie ist allerdings auch eine geübte Fahrerin mit jahrzehntelanger Fahrpraxis.
Wohnt man im Umkreis von 200km, kann man auch von der Kurklinik daheim abgeholt werden.

In Winterberg bieten sie Kur- und Vorsorgemaßnahmen für pflegende Angehörige. Tagesbetreuung für die begleitenden Pflegebedürftigen wird an 5 Tagen/Woche angeboten.

Beide wurden freundlich begrüßt und fanden sich schnell in der Kur zurecht. Alle 25 Therapie Gäste mit jeweils einem Angehörigen reisten am Sonntag an und blieben für 3 Wochen, wodurch sich eine schöne Gruppe ergab und Freundschaften geschlossen werden konnten.

Das Personal war ausgesprochen freundlich und hilfsbereit, vom Hausmeister über die Hauswirtschaft, Therapeuten bis hin zu den Ärzten. „Sie arbeiten mit Freude“.

Die Zimmer sind barrierefrei und benötigte Hilfsmittel wurden gestellt.

Frau Monika hatte ihren Kurplan mit Massagen, Fango, Nordic Walking, Shi Gong, Wassergymnastik, etc. Kreative Angebote nahm sie nicht wahr, da sie die Zeit gerne zum Lesen nutzte.

3 Ärzte kümmern sich um die Kurgäste. Einer der Ärzte war während der 3 Wochen für sie zuständig.



Ihr Ehemann fand sich nach 3 Tagen auch gut zurecht. Er erkannte zuerst das Haus als Hotel und machte sich ernste Sorgen wegen der Kosten. Daher wollte er lieber heim. Der Tagesablauf war für ihn aber ähnlich wie daheim wo er auch schon in einer Tagespflege regelmäßig zu Gast war. In Winterberg wurde er an 5 Tagen die Woche für jeweils 7,75 Stunden betreut. Für die ca. 25 Tagespflegegäste sind 3 Gruppen eingerichtet mit entsprechenden Räumen. Samstagsvormittags war das Angebot für die Paare z.B. mit Tischkegeln oder Bingo.

Den Rest vom Wochenende und die Abende in der Woche gestalten die Gäste dann für sich selbst, z.B. mit neuen Freunden.

Frühstück- und Abendessen findet generell gemeinsam statt, während in den Tagesgruppen an den Werktagen das Mittagessen gemeinsam eingenommen wird. Das Essen wurde allseits sehr gelobt.

Nach 3 Wochen ging es wieder heim. Frau Monika sagt abschließend, dass sie wirklich erholt und gestärkt nach Hause kam. Verschiedene Atemübungen, Streck-, Dehnungs- und Entspannungsübungen macht sie seitdem täglich.

Im Abschlussbericht des Arztes steht, dass eine Wiederholungskur in 2 Jahren empfohlen wird. Von Seiten der Krankenkasse ist dies möglich und Frau Monika freut sich schon darauf.

Jetzt hofft sie positiv gestimmt und gestärkt auf ein schönes Weihnachtsfest, auch wenn die Bedingungen dafür aufgrund ihrer Pflegebelastung nicht leicht sind.

Hinweis 1:

Dieser Bericht soll keine Werbemaßnahme sein, aber: wo kann man überhaupt Kurmaßnahmen oder Erholung zu zweit finden?

Haben auch Sie (positive oder negative) Erfahrungen in einer Kur- und/oder Erholungseinrichtung für pflegende Angehörige gemacht? Über kurze Erfahrungsberichte würden wir uns freuen – per E-Mail oder Brief oder als Beitrag in unserem **online-Forum** (hier sind bereits zwei weitere Erfahrungsberichte zum Alzheimer Therapiezentrum Bad Aibling und zum Landhaus Fernblick hinterlegt):

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/community/haupt-forum/rehamassnahme-wie-entscheide-ich-richtig/#post-46>

Hinweis 2: Infos der Deutschen Alzheimergesellschaft

Informationsblatt 23: Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz.

Eine Liste von Reha-Angeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen versendet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft auf Anfrage.

https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt23_reha.pdf

Informationsblatt 17: Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

<https://www.deutsche->

[alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt17_betreuter_urlaub_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt17_betreuter_urlaub_dalzg.pdf)

Selbsthilfeangebote der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz

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

a) Demenzsprechstunde:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.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:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/demenzsprechstunde-region-suedwestpfalz/>

c) Schulungsangebote:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/schulungen/>

d) Selbsthilfegruppen:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/selbsthilfegruppen/>

Der Austausch mit Gleichbetroffenen tut gut. Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist eine gute Möglichkeit ins Gespräch mit anderen Angehörigen eines Menschen mit einer Demenz zu kommen. Zurzeit gehören 23 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):

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.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:

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/internet-forum/>

a) Lernvideos zum Thema Demenz und Pflege

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.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.alzheimer-gesellschaft-rhpf.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 13:00 bis 16:00 Uhr (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 60: Depression und Demenz**

Depressionen und Demenz sind die beiden häufigsten psychiatrischen Störungen bei älteren Menschen. Sie können sich gegenseitig beeinflussen: Depressionen sind mit einem erhöhten Risiko verbunden, an einer Demenz zu erkranken und das Risiko, eine Depression zu entwickeln, ist bei einer Demenzerkrankung erhöht. Einige Symptome ähneln sich. In dieser Sendung wird der Zusammenhang entwirrt und über Behandlungsmöglichkeiten gesprochen.

<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.