



**Meine Zeit  
für dich,  
meine Zeit  
für mich.**

Informationsbroschüre  
für pflegende Angehörige

Schwerpunkt Demenz

[www.caritas-pflege.at](http://www.caritas-pflege.at)

Es ist immer noch  
mein Leben. **Caritas  
Pflege**

# Inhalt

Wir lassen Sie nicht allein!	3
Was ist Demenz?	4
Validation	5
Warnzeichen für Demenz	6
Wissenswertes für pflegende Angehörige	8
Tipps für die Kommunikation bei Demenz	11
Man muss sie einfach lieb haben	12
Mit Demenz zu Hause leben	13
„Wenn Vergesslichkeit zum Problem wird...“	14
Das läuft hervorragend!	15
Ein Mehr an Gemeinsamkeit	16
Übersiedlung in ein Pflegewohnhaus	17
„Unheilbar dement“	18
Lesetipps	20
Engagement in der Pflege	21
Angebote & Adressen	22

## Impressum

Redaktion: Sigrid Boschert, Angelika Csengel, Gabriela Hackl, Nicole Nikolaidou, Norbert Partl, Alexandra Propst, Helga Singer, Barbara Wiesbauer-Kriser, Anita Thür  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Caritas der Erzdiözese Wien,  
Caritas der Diözese St. Pölten  
Fotos: Johannes Hloch, Stefanie Steindl, Klaus Pichler, Florian Plakolm, Kurt Riha, Gerhard Waserbauer, Caritas  
Dezember 2019

## Redaktioneller Hinweis

Die Fotos stimmen mit den jeweils im Text beschriebenen Personen nicht immer überein.

# Wir lassen Sie nicht allein!

Angehörige schenken kranken und pflegebedürftigen Menschen Tag für Tag ihre Anteilnahme, Fürsorge, Liebe und Zuwendung. Viel zu oft wird das als selbstverständlich hingenommen oder nicht einmal wahrgenommen. Das gilt besonders für die Betreuung von Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Es ist eine große Aufgabe und zugleich Herausforderung, einen Angehörigen Tag für Tag zu pflegen. Oft entsteht durch die langjährige Betreuung eine sehr intensive Beziehung, die das Verhältnis zueinander verändert, es mitunter auch belastet, auf die Probe stellt. Darum gilt: Eine pflegende Betreuung benötigt ein liebevolles Annehmen ebenso wie ein liebevolles Geben.

Die Caritas bietet betreuenden und pflegenden Angehörigen Beratung und Unterstützung durch mobile Dienste und in ihren Senioren- und Pflegewohnhäusern. Auch durch den Einsatz engagierter Freiwilliger werden viele Pflegesituationen oftmals entlastet.

Ich möchte darum alle pflegenden Angehörigen ermutigen, Hilfe von außen als Ergänzung zu Ihrer eigenen Fürsorge und Ihrem Einsatz anzunehmen – denn es ist ganz wichtig, dass Sie auch auf sich selbst achten. Wir lassen Sie als pflegende Angehörige nicht allein und sehen es als unsere Pflicht, der Gesellschaft davon zu berichten, welche wertvolle und unverzichtbare Arbeit Sie leisten.

Wir alle schulden jenen Dank, die nicht wegschauen, die aktiv helfen, die zu ihren Verwandten, zu ihrer Familie stehen – ganz besonders in schweren Zeiten. Pflegende Angehörige sind die Stütze und das Fundament für die Versorgung von kranken, behinderten, alten und pflegebedürftigen Menschen in unserem Land.

Danke, dass Sie sich dieser Aufgabe annehmen, dass Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen ein Leben in Würde, ein Leben mitten unter uns ermöglichen.

Danke für die kleinen und großen Wunder, die Sie tagtäglich vollbringen.



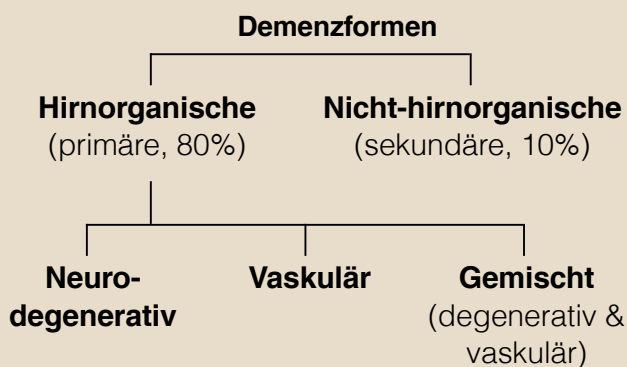
**Hannes Ziselsberger**  
Direktor Caritas der Diözese St. Pölten

# Was ist Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Krankheitsbilder, bei denen die Kognition (Gedächtnis, Denken, Lernen etc.), die Aktivitäten des täglichen Lebens und das Verhalten betroffen sind.

Die Demenz ist keine einheitliche Krankheit, sondern ein „Syndrom“ – eine Kombination von kognitiven Symptomen und Verhaltensveränderungen. Zu den kognitiven Symptomen gehört die Schädigung oder Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn. Zwar ist im Alter ein gewisser Verlust von Nervenzellen üblich, im Falle einer Demenz geschieht dies aber weitaus rascher und stärker. Vor allem Gedächtnis, Sprache und die Fähigkeit, Alltagsprobleme zu lösen, sind betroffen. Hinzu kommen Wahrnehmungs- und Denkstörungen, Desorientiertheit und Persönlichkeitsveränderungen.

## Einteilung der Demenzformen



nach Ebert, 1999

Hirnorganische Demenzen heißen deshalb primäre Demenzen, weil die Erkrankung direkt im Gehirn beginnt. Nach heutigem Wissen können sie weder rückgängig gemacht noch geheilt werden. Hier gibt es die **neurodegenerativen Demenzen**, z.B. Alzheimer (häufigste Demenzform, ca. 60 %), Lewy-Body-Demenz (ca. 20 %), frontotemporale Demenz, Parkinson-Demenz. Weiters die **vaskuläre Demenz** (ca. 15 % aller Demenzformen), bei der krankhafte Veränderungen der Gehirngefäße bspw. zu Durchblutungsstörungen des Gehirns bis zum Absterben der Gehirnzellen führen. Außerdem gibt es Mischformen. Von sekundären Demenzen spricht man, wenn die Demenz die Folge einer

anderen Grunderkrankung ist, wie Stoffwechselerkrankungen, Vergiftungserscheinungen durch Missbrauch von Medikamenten und/oder Alkohol, Vitaminmangelzuständen, Hirnverletzungen usw. Manche Grunderkrankungen sind zumindest zum Teil behandelbar, sodass eine Rückbildung der Demenzsymptomatik möglich ist.

## Altersrisiko Demenz

Die Demenz ist in höherem Alter die häufigste Ursache von Pflegebedürftigkeit. Derzeit leiden in Österreich rund 130.000 Menschen an einer Demenz. Durch die steigende Lebenserwartung wird sich die Zahl der Menschen mit Demenz bis 2050 verdoppeln.

## Was tun bei Demenz?

- Informieren Sie sich über die Krankheit
- Lassen Sie frühzeitig eine Diagnose erstellen und beginnen Sie sofort mit der Therapie
- Holen Sie sich Hilfe – man muss nicht alles alleine schaffen
- Wenden Sie sich an Selbsthilfegruppen, um Erfahrungen auszutauschen
- Akzeptieren Sie, dass sich die Situation unwiederbringlich verändert
- Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen und setzen Sie sich realistische Ziele
- Finden Sie heraus, was Sie tun können und was nicht

## Situation der Angehörigen

Unter den Folgen der Demenz leiden nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Familien und Angehörigen. Zwischen 75 und 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen werden von zumeist weiblichen Angehörigen betreut. Angehörige sind vielfältigen seelischen, körperlichen und finanziellen Belastungen ausgesetzt. Sie benötigen dringend

Der Wert der Pflege durch Angehörige wird auf bis zu drei Milliarden Euro geschätzt.

# Validation

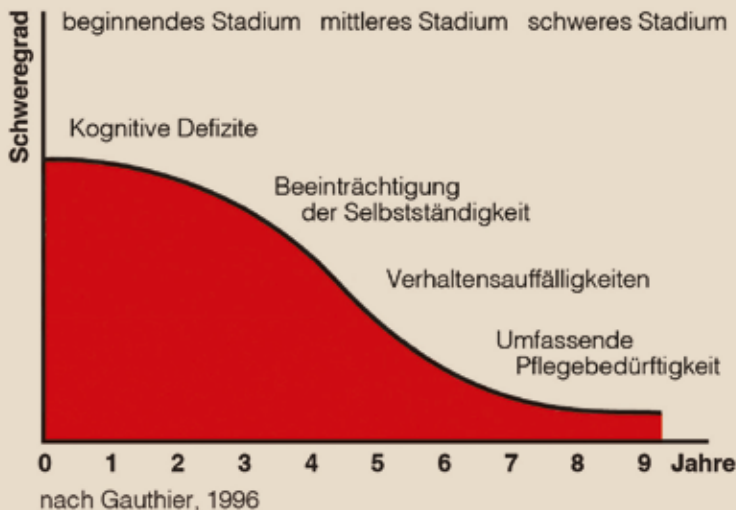
Validation ist auch der Versuch, „in den Schuhen des anderen zu gehen“.

„Validation® nach Naomi Feil“ ist sowohl eine Haltung als auch Kommunikationsform für den wertschätzenden Umgang mit hochbetagten Menschen. Der alte, desorientierte Mensch wird immer als individuelles Wesen mit einem guten Grund für sein jetziges Verhalten betrachtet. Das Verhalten dieser Menschen wird als für sie gültig akzeptiert (validieren im Sinne von für gültig erklären).

„Validation® nach Naomi Feil“ hat für vier formulierte Stadien verbale und nonverbale Techniken, die für einen möglichst sinnvollen und wertschätzenden Umgang mit sehr alten Menschen eingesetzt werden können. In der Kommunikation wird weder korrigiert, noch an der Realität orientiert, sondern die Menschen werden in ihrer Welt begleitet („in den Schuhen des anderen gehen“).

Ziel ist, die Gefühlswelt des alten Menschen ernst zu nehmen und sie mit ihm zu teilen. Es wird weder geurteilt noch werden vorschnelle Lösungen angeboten. **Basis der Kommunikation ist Ehrlichkeit**, auch gut gemeinte Lügen werden nicht verwendet.

Dies führt zur Erleichterung und Verbesserung der (Arbeits-)Situation der Angehörigen und professionellen MitarbeiterInnen und zu einer spürbaren Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität der hochbetagten Menschen.



Unterstützung – besonders wenn sie Menschen betreuen, die an Demenz erkrankt sind. Rund ein Viertel aller pflegenden Angehörigen nimmt Unterstützung durch mobile Dienste (Heimhilfe, Hauskrankenpflege) in Anspruch.

## Was kann die Caritas für Sie tun?

- Wir bieten Entlastung und Unterstützung – von mobiler Betreuung bis zu 24-Stunden-Betreuung
- Wir unterstützen und beraten Sie in Fragen rund um die Pflege
- Wir verfügen über Kurzzeitpflege und Urlaubsbetten
- Wir betreuen pflegebedürftige Menschen in unseren Senioren- und Pflegewohnhäusern, auch in speziell für Menschen mit Demenz eingerichteten Stationen
- Angehörige erhalten kostenlose, individuelle und kompetente psychosoziale Beratung.
- Zudem bieten wir Gesprächsgruppen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige an.



# Warnzeichen für Demenz

Vergesslichkeit ist nicht gleich Demenz!  
Mit zunehmendem Alter beginnen wir, mit  
unserem Gedächtnis unzufrieden zu werden.



Namen fallen uns nicht ein, liegen uns auf der Zunge. Wir verlegen Dinge, vergessen einen versprochenen Telefonanruf oder einen Termin. Das sind im Alter übliche Vergesslichkeiten und dürfen keinesfalls mit Demenz verwechselt werden. Aufgrund der vielen Erscheinungsformen ist eine Diagnose schwierig. Achten Sie auf folgende **Warnzeichen:**

## Vergesslichkeit

Wir alle vergessen ab und zu Namen oder Termine. Häufen sich diese Vorfälle und treten zudem unerklärliche Verwirrheitszustände auf, kann das ein Zeichen für eine Verminderung der Gedächtnisleistung sein.

## Schwierigkeiten mit gewohnten Handlungen

Auch wir sind manchmal zerstreut und vergessen womöglich den Topf auf dem Herd. Menschen mit Demenz vergessen nicht nur den Topf, sondern dass sie gekocht haben.

## Sprachprobleme

Oft finden wir nicht die richtigen Worte. Menschen mit Demenz fallen oft einfache Worte nicht mehr ein. Stattdessen verwenden sie unpassende Füllworte. Dadurch werden manche Sätze schwer verständlich.

## Räumliche & zeitliche Orientierungsprobleme

Menschen mit Demenz verlaufen sich nicht bloß, sie stehen mitunter in der eigenen Straße und wissen nicht mehr, wie sie dorthin gekommen sind und wie sie wieder nach Hause kommen.

## Eingeschränkte Urteilsfähigkeit

Nicht immer wählen wir die dem Wetter entsprechende Kleidung. Bei Menschen mit Demenz ist die gewählte Kleidung manchmal völlig unangebracht, etwa ein Bademantel beim Einkaufen oder mehrere Blusen übereinander an einem heißen Sommertag.

## Probleme mit dem abstrakten Denken

Für viele Menschen ist es eine Herausforderung, ein Konto zu führen. An Demenz erkrankte Menschen können oft weder Zahlen einordnen noch einfache Rechnungen durchführen.

## Liegenlassen von Gegenständen

Wer hat nicht schon seinen Schlüssel irgendwo vergessen? Aber selten legen wir Gegenstände an nicht angebrachte Plätze. Das Bügeleisen in den Kühlschrank, die Uhr in die Zuckerdose – ohne nachher zu wissen, wohin wir die Sachen gelegt haben.

## Stimmungs- und Verhaltensänderungen

Abrupte Stimmungsänderungen, ohne erkennbaren Grund, können Anzeichen für Demenz sein. Die Wut demenzkranker Menschen ist oft eine Reaktion auf die quälende Unsicherheit.

## Persönlichkeitsänderungen

Bei Menschen mit Demenz kann eine sehr ausgeprägte Persönlichkeitsänderung plötzlich oder über einen längeren Zeitraum hinweg auftreten. Jemand, der normalerweise freundlich war, wird ärgerlich, eifersüchtig oder ängstlich.

## Verlust der Eigeninitiative

Demenzkranken verlieren den Schwung bei ihrer Arbeit und das Interesse an ihren Hobbys manchmal vollständig – ohne Freude an neuen Aufgaben zu finden.

**Wenn Sie bei Ihrem Angehörigen eine der genannten Veränderungen bemerken, bedeutet das nicht, dass dieser Mensch Demenz hat. Es sind jedoch Warnzeichen, die eine ärztliche Untersuchung erforderlich machen.**

# Wissenswertes für pflegende Angehörige

## Pflegegeld und Pflegestufen

Pflegegeld ist eine pauschalierte Leistung zur teilweisen Abdeckung der pflegebedingten Mehraufwendungen und stellt keine Einkommenserhöhung dar. Das Pflegegeld soll den Betroffenen ein selbstbestimmtes Leben und/oder den Verbleib im gewohnten sozialen Umfeld ermöglichen. Die Höhe des Pflegegeldes ist in sieben Stufen festgelegt und als pauschalierter Beitrag zu den tatsächlichen Kosten für die Betreuung und Pflege zu verstehen. Pflegegeld wird einkommens- und vermögensunabhängig gewährt. Etwa 70 Prozent der BeziehungserInnen sind in den Pflegestufen eins bis drei. Die tatsächlichen Kosten der Pflege werden gerade hier oft nicht abgedeckt.

Voraussetzung für die Gewährung von Pflegegeld ist ein ständiger Betreuungs- und Hilfsbedarf von mehr als 65 Stunden im Monat wegen körperlicher, geistiger oder psychischer Behinderung bzw. einer Sinnesbehinderung, die voraussichtlich mindestens sechs Monate andauern wird.

## Kosten im Senioren- oder Pflegewohnhaus

Der Nationalrat hat am 29. Juni 2017 beschlossen, dass ein Zugriff auf das Vermögen von in stationären Pflegeeinrichtungen aufgenommenen Personen, deren Angehörigen, ErbInnen sowie GeschenknehmerInnen im Rahmen der Sozialhilfe zur Abdeckung der Pflegekosten ab 1. Jänner 2018 unzulässig ist. Seit 1. Jänner 2018 dürfen Ersatzansprüche nicht mehr geltend gemacht werden, laufende Verfahren sind einzustellen.

Für die Deckung der Kosten eines Heimplatzes werden demnach das Pflegegeld, die Pension und sonstiges Einkommen herangezogen. Reicht das Einkommen nicht zur Deckung der Heimkosten aus, kommt die Sozialhilfe für den Restbetrag auf.

Näheres unter [https://www.sozialministerium.at/site/Pension\\_Pflege/Pflege\\_und\\_Betreuung/Alten\\_und\\_Pflegeheime/](https://www.sozialministerium.at/site/Pension_Pflege/Pflege_und_Betreuung/Alten_und_Pflegeheime/)

Um geleistete Aufwendungen wieder zurückzubekommen, haben die Bundesländer in ihren Sozialhilfe- bzw. Mindestsicherungsgesetzen verschiede-

ne Kostenersatzansprüche (Regresse) gegenüber Dritten vorgesehen. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Kostenersatzpflicht von unterhaltspflichtigen Angehörigen. In Wien sind Eheleute sowie eingetragene PartnerInnen unterhaltspflichtig, in Niederösterreich wurde dies 2008 abgeschafft.

## Förderung der mobilen Betreuung

Sachleistungen (mobile Dienste, Pflegeheime etc.) sind in Österreich Angelegenheit der Länder, daher gibt es neun verschiedene Regelungen, auch variieren die Tarife je nach Bundesland. Der von den Leistungsempfängern zu zahlende Kostenanteil (Eigenbeitrag) richtet sich nach der Berufsgruppe des mobilen Dienstes (Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Pflegehilfe etc.) und ist nach Einkommen (Pension und Pflegegeld) der pflegebedürftigen Person gestaffelt. Selbstzahler zahlen die vollen Kosten.

## Zuschüsse bei 24-h-Betreuung

Wird zu Hause eine 24-Stunden-Betreuung notwendig, können die eingesetzten Betreuungskräfte mit festgelegten Beiträgen gefördert werden. Die Förderung erfolgt unabhängig vom Vermögen und ist in Österreich bundesweit geregelt.

### Unselbstständige Betreuungskräfte

(Anstellungsverhältnis)

2 BetreuerInnen:

€ 1.100,- pro Monat (12x im Jahr)

1 BetreuerIn:

€ 550,- pro Monat (12x im Jahr)

### Selbstständige PersonenbetreuerInnen

(Werkvertrag)

2 PersonenbetreuerInnen:

€ 550,- pro Monat (12x im Jahr)

1 PersonenbetreuerIn:

€ 275,- pro Monat (12x im Jahr)



**Wesentliche Förderungsvoraussetzungen:**

Anspruch auf die Förderung haben Personen mit Bezug von Pflegegeld zumindest der Stufe 3 - in Niederösterreich auch ab Pflegegeldstufe 1 bei nachgewiesener Demenzerkrankung. Bei den Pflegegeldstufen 3 und 4 ist ein Nachweis der Notwendigkeit einer 24-Stunden-Betreuung durch eine (fach-)ärztliche Bestätigung zu erbringen (ab Pflegegeldstufe 5 wird die Notwendigkeit angenommen). Das Einkommen der betreuungsbedürftigen Person muss weniger als Euro 2.500 netto monatlich betragen, ansonsten verringert sich die Förderung. Der Antrag wird bei den jeweiligen Landesstellen des Bundessozialamtes gestellt.

## Finanzielle Hilfe bei Urlaub oder Verhinderung

Unter bestimmten Voraussetzungen (Dauer der Pflege, Einkommen etc.) können pflegebedürftige Menschen (ab Pflegegeldstufe 3) und ihre Angehörigen Unterstützung zur Finanzierung von Ersatzpflege erhalten, wenn die Hauptpflegeperson verhindert ist (Urlaub, Krankheit, Auszeit). Gefördert werden Ersatzpflegemaßnahmen im Ausmaß von zumindest sieben Tagen, höchstens aber vier Wochen jährlich. Die Förderhöhe richtet

sich nach der Dauer der Ersatzpflege. Der Antrag wird bei den jeweiligen Landesstellen des Sozialministeriumservice gestellt.

**Urlabsaktion:**

Niederösterreich bietet noch zusätzliche Vergünstigungen: Urlaubsaktion für pflegende Angehörige unter [http://www.noe.gv.at/noe/Pflege/Urlabsaktion\\_fuer\\_Pflegende\\_Angehoerige.html](http://www.noe.gv.at/noe/Pflege/Urlabsaktion_fuer_Pflegende_Angehoerige.html)

## Pensionsversicherung

Eine begünstigte **Selbst**versicherung für Zeiten der Pflege naher Angehöriger ist möglich, wenn die Pflegeperson mindestens Pflegegeldstufe 3 hat, zu Hause gepflegt wird und die Arbeitskraft der Hauptbetreuungsperson erheblich beansprucht wird. Begünstigte **Weiter**versicherung während der Pflege naher Angehöriger ist möglich, wenn die Pflegeperson mindestens Pflegegeldstufe 3 hat, zu Hause gepflegt wird und die Arbeitskraft der Hauptbetreuungsperson zur Gänze beansprucht wird. Der versicherten Person erwachsen dabei keine Kosten.

**Krankenversicherung:** Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Mitversicherung von Angehörigen ohne eigene Krankenversicherung möglich.



## Das 2. Erwachsenenschutzgesetz löste ab 1. Juli 2018 das Sachwalterrecht ab!

Seit 1. Juli 2018 ist das neue 2. Erwachsenenschutzgesetz in Kraft. Es gibt nun vier Säulen der Vertretung einer unterstützungsbedürftigen volljährigen Person, die durch unterschiedlich ausgeprägte Befugnisse den Betroffenen mehr Selbstbestimmung ermöglichen:

Vom Sachwalterrecht	→ Zum Erwachsenenschutzgesetz
Gültig bis 30. Juni 2018	→ NEU ab 1. Juli 2018
	<b>4 Säulen:</b>
Vorsorgevollmacht	→ <b>1. Vorsorgevollmacht</b>
	<b>2. Gewählte Erwachsenenvertretung</b> durch eine vom Betroffenen gewählte Person
Vertretungsbefugnis für Angehörige	→ <b>3. Gesetzliche Erwachsenenvertretung</b> durch bestimmte nahe Angehörige
Sachwalterschaft	→ <b>4. Gerichtliche Erwachsenenvertretung</b> durch eine gerichtlich bestellte Person

Quelle: Vgl. Vortrag Vertretungsnetz (Grabner/Hohensinner) anlässlich einer Veranstaltung der AK Wien am 19.01.2018

## Weitere Informationen

Aufgrund der umfangreichen Veränderungen durch die Einführung des 2. Erwachsenenschutzgesetzes informieren Sie sich über die Homepage des Bundesministeriums für Verfassung, Reformen, Deregulierung und Justiz. Hier finden Sie Broschüren zum Herunterladen (auch in leichter Sprache), Muster, Konsenspapiere für Institutionen usw.:

<https://www.justiz.gv.at/web2013/home/justiz/erwachsenenschutz~27.de.html>

**Erstinformation und Materialien zu rechtlichen Fragen finden Sie unter**

[www.justiz.gv.at](http://www.justiz.gv.at)  
(Bürgerservice anklicken)

**Unterstützung für pflegende Angehörige unter**

[https://www.sozialministeriumservice.at/site/Finanzielles/Pflegeunterstuetzungen/Pflegende\\_Angehoerige/](https://www.sozialministeriumservice.at/site/Finanzielles/Pflegeunterstuetzungen/Pflegende_Angehoerige/)

**Weitere Informationen** über Einrichtungen, Organisationen, Vereine und Selbsthilfegruppen, die im sozialen Feld Dienstleistungen anbieten, finden Sie unter [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)





# Tipps für die Kommunikation bei Demenz

Menschen mit Demenz benötigen wie wir alle Bestätigung, Wertschätzung und das Gefühl, dazuzugehören.

Störungen in der Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen werden von Angehörigen, aber auch von professionell Betreuenden als sehr belastend erlebt. Es ist daher unumgänglich, einfühlsame Kommunikation zu erlernen, um ein empathisches und auf Zuhören und Verstehen ausgerichtetes Gespräch führen zu können. Denn es gilt, die Achtung der Würde und einen respektvollen Umgang miteinander zu bewahren.

Professionell Pflegende und Angehörige müssen sich daher auf den Menschen mit Demenz einstellen – umgekehrt ist das nicht mehr möglich!

Sehr hilfreich sind Seminare in „Validation® nach Naomi Feil“ (siehe Seite 5). Die Caritas bietet jährlich zwei spezielle Kurse an, die sich u.a. auch der einfühlsamen Kommunikation mit den Erkrankten widmen. Letztendlich kann einfühlsame Kommunikation nur in Kursen und durch Übung erlernt werden, doch auch die nachfolgenden Tipps können hilfreich sein.

## Tipps

- Stellen Sie Blickkontakt her und sprechen Sie langsam und deutlich! Nennen Sie die betreffende Person bei ihrem Namen!
- Wenn Sie Informationen wollen, bilden Sie einfache Sätze, die man mit „Ja“ und „Nein“ beantworten kann.
- Konzentrieren Sie sich nicht auf die Defizite, sondern erwähnen Sie Dinge, die der/die Betreffende richtig und gut gemacht hat.
- Kritisieren Sie nicht und beginnen Sie keine Diskussionen, sondern versuchen Sie die Situation zu beruhigen.
- Konfrontieren Sie die Erkrankten nicht mit ihren Fehlern.
- Reagieren Sie nicht verärgert auf Anschuldigungen und Vorwürfe. Sie sind meist Ausdruck von Hilflosigkeit und Frustration und richten sich nicht gegen Sie persönlich. Lassen Sie einen Moment verstreichen und wechseln Sie dann das Thema.
- Manchmal ist es besser, aus dem Zimmer zu gehen, tief durchzuatmen und nach einigen Minuten wiederzukommen. Wenn man sich beruhigt hat, entspannt sich häufig die Situation.
- Denken Sie daran, dass der an Demenz Erkrankte sehr intensiv fühlt, auch wenn er sich nicht mehr so gut ausdrücken kann.
- Generell gilt: sich Zeit lassen! Menschen mit Demenz brauchen Zeit und eine ruhige Atmosphäre, oft ringen sie um das richtige Wort!
- Und zu guter Letzt: Angehörige sollten nicht nur auf den Menschen mit Demenz gut aufpassen, sondern zuerst auf sich selbst. Nur wenn Sie gut für sich sorgen und es Ihnen gut geht, kann es auch dem erkrankten Menschen gut gehen.



# Man muss sie einfach lieb haben

Gut betreut von ihrer Familie und der Caritas Pflege lebt Erna Pernsteiner noch immer in ihrem eigenen zu Hause.

„Wie und wann die Demenz begonnen hat, kann man gar nicht genau sagen“, sagt Josefine Pernsteiner, Schwiegertochter von Erna und Josef Pernsteiner „Erst im Nachhinein wussten wir: Ja, das eine oder andere ungewohnte Verhalten von Oma war vielleicht schon der Beginn. Einmal ist sie zu mir gekommen und meinte, dass ich mir ihren Fleischhammer geliehen hätte. Hab’ ich aber nicht – ich habe ja meinen eigenen und ihren nie ausgeborgt. ‚Aha‘ hat sie nur gesagt und ist wieder gegangen.“

Erna Pernsteiner, 83 Jahre, Mutter von vier Söhnen, führte gemeinsam mit ihrem heute 87-jährigen Mann Josef eine Landwirtschaft mit Rindern und Hühnern. Sie war, wie man sich eine Bäuerin ihrer Generation vorstellt: immer fleißig, kochte gut und gerne und war stets für die Familie da. Ihre acht Enkelkinder betreute sie, wenn die Söhne und Schwiegertöchter arbeiteten. Das alles mit viel Spaß und Energie. Dann veränderte sich Erna Pernsteiner, vergaß immer mehr Dinge und benahm sich

manchmal ungewöhnlich. Die Schwiegertochter erzählt: „Vor zirka sechs Jahren war es dann so weit, dass ich ihr bei der Körperpflege helfen musste. Das ging anfangs noch gut, weil sie mitgetan hat. Ein Jahr später haben wir uns aber professionelle Hilfe von der Caritas geholt und das war das Beste, was wir tun konnten. Wenn es die PflegerInnen nicht geben würde, dann wäre es sehr schlimm.“ Die PflegehelferInnen der Caritas kamen anfangs einmal, mittlerweile zweimal am Tag, in der Früh und am Abend. In der Zeit dazwischen betreut Josef Pernsteiner seine Frau. Er geht einkaufen und kümmert sich liebevoll um sie. Am Abend um acht legt er sich schlafen, um bei Kräften zu bleiben. Dann übernimmt die Schwiegertochter, die gemeinsam mit ihrem Mann den Hof geerbt hat, die Betreuung von Erna Pernsteiner – gemeinsam schauen sie manchmal fern oder sitzen einfach nur beieinander. Später macht sie sie fertig für die Nacht. „Ich sage alles immer sehr freundlich zu Oma, lache viel. Sie schaut mich dann immer ganz intensiv und

froh an und ich denke, dass sie manches noch immer versteht.“ Am allerliebsten hat Erna Pernsteiner Spaziergänge in der von ihr schon immer geliebten Natur. Und so geht ihr Gatte fast täglich mit ihr spazieren. „Meine Schwiegermutter hatte immer ihren Gemüsegarten als Hobby – der Garten ist ihr auch heute noch ganz wichtig, auch wenn sie nicht mehr dort arbeiten kann“, so Josefine Pernsteiner. Josef Pernsteiner nutzt die Zeit am Vormittag, wenn die Caritas PflegehelferIn im Haus ist, auch ab und zu für sich und besucht das Kaffeehaus. „Ich glaube“, sagt seine Schwiegertochter, „dass die Betreuung und der liebevolle Umgang nur funktionieren, wenn wir nicht gestresst sind. Man weiß es ja nie, aber ich habe wirklich den Eindruck, dass Oma glücklich ist – aber nur, wenn es Regelmäßigkeit gibt und man ihr Zeit lässt.“

Auch wenn der Anfang der Krankheit sehr schwer war für die Familie, die veränderten Lebensumstände beängstigend schienen, so sind sie doch alle in die Situation hineingewachsen. Wenn es Betreuungspässe gibt, dann springen die mittlerweile erwachsenen Enkelkinder ein oder andere Söhne und Schwiegertöchter. „Oma macht es uns aber auch sehr leicht“, meint Josefine Pernsteiner „man muss sie einfach lieb haben – sie ist so reizend. Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, wäre das, dass sie noch möglichst lange bei uns bleiben kann, so wie sie jetzt ist.“





# Mit Demenz zu Hause leben

An Demenz erkrankte Menschen zu Hause zu pflegen ist oftmals noch für lange Zeit möglich. Gleichzeitig kann es aber für Angehörige sehr herausfordernd und kräfteraubend sein. Darum ist es wichtig, frühzeitig seine Grenzen zu erkennen und zu handeln.

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen ist auch heute noch zum Großteil Familiensache. So schön das klingen mag und oft auch ist, es braucht sehr viel Kraft, Geduld und Zeit. Pflegende Angehörige sollten deshalb nicht vergessen, auch auf sich selbst zu achten. Es ist als pflegender Angehöriger daher empfehlenswert, sich und seine Bedürfnisse wahr- und ernstzunehmen.

Angehörige fühlen sich in Selbsthilfegruppen oft sehr gut aufgehoben, da sie dort mit gleichermaßen Betroffenen offen reden und Erfahrungen austauschen können. Zudem ist ein regelmäßiger Termin, an dem man das Haus verlassen kann, eine gute Abwechslung. Wer auch ein Leben außerhalb der Wohnung des/der Pflegebedürftigen führt, ist nachweislich belastbarer und positiver gestimmt. Das wiederum überträgt sich auf den Menschen mit Demenzerkrankung und kann eskalierende Situationen entspannen.

Ebenfalls wichtig ist, sich rechtzeitig Unterstützung von außen zu holen, denn es gibt Dinge, die in professionellen Händen auch gut oder manchmal sogar besser aufgehoben sind. Denken Sie etwa an Gedächtnistraining oder Ergotherapie! Es ist wichtig, Menschen mit Demenz so lange es geht zu fördern und zu fordern. Auch die Körper-

pflege kann an einen mobilen Pflegedienst abgegeben werden. Die freie Zeit, die sich dadurch ergibt, können Angehörige gut für sich persönlich oder wichtige Erledigungen nutzen – zu tun gibt es ja immer mehr als genug. Viele Angehörige berichten, dass sie die Zeit, die sie nicht mehr der Pflege widmen müssen, nun viel qualitätsvoller gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen verbringen können.

Wenn man sich für einen professionellen Pflegedienst entscheidet, stellt sich die Frage, worauf man bei der Auswahl achten sollte. Wichtig ist, dass die Pflegekräfte zumindest über Grundkenntnisse im Umgang mit Demenz verfügen. Sie sollten nicht zu häufig wechseln – Bezugspflegepersonen sind besonders für Menschen mit Demenz sehr wichtig! Die Pflegetätigkeiten sollten langsam ausgeführt werden, ebenso sollte langsam und deutlich gesprochen und erklärt werden. Regelmäßige Qualitätskontrollen müssen eine Selbstverständlichkeit sein.

Oberste Priorität in der Pflege eines Menschen, unabhängig von seiner Diagnose, hat immer die „Begegnung auf Augenhöhe“. Das bedeutet, dass Menschen mit Pflegebedarf als eigenständige Personen respektiert und behandelt werden. Nur so kann Lebensqualität gesichert werden. Nicht die Erkrankung eines

Menschen steht im Vordergrund, sondern immer die Beziehungsarbeit.

Wenn die Bedürfnisse eines Pflegebedürftigen nicht mit dem übereinstimmen, was aus rein professioneller Sicht empfehlenswert ist oder der Angehörige sich wünscht, muss gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden. Wir alle wollen schließlich in unseren Wünschen ernstgenommen werden. Warum sollte sich dies ändern, wenn eine demenzielle Erkrankung diagnostiziert wird?

So gut die Unterstützung durch einen Pflegedienst auch ist – ein Großteil der Betreuung bleibt doch bei den Angehörigen. Wenn bei fortschreitender Erkrankung ein erhöhter Betreuungsbedarf besteht, ein Pflegewohnhaus aber keine Alternative darstellt, gibt es die Möglichkeit einer 24-Stunden-Betreuung. Die Betreuungsperson lebt im gemeinsamen Haushalt und kann viele der alltäglichen Tätigkeiten übernehmen. Wie auch immer die individuelle Pflegesituation aussieht – die Caritas Pflege unterstützt und berät. Gemeinsam finden wir immer einen Weg.

Wichtig ist, dass man erkennt: Hilfe annehmen bedeutet nicht zu versagen, sondern ein gemeinsames Leben mit mehr Lebensqualität für Betroffene und Angehörige.

# „Wenn Vergesslichkeit zum Problem wird ...“

Die Caritas der Diözese St. Pölten bietet über die „Kompetenzstelle Demenz“ direkte, persönliche Beratung und Information über Demenz an.

Bei Einzelberatungen und Informationsveranstaltungen vermitteln die Caritas DemenzexpertenInnen Grundkenntnisse über Anzeichen und Verlauf der Krankheit. Ziel ist, demenzkranke Menschen zu verstehen, den Umgang mit ihnen zu erlernen und die eigene Angst vor dieser Erkrankung zu überwinden.

## Hinweise auf eine Demenzerkrankung

- kurz zurückliegende Ereignisse, wichtige Termine werden vergessen
- Zurechtfinden in bekannter Umgebung bereitet Probleme
- nachlassendes Interesse an Arbeit und Hobbys
- Probleme beim Durchführen gewohnter Tätigkeiten
- Gegenstände werden häufig verlegt und andere werden dafür beschuldigt
- plötzliche Stimmungsveränderung und Reizbarkeit
- nächtliche Unruhe und Bewegungsdrang

**Ein nachlassendes Gedächtnis ist nicht immer ein Zeichen für Demenz! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin und informieren Sie sich.**

Eine persönliche Beratung mit unseren DemenzberaterInnen zu vereinbaren ist immer möglich. Die weiteren Angebote für Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder Demenz finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.caritas-stpoelten.at/demenz](http://www.caritas-stpoelten.at/demenz)

## Persönliche Beratung

Wir erarbeiten mit Ihnen Wege, wie Sie mit belastenden Situationen besser umgehen können. Wir beraten Sie und kommen kostenlos zu Ihnen nach Hause.

## Vorträge, Seminare, Workshops

Wir bieten pflegenden Angehörigen und interessierten Menschen Informationen und konkrete Handlungsanleitungen, damit demenzkranke Menschen ihre Lebensqualität erhalten können.

VeranstalterInnen können sein: Pfarren, Pfarrcaritas, Gesunde Gemeinde, Familienverband, Kath. Bildungswerk, Selbsthilfegruppen etc.

## Gedächtnistraining für Jung und Alt

Zur Vorbeugung, um das Gedächtnis „fit“ zu halten.

## Café Zeitreise

Gemeinsame Kaffeestunde für Menschen mit Demenz und Angehörige. Anschließend Aktivprogramm für Geist und Körper, parallel dazu moderierter Austausch für Angehörige.

## Stammtisch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Monatliches Treffen für Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

## Bunter Nachmittag

Wir möchten Geselligkeit, Lebensfreude und Abwechslung in den Alltag bringen, pflegende

Angehörige können so an einem Nachmittag entlastet werden. Das Angebot ist vielfältig, jahreszeitlich geprägt und den Bedürfnissen, Neigungen und Möglichkeiten der Gäste angepasst. Gemeinsames Kaffeetrinken, Bewegungsübungen, Gedächtnistraining, Spiele, Entspannungsübungen, Vorlesen, Singen und Erzählen stärken Muskulatur und Gedächtnis, machen Spaß und heben die Lebensqualität. Ein Team aus einer Fachkraft und ehrenamtlichen HelferInnen betreut die Gäste liebevoll und kompetent.

**Heilige Messe – „Das Herz wird nicht dement“**  
Feiern Sie mit uns eine Hl. Messe, die von einer Demenzexpertin mitgestaltet wird.

## Urlaubsangebot

Wer einen Menschen mit Demenz betreut, gelangt oft an seine Grenzen – körperlich und emotional. Um dem entgegenzuwirken, bieten wir Urlaube für Betroffene und ihre Angehörigen an.

## Kosten

Die Kompetenzstelle Demenz wird durch Spenden finanziert.



**DGKP Lea Hofer-Wecer**

[lea.hofer-wecer@caritas-stpoelten.at](mailto:lea.hofer-wecer@caritas-stpoelten.at)  
M 0676 83 844 609

# Das läuft hervorragend!

Mit einer demenziellen Erkrankung möglichst lange selbstständig im eigenen Haus leben – das kann gelingen: mit einem guten Miteinander von Angehörigen und professioneller Pflege.



Die 88-jährige Anna Platzer ist an Demenz erkrankt. Da sie noch recht selbstständig ist, wohnt sie allein in ihrem Haus. Tatkräftige Unterstützung und liebevolle Zuwendung bekommt sie von ihrem Neffen Manfred Otto und dessen Frau Doris, die in der Nähe wohnen. Zusätzlich kommen drei Mal am Tag Caritas Pflege MitarbeiterInnen, richten ihr das Essen, helfen im Haushalt und versorgen sie mit den nötigen Medikamenten.

„Es macht Spaß bei ihr zu sein. Sie plaudert gerne, ist selbstbestimmt und weiß, was sie will und was nicht“, sagt ihre Caritas Bezugsbetreuerin, die Frau Platzer bereits seit 2015 kennt. Und Manfred Otto ergänzt: „Wir und die Caritas arbeiten Hand in Hand – das läuft ganz hervorragend!“

Vor drei Jahren hat Manfred Otto die Sachwalterschaft für seine Tante übernommen. „Sie hat einfach aufgehört Rechnungen zu bezahlen und dann meinte der Arzt, dass jemand anderer diese Dinge für sie übernehmen sollte.“ Da die resolute Anna Platzer den ersten Sachwalter, einen Rechtsanwalt, rigoros ablehnte, weil er für sie ein Unbekannter

war, übernahm ihr Neffe diese Aufgabe. Auf das Entgelt, das ihm zustünde, verzichtet er allerdings. „Ich mache das ja gerne für meine Tante. Sie vertraut mir und meiner Frau und noch erkennt sie uns auch.“

Manfred Otto, der als Glasermeister gemeinsam mit seiner Frau einen eigenen Betrieb führt, empfindet seine Tante als Bereicherung. Auch wenn es Zeiten gibt, in denen in der Nacht stündlich das Telefon läutet: „Tante Anna hat das Caritas Notruftelefon und da kann es passieren, dass sie sich in der Nacht häufiger in der Notrufzentrale meldet“, berichtet er. „Meine Frau und ich werden dann umgehend von dort kontaktiert und entscheiden, ob es sich um einen Ernstfall handelt oder nicht – allermeistens ist es keiner“, fügt er humorvoll hinzu.

Eigene Kinder hat Anna Platzer nicht. Sie war auch nie verheiratet. Stattdessen lebte sie gemeinsam mit ihren beiden unverheirateten Brüdern in dem Haus, in dem sie noch heute wohnt. „Sie hatte immer ein schweres Leben“, erzählt Doris Otto. „Sie hat den Haushalt geschupft und

das Verhältnis zu ihren Brüdern war nicht immer einfach. Neben all den Dingen, die sie im Haus geleistet hat, hat sie im Gemeindegarten als Hilfskindergärtnerin gearbeitet.“

Anna Platzer's Brüder sind mittlerweile verstorben. Durch die Demenz glaubt sie in letzter Zeit jedoch, dass einer ihrer Brüder wieder bei ihr lebt. „Das ist einerseits eine Belastung für meine Tante“, so Manfred Otto, „andererseits hat sie das Gefühl, sie wird noch gebraucht und kann sich um jemanden kümmern.“ Auch um streunende Katzen kümmert sich Anna Platzer. In ihrem Garten füttert sie sie und freut sich immer über ihren Besuch.

Ebenso genießt Anna Platzer die Ausflüge mit ihrem Neffen und seiner Frau. Meistens fahren sie in die Region rund um den Neusiedler See. „Wenn wir nach einem Ausflug wieder zu Hause sind, hat sie schon vergessen, dass wir unterwegs waren. Aber das macht nichts: Sie lebt und genießt den Moment – da können wir noch einiges von ihr lernen“, sind Manfred und Doris Otto überzeugt.

# Ein Mehr an Gemeinsamkeit

Der Weg ins Pflegewohnhaus ist für viele Angehörige eine schwere Entscheidung. Entlastung in der Pflege öffnet aber oft neue Wege für die Beziehung.

**„...und wenn er jetzt im Pflegeheim ist, was mache ich dann? Wir haben fünfzig Jahre das Bett geteilt, wir haben jeden Tag gemeinsam gefrühstückt und zumindest zu Abend gegessen ... wir haben gemeinsam unsere Sendungen im Fernsehen geschaut ... das fällt jetzt alles weg...“**

Es ist oft unverkennbar, was Angehörige ausstrahlen, wenn sie ihre Herzensmenschen in einem Pflegewohnhaus anmelden. Schuldgefühle, Schamgefühl gegenüber ihres Partners/ihrer PartnerIn, Verwandten oder Bekannten, Angst vor dem Alleinsein und Unsicherheit, ob die Liebsten wirklich gut untergebracht sind.

Sorgen, die vollkommen legitim sind und vor allem nicht nur bei einer Person vorkommen.

Sobald es um die Menschen geht, die uns am Herzen liegen, fällt es mitunter schwer rational oder vernünftig zu denken.

Der Schritt in Richtung Pflege und Betreuung, ob Zuhause oder in einem Pflegewohnhaus ist enorm und bedarf großen Mutes und Stärke. Zu allen Sorgen und Schuldgefühlen kommt noch der Gedanke hinzu, dass man egoistisch sei. Doch ist man als Angehöriger egoistisch, wenn man seinen Herzensmenschen gut versorgt weiß? Wenn man nicht mehr befürchten muss, das ihm in Abwesenheit etwas passieren könnte?

Die Unsicherheit und Sorge, die den Angehörigen am Anfang im Gesicht abzulesen ist, legt sich mit jedem Tag und es ist gut mit anzusehen, wie Ehegatten plötzlich wieder an Lebendigkeit

und Lebensfreude gewinnen. Sie können nun die speziellen Aufgaben übernehmen, die sie nicht überfordern und die sie nicht an die eigenen Grenzen führen. Manche Menschen fragen sich, was denn noch bleibt, wenn die Pflege und Betreuung abgegeben wird. Die Antwort darauf lautet: Der ganze große Rest, der Lebensqualität ausmacht. Gemeinsam Mittagessen zum Beispiel, gemeinsam spazieren gehen oder fernsehen. Oder einfach nur nebeneinander die Zeitung lesen.

Wenn der Stress um die Versorgung der Grundbedürfnisse wegfällt, dann können Sie als Angehöriger wieder entspannen und das wirkt sich positiv auf die Beziehung aus. Sobald die belastenden Momente in der Pflege wegfallen, ist das Beisammensein wieder harmonischer und erfüllender. Sie als Angehöriger kennen ihre Liebsten am besten. Sie kennen ihre Gewohnheiten und haben gelernt, mit ihren Eigenheiten umzugehen. Als Angehöriger können sie noch sehr viel übernehmen, was die Betreuung von Personen mit demenzieller Erkrankung betrifft. Denn Lebensqualität ist so viel mehr, als die Versorgung der Grundbedürfnisse.





# Übersiedlung in ein Pflegewohnhaus

Den richtigen Zeitpunkt für einen Umzug in ein Pflegewohnhaus festzulegen, ist eine der schwierigsten Entscheidungen.

Die betroffenen Personen sehen oft keinen Anlass, über einen Umzug in ein Pflegewohnhaus zu sprechen, da sie sich selbst als kompetent und gesund erleben. Ist der Krankheitsverlauf bereits fortgeschritten, sind die Grenzen in der häuslichen Pflege bereits überschritten, dann ist der Umzug in ein Pflegewohnhaus oftmals die bessere Lösung.

Grundsätzlich kann jede größere Veränderung der Lebensbedingungen für einen an Demenz erkrankten Menschen zu einer vorübergehenden oder auch dauerhafte Veränderung der Fähigkeiten führen.

Deshalb ist die richtige Wahl des Pflegewohnhauses von großer Bedeutung. Kann die betroffene Person die Chancen in einem neuen Umfeld nutzen?

Bietet das Pflegewohnhaus eine gute Atmosphäre und das richtige Pflege- und Betreuungskonzept?

Es sollte ein Pflegewohnhaus gewählt werden, das am ehesten den Vorstellungen von einem neuen Zuhause gerecht wird.

Verschiedene Angebote, Wohnformen und Pflegekonzepte sollten verglichen werden.

Wie die an Demenz erkrankte Person den Umzug in ein Pflegewohnhaus erlebt oder damit zurecht kommt, lässt sich schwer im Vorhinein sagen und ist sehr individuell.

Menschen, die sich in der eigenen Wohnung fremd fühlen oder vertraute Personen nicht mehr erkennen, erleben oft den Umzug ins Pflegewohnhaus nicht mehr als besonders großen Einschnitt, da die vertraute Umgebung in dieser Phase der Demenz nicht mehr so bedeutsam war.

Menschen mit einem hohen Bewegungsdrang fühlen sich in der eigenen Wohnung eingesperrt. Hier kann das Pflegewohnhaus diesem Bedürfnis in der Regel besser gerecht werden.

Um den Umzug in das Pflegewohnhaus zu erleichtern, ist es sinnvoll, die betroffene Person bereits im häuslichen Umfeld an andere Pflege- und Betreuungspersonen zu gewöhnen.

## Folgende Kriterien können bei der Wahl des Pflegewohnhauses helfen:

- Wie wird mit den demenziell erkrankten Personen gesprochen? Werden sie bevormundet? Wird verständnisvoll auf sie eingegangen?
- Dürfen liebgewordene Dinge (z.B. Musik, Bücher, Fotos, kleinere Möbelstücke) aus der vertrauten Umgebung mitgenommen werden?
- Fühlen Sie sich, als Angehöriger, bei Besuchen im Pflegewohnhaus wohl?
- Machen Sie sich auch einen Eindruck von dem Wohnbereich, wenn möglich auch von dem zukünftigen Zimmer.
- Wird in der Pflege und Betreuung auf individuelle Gewohnheiten Rücksicht genommen? Wird Selbstständigkeit gefördert? Wird auch ein „Nein“ akzeptiert?
- Gibt es einen spezialisierten Wohnbereich ausschließlich für an Demenz erkrankte Menschen?
- Wie werden die MitarbeiterInnen im Umgang mit Demenz geschult? Gibt es regelmäßige Fort- und Weiterbildungen?
- Bietet das Pflegewohnhaus auch Beschäftigungsangebote und Veranstaltungen, die für demenziell erkrankte Menschen geeignet sind?
- Welches Pflegekonzept wird gelebt?

# „Unheilbar dement“

Demenz ist letztendlich eine schwere, unheilbare und lebensbegrenzende Erkrankung, die fortschreitet und viele Aspekte der menschlichen Gesundheit betrifft.

Dementsprechend geht es in ihrem fortgeschrittenen Verlauf auch um palliative Betreuung und die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer. Etwa zwei Drittel der Menschen in Heimen sind Frauen zwischen 80 und 90 Jahren. Bei der Aufnahme weisen sie durchschnittlich fünf bis sieben schwere Krankheiten auf. 60 bis 80 Prozent haben eine Demenzerkrankung.<sup>1</sup> Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass diese Menschen auch in einem beträchtlichen Ausmaß an schmerzhaften Zuständen leiden.

In der Schweizer Todesursachenstatistik für 2015 (Stand: Nov. 2017) wird Demenz als dritthäufigste Todesursache angegeben. Zwischen 25 und 60 Prozent der älteren Menschen leiden unter Schmerzen. Obwohl diese Zahl für Menschen mit Demenz auch so hoch eingeschätzt wird, erhalten sie deutlich weniger Schmerzmittel, weil sie ihre Beschwerden oft nicht mitteilen können.<sup>2</sup> Eine Studie zeigt die hohe Symptomlast von Menschen mit Demenz in Deutschland am Ende des Lebens auf und unterstreicht die Notwendigkeit einer palliativ-medizinisch qualifizierten Betreuung überall dort, wo Menschen mit Demenz sterben. Darum müssen mobile und stationäre palliative Versorgungsangebote für diese Menschen gezielt zur Verfügung stehen.<sup>3</sup>

Wichtig für die Betroffenen ist die höchstmögliche Lebensqualität und das Wohlbefinden und nicht eine Maximierung der Lebensdauer mit oftmals sinnlosen me-

dizinischen Behandlungen oder Eingriffen im weit fortgeschrittenen Stadium. So ist etwa das Thema der künstlichen Ernährung ein sehr herausforderndes.

Die meisten Menschen mit Demenz sind hochbetagt und leiden unter vielen chronischen Erkrankungen. Alte und hochbetagte Menschen haben andere Bedürfnisse und benötigen ein auf ihre Multimorbidität und Demenzerkrankung zugeschnittenes Konzept der Betreuung, Begleitung und Behandlung. Wir sprechen hier von einer Palliativen Geriatrie, die Aspekte der palliativen Betreuung und der Geriatrie vereint.

Menschen mit Demenz können ihre körperlichen und seelischen Nöte nur begrenzt reflektieren, und das Fortschreiten der Demenzerkrankung verändert die Fähigkeiten zur Kommunikation. Diese spezifischen Einschränkungen müssen berücksichtigt werden. In der letzten Lebensphase leben Menschen, die an Demenz leiden, oft ausschließlich auf der Gefühlsebene.

## **Gelingende Kommunikation bis zuletzt und der Aufbau tragfähiger Beziehungen bilden die Basis der Palliativbetreuung von hochbetagten und an Demenz leidenden Menschen.**

Um mit den Betroffenen in Beziehung zu treten, ist eine aufrichtige, wertschätzende, zugewandte und respektvolle Haltung unerlässlich. Mit Hilfe der Kommunikationsmethode der Validation gelingt es zum Beispiel viel

leichter, eine Beziehung aufzubauen, Menschen mit Demenz zu erreichen und ihren Bedürfnissen näherzukommen. Auch im fortgeschrittenen Stadium der Demenz und bei deutlichen Veränderungen der Persönlichkeit bleibt ein differenziertes emotionales Erleben erhalten.<sup>4</sup>

## **Angehörige als gleichberechtigte Zielgruppe.**

Palliative Betreuung umfasst neben der Sorge für unheilbar Kranke auch die Sorge für ihre nahen Angehörigen. In der Hospizarbeit bilden PatientInnen und nahe Angehörige für das betreuende Team eine „Behandlungseinheit“. Angehörige leiden mit den Erkrankten ab Diagnosestellung mit, das heißt, sie leiden über Jahre, ein Jahrzehnt oder gar länger!

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie Veränderungen bemerken, die auf die letzte Lebensphase hindeuten können, oder wenn schwierige Entscheidungen zu treffen sind wie künstliche Ernährung oder Flüssigkeitsgabe. Da häufig kurative, also heilende Therapien fehlen, gewinnen palliative (lindernde) Maßnahmen an Bedeutung, beides wird oft auch abwechselnd oder gleichzeitig notwendig.

Die Hospizbewegung stand und steht unter dem Motto: „Wenn keine Heilung mehr möglich ist, gibt es noch viel zu tun!“ Das gilt auch für Menschen mit Demenz. Für diese Menschen kann man gerade im fortgeschrittenen Stadium viel tun, sie als Individuen

in ihrem „So-Sein“ liebevoll und kompetent menschlich, pflegerisch und medizinisch betreuen. Wesentlich hierbei ist die Haltung, mit der eine Beziehung zu den Kranken aufgebaut wird.

**Auch  
wenn keine  
Heilung  
möglich ist,  
ist noch viel  
zu tun.**

<sup>1</sup> Marina Kojer/Martina Schmidl (Hrsg.): Demenz und Palliative Geriatrie in der Praxis. 2. Auflage, Springer-Verlag, Wien 2016.

<sup>2</sup> Helmar Bornemann-Cimenti et al. (2012): Schmerzerfassung bei Demenz. In: Der Nervenarzt 83 (4), S. 458–466.

<sup>3</sup> Luis Carlos Escobar Pinzon et al.: Todesumstände von Patienten mit Demenz. Symptombelastung, Betreuungsqualität und Sterbeort. Dtsch Arztebl Int 2013; 110 (12), S. 195–202.

<sup>4</sup> Lebensqualitätsmessungen bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz mit dem Heidelberger Instrument zur Erfassung von Lebensqualität bei Demenz H.I.L.D.E (2003–2009).



# Lesetipps



Katrin Hummel:  
**Gute Nacht, Liebster.**  
Demenz. Ein berührender Bericht über Liebe und Vergessen.  
(2008) Bastei Lübbe  
Taschenbuch, € 10,30



Pauline Boss:  
**Da und doch so fern:**  
Vom liebevollen Umgang mit Demenzkranken.  
Hrsg. v. I. Bopp-Kistler u. M. Pletscher.  
(2014) Ruffer & Rub, € 32,-



Bettina Tietjen:  
**Unter Tränen gelacht.**  
Mein Vater, die Demenz und ich.  
(2016) Piper, € 11,40



Arno Geiger:  
**Der alte König in seinem Exil.**  
(2014) dtv Verlag  
Taschenbuch, € 10,30



Huib Buijssen:  
**Die magische Welt von Alzheimer.** 30 Tipps, die das Leben mit Demenzkranken leichter und erfüllter machen.  
(4. erweiterte Auflage, 2016)  
Beltz, € 15,40



Huib Buijssen:  
**Demenz und Alzheimer verstehen:** Erleben, Hilfe, Pflege: Ein praktischer Ratgeber.  
(2016) Beltz, € 17,50



David Sieveking:  
**Vergiss mein nicht.**  
Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und ich meine Eltern neu entdeckte.  
Auch auf DVD erhältlich.  
(2014), Herder Taschenbuch, € 10,30



Sabine Bode:  
**Frieden schließen mit Demenz.**  
(2016) Klett-Cotta, € 10,30



Sabine Engel:  
**Alzheimer & Demenzen.**  
Die Methode der einfühlsamen Kommunikation. Unterstützung und Anleitung für Angehörige.  
Auch auf DVD erhältlich.  
(2. überarbeitete Auflage, 2012) Trias, € 25,70



Fercher/Sramek:  
**Brücken in die Welt der Demenz.**  
Validation im Alltag.  
(2014) Reinhardt, € 20,50



# Engagement in der Pflege

Der Vorrang der häuslichen Betreuung und Pflege ist aufgrund des Aufbaus des Pflegevorsorgesystems in Österreich sozialpolitisch eindeutig erwünscht.

Dies entspricht auch den Bedürfnissen der Menschen, schließlich werden etwa 80 Prozent der hilfs- und pflegebedürftigen Menschen zu Hause betreut und gepflegt – überwiegend von Angehörigen, Freunden und Nachbarn (sogenannte informelle Pflege) und dies zu über zwei Dritteln von Frauen. Ungefähr 32 Prozent der informell Pflegenden beanspruchen mobile Dienste.

Pflegende Angehörige sind der größte Betreuungs- und Pflegedienst Österreichs und vielfältigen seelischen, körperlichen und finanziellen Belastungen ausgesetzt. Daher müssen Angehörige noch tatkräftiger unterstützt werden, als es heute der Fall ist – insbesondere Angehörige von demenzkranken Menschen.

Ein kurzer Auszug aus den Forderungen der Caritas:

## **Verbesserungen beim Pflegegeld und der Pflegegeld-einstufung**

- Jährliche Valorisierung des Pflegegeldes
- Rund 70 Prozent aller PflegegeldempfängerInnen haben die Pflegegeldstufe 1 bis 3. Wir fordern eine Erhöhung des Pflegegeldes für alle Stufen.
- Generelle Verbesserungen bei der Pflegegeldeinstufung, insbesondere bei Menschen mit einer Demenzerkrankung und/oder psychischen Erkrankung

## **Bundesweiter Ausbau leistbarer und flexibler Unterstützungs- und Entlastungsangebote**

- Neben den bisher geförderten Dienstleistungen der mobilen Dienste (z. B. Heimhilfe, Hauskrankenpflege) benötigen Angehörige dringend leistbare stundenweise Betreuungsangebote sowie Halbtags-, Ganztags- und Wochendbetreuung, die bisher nicht bzw. zu wenig angeboten werden können. Dies könnte die bisherige Lücke zwischen den mobilen Diensten und der 24-Stunden-Betreuung schließen.

- Flächendeckender Ausbau von Kurzzeitpflege, Tageszentren, Tagespflege mit Betreuungs- und Pflegeangebot, mobilen Diensten usw., auch im ländlichen Bereich, mit besonderem Augenmerk auf Menschen mit Demenz und ihre Hauptbetreuungspersonen.

## **Vielfältige und flächendeckende Angebote für die Beratung pflegender Angehöriger**

Österreichweit müssen Angehörige Zugang zu Beratung und Information bekommen. Eine breite Palette an Beratungsangeboten ist anzubieten: Beratung als Informationsvermittlung, Pflegeberatung vor Ort sowie psychosoziale Angehörigenberatung.



# Angebote und Adressen

## Kompetenzstelle Demenz Caritas der Diözese St. Pölten

Persönliche Beratung und Information über Demenz und Weiterbildungsangebote (S. 14)

### Raum St. Pölten (Zentralraum)

DGKP Lea Hofer-Wecer

Leiterin der Kompetenzstelle

M 0676 83 844 609

[lea.hofer-wecer@caritas-stpoelten.at](mailto:lea.hofer-wecer@caritas-stpoelten.at)

### Mostviertel

DGKP Katharina Loibl

M 0676 83 844 608

[katharina.loibl@caritas-stpoelten.at](mailto:katharina.loibl@caritas-stpoelten.at)

### Waldviertel

DGKP Claudia Rathmanner

M 0676 83 844 8172

[claudia.rathmanner@caritas-stpoelten.at](mailto:claudia.rathmanner@caritas-stpoelten.at)

## Betreuen und Pflegen Zuhause

Die Caritas Hauskrankenpflege ermöglicht auch in schwierigen Pflegesituationen ein Leben zu Hause. Die individuelle Pflege wird mit Ihnen bzw. den in Ihre Pflege involvierten Personen vereinbart. Die medizinische Pflege wird mit Ihrem Hausarzt festgelegt.

Unsere HeimhelferInnen unterstützen Sie, wenn der Alltag zu beschwerlich wird. Sie selbst bestimmen, wie oft und in welchen Bereichen Sie unterstützt werden wollen.

## Pflege Zuhause

### Sozialstationen im Zentralraum NÖ

– Gföhl: 0676 83 844 652

– Kirchstetten: 0676 83 844 651

– Krems: 0676 83 844 203

– Lichtenau: 0676 83 844 243

– Neulengbach: 0676 83 844 207

– St. Pölten: 0676 83 844 212

– St. Pölten-Pottenbrunn:

0676 83 844 232

– St. Pölten-Süd: 0676 83 844 224

– Spitz: 0676 83 844 209

– Tulln: 0676 83 844 227

### Sozialstationen in der Region Mostviertel Ost

– Alpevorland (St. Leonhard/Forst):  
0676 83 844 213

– Erlaufthal (Wieselburg):

0676 83 844 204

– Kleines Erlaufthal (Randegg):

0676 83 844 244

– Mank: 0676 83 844 234

– Pöchlarn: 0676 83 844 215

– Purgstall: 0676 83 844 233

– Scheibbs: 0676 83 844 228

– Ybbsitz: 0676 83 844 237

### Sozialstationen in der Region Mostviertel West

– Amstetten-Ostarrichi:

0676 83 844 219

– NÖ West (Haag): 0676 83 844 205

– St. Severin (Haidershofen):

0676 83 844 239

– Urtal (St. Peter/Au):

0676 83 844 223

– Waidhofen an der Ybbs:

0676 83 844 240

– Waidhofen an der Ybbs-Zell:

0676 83 844 622

– Ybbsfeld (St. Martin):

0676 83 844 217

– Ybbstal (Kematen/Ybbs)

0676-83 844 229

### Sozialstationen in der Region Waldviertel

– Allentsteig-Schwarzenau:

0676 83 844 211

– Dobersberg: 0676 83 844 225

– Grafenschlag: 0676 83 844 7341

– Gr. Siegharts: 0676 83 844 218

– Gr. Gerungs: 0676 83 844 221

– Raabs-Karlstein: 0676 83 844 214

– Schweigggers-Kirchberg/Walde:

0676 83 844 222

– Waidhofen an der Thaya:

0676 83 844 206

– Zwettl: 0676 83 844 208

## Notruftelefon

Mit dem Notruftelefon der Caritas sind Sie nach einem Sturz oder im Notfall sicher. Durch einen Knopfdruck auf ein Armband rufen Sie in unserer Notrufzentrale an, und diese verständigt je nach Situation Angehörige oder Rettung.

### Caritas Notruftelefon

T 02742 844 630 oder

M 0676 83 844 230

[notruftelefon@caritas-stpoelten.at](mailto:notruftelefon@caritas-stpoelten.at)

## 24-Stunden-Betreuung

Gut unterstützt zu Hause leben!

Wenn 24-Stunden-Betreuung nötig wird, tauchen Fragen zu Arbeitsverhältnis, Qualität der Betreuung, Kosten oder Förderungen auf. Wir beraten Sie persönlich und vermitteln erfahrene, sorgfältig ausgewählte PersonenbetreuerInnen. Mit regelmäßigen Qualitätsvisiten stellen wir eine hohe Betreuungsqualität sicher.

### 24-Stunden-Betreuung NÖ

Halirschgasse 16/4, 1170 Wien

Mo–Do, 9–15h, Fr 9–12h

T 0810 24 25 80

[office@caritas-rundumbetreut.at](mailto:office@caritas-rundumbetreut.at)

## Pflegewohnheim St. Elisabeth

St. Elisabeth ist ein Pflegeheim der Caritas der Diözese St. Pölten, das auf die persönlichen Bedürfnisse älterer Menschen speziell ausgerichtet ist. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, älteren Menschen ein Zuhause zu geben und ein individuelles und selbständiges Leben zu ermöglichen. Die Pflegephilosophie des Hauses stützt sich auf zwei Pflegekonzepte: Pflege nach Böhm und Basale Stimulation nach Prof. Fröhlich u. Prof. Bienstein. Besonderheiten: Hauseigene Küche, unterschiedlichste Betreuungs- und Freizeitangebote, Feste und Feiern im kirchlichen Jahreskreis, hauseigene Kapelle, großer, rollstuhlgerechter Garten.

Gerne  
informieren wir  
Sie über unsere  
Pflegeangebote:  
02742 844 602

### **Tagesbetreuung**

Diese Form der Betreuung kann nach Bedarf oder regelmäßig von Montag bis Sonntag halbtags oder ganztags nach Vereinbarung in Anspruch genommen werden. Anmeldung und Vorgespräch mit der Heimleitung sind erforderlich. Ein „Schnuppertag“ vor einer regelmäßigen tageweisen Betreuung im Heim ist wünschenswert.

### **Kurzzeitbetreuung**

Zur Entlastung von Angehörigen bzw. wenn Angehörige z.B. auf Urlaub fahren, kann ein Kurzeitaufenthalt im Haus St. Elisabeth für bis zu max. 6 Wochen pro Jahr von der Sozialhilfe unterstützt werden.

### **Übergangspflege**

Rehabilitative Pflege und Betreuung von bis zu drei Monaten als Überbrückungshilfe nach der Akutbehandlung in einem Krankenhaus und vor der Entlassung nach Hause. Bei dieser Leistung steht die Therapie und Rehabilitation und weniger die Medizin im Vordergrund.

### **Pflegewohnheim St. Elisabeth**

3100 St. Pölten,  
Unterwagramerstraße 46  
T 02742 257 122  
[haus-stelisabeth@caritas-stpoelten.at](mailto:haus-stelisabeth@caritas-stpoelten.at)

### **Mobile Therapie**

Der/die mobile PhysiotherapeutIn hilft (in den eigenen vier Wänden) bei der Wiedererlangung von Kraft, Mobilität und Gehfähigkeit. Der/die mobile ErgotherapeutIn hilft (in den eigenen vier Wänden) bei der Wiedererlangung der Selbstständigkeit bei Tätigkeiten des täglichen Lebens bei der Geschicklichkeit und Handlungsplanung. Nach Unfällen, Operationen oder bei neurologischen oder orthopädischen Erkrankungen.

### **Mobile Therapie**

PT Barbara Seiberl  
M 0676 83 844 668

### **Essen auf Rädern**

Wenn Sie sich nicht mehr selbst mit warmen Essen versorgen können, bietet die Caritas St. Pölten in verschiedenen Gemeinden „Essen auf Rädern“ an. Dies gilt für eine warme Mahlzeit am Tag (zur Mittagszeit). Der Konsument bestimmt selbst, an welchen Tagen er eine Mahlzeit erhalten will. Freiwillige MitarbeiterInnen der Caritas überbringen Ihnen das Essen in einer Warmhaltebox. Das Angebot kann auch nur vorübergehend in Anspruch genommen werden.

### **Waldviertel**

- Schwarzenau und Eichenbach: Sozialstation Allentsteig-Schwarzenau 0676 83 844 211
- Windigsteig: Sozialstation Waidhofen/Th. 0676 83 844 206
- Thaya: Sozialstation Dobersberg 0676 83 844 225

### **Mostviertel**

- Ruprechtshofen/St. Leonhard am Forst: Sozialstation Alpenvorland 0676 83 844 213
- Seitenstetten/St. Peter in der Au: Sozialstation Urtal 0676 83 844 223
- Haag: Sozialstation NÖ West 0676 83 844 205

### **Caritas Mobiles Hospiz**

Gerade in der letzten Lebensphase wünschen sich viele Menschen, im Kreis ihrer Familie, in den eigenen vier Wänden leben zu können. Das Mobile Caritas Hospiz steht zusätzlich zur Hauskrankenpflege und Heimhilfe zur Seite, berät und begleitet mit Gesprächen sowie mit Palliativpflege und -medizin. Es geht darum, Schmerzen zu lindern, aber

auch das Unausweichliche anzunehmen. Damit geht jeder Mensch anders um. Dabei zu unterstützen ist Herausforderung und Aufgabe der Hospizangebote.

### **Mobiler Hospizdienst**

3100 St. Pölten, Schulgasse 10  
T 02742 841 682  
[hospiz@caritas-stpoelten.at](mailto:hospiz@caritas-stpoelten.at)

### **Besuchsdienst**

Auf Menschen gezielt zugehen und ihnen dadurch die Teilnahme am Gemeinschaftsleben zu ermöglichen: Gelungene Kontakte bereichern sowohl das Leben des Besuchten als auch das Leben des Besuchers/der Besucherin. Besuche vermitteln Wertschätzung, Anerkennung und die Gewissheit: „Ich gehöre dazu. Ich bin nicht vergessen.“ In den Pfarren der Diözese St. Pölten wird einsamen, alten, pflegebedürftigen und trauernden Menschen Kontakt und Begegnung angeboten und ermöglicht.

### **Kontakt**

Christian Köstler  
M 0676 83 844 315  
bzw. über die jeweilige Pfarre

### **Weitere Beratungsangebote**

und Anlaufstellen für pflegende Angehörige und Betroffene

### **Alzheimer Austria**

1020 Wien, Obere Augartenstr. 26–28  
T 01 332 51 66  
[www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)

### **Pflegehotline NÖ**

T 02742 9005 9095, Mo–Fr 8–16h  
[post.pflegehotline@noel.gv.at](mailto:post.pflegehotline@noel.gv.at)

### **Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen**

T 02742 226 44  
[info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)  
[www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)



# Caritas Pflege

Diözese St. Pölten



## Verlässliche Hilfe in Notfällen – Caritas Notruftelefon

Sicherheit genießen.  
Zuhause und unterwegs.

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)