



Rat und Hilfe bei Demenz

Eine Übersicht über örtliche Hilfs- und Unterstützungsangebote

Immer mehr Menschen werden immer älter.

Mit zunehmendem Alter steigt aber auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

Derzeit leben in Deutschland ca. 1,7 Millionen, im Landkreis München schätzungsweise rund 7000 dementiell erkrankte Menschen.

In Unterschleißheim dürften nach seriöser statistischer Schätzung derzeit etwa über 450 Menschen an einer dementiellen Erkrankung leiden, Tendenz steigend. Rund 70 Prozent der Betroffenen werden derzeit zu Hause gepflegt, zumeist von Angehörigen.

Hoffnungsvoll stimmt, dass seit einigen Jahren die Erkrankungsraten zurückgehen.

Darüber hinaus gibt es mittlerweile viele neue Ansätze und Lösungen, um den Erkrankten ein Leben in der Mitte unserer Gesellschaft zu ermöglichen und ihre Würde in allen Phasen der Demenz zu bewahren.

Wer an einer Demenz erkrankt ist, wer als Angehöriger einen demenzkranken Menschen pflegt und betreut, bedarf besonderer Unterstützung.

Doch den Überblick über die vielfältigen Angebote zu behalten, kann schwer sein.

Die folgende Zusammenstellung der einschlägigen örtlichen Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangebote soll vor diesem Hintergrund eine erste Orientierung und Hilfestellung geben.

Was ist eigentlich Demenz ? – ein kurzer Überblick

- **Demenz** ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und die dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.
Das Risiko an Demenz zu erkranken - einer Krankheit, die nach und nach unser Gedächtnis auslöscht und die noch immer nicht heilbar – steigt mit zunehmendem Lebensalter rapide an.

Eine Demenz zieht aber nicht nur Gedächtnisverlust mit sich - Demenz bedeutet mehr:

Die Erkrankten sind mit Fortschreiten der Erkrankung immer mehr auf die Hilfe anderer in ihrem engeren und weiteren Wohnumfeld angewiesen.

Die Demenz ist eine organische psychische Störung, körperliche Beeinträchtigungen oder Einschränkungen der Bewegungsfreiheit gehen damit bis in die letzten Phasen nicht einher.

- Die häufigste **Form der Demenzerkrankungen** (ca.60%) ist die Alzheimer-Demenz.
Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen zugrunde.

Die vaskuläre Demenz (ca.20 %) kann aufgrund von Durchblutungsstörungen entstehen. Hier kann es zu plötzlichen Verschlechterungen der Hirnleistung und zur Schlaganfallartigen Symptomatik kommen.

Es gibt auch Mischformen (ca. 15 %) von Alzheimer und vaskulärer Demenz.

Der Rest (ca.5 %) wird durch nicht-hirnorganische Grunderkrankungen hervorgerufen. Bei erfolgreicher Behandlung der Grunderkrankungen können sich die Gedächtnisstörungen zurückbilden. Ursachen für solche sog. sekundären Demenzen können z.B. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen oder ein Mangel an Vitamin B12, Alkoholismus oder andere chronische Vergiftungen und Infektionskrankheiten wie Hirnhautentzündungen, AIDS oder die Creutzfeldt-Jakob-Krankheit sein.

- Dementiellen Erkrankungen nehmen mit zunehmendem Alter mit feststehenden mittleren Häufigkeitsraten pro Altersgruppe stark zu.
Diese Raten basieren auf zahlreichen großen internationalen Feldstudien der letzten Jahre und gelten für alle westlichen Industrieländer.
Für Deutschland speziell wurden sie durch eine Untersuchung der gesetzlichen Krankenkassen, bei der die Krankenakten einer Stichprobe von über 2,5 Millionen gesetzlich Versicherter gesichtet wurden, bestätigt.

So liegt die **Erkrankungsrate**

bei den 65-69jährigen bei 1,6 %,
bei den 70-74jährigen bei 3,5 %,
bei den 75-79jährigen bei 7,3 %,
bei den 80-84jährigen bei 15,6 %,
bei den 85-89jährigen bei 26,1 %,
bei den >90jährigen bei 40,95 %,

- In **Deutschland leben derzeit etwa 1,7 Mio Demenzkranke**, jedes Jahr erkranken mehr als 300.000 Menschen neu.

In den nächsten Jahrzehnten wird sich – sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt, was nicht in Sicht ist – die Krankenzahl bis 2050 um 40.000 pro Jahr oder mehr als 100 pro Tag erhöhen.

Von den Männern, die ein Alter von 65 Jahren erreichen, erkrankt bei der gegenwärtigen Lebenserwartung voraussichtlich fast jeder dritte an einer Demenz, von den Frauen sogar fast jede zweite.

- Üblicherweise wird der **Verlauf** fortschreitender Demenzen in **drei Stadien** unterteilt, die nacheinander eintreten:

Im **leichten Stadium** sind nur komplexere Alltagstätigkeiten beeinträchtigt.

Die Betroffenen können neue Informationen kaum noch behalten, vergessen Termine und wiederholen Fragen. In ihrer gewohnten Umgebung finden sie sich gut zurecht, an nicht vertrauten Orten (zum Beispiel im Urlaub) können sie sich aber nicht mehr orientieren.

In diesem Stadium registrieren die Kranken ihren geistigen Abbau oft sehr genau. Dies kann zu Angst, Depression oder Aggression führen.

Im **mittleren Stadium** vergessen die Patienten Namen vertrauter Personen, bringen Gegenwart und Vergangenheit durcheinander, brauchen Hilfe beim Waschen und Anziehen und finden sich in der eigenen Wohnung nicht mehr gut zurecht. Wahnvorstellungen, Halluzinationen und Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus können auftreten. Das Krankheitsgefühl geht weitgehend verloren.

Im **schweren Stadium** verstummen die Kranken zunehmend, verlieren die Kontrolle über Blase und Darm (Inkontinenz), entwickeln Schluckstörungen und werden bettlägerig. Die häufigste Todesursache ist eine Lungenentzündung.

Bei der Alzheimer-Krankheit dauert jedes Stadium durchschnittlich etwa **drei Jahre**.

Eine Prognose für den Einzelfall lässt sich daraus aber nicht ableiten. Manchmal ist der Abbau rasch, es ist aber auch ein wesentlich langsamerer Verlauf von bis zu 20 Jahren möglich.

- Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels steht schon heute fest, dass die Demenz das Ausmaß einer Volkskrankheit erreichen wird, zumal eine Heilung oder Therapie auf absehbare Zeit nicht zu erwarten ist.
Einer repräsentativen Umfrage der Krankenkasse DAK von Ende 2013 zufolge ist bei den über 60-Jährigen die Angst vor Demenz inzwischen größer als vor Krebs oder einem Schlaganfall.
- Allerdings ist das **Thema Demenz** in unserer Gesellschaft bisher noch weitgehend **verdrängt und tabuisiert** mit der Folge, dass die Betroffenen aus Scham, Angst und mangelnder Information oftmals ins soziale Abseits geraten und bereitstehende Unterstützungs- und Entlastungs-möglichkeiten nicht in Anspruch nehmen.

Vor allem für pflegende Angehörige – die Demenzkranke in über 70% aller Fälle zu Hause betreuen – bedeutet die Betreuung oftmals die Konfrontation mit unverständlichen Verhaltensweisen, ständigen Zwang zur Beaufsichtigung, oft ständig gestörter Nachtruhe.

Sie sind ob der ständigen physischen und psychischen Belastungen in der Gefahr selber krank und zu Pflegefällen zu werden.

Dagegen ist breite Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit notwendig, um über die Krankheit zu informieren, Verunsicherungen und Tabus abzubauen, mehr Sicherheit im Umgang mit demenzkranken Menschen – die ja keineswegs körperlich behindert oder bettlägerig sind – zu geben und Verständnis für die Situation der Betroffenen und ihren Angehörigen zu schaffen.

Übersicht über örtliche Hilfs- und Unterstützungsangebote

Beratung

AWO Begegnungszentrum für Senioren

Beratung für Senioren und Angehörige

Die qualifizierten Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums beraten Sie vertraulich bei Schwierigkeiten aufgrund einer Krankheit oder Behinderung oder bei Problemen im Alltag und helfen Ihnen bei Angelegenheiten mit Behörden

Anschrift: Pegasusstr. 18, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 310 74 61

Internet: www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de

Caritas-Zentrum Schleißheim-Garching

Soziale Beratung Unterschleißheim

Wer mit der Diagnose Demenz konfrontiert wird, hat viele Fragen. Was passiert eigentlich genau, wenn man an Demenz erkrankt? Gibt es unterschiedliche Formen der Demenz? Erfahren Sie hier mehr über die Hintergründe der Demenz. Hier erfahren Sie auch, wer Ihnen weiterhelfen kann und wo Sie Unterstützung finden.

Anschrift: Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 321 832-21

Internet: www.caritas-nah-am-naechsten.de

Gerontologische Seniorenberatung Online

Demenzberatung

Die Gerontologische Seniorenberatung Online bietet Angehörigen und Betroffenen ausführliche Hilfe und Unterstützung in allen Fragen bei Altersvergesslichkeit und rund um die Betreuung und Pflege demenzkranker und verwirrter alter Menschen.

Anschrift: Valerystr. 96, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 321 587 75

Internet : www.seniorenberatung-online.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.

Familien- und Seniorenhilfe „Zu Hause gut versorgt“

Oftmals ist es der Wunsch vieler älterer Menschen solange wie möglich zu Hause, in der vertrauten Umgebung und im gewohnten sozialen Umfeld, wohnen zu können. Wir unterstützen sie dabei durch ein umfangreiches Leistungsangebot, das auf den individuellen Bedarf und die jeweilige Lebenssituation abgestimmt ist.

Anschrift: Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 370 73 56

Internet : <http://www.nbh-ush.de>

VdK Ortsverband Unterschleißheim

Außensprechtage mit Beratung

Außensprechtage mit Beratung vor Ort in Unterschleißheim. Telefonische Anmeldung bis spätestens Freitag vor dem entsprechenden Termin unter Telefon 089/890832110 .

Anschrift: Sportplatzstr. 27, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 310 16 21

Internet: <http://www.vdk.de/ov-lohhof/ID60500>

Landratsamt München

Rechtliche Beratung – Betreuungsstelle

Mitarbeiter der Betreuungsstelle informieren über die gesetzliche Vertretung Erwachsener bei Krankheit, Unfall oder Alter. Telefonische Terminabsprache unter Tel. 089-6221 1772 oder Tel. 089-6221 2725 erforderlich. Sprechstunde einmal monatlich im Rathaus Unterschleißheim.

Anschrift: Mariahilfplatz 17, 81541 München

Internet: <http://www.landkreis-muenchen.de>

Betreuung und Unterstützung

AWO Begegnungszentrums für Senioren

Angehörigengruppe

Die Angehörigengruppe wird fachlich angeleitet und dient dem Austausch von persönlichen Erfahrungen. Sie vermittelt Kenntnisse über die Krankheit, Anregungen und Ratschläge. Auch bietet sie die Möglichkeit, Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Trauer, Schuld, Ärger oder Enttäuschung in einer Atmosphäre der Anteilnahme und des Verständnisses frei zu äußern

Anschrift: Pegasusstr. 18, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 310 74 61

Internet: www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.

„Herbstwind“ Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Die „Herbstwind“-Betreuungsgruppe bietet einmal wöchentlich stundenweise Betreuung für Menschen mit Demenz an.

Betreuung stundenweise bei Demenz oder eingeschränkter Alterskompetenz

Qualifizierte Helferinnen übernehmen dabei für einige Stunden - gegebenenfalls auch mehrmals in der Woche - die Betreuung der betroffenen Personen zu Hause.

Anschrift: Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 370 73 56

Internet : <http://www.nbh-ush.de>

Der Paritätische Bayern

Haus am Valentinspark – Tagespflege

Die Tagespflege/Seniorentagesstätte können ältere Menschen besuchen, die zu Hause leben, die am Tag auf Hilfe angewiesen sind und deren Angehörige Entlastung brauchen.

Anschrift: Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 317 85 20

Internet: <http://www.valentinspark.de>

Wohnen

Beratung zur Wohnungsanpassung - Stadtteilarbeit e.V.

Unterstützt durch die Beratung Betroffener und ihrer Angehörigen notwendige Veränderungen in der häuslichen Umgebung aufgrund veränderter gesundheitlicher und/oder körperlicher Voraussetzungen. Ziel ist es, ältere und behinderte Menschen dabei zu unterstützen, in ihrer angestammten Wohnung möglichst lange wohnen bleiben zu können.

Anschrift: Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 310 09 - 150

Internet: <http://www.unterschleissheim.de/familie-soziales-bildung/senioren>

Sprechstunden nach Terminvereinbarung unter 089 - 357043 21

Der Paritätische Bayern

„Haus am Valentinspark“, Pflege- und Seniorenzentrum

Das Haus am Valentinspark ist ein modernes vollstationäres Senioren- und Pflegezentrum mit 180 Betten in 152 Einzel- und 14 Doppelzimmern. Es liegt in einer ruhigen Wohngegend in Unterschleißheim, nicht weit vom Valentinspark – der grünen Insel der Stadt – , ideal zum Spaziergehen und Durchatmen.

Anschrift: Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 - 317 85 20

Internet: www.valentinspark.de

Weitere Ansprechpartner

Rathaus, Stadt Unterschleißheim

Anschrift: Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim

Internet: <http://www.unterschleissheim.de>

Information & Bürgerbüro

Telefon: 089 - 310 09 0

E-Mail: buergerbuero@ush.bayern.de

Öffnungszeiten: Mo 8-12:30 Uhr und 14-16 Uhr; Di 8-12:30 Uhr und 14-18 Uhr
Mi 7-12:30 Uhr; Do 14-18 Uhr; Fr 8-12:30 Uhr

Sachgebiet Jugend & Soziales / Senioren

Telefon: 089 - 310 09 261

E-Mail: Aschupet@ush.bayern.de

Diese Broschüre steht auch als Download auf der Internetseite

www.seniorenberatung-online.de/Rat&Hilfe

zur Verfügung.

Weitere Adressen und Telefonnummern - z.B. von (Fach-)Ärzten, Pflegediensten, Apotheken, Hospizgruppen, Trauercafé etc. - finden Sie auch im „**Seniorenwegweiser 60+**“
(erhältlich im Bürgerbüro des Rathauses Unterschleißheim oder als Download auf der Seite der Stadt Unterschleißheim)

