

Viele Fragen – viele Antworten

## Was Sie in dieser Broschüre erwartet

### EINLEITUNG

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.   Selbsthilfe Demenz Kontaktdaten   Bankverbindung	<b>2</b>
Vorwort	<b>3</b>
<i>Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg</i> So unterstützen wir Sie	<b>6</b>
<i>Früherkennung</i>   11 Warnsignale für Demenz	<b>9</b>
<i>Für Angehörige</i>   Unterwegs auf neuen Wegen – Austausch und Vernetzung digital	<b>10</b>
<i>Zum Einstieg</i> Ein kurzes Nachdenken über Demenz	<b>12</b>

### DEMENZ

<i>Demenz</i>   Es ist nicht alles Alzheimer!	<b>16</b>
<i>Mythen und Fakten</i> Kann man eine Demenz verhindern?	<b>18</b>
<i>Gut zu wissen</i> Wie verläuft die Alzheimer-Demenz?	<b>20</b>
<b>Kurz und kompakt</b>   Checkliste zum Verlauf einer Alzheimer-Demenz	<b>22</b>
<i>Eine besondere Herausforderung</i> Jüngere Menschen mit Demenz	<b>24</b>

### ANGEHÖRIGE BERICHTEN

<i>Von grauen und pinken Tagen</i> Erst als die Krankheit voranschritt, zeigte mein Vater mir seine Zuneigung	<b>27</b>
<i>Meine Erkenntnisse zur Demenz</i> Ich hätte viel früher offen darüber sprechen sollen!	<b>29</b>
<i>Ein offener Umgang mit Alzheimer</i> <i>eröffnet neue Möglichkeiten</i> Wie wir als Ehepaar lernen, mit der Alzheimer-Krankheit zu leben	<b>31</b>

### UMGANG IM ALLTAG

<i>Im Gleichgewicht bleiben</i> Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen	<b>33</b>
<b>Kurz und kompakt</b>   Kraft schöpfen	<b>35</b>
<i>Umgang und Kommunikation</i> Trotz Demenz verbunden bleiben 11 Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz	<b>36</b>
<i>GEWALTig überfordert</i> Wenn Pflege an Grenzen gerät	<b>39</b>
<b>Kurz und kompakt</b>   Das kann vor Gewalt in der Pflege schützen	<b>40</b>
<i>Sexualität und Demenz</i> Wie eine Demenz das sexuelle Verhalten beeinflusst	<b>41</b>

## HILFEN IM ALLTAG

*Unsere Angehörigen-Checkliste*Diagnose Demenz: was nun – was tun? **44***Meine Frau ist an Alzheimer erkrankt*Mit dem Wissen, das ich heute habe, wäre manches leichter zu bewältigen gewesen **46****Kurz und kompakt** | Woran Sie möglichst früh denken sollten! **48***Selbstständig bleiben, sicher leben*Technische Unterstützung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen **49***»Ich will nach Hause!«*Vom Hin- und Weglaufen **51****Kurz und kompakt** | Hin- und Weglaufen **54***Angebote in Baden-Württemberg*Beratung, Entlastung, Unterstützung **55***Pflegeheim – Wohngemeinschaft*Gute Versorgung – nicht nur zu Hause möglich **57****Kurz und kompakt** | Kriterien für eine gute Wohnform **59***Wenn Essen und Trinken zum Problem wird*Ernährung bei Demenz **60****Kurz und kompakt** | Ernährung **62***Vieles ist noch möglich* | Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz **63****Kurz und kompakt** | Aktivierung und Beschäftigung **66***Selbstbestimmung oder Risiko?*Autofahren und Demenz – ein heikles Thema **67****Kurz und kompakt** | Checkliste Fahrtauglichkeit **68***Rechtzeitig für Klarheit sorgen*Vollmachten und Verfügungen **69***Wer soll das bezahlen?*Pflegeversicherung und weitere finanzielle Unterstützung bei Demenz **71**Leistungen der Pflegeversicherung ab 01.01.2024 **73**Vorbereitung auf den MDK **76***Krankheitssymptome mindern*Die medikamentöse Behandlung der Alzheimer-Krankheit **77***Alltagsfähigkeiten stabilisieren* | Nicht-medikamentöse Hilfen und Maßnahmen **78***Eine Herausforderung*Menschen mit Demenz im Krankenhaus **80***Am Ende des Lebens*Wenn Menschen mit Demenz sterben **82**

## ANHANG

Verzeichnis der Autor\*innen **84***Impressum*Herausgeber | Redaktion | Dank **84**