

DEMENZ

Leben mit dem Vergessen



EIN RATGEBER FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE
SÜDWESTPFALZ

In Kooperation mit dem Netzwerk Demenz der gemeinsamen Versorgungsregion
Städte Pirmasens/Zweibrücken und Landkreis Südwestpfalz



VORWORT



” *Demenz:
und jeder Tag
ist neu ...* “

Was ist Demenz? Wo fängt sie an? Ab wann kann man von Demenz sprechen? Die medizinische Seite ist die eine, die Alltagsbewältigung die andere.

Jeder Betroffene hat seine eigene Demenz, und Demenz ist nicht jeden Tag gleich. Sie beginnt nicht schlagartig, sie ist für Angehörige und Betroffene nicht leicht zu erkennen. Oftmals kann man erst im Nachhinein sagen: Ja, damals hatte es wohl schon begonnen, aber wir konnten es natürlich nicht wissen.

Demenz schleicht sich in den Alltag, zunächst unbemerkt – und plötzlich ist nichts mehr planbar, obwohl gerade jetzt immer mehr geplant werden muss. Ob als Betroffener oder als Angehöriger.

Um Sie in dieser Situation zu unterstützen, haben wir gemeinsam mit Angehörigen und Experten diesen Ratgeber Demenz entwickelt.

Annette Röser
Herausgeberin

VORWORT

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wie wir wissen, hat die Anzahl der Menschen, die an Demenz erkranken, in den letzten Jahren stetig zugenommen. Mittlerweile gehören Demenzen zu den häufigsten Erkrankungen im Alter.

Demenz ist eine psychische Erkrankung, die sich vorwiegend und zunehmend im Alter zeigt und sich insbesondere auch auf die Familie und das soziale Umfeld der betroffenen Menschen auswirkt.

Dieses Krankheitsbild, das mit viel Scham und Ängsten verbunden ist, insbesondere für das familiäre Umfeld, ist nicht nur eine „Alterserscheinung“, die jeden von uns treffen kann, es ist auch und immer noch ein Tabu-Thema, das aber unseren Alltag sehr stark belasten und prägen kann. Plötzlich kann das Leben eine ganz andere Wendung nehmen, die Routine des Alltags verliert an Sicherheit, es ist nichts mehr, wie es war.

Das kommunale Demenz-Netzwerk unserer gemeinsamen Versorgungsregion mit ca. 170.000 Einwohnern hat es sich u.a. auch zum Ziel gesetzt, dieses Thema aus der Tabuzone zu führen und mit Beiträgen und Aktivitäten verschiedenster Art Unterstützung und Hilfen im Sinne der betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen zu leisten. Ganz besonders für diejenigen, für die es Entlastung bedeuten kann, für die pflegenden, betreuenden Angehörigen. Diesen Menschen möchten wir breit gestreute Informationen zukommen lassen, zu denen dieser neue Baustein, der Wegweiser Demenz, zählen sollte. Er kann ein Ratgeber sein und/oder ein Nachschlagewerk für betroffene Menschen und Ihre Angehörigen und allgemein für Ratsuchende zum Thema Demenz. In unserer Region steht eine Vielfalt an Angeboten zur Verfügung, seien es Austauschmöglichkeiten über die Selbsthilfe und Angehörigentreffs, an Rat oder an Unterstützungsformen im ambulanten wie auch im stationären Bereich.

Diese Informationen wollen wir in dieser gebündelten Form mit der vorliegenden Broschüre allen unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern zur Verfügung stellen.

Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Ratgeber die Informationen finden, die für Ihr Anliegen zu diesem Thema von Bedeutung sein können.

Bernhard Kaduk



Psychiatriekoordinator
u. Leiter Netzwerk Demenz



INHALT

VORWORT 1

1 DEMENZ – WAS BEDEUTET DAS?

1.1 Was ist eine Demenz? 5
1.2 Demenzerkrankungen 6
1.3 Wie sieht der Krankheitsverlauf der Demenz aus? 7
1.4 Häufige Fragen zu Demenzerkrankungen 8
1.5 Die ersten Anzeichen einer Demenz 10
1.6 Soll ich zum Arzt gehen? 10

2 LEBEN MIT DEMENZ

2.1 Was kann ich als Betroffener tun? 12
2.2 Für Angehörige:
Menschen mit Demenz besser verstehen 12
2.3 Empfehlungen für den Umgang
mit Menschen mit Demenz 14
2.4 Empfehlungen zum Alltag mit Demenz 16
2.5 Leben mit Demenz – 10 Ratschläge für Angehörige 18



3 HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

3.1 Beratungsangebote und Anlaufstellen vor Ort 21
3.2 Diagnose und Therapie 23
3.3 Hilfen für die Pflege und Betreuung zu Hause 24
3.4 Technische Hilfen 28
3.5 Stationäre Pflege 30
3.6 Praxisnahe Tipps für den Krankenhausaufenthalt
von Menschen mit Demenz 30
3.7 Angehörigengruppen 31
3.8 Betreuungsvereine 33

4 FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

4.1 Leistungen der Pflegeversicherung 35
4.2 Leistungen der Krankenkasse 37
4.3 Leistungen der Sozialhilfe 38
4.4 Schwerbehindertenausweis 38
4.5 Ansprüche berufstätiger pflegender Angehöriger 38

5 RECHTLICHE FRAGEN

5.1 Vorsorgemöglichkeiten 39
5.2 Gesetzliche Betreuung 41
5.3 Risiko und Haftung 42

LITERATURTIPPS 43



1 DEMENZ – WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?

1.1 WAS IST EINE DEMENZ?

Derzeit leiden in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen an Demenz – Tendenz steigend. Demenzen treten überwiegend in der zweiten Lebenshälfte auf. Ihre Häufigkeit nimmt mit steigendem Lebensalter zu: von weniger als einem Prozent bei den 60jährigen bis 40 Prozent bei den über 90jährigen.

Aber Demenz ist nicht gleich Demenz. Die Krankheit kann unterschiedlich verlaufen. Man spricht von einer Demenz, wenn die folgende Krankheitszeichen auftreten:

- Gedächtnisstörungen
- Probleme mit der Orientierung (Beispiel: Jemand weiß nicht mehr, welches Jahr gerade ist, oder findet sich in der räumlichen Umwelt immer weniger zurecht.)
- Probleme, Situationen richtig zu beurteilen (Beispiel: Im Winter mit Sommerkleidung nach draußen gehen.)
- Probleme, Handlungen zu planen (Beispiel: Jemand zieht seine Kleidung in einer anderen als der richtigen Reihenfolge an.)

Häufig werden Demenzsymptome erst nach einer Weile erkannt: zunächst denkt man vielleicht, die Probleme sind Folgen von Arbeitsbelastung oder hängen mit dem Alter zusammen. Doch irgendwann reift beim Betroffenen selbst oder bei Angehörigen die Erkenntnis: Da stimmt etwas nicht!

1.2 DEMENZERKRANKUNGEN

Es gibt verschiedene Erkrankungen, die Demenzsymptome hervorrufen. Überwiegend sind es Erkrankungsprozesse im Gehirn selbst.

Die häufigste Demenzform ist die sogenannte Alzheimerkrankheit, gefolgt von der vaskulären Demenz. Diese beiden Demenzformen, die auch in Kombination auftreten können, machen etwa 95% der Demenzerkrankungen aus.

Demenzsymptome können auch durch Hirntumore ausgelöst werden, oder durch andere fortschreitende Gehirnerkrankungen. So kann eine Demenz beispielsweise im Endstadium einer Parkinsonerkrankung auftreten. Demenzsymptome treten manchmal auch als Begleiterscheinungen einer Depression auf. Wird dies nicht erkannt, so unterbleiben wichtige Schritte zur Behandlung.

Die Vielfalt möglicher Ursachen einer Demenz macht sehr deutlich, wie wichtig es ist, eine sorgfältige Diagnostik durchzuführen!

Die Alzheimerdemenz

Die Alzheimerdemenz ist nach dem bayrischen Nervenarzt Alois Alzheimer benannt, der sie Anfang des 20. Jahrhunderts erstmals als eigenständige Erkrankung beschrieben hat.

Bei dieser Krankheit kommt es im Gehirn zu Ablagerungen von schädlichen Abbaustoffen, sogenannten „Plaques“ und „Neurofibrillen“. In der Folge sterben Nervenzellen ab, und auch die Kontakte zwischen Nervenzellen werden mehr und mehr zerstört. Außerdem



ist ein wichtiger Botenstoff zur Informationsübertragung zwischen Nervenzellen, das Acetylcholin, reduziert.

Man weiß bis heute noch nicht, wodurch die Alzheimerkrankheit ausgelöst wird. Sie beginnt schon viele Jahre, bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen.

Die Alzheimerforschung sucht seit vielen Jahren nach Möglichkeiten, die Erkrankung zu verhindern oder zu behandeln. Die bisherigen Ergebnisse machen Hoffnung darauf, dass dies eines Tages gelingen kann. Wie lange es bis dahin noch dauert, ist allerdings offen.

Die gefäßbedingten (vaskulären) Demenzen

Die zweithäufigste Gruppe der Demenzerkrankungen sind die vaskulären Demenzen. Bei diesen Demenzen entstehen die Hirnschäden durch kleinere oder größere Schlaganfälle: Eine oder mehrere Hirnregionen sind nicht ausreichend durchblutet, in der Folge sterben Nervenzellen ab.

Weitere Demenzerkrankungen

Die übrigen Demenzformen sind selten und machen nur 5% der Demenzen aus. Sie können in relativ frühem Alter auftreten (bei

Personen, die jünger sind als 60 Jahre). Und es können untypische Symptome auftreten, bei denen man nicht sofort an eine Demenzerkrankung als Ursache denkt.

1.3 WIE SIEHT DER KRANKHEITS-VERLAUF DER DEMENZ AUS?

Demenzerkrankungen wie die Alzheimerdemenz und die vaskuläre Demenz können bislang nicht geheilt werden. Die Veränderungen und der gesamte Verlauf sind bei jedem Patienten ein bisschen anders. Trotzdem hat es sich bewährt, den Verlauf in drei Stadien einzuteilen:

Frühes Stadium

Der Veränderungen beginnen häufig mit Störungen des Kurzzeitgedächtnisses. Der betroffene Mensch kann sich beispielsweise schon nach kurzer Zeit nicht mehr an Gespräche, Handlungen oder eigene Überlegungen erinnern. Fragen wiederholen sich, Vereinbarungen werden vergessen. Erinnerungen an länger zurückliegende Ereignisse sind dagegen noch gut erhalten. Zugleich bestehen häufig Schwierigkeiten, eigene Überlegungen und Wahrnehmungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen: Manche Bemerkung des Betroffenen kommt dem Anderen seltsam vor, nicht zur Situation passend oder schlicht unverständlich. Anspruchsvolle Tätigkeiten werden schwieriger.

Was von außen betrachtet wie Schusseligkeit oder Nachlässigkeit aussehen mag, ist in Wahrheit die Unfähigkeit betroffener Menschen, sich die unzähligen Einzelschritte ins Gedächtnis zu rufen, aus denen komplexe Arbeiten wie beispielsweise das Zubereiten einer Mahlzeit bestehen.

Es zeigen sich erste Probleme mit der Sprache: Betroffene haben zunehmend Schwierigkeiten, die richtigen Wörter zu finden,

die Sprache wird einfacher. Und es fällt zunehmend schwerer, einem Gespräch zu folgen, besonders, wenn mehrere Menschen daran beteiligt sind und es im Gespräch hin und her geht.

Mittleres Stadium

Die Gedächtnisprobleme nehmen zu. Betroffene finden sich auch in vertrauter Umgebung immer weniger zurecht.

Die Beeinträchtigungen führen dazu, dass Menschen mit Demenz zunehmend die Kontrolle über ihr Leben verlieren. Dies geht häufig einher mit der Kontrolle über ihre Gefühle. Diese werden dann unter Umständen viel unmittelbarer zum Ausdruck gebracht, als man dies von der Person früher kannte. So zum Beispiel durch plötzliches Weinen oder einen Wutausbruch. In dieser Phase der Demenz können Verhaltensweisen wie Unruhe, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus oder aggressives Verhalten auftreten.

Rat und Hilfe rund um die Pflege
Wir beraten und informieren umfassend, neutral und kostenlos über alle wichtigen medizinischen und pflegerischen Versorgungsangebote in unserer Region sowie über Leistungen und Finanzierungshilfen der Kranken- und Pflegeversicherung und Sozialhilfe. Wir unterstützen und begleiten auch aktiv die Organisation der notwendigen Hilfen.

Pflegestützpunkte in der Region

Battweiler Tel. (0 63 37) 20 99 - 031 / - 032	Pirmasens PSP I Tel. (0 63 31) 60 80 - 722 / - 723
Dahn Tel. (0 63 91) 91 01 - 581 / - 582	PSP II Tel. (0 63 31) 14 40 - 157 / - 158
Waldfishbach-Burgalben Tel. (0 63 33) 60 20 - 651 / - 652	PSP Zweibrücken Tel. (0 63 32) 80 08 97

Körperliche Funktionen sind meist noch nicht eingeschränkt, es kann aber zu Harn- und Stuhlinkontinenz kommen, weil Betroffene zu spät merken, dass sie zur Toilette müssen, oder den Weg dorthin nicht mehr finden.

Spätes Stadium

In dieser Phase sind betroffene Menschen in nahezu allen Aktivitäten des Alltags auf Hilfe angewiesen. Erinnerungen sind nur noch lückenhaft vorhanden. Selbst nahestehende Personen werden nicht immer erkannt. Die Sprache kann ganz verloren gegangen oder auf wenige Worte reduziert sein.

Auch die körperlichen Funktionen können jetzt beeinträchtigt sein: Gangstörungen treten auf, es kommt zu Stürzen, der Betroffene benötigt einen Rollstuhl oder liegt mehr und mehr im Bett. Im letzten Stadium können Schluckstörungen und Krampfanfälle hinzukommen.

Trotzdem bleibt die Gefühlsebene bei Menschen mit Demenz intakt. Selbst in dieser Phase können Menschen mit Demenz über nicht-sprachliche Kommunikation (Blickkontakt, Gesten, Berührung) erreicht werden. Eine Angehörige hat es einmal so ausgedrückt: Das Herz wird nicht dement!



1.4 HÄUFIGE FRAGEN ZU DEMENZERKRANKUNGEN

Sind Demenzerkrankungen vererbbar?

Die allermeisten Krankheitsfälle sind nicht vererbt. Wenn also ein Elternteil oder auch beide Eltern im höheren Alter an einer Alzheimerdemenz erkranken, ist das in der Regel kein Grund sich Sorgen zu machen.

Kann ich mich vor Demenz schützen?

Bei der Alzheimerdemenz ist die Situation nicht eindeutig, da man bis heute nicht ihre genaue Ursache kennt. Allerdings hat man in großen epidemiologischen Studien auch für die Alzheimerdemenz Schutzfaktoren gefunden: Körperliche Bewegung, geistige Anregung und ausreichende und positive soziale Kontakte scheinen das Risiko zu erkranken, zu reduzieren.

Kann man Demenzerkrankungen behandeln?

Der überwiegende Teil der Demenzerkrankungen kann durch Medikamente bisher nicht gestoppt oder geheilt werden.

Trotzdem spielen Medikamente in der Demenzbehandlung eine wichtige Rolle: zur Verbesserung geistiger Leistungsfähigkeit, zur Unterstützung der Alltagsbewältigung, zur Milderung von Verhaltensstörungen und in weiteren Anwendungsfeldern.

Dass man Demenzerkrankungen nicht heilen kann, heißt nicht, dass „nichts zu machen“ wäre. Es gibt Therapien und Strategien im Alltag, um bestehende Fähigkeiten des Menschen mit Demenz zu erhalten und zu fördern. Gerade in diesen Bereichen hat es in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte gegeben.

10 Warnzeichen einer möglichen Demenz

- **Gedächtnisprobleme häufen sich.**
Das Gedächtnis erscheint deutlich schlechter, im Vergleich zu einigen Monaten zuvor.
 - **Gedächtnisprobleme werden massiver.**
Beispiel: Ein Mensch, der viel zu tun hat, vergisst schon mal den Topf auf dem Herd. Ein Mensch mit Demenz vergisst darüber hinaus, dass er die Absicht hatte zu kochen.
 - **Arbeitsabläufe, die früher nebenher erledigt wurden, erfordern auf einmal volle Konzentration.**
Beispiel: Bei einer vollkommen vertrauten Tätigkeit muss ich mich plötzlich immer wieder fragen: wie ging das eigentlich?
 - **Sprachprobleme.**
Immer mehr fehlen spontan die richtigen Worte. Die Sprache stockt, oder jemand verwendet mehr und mehr Füllwörter (Beispiel: „Dings“). Ein Mensch hat mehr Schwierigkeiten als früher, einem Gespräch zu folgen.
 - **Orientierungsprobleme.**
Auch wenn jemand sich im vertrauten Umfeld noch sicher bewegt, treten in unvertrauten Umgebungen Unsicherheiten auf, die vorher nicht existierten: Wo muss ich hin? Wie war der Rückweg?
 - **Probleme, Situationen richtig zu beurteilen.**
Beispiel: Wenn ein gesunder Mensch aus „Schusseligkeit“ einmal in Hausschuhen aus dem Haus geht, wird er nach kurzer Zeit seinen Irrtum bemerken, ein Mensch mit Demenz unter Umständen nicht.
 - **Probleme mit dem abstrakten Denken.**
Beispiele: Das Lösen von Rechenaufgaben oder die Verwaltung der eigenen Finanzen gelingt nicht mehr.
 - **Liegenlassen von Gegenständen.**
Ab und zu verlegt jeder einmal die Brille oder den Schlüssel. Aber dies häuft sich bei Demenz. Die Dinge finden sich an ungewohnten Orten wieder. Oder jemand sucht vergeblich das Portemonnaie, weil er vergessen hat, dass er das Portemonnaie, das ihm seit Jahren vertraut war, vor vier Monaten ausgetauscht hat. Das neue Portemonnaie, das offen auf dem Küchentisch liegt, entgeht dabei seiner Wahrnehmung.
 - **Reaktionen, die man an diesem Menschen so nicht kannte:**
plötzliche Gereiztheit, Eifersucht, Ängstlichkeit oder Misstrauen (Dies kann sich beispielsweise darin äußern, dass andere beschuldigt werden, Dinge gestohlen zu haben, die in Wahrheit verlegt wurden).
 - **Verlust der Eigeninitiative.**
Dinge, die ein Mensch über viele Jahre gerne gemacht hat, werden vernachlässigt. Oder jemand hat immer weniger Lust, überhaupt aus dem Haus zu gehen und etwas zu unternehmen.
- Fallen solche Dinge auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.**

1.5 DIE ERSTEN ANZEICHEN EINER DEMENZ

Eine typische Situation, wie alle sie schon einmal erlebt haben: Ich stehe im Keller und weiß nicht mehr, was ich hier eigentlich wollte. Bis zu einem gewissen Alter ist die Erklärung schnell gefunden: Ich bin eben im Stress, muss an zu viele Dinge gleichzeitig denken oder war abgelenkt.

Doch je älter ich werde, desto häufiger mag sich mir in solchen Situationen die Frage stellen: Ist das noch „normal“, oder muss ich mir Sorgen machen?

1.6 SOLL ICH ZUM ARZT GEHEN?

„Das will ich gar nicht so genau wissen!“ Viele Menschen scheuen sich, zum Arzt zu gehen, wenn ihnen ihr Gedächtnis Probleme bereitet, aus Angst, am Ende mit der Diagnose Demenz konfrontiert zu sein und nicht zu wissen, wie es nun weitergehen soll.

Warum eine frühzeitige Demenzdiagnose wichtig ist:

1. **Irritationen und Unterstellungen haben ein Ende.** „Hätten wir das nur früher gewusst!“ ist ein häufiger Satz von Familienangehörigen. Denn mit der Diagnose ist auf einmal klar: Die ungewohnten Verhaltensweisen des Betroffenen haben nichts mit Sturheit oder Boshaftigkeit zu tun. Sie hängen mit der Demenz zusammen.
2. **Behandlungsmöglichkeiten greifen besser.** Manche Medikamente wirken nur zu Beginn einer Demenz, später nicht mehr. Und auch alles, was zum Erhalt von Fähigkeiten getan werden kann, ist besonders effektiv, wenn die Einbußen noch nicht weit fortgeschritten sind.

3. **Es können noch viele Angelegenheiten gemeinsam geklärt werden.** Wenn ich selbst und andere frühzeitig von meiner Situation wissen, können wir gemeinsam besprechen, wie es weitergehen soll, und ich habe die Chance, anderen mitzuteilen, was mir wichtig ist, was ich möchte und was nicht.
4. **Ohne Diagnose besteht kein Anspruch auf bestimmte Leistungen:** Beispielsweise Anerkennung von Schwerbehinderung.

Wie kann ich meinen Angehörigen motivieren, sich untersuchen zu lassen?

- Häufig sind es Angehörige, denen zuerst auffällt, dass etwas nicht stimmt. Was tue ich, wenn ich den Eindruck habe, mein Angehöriger sollte sich untersuchen lassen, dieser das aber ablehnt?
- Es kommt sehr darauf an, das Thema in einer ruhigen Situation und in wertschätzender Weise zur Sprache zu bringen. Andernfalls kann die gut gemeinte Anregung „lass mal dein Gedächtnis untersuchen“ beim Betroffenen als Unterstellung ankommen: „du tickst nicht mehr richtig“.
- Studien haben gezeigt, dass häufig auch Personen, die sich das gar nicht anmerken lassen, das Gefühl hatten, „mit mir stimmt etwas nicht“. Dieses Gefühl macht Angst, und die Idee, es könnte eine Demenz dahinterstecken, noch mehr. Ein Arztbesuch nimmt diese Unsicherheit
- Der Hausarzt kann bereits erste Fragen klären und ein sogenanntes „Demenzscreening“ durchführen. Das sind einfache Tests, um zu prüfen, ob man dem Anfangsverdacht weiter nachgehen sollte. Eine umfassende Diagnostik sollte dann von einem Facharzt durchgeführt werden.



2 LEBEN MIT DEMENZ

Die schwerste Aufgabe, so scheint es manchmal, besteht darin, die guten Momente nicht aus dem Blick zu verlieren, die das Leben auch mit solchen Herausforderungen noch bietet. Ob Sie nun Betroffener sind oder Angehöriger: Geben Sie dem Leben weiterhin eine Chance.

2.1 WAS KANN ICH ALS BETROFFENER TUN?

„So habe ich mir meinen letzten Lebensabschnitt nicht vorgestellt! Dass mit zunehmendem Alter manches nicht mehr so geht wie früher, war mir natürlich klar. Aber mit einer Demenz leben? Einer Erkrankung, die mein Erinnerungsvermögen angreift, meine Orientierung im Alltag erschwert, die fortschreiten wird und bei der ich damit rechnen muss, dass ich immer mehr Hilfe brauche – wie kann ich da noch ein gutes Leben haben?“

Solche oder ähnliche Fragen werden viele Menschen beschäftigen, wenn sie mit der Diagnose „Demenz“ oder „Alzheimerkrankheit“ konfrontiert sind. Zum Glück wächst die Zahl der Menschen, die öffentlich über ihr Leben mit der Erkrankung sprechen oder darüber geschrieben haben. Und viele dieser Zeugnisse sagen: Das gibt es sehr wohl – ein Leben nach der Diagnose! Und man weiß heute auch vieles, was hierfür wichtig ist.

Was können Sie als Betroffener tun?

- **Klären Sie die Fragen, die Sie haben.** Nicht zu wissen, was auf einen zukommt, macht Angst. Medizinische Fragen sollten Sie mit einem niedergelassenen Facharzt oder einer Gedächtnisambulanz besprechen. Beim Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft oder in einer Beratungsstelle vor Ort werden Sie zu allen Fragen zum Leben mit der Erkrankung beraten
- **Bleiben Sie aktiv.** Machen Sie sich bewusst, was Sie gerne tun, was Sie noch gut können, und tun Sie das weiterhin, wenn es möglich ist. Besonders körperliche Bewegung ist hilfreich. Spaziergänge, Wandern, oder die Teilnahme an einer Sportgruppe.
- **Reden Sie offen mit den Menschen, die Ihnen nahe stehen.** Familie, Freunde, Bekannte, Menschen, mit denen

Sie im Alltag zu tun haben: Wenn andere um Ihre Situation wissen, erleichtert das das Miteinander, und andere können Sie besser unterstützen.

- **Bleiben Sie in Kontakt mit anderen.** Die Sorge, Namen vergessen zu haben, Fehler zu machen oder sich auf andere Weise zu „blamieren“, kann dazu führen, sich aus allen gemeinschaftlichen Aktivitäten zurückzuziehen. Sie sollten sich das Zusammensein mit Anderen soweit als möglich bewahren. Manchmal braucht auch Ihr Umfeld eine Weile, bis es sich an die neue Situation gewöhnt hat. Lassen Sie sich nicht zu früh entmutigen!
- **Lassen Sie sich helfen!** Vielen Menschen fällt das am schwersten: sich selbst und anderen einzugestehen, dass man Unterstützung braucht. Aber diese Hilfen sind dazu da, das eigene Leben und das der Angehörigen zu erleichtern. Sie haben Anspruch auf Unterstützung.
- **Überlegen Sie, wer für Sie entscheiden soll, falls Sie es einmal nicht mehr selbst tun können.** Mit Fortschreiten der Erkrankung werden Sie Verantwortung in die Hände eines anderen Menschen geben müssen. Soll dies ein Familienmitglied sein, ein Bekannter, oder lieber eine „neutrale“ Person? Halten Sie Ihre Entscheidung schriftlich fest. Dabei können Ihnen die Beratungsstellen weiterhelfen.

2.2 FÜR ANGEHÖRIGE: MENSCHEN MIT DEMENZ BESSER VERSTEHEN

Was heißt es eigentlich, das Gedächtnis zu verlieren und Aktivitäten immer weniger planen zu können?

Menschen mit Demenz haben dies in Befragungsstudien teilweise so beschrieben: Ich werde immer mehr zu einem leeren

Blatt. Ich fühle mich zu langsam, ich „komme innerlich nicht mehr mit“. Mein Leben entgleitet mir, Stück für Stück. Der Verlust der geistigen Fähigkeiten führt dazu, dass Menschen mit Demenz sich im Leben immer weniger zurechtfinden. Es fällt ihnen immer schwerer, sich Situationen zu erklären: „Wo bin ich hier? Wer sind diese Menschen? Was wird von mir erwartet?“

Was ist hilfreich, um Menschen mit Demenz besser zu verstehen?

- Es ist wichtig, sich immer wieder einmal innerlich „in die Schuhe“ des Betroffenen zu stellen: „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mich in Situationen finde, in denen ich nicht weiß, was tun oder in denen ich merke, ich habe schon wieder etwas falsch gemacht? Und was würde mir in solchen Situationen weiterhelfen?“
- Wir alle brauchen, um Lebensqualität zu haben, ein Grundgefühl von Sicherheit und Vertrauen und die Selbstverständlichkeit, für Andere ein gleichwertiges Gegenüber zu sein. Diese Gewissheiten geraten im Alltag von Menschen mit Demenz häufig ins Wanken. Betroffene brauchen die Unterstützung ihrer Umwelt, um immer wieder „festen Boden“ unter den Füßen zu bekommen.
- Machen Sie sich immer wieder bewusst, was Ihr Angehöriger, trotz seiner Einschränkungen, noch gut kann. Wenn er oder sie aktiv am Alltag teilnehmen und sich dabei als kompetent erleben kann, ist das ein wichtiger Baustein für Lebensqualität, und ein Schutz gegen den Stress.
- Eine ganz wichtige Fähigkeit, die in der Regel bis ins späte Krankheitsstadium erhalten bleibt, ist die Emotionalität, also die Fähigkeit, Gefühle zu erleben, zu zeigen und die Gefühle anderer wahrzunehmen. Um einen Zugang zu Menschen gerade mit weiter fortgeschrittener Demenz zu bekommen, ist die emotionale Ansprache sehr wichtig.



Lebensqualität steigern. Auch im Alter. Tagesstätten für Senioren

Mit den Tagesstätten in Annweiler, Bad Bergzabern und Dahn sind wir in der Region für Sie da! Wir bieten professionelle Beratung, individuelle Pflegekonzepte und nachhaltige Entlastung für Sie und Ihre Lieben. Melden Sie sich, wir freuen uns auf Sie!

Infotelefon: **06349 900-4510**



Tagesstätten für Senioren
Annweiler, Bad Bergzabern
und Dahn
www.pfalzlinikum.de

Einrichtungen des
Pfalzlinikums

Wir gehören zum  **BEZIRKS
VERBAND
PFALZ**

- Menschen mit Demenz bleiben bis zum Schluss Menschen mit einer individuellen Persönlichkeit, mit Vorlieben, Abneigungen, Eigenarten, mit guten und schwierigen Persönlichkeitsmerkmalen. Und auch wenn Ihr Angehöriger vielleicht nicht mehr viele Möglichkeiten hat, sich mitzuteilen, heißt das nicht, dass er „nichts mehr mitbekommt“.



2.3 EMPFEHLUNGEN FÜR DEN UMGANG MIT MENSCHEN MIT DEMENZ

Die folgenden Empfehlungen haben sich in der Betreuung von Menschen mit Demenz bewährt. Das heißt nicht, dass nicht im Einzelfall auch ein ganz anderer Weg hilfreich ist. Menschen sind unterschiedlich, auch Menschen mit Demenz.

Vermeiden Sie es, zu korrigieren und zu belehren

„Ich rufe jetzt meine Mutter an!“ Die demenzkranke Dame ist 90 Jahre alt und reagiert verletzt, wenn ihre Tochter ihr vorhält: „Deine Mutter ist doch längst tot!“. Die Wirklichkeit stellt sich für Menschen mit Demenz häufig anders dar als für die Menschen in ihrer Umgebung.

Verzichten Sie in solchen Situationen darauf, Ihren Angehörigen belehren zu wollen. Und lassen Sie sich nicht auf den Kampf „Wer hat Recht?“ ein. Versuchen Sie lieber, zu erspüren, welches Bedürfnis hinter einer Aussage steht „Deine Mutter fehlt dir sicher, oder?“

Vermeiden Sie es, zu bewerten

„Man stellt doch die Schuhe nicht in den Küchenschrank!“. Welche Botschaft transportiert dieser Satz? Diese: Wie kann man nur so einen Blödsinn machen! Sogenannte Fehlleistungen (man könnte auch sagen: kreative Lösungen für das Problem „Ich kenne mich nicht mehr aus“) werden häufiger, wenn die Demenz voranschreitet.

Es ist nicht hilfreich und für Betroffene häufig verletzend, immer wieder darauf hingewiesen zu werden. Wenn die Schuhe nicht im Küchenschrank bleiben sollen, lässt sich dies auch anders vermitteln: „Ich habe deine Schuhe gefunden und bringe sie ins Schuhregal. Ok?“

Empfehlungen für die Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Inwieweit Sie Ihre Kommunikation anpassen müssen, hängt davon ab, wie sehr die Sprache Ihres demenzkranken Angehörigen beeinträchtigt ist. Das ist sehr unterschiedlich. Wenn Sie wahrnehmen, dass Ihr Angehöriger Schwierigkeiten hat, Sie zu verstehen, oder Schwierigkeiten, sich in Worten auszudrücken, sollten Sie die folgende Regeln beachten:

- Schauen Sie den Menschen mit Demenz an, wenn Sie mit ihm sprechen. Nehmen Sie Blickkontakt auf. Dann versteht er Sie besser, und Sie bekommen besser mit, ob er Sie verstanden hat.
- Sprechen Sie in einfachen Sätzen und teilen Sie nicht zu viel auf einmal mit. Es kann notwendig sein, langsamer und deutlicher zu sprechen, als Sie es sonst gewohnt sind.
- Stellen Sie Fragen so, dass Ihr Angehöriger mit JA oder NEIN darauf antworten kann. Zum Beispiel: „Möchtest du jetzt einen Spaziergang machen?“ statt: „Was möchtest du jetzt machen?“.
- Lassen Sie Ihrem Angehörigen ausreichend Zeit, Sie zu verstehen und eine Antwort zu formulieren.

Wenn eine Verständigung über Sprache nicht mehr möglich ist: Kommunikation geht auch ohne Worte:

Das mag am Anfang sehr ungewohnt sein, beispielsweise einfach beieinanderzusitzen ohne viele Worte, oder zu erzählen, ohne eine Antwort zu bekommen. Aber die Antwort kann auch auf anderem Wege kommen: ein Blickkontakt, ein Lächeln, oder dass mein Händedruck erwidert wird.

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Im Verlauf einer Demenz kommt es oft vor, dass sich das Verhalten eines Menschen verändert. Es kommt auch vor, dass Betroffene sich auf eine Weise verhalten, die uns alarmiert: dass sie aggressiv wer-

den, Angst entwickeln, unruhig werden, sich distanzlos verhalten oder apathisch werden.

All dies sind Beispiele für sogenannte herausfordernde Verhaltensweisen. Solche Verhaltensweisen sind für Angehörige in der Regel sehr belastend. Man ist ratlos, verletzt, vielleicht zornig und man weiß nicht, wie man damit umgehen soll.

Das können Sie bei herausforderndem Verhalten tun:

- Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Ihr Angehöriger unter Stress handelt bzw. sich in einer Ausnahmesituation befindet. Solches Verhalten ist nicht von bösem Willen geleitet und hat auch nicht das Ziel, Sie bewusst zu verletzen.
- Versuchen Sie herauszufinden, in welchen Situationen diese Verhaltensweisen auftreten. Häufig sind Stressfaktoren im Spiel, die beeinflusst werden können (z. B. störende Umweltreize, Schmerzen, Harndrang).
- Wenn herausforderndes Verhalten auftritt: Bleiben Sie ruhig. Das hilft auch Ihrem Angehörigen, wieder ruhiger zu werden.
- Es kann hilfreich sein (gerade bei aggressivem Verhalten), aus der Situation zu gehen und etwas später wiederzukommen.
- Auch Ablenkung kann manche brennende Situation entschärfen.

Was genau hilfreich ist, erfahren Sie, wenn Sie den Ursachen des Verhaltens auf die Spur gekommen sind.

Gehen Sie überdies achtsam mit Ihren eigenen Gefühlen um. Dass ein bestimmtes Verhalten nicht gegen Sie gerichtet ist, ändert unter Umständen nichts daran, dass Sie sich verletzt oder auf andere Weise getroffen fühlen.

Umgang mit dem Selbstbestimmungsbedürfnis von Menschen mit Demenz

Selbst über unser Leben bestimmen zu können, ist ein Recht, das uns allen sehr wichtig ist. Doch die Selbstbestimmungsfähigkeit lässt im Laufe der Demenz nach.

Wenn Sie bestimmte Willensäußerungen Ihres Angehörigen problematisch finden, sollten Sie zwei Fragen klären: Was bedeutet diese Handlung für ihn? Und: Mit welchen Konsequenzen ist zu rechnen? Entsteht daraus ein Risiko für ihn selbst oder für andere?

Ein Beispiel: Wenn jemand darauf besteht, mit zwei unterschiedlichen Schuhen aus dem Haus zu gehen, ist dieses Risiko nicht gegeben. Und dann stellt sich die Frage, ob eine solche Handlung nicht einfach toleriert werden kann.

Wenn Sie allerdings zu dem Schluss kommen, dass ein Risiko besteht (das kann bspw. das Autofahren betreffen), so sind tatsächlich in der Verantwortung, handeln zu müssen. Es ist ratsam, sich Beratung zu holen, um sicher zu gehen, dass man in dieser schwierigen Situation den bestmöglichen Weg findet.

2.4 EMPFEHLUNGEN ZUM ALLTAG MIT DEMENZ

Der Alltag mit Menschen mit Demenz bringt im Verlauf der Erkrankung zahlreiche neue Herausforderungen. Um Betroffenen und Angehörigen den Alltag mit Demenz zu erleichtern, reichen oft kleine Maßnahmen.

Gestaltung der häuslichen Wohnumgebung – Vertrautheit erhalten und Orientierung ermöglichen:

Die eigenen vier Wände sind in der Regel unser vertrautestes Lebensumfeld. Menschen mit Demenz finden sich dort noch am längsten selbst zurecht. Sie sollten deshalb keine großen Veränderungen vornehmen, wenn diese nicht notwendig sind.

Ziel ist es, dass Ihr Angehöriger sich möglichst selbstständig in der Wohnung oder im Haus bewegen kann. Achten Sie dabei darauf, dass Wege gut beleuchtet und frei von Hindernissen sind.

Gestaltung des Alltags:

Tagesstruktur: Für viele Menschen mit Demenz ist eine gleichbleibende Tagesstruktur wichtig, die sich an ihrem gewohnten Tagesrhythmus orientiert. Hilfreich ist dabei ein Wechsel zwischen aktiven Phasen und Ruhephasen.

Essen und Trinken: Damit Ihr Angehöriger so lange wie möglich selbstständig essen kann, achten Sie darauf, dass er nicht durch ein Zuviel an Geschirr, Besteck oder Speisen durcheinander kommt.

Und wenn der Umgang mit Gabel und Löffel nicht mehr möglich ist, überlegen Sie, was Sie ihm anbieten können, das er mit den Fingern essen kann. Ernährungsvorlieben können sich im Laufe einer Demenz verändern.

Bei der Planung des Tages: Beachten Sie die Tagesform Ihres Angehörigen. Häufig sind Menschen mit Demenz am Vormittag belastbarer, während am Nachmittag die Kräfte nachlassen. In diesem Fall sollten Sie Aktivitäten, die für Ihren Angehörigen anstrengend sind, eher vormittags durchführen, damit es nicht zu Überforderung kommt.

Körperpflege:

Im Verlauf der Demenz benötigen betroffene Personen ab einem gewissen Punkt auch Hilfe bei der Körperpflege.

Wenn dies eintritt, ist es oft für Betroffene wie für Angehörige eine schwierige Situation: Es bedeutet, dass ein Anderer in die Intimsphäre des Menschen mit Demenz eindringt. Deshalb lehnen Betroffene diese Hilfe zu Beginn häufig ab – zumal häufig aufgrund der eingeschränkten Urteilsfähigkeit nicht die Notwendigkeit gesehen wird, sich jetzt zu waschen, oder jemand der Meinung ist, dies habe er bereits getan. Oft entlastet es die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und

Angehörigen, wenn die Körperpflege von einem Pflegedienst übernommen wird. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie die Körperpflege als schwierig erleben.

Schwierigkeiten beim Ankleiden:

Sie können den Betroffenen in seiner Selbständigkeit unterstützen, indem Sie die Kleidungsstücke schon in der richtigen Reihenfolge bereit legen und gegebenenfalls Verschlüsse ändern lassen, da das Zurechtkommen mit Knöpfen und anderen Verschlüssen nicht immer ganz einfach ist. (z. B. Reiß- oder Klettverschluss statt Knopf)

Denken Sie immer auch daran, dass Kleidung mehr ist als das Bedecken des Körpers: Helfen Sie Ihrem Angehörigen, sich schön

zu kleiden, wenn er Wert darauf legt, und sparen Sie hier auch nicht mit Ermutigung oder Komplimenten.

Beachten Sie seine Vorlieben: Warum sollten von einem Lieblingskleidungsstück nicht mehrere Exemplare vorhanden sein?

Oft verschwiegen: Inkontinenz

Der Verlust der Kontrolle über Urin- und Stuhlausscheidung gehört zu den Symptomen der fortgeschrittenen Demenz. Wenn es bereits früher zu Problemen kommt, sollten Sie auf folgendes achten:

- Stellen Sie sicher, dass die Toilette für Ihren Angehörigen jederzeit gut zu finden ist. Eine scheinbare Inkontinenz kann ihre Ursache darin haben, dass der Mensch mit Demenz das „stille Örtchen“ einfach nicht rechtzeitig erreicht.

Professionelle Pflege und Betreuung mit Herz



Gerade an Demenz erkrankte Menschen brauchen eine sichere Umgebung und Angebote, die auf ihre besonderen Bedürfnisse eingehen. Mit unserem speziellen Therapieansatz fördern wir vorhandene Ressourcen und geben ihnen die individuelle Betreuung, die sie brauchen.

SenVital
Senioren- und Pflegezentrum Dahn
Hauensteiner Straße 17 · 66994 Dahn
Telefon 06391 83701-0 · www.senvital.de
info-dahn@senvital.de

Unsere Leistungen:

- behütender Bereich mit speziell geschulten Mitarbeitern
- vielfältige Betreuungsangebote
- Validation nach Naomi Feil
- Sinnesgarten
- Regelmäßiger Besuch des Therapiehundes „Josie“ zum Streicheln

Wir freuen uns auf Sie!



- Prüfen Sie, ob Ihr Angehöriger problemlos die entsprechenden Kleidungsverschlüsse öffnen kann.
- Erinnern Sie Ihren Angehörigen ggf. daran, auf die Toilette zu gehen, oder fügen Sie regelmäßige Toilettengänge in den Tagesablauf ein.
- Achten Sie auch auf bestimmte Verhaltenszeichen wie Unruhe oder Nesteln an der Kleidung: Diese können ein Hinweis darauf sein, dass der Mensch mit Demenz ein dringendes Bedürfnis verspürt, dies aber nicht mehr richtig einordnen kann.
- Sollte die Inkontinenz trotzdem weiter bestehen, konsultieren Sie den Arzt. Er wird abklären, ob die Situation eine Folge der Demenz ist oder ob ein anderes medizinisches Problem besteht. Vom Arzt erhält man auch das Rezept für die benötigten Inkontinenzmaterialien.



3. **Teilen Sie Verantwortung.** Wenn Sie bereit sind, Verantwortung für Ihren Angehörigen mit Demenz zu übernehmen, vielleicht sogar, ihn selbst zu pflegen, dann gebührt Ihnen Respekt! Aber seien Sie auch bereit, Verantwortung zu teilen. Wenn Sie den Eindruck haben, nur Sie allein wissen, was für Ihren Angehörigen gut ist, dann sollten Sie dringend etwas unternehmen, um das zu ändern.
4. **Geben Sie sich selbst und Ihrem Angehörigen keine unrealistischen Zusagen.** Problematisch sind Versprechen wie: „Ich werde dich nie ins Heim geben!“ – „Solange ich da bin, muss dich niemand anderes pflegen“. Denn Sie wissen nicht, wie sich die Demenz entwickeln wird. Es kann sich herausstellen, dass es Ihre Beziehung enorm entlastet, wenn eine fremde Person die Körperpflege übernimmt. Oder es kann eine Situation eintreten, in der Ihr Angehöriger im Pflegeheim besser versorgt ist als zu Hause. Hilfreicher sind Zusagen, die solche Möglichkeiten in Betracht ziehen: „Was ich jetzt tue, tue ich weiter, solange ich es leisten kann oder es deine Situation ermöglicht. Aber auch, wenn es so nicht mehr weitergehen kann, wenn Du vielleicht in ein Heim umziehen musst, will ich dich nicht alleine lassen.“

2.5 LEBEN MIT DEMENZ – 10 RAT-SCHLÄGE FÜR ANGEHÖRIGE

1. **Informieren Sie sich über die Demenzerkrankung.** Es gibt viele Anlaufstellen, bei denen Sie Rat und Hilfe finden: zum Beispiel die Beratungsstellen in Ihrer Nähe oder die Hotline der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten Sie darüber hinaus viele weitere Infomaterialien.
2. **Stellen Sie sich darauf ein, dass sich alte Rollen verändern werden.** Ein Mensch, der sein Leben selbstständig gelebt hat, wird durch die Demenz hilfsbedürftig. Das ist für beide ungewohnt, den Menschen mit Demenz, wie auch für Sie. Da heißt es oft: Geduld haben und immer wieder neu versuchen. Und Vertrauen haben, dass Sie, wie auch Ihr Angehöriger, in die neue Situation hineinwachsen werden. Manchmal kann sich dabei sogar eine größere Nähe entwickeln.

5. **Schauen Sie genau: Was behindert Ihren Alltag? Was sind die Situationen, in denen Sie an Ihre Grenzen kommen?** Es gibt heutzutage viele Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten. Es hilft den Beratern und Anlaufstellen, wenn Sie möglichst konkret schildern können, welche Probleme im Alltag auftreten.
6. **Holen Sie Hilfen frühzeitig!** Warten Sie nicht, bis „nichts mehr geht“. Bedenken Sie: Es kann sowohl für Sie, als auch für Ihren Angehörigen mit Demenz erst einmal gewöhnungsbedürftig sein, dass ein Helfer in die eigene Wohnung kommt. Wenn Ihr Angehöriger mit Demenz Hilfen ablehnt, gibt es vielleicht andere Personen in seinem Umfeld, die in diesem Sinne Überzeugungsarbeit leisten können (der Hausarzt ist beispielsweise oftmals so eine „Autoritätsperson“).
7. **Reden Sie offen mit Bekannten und Freunden!** Zum Glück ist Demenz heute kein Tabu-Thema mehr. Es gibt populäre Filme und Bücher darüber, und immer wieder ist Demenz Thema in Talkshows und in der Tagespresse. Trotzdem sind viele Menschen verunsichert, wenn sie das erste Mal mit Betroffenen zu tun haben. Will er/sie mich überhaupt noch sehen? Was tue ich, wenn ich nicht mehr erkannt werde? Sie erleichtern es Ihrem Umfeld, indem Sie offen über die Erkrankung sprechen.

8. **Achten Sie auf Ihre Kraftreserven!** Die Pflege und Begleitung eines Menschen mit Demenz ist häufig mit besonderen Belastungen verbunden. Sie haben Anspruch auf Entlastung und Erholung. Diese sollten Sie unbedingt nutzen, auch wenn Ihr Angehöriger mit Demenz zunächst Schwierigkeiten damit haben sollte.
9. **Verzichten Sie auf Selbstvorwürfe!** Nicht immer gelingt ein optimaler Umgang mit Menschen mit Demenz. Man kommt an Grenzen. Manchmal sagt man sich im Nachhinein: Das hätte ich nicht tun sollen! Statt sich selbst Vorwürfe zu machen, sollten Sie überlegen: „Wie ist es dazu gekommen? Was hat mich eventuell überfordert? Welche Gefühle haben mich überrascht? Was könnte mir helfen, dass es beim nächsten Mal besser läuft?“
10. **Sprechen Sie über die Dinge, die Sie belasten!** Selbst mit einem optimalen Pflege und Unterstützungsarrangement gibt es bei der Begleitung eines Menschen mit Demenz Situationen, die schwer auszuhalten sind. Die sehr nahe gehen. Die einen aus der Fassung bringen. Was immer dies für Situationen sind: Sie brauchen die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre, mit einem Menschen oder einer Gruppe, in der Sie sich verstanden fühlen, darüber zu reden. Sehr hilfreich ist hier auch der Austausch mit anderen Angehörigen. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung.

Betreuen mit Herz! Der Johanniter-Pflegedienst.

- Grundpflege • medizinische Versorgung • Seniorencafé
- hauswirtschaftliche Dienste • häusliche Betreuung • Hausnotruf

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Westpfalz
Kaiserstraße 53, 66955 Pirmasens
Tel. 06331 21180

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





3 HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Wie soll es weitergehen? Wie den Alltag neu organisieren? Welche Hilfen gibt es in Ihrem Umfeld, und auf welche Unterstützung haben Sie Anspruch?

3.1 BERATUNGSANGEBOTE UND ANLAUFSTELLEN VOR ORT

1. Beratung vor Ort

Solche Fragen stellen sich nicht nur zu Beginn einer Demenz, sondern im Verlauf immer wieder. Es ist wichtig, dann kompetente Ansprechpartner zu haben. Dafür steht Ihnen eine ganze Reihe an Einrichtungen zur Verfügung. Das kann bspw. eine Beratungsstelle der Alzheimer Gesellschaft oder ein Pflegestützpunkt vor Ort sein. Die Mitarbeiter kennen nicht nur die Situation vieler Betroffener und ihrer Familien, sie wissen auch sehr genau, welche Hilfs- und Unterstützungsangebote es gibt, und können Ihnen auch bei Vermittlung dieser Hilfen wie auch bei Fragen der Finanzierung behilflich sein.

**Netzwerk Demenz der Versorgungsregion
Städte Pirmasens/Zweibrücken
und Landkreis Südwestpfalz**

Das Netzwerk Demenz ist ein Zusammenschluss von Diensten und Einrichtungen unserer gemeinsamen Versorgungsregion. Strukturell und inhaltlich werden die Aktivitäten des Netzwerkes Demenz bei der gemeinsamen Koordinierungsstelle für Psychiatrie zusammengeführt.

Die Vertreterinnen und Vertreter ambulanter und stationärer Institutionen, Anbieter wie z.B. Pflegestützpunkte, Selbsthilfegruppen oder Organe der Kreis- und Stadtverwaltung und Vertreter der Ärzteschaft kooperieren miteinander und arbeiten gemeinsam und trägerübergreifend zum gesellschaftlich immer bedeutsamer werdenden Thema „Demenz“.

Es gilt, die betroffenen Menschen und Ihre Familien nicht allein zu lassen, sondern sie als selbstverständlichen Teil der Gesellschaft zu begreifen (Stichwort Inklusion) und in das öffentliche Leben zu integrieren.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Schnittstellen in der Versorgung demenziell erkrankter Menschen zu verbessern, zum Thema Demenz auf verschiedenen Ebenen zu kommunizieren und z. B. über Informationsveranstaltung einen wichtigen Beitrag zu leisten, das Thema Demenz aus der Tabu-Zone herauszuführen.

Unsere Aktivitäten sollen nicht zuletzt auch einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Versorgungsstrukturen zu verbessern bzw. den Erfordernissen anzupassen und insbesondere die Angehörigen unterstützen und entlasten.

Pflegestützpunkt Dahn

Schulstr. 4, 66994 Dahn
06391 - 9101582
06391 - 9101581

Pflegestützpunkt Battweiler

Hauptstr. 15
66484 Battweiler
06337 - 2099032
06337 - 2099031

Pflegestützpunkt I Pirmasens

Blocksbergstr. 54, 66955 Pirmasens
06331 - 6080723
06331 - 6080722

Pflegestützpunkt II Pirmasens

Blocksbergstr. 54
66955 Pirmasens
06331 - 1440158
06331 - 1440157

Pflegestützpunkt Waldfischbach-Burgalben

Schillerstr. 1
67714 Waldfischbach-Burgalben
06333 - 6020652
06333 - 6020651

Pflegestützpunkt Zweibrücken

Bleicherstr. 8 a
66487 Zweibrücken
06332 - 800897

COMPASS

Private Pflegeberatung GmbH
0221 - 93332452

Koordinierungsstelle

für Psychiatrie / Netzwerk Demenz
Maler-Bürkel-Str. 33
66954 Pirmasens
06331 - 877161
06331 - 877141

Kreisverwaltung SWP Leitstelle Älter werden

Unterer Sommerwaldweg 40-42
66953 Pirmasens
06331 - 809333

Seniorenbüro Pirmasens

Adlerstr. 19
66955 Pirmasens
06331 - 78280

Seniorenbüro Zweibrücken

Herzogstr. 3
66482 Zweibrücken
06332 - 871531

2. Alzheimertelefon

Das Alzheimertelefon ist ein Angebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft für Betroffene, Angehörige und auch für professionelle Helfer. Die Mitarbeiter (speziell geschulte Sozialarbeiter und Sozialpädagogen) beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Alzheimerkrankheit und Demenz:

Mo bis Do 9 - 18 Uhr, Freitag 9 - 15 Uhr
Rufnummern 030 / 259 37 95 14 oder 018 03 / 17 10 17
(9 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz).

3. Informationssuche im Internet

www.deutsche-alzheimer.de
Die Webseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, sich zu informieren. Sie können auch die Email-Beratung nutzen oder Broschüren zu Themen rund um Alzheimer und Demenz bestellen.

www.wegweiser-demenz.de
Diese Internetseite wird vom Bundesministerium unterstützt. Sie bietet ebenfalls Informationen zum Thema Demenz. Zusätzlich hat sie eine Suchfunktion, mithilfe derer Sie Einrichtungen und Angebote in Ihrer Nähe finden können.

www.pirmasens.de
Hier finden Sie Informationen, Veranstaltungen und Arbeitskreise des „Netzwerk Demenz“ der Versorgungsregion Pirmasens, Zweibrücken und Landkreis Südwestpfalz

www.lzg-rlp.de
Internetseite der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Auf den Themenseiten „Gesundheit im Alter“ geht es um das gute Leben im Alter, das bürgerschaftliche Engagement rund um Pflegebedürftigkeit sowie das Altersthema überhaupt, die Demenz.

www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de
Seite der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. mit vielen Informationen, Adressen und Tipps rund um das Thema Alzheimer und Demenz.

www.herbstwind-online.de
Informationsportal des Landkreises Südwestpfalz auch zu den Themen Senioren, Pflege und Demenz.

**3.2 DIAGNOSE
UND THERAPIE**

Eine gute ärztliche Begleitung ist bei Demenz wesentlich. Der Arzt wird zunächst abklären, ob eine Demenzerkrankung vorliegt und um welche es sich handelt.

Wenn sich der Demenzverdacht bestätigt, wird der Arzt im nächsten Schritt danach schauen, welche Medikamente im individuellen Fall hilfreich sind. Die medikamentöse Therapie muss im Krankheitsverlauf in der Regel angepasst werden.

Eine umfassende Diagnostik erhalten Sie bei Gedächtnisambulanzen und Memorykliniken. Nehmen Sie am besten direkt Kontakt auf und fragen Sie nach Untersuchungen, Wartezeiten, und dem Überweisungsverfahren. Ob es in Ihrem Umkreis ein derartiges Angebot gibt, erfahren Sie bei Ihrer örtlichen Beratungsstelle oder über die folgende Webseite:

www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/
gedaechtnissprechstunden.html

Auch niedergelassene Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie führen eine Demenzdiagnostik durch. Sie betreuen außerdem langfristig in Sachen medikamentöse Therapie.

Fachärzte

Dr. Klees, Karl-Josef
Schlossstr. 18
66953 Pirmasens
06331 - 13769

Dr. Springer, Michael
Neufferstr. 57
66953 Pirmasens
06331 - 76688

Dr. Streb, Hans-Jürgen
Exerzierplatzstr. 13
66953 Pirmasens
06331 - 12279

Dr. Klein, Eugen
Alleestr. 1
66953 Pirmasens
06331 - 73565

Krankenhaus Pirmasens Stationäre psychiatrische Abteilung
Angehörigensprechstunde
Pettenkoferstr. 22, 66955 Pirmasens
06331 - 714 - 1771 und - 1783

Dr. Bätz, Andrea
Dr. Markert, Ute
Bismarckstr. 6, 66482 Zweibrücken
06332 - 209287

Panzer, Manfred
Oselbachstr. 26, 66482 Zweibrücken
06332 - 3289

Gedächtnisambulanzen

Universitätsklinik Homburg/Saarland
Kirrbergerstr. 1, 66424 Homburg
06841 - 1624240

Westpfalz-Klinikum – Neurologische Klinik (nur für Selbstzahler)
Hellmut-Hartert-Str. 1, 67655 Kaiserslautern
0631 - 2031792

Pfalzkllinikum für Psychiatrie und Neurologie
„Psychiatrische Institutsambulanz“
Weinstr. 100, 76889 Klingenmünster
06349 - 9002010

3.3 HILFEN FÜR DIE PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE

1. Ambulante Pflege

Ambulante Pflegedienste unterstützen den Betroffenen sowohl bei der Körperpflege als auch bei medizinisch-pflegerischen Handlungen wie beispielsweise Medikamenteneinnahme und Wundversorgung. Häufig gibt es in der näheren Umgebung mehrere Pflegedienste. Um den für Sie passenden Dienst zu finden, machen Sie am besten einen Termin aus. Im Gespräch können Sie klären, inwieweit der Pflegedienst auf Ihre Situation und Bedürfnisse eingehen kann und welche Hilfsmittel die Mitarbeiter für ihre Tätigkeit brauchen.

Ökumenische Sozialstation Pirmasens e. V.

Waisenhausstr. 5, 66954 Pirmasens
06331 - 51110

Ökumenische Sozialstation Thaleischweiler-Fröschen Zweibrücken Land e. V.

Hauptstr. 13, 66484 Battweiler
06337 - 995000

Ökumenische Sozialstation Waldfischbach e. V.

Heinestr. 6,
67714 Waldfischbach- Burgalben
06333 - 77255

Ökumenische Sozialstation Zweibrücken Stadt e. V.

Landauer Str. 51
66482 Zweibrücken
06332 - 13541

Ökumenische Wasgau Sozialstation e. V.

Schulstr. 11
66954 Dahn
06391 - 910120

ISA AMBULANT GmbH

Rheinstr. 11
66955 Pirmasens
06331 - 51090

Herzengel

Hauptstr. 62-68
66953 Pirmasens
06331 - 7256530

Sozialstation der AWO

Blumenstr. 1-5
66953 Pirmasens
06331 - 1452855

Landgrafen Sozialstation

Alleestr. 56
66953 Pirmasens
06331 - 2866745

Ambulanter Sozial- und Pflegedienst Gertrud Trapp

Alte Bundesstr. 2
76846 Hauenstein
06392 - 993139

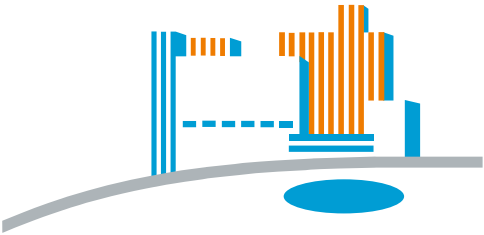
ASB Kreisverband Zweibrücken

Friedrich-Ebert-Str. 40
66482 Zweibrücken
06332 - 48240

Medicus Pro Seniore

Münzgasse 5, 66953 Pirmasens
06331 - 547039

... Ihr Partner in Gesundheitsfragen.



Städtisches Krankenhaus Pirmasens gGmbH

kompetent - freundlich - nah

Pettenkoferstraße 22
66955 Pirmasens
Telefon: 06331/714-0
Telefax: 06331/714-1023
E-Mail: info@kh-pirmasens.de
Internet: www.kh-pirmasens.de

ASB Sozialstation
Ambulante Pflege
Hauswirtschaft
Betreuung
Hausnotruf
Essen auf Rädern
Rollstuhlfahrdienst
Tel. (06331) 14 88 60 - www.asb-ps.de

Pettenkoferstraße 13-15
66955 Pirmasens

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

**Alles in Sachen Pflege
und Haushaltshilfe!**

*Zuhause pflegen
und beraten!*

**Ökumenische Sozialstation
Waldfischbach e.V.**

www.sozialstation-waldfischbach.de

Heinestraße 6
67714 Waldfischbach-Burgalben
Fon 0 63 33 - 77 2 55
Fax 0 63 33 - 77 2 57
www.sozialstation-waldfischbach.de

DRK Kreisverband Südwestpfalz e. V.

22-er Str. 66
66482 Zweibrücken
06332 - 43003

Humanitas GmbH

Hauptstr. 2
66484 Riedelberg
06339 - 7099

Johanniter Kreisverband Westpfalz

Kaiserstr. 53
66954 Pirmasens
06331 - 21180

KIS-MED

Lembergerstr. 14
66955 Pirmasens
06331 - 93338

Ambulanter Pflegedienst Heinz & Stephan OHG

Friedrich Ebert Str. 24, 66976 Rodalben
06331 - 144732

Soziale Dienste Sickingen (SDS)

Zweibrückerstr.85
66894 Martinshöhe
06372 - 507542

Vitalis Ambulante Soziale Dienste

Lammstr. 2a
66482 Zweibrücken
06332 - 472222

Ambulanter Pflegedienst Drexler

An den Erlen 21
66978 Clausen
06333 - 2743140

Ambulanter Pflegedienst Bastian

Vinninger Str. 2
66504 Bottenbach
06339 - 4093846

Eva-care

Gartenstr. 3
67714 Waldfischbach-Burgalben
06333 - 6027920

ASB Kreisverband Pirmasens Sozialstation

Pettenkoferstr. 13-15
66955 Pirmasens
06331 - 148860

Bärmesenser ambulanter Pflegedienst

Schäferstr. 28, 66953 Pirmasens
06331 - 450102

Pflegeruf

Hauptstr. 2a, 66500 Hornbach
06338 - 993426

2. Tagespflege/Tagebetreuung

Die Tagespflege/Tagebetreuung ist ein Angebot für Menschen, die daheim wohnen, aber tagsüber eine Betreuung benötigen. Je nach Bedarf und finanziellen Möglichkeiten kann die Tagespflege/Tagebetreuung halb – oder ganztags, an einzelnen Tagen oder an allen fünf Werktagen in Anspruch genommen werden. Neben der Alltagsgestaltung und Mahlzeitenversorgung übernehmen die Mitarbeiter der Tagespflege/Tagebetreuung auch pflegerische Aufgaben. Zusätzlich gibt es in der Regel einen Fahrdienst, der den Betroffenen morgens abholt und ihn abends wieder zurückbringt.

Die Tagespflege/Tagebetreuung ist manchmal kein spezialisiertes Angebot für Menschen mit Demenz. Fragen Sie deshalb vorher an, ob Menschen mit Demenz dort betreut werden können.



Tagesstätte für Senioren in Dahn

Schillerstr. 17a, 66994 Dahn
06349 - 9004509

Tagespflege Diakoniezentrum Pirmasens

Waisenhausstr. 1
66954 Pirmasens
06331 - 5220

AWO Tagespflege mit Herz

Berliner Ring 90
06331 - 5562173

**Gesundheits- und Pflegezentrum
Betreuung „Johannesstube“**

Hauptstr. 13
66848 Battweiler
06337 - 995000

Johanniter Kreisverband Westpfalz Aktivbetreuung

Kaiserstr. 53, 66954 Pirmasens
06331 - 21180

Pro Seniore Residenz

Sing-Café
Münzgasse 5
66953 Pirmasens
06331 - 54709

KIS-MED „Cafè KIS MED“ (auf Anfrage)

Lembergerstr. 14, 66955 Pirmasens
06331 - 93338

Ökumenische Sozialstation Zweibrücken e. V.

Stundenweise Betreuung, Tages-/ Betreuungsgruppe,
Validation, Gedächtnistraining
Landauerstr. 51, 66482 Zweibrücken
06332 - 13541

Ökumenische Wasgau- Sozialstation Dahn e. V.

Stundenweiser Besuchs- und Betreuungsservice
Betreuung in der Kleingruppe
Schulstr.11, 66994 Dahn
06391 - 910120

eva–care, Tagespflege

Am Hang 141
67714 Waldfischbach Bungalben
06333 - 69924

**Ökumenische Sozialstation
Waldfischbach- Bungalben e. V.**

Stundenweise Besuchs- und Betreuungsservice
Heinestr. 6,
67714 Waldfischbach-Bungalben
06333 - 77255

3. Alltagsbegleiter

Alltagsbegleiter-Info-Center

Bahnhofstr 13
66953 Pirmasens
06331 - 60 80 752

3.4 TECHNISCHE HILFEN

Vom Bügeleisen, das sich selbständig ausschaltet, wenn es nicht mehr gebraucht wird, bis hin zum Ortungssystem, mithilfe dessen eine Person, die sich verlaufen hat, wiedergefunden werden kann – die Bandbreite technischer Unterstützungsmöglichkeiten für das häusliche Leben mit Demenz ist mittlerweile groß.

Einen guten Einblick finden Sie in der Broschüre „Sicher und selbstbestimmt – Technische Hilfen für Menschen mit Demenz“, die Sie im Moment bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft als PDF-Version zum Download erwerben können.

PFLEGEHEIME

**Alten und Pflegeheim Bethanien
Diakoniezentrum**

Waisenhausstr. 1
66954 Pirmasens
06331 - 522153

Caritas Altenzentrum St. Anton

Pettenkoferstr. 10
66955 Pirmasens
06331 - 2130

Pro Seniore Residenz

Münzgasse 5
66953 Pirmasens
06331- 54709

Seniorenzentrum Johanna Stein AWO

Berliner Ring 90
66955 Pirmasens
06331 - 55620

Pflegezentrum Steinstraße

Steinstrasse 63
66953 Pirmasens
06331 - 5430

Seniorenresidenz Villa Sertel

Lemberger Str. 45
66955 Pirmasens
06331 - 2690

**Gästehaus für Pflege DRK
Kurzzeitpflege**

In der Gasse 11
66482 Zweibrücken-Mörsbach
06337 - 9110

Johann-Hinrich-Wichern-Haus

Jakob-Leyser-Str. 9
66482 Zweibrücken
06332 - 2080

Alten und Pflegeheim „Haus Sarepta“

Fröhnstr. 5
66497 Contwig
6332 - 8729121

Haus am Rosengarten, AWO

Saarlandstr. 5
66842 Zweibrücken
06332 - 9640

**Alten- und Pflegeheim Bethesda
Diakoniezentrum Pirmasens**

Kronenstr. 2
66987 Thaleischweiler-Fröschen
06334 - 4494103

Haus am Kurpark Dahn

Schlossstr. 25
66994 Dahn
06391 - 992-0

Haus Gräfenstein

Marie-Juchacz-Str. 46
66976 Rodalben
06331 - 23160

**Seniorenheim Hauenstein
Südwestpfalz GmbH**

Speyer Str. 2
67846 Hauenstein
06392 - 923340

**Caritas Altenzentrum
Maria Rosenberg**

Rosenbergstr. 21
67714 Waldfischbach-Bungalben
06333 - 99890

Haus Edelberg

Hauptstr. 113
66976 Rodalben
06331 - 14810

**Sen Vital Senioren und
Pflegezentrum GmbH
„Dreiburgenblick Dahn“**

Hauensteiner Str. 17
66994 Dahn
06391 - 837010

Seniorenpark Hinterweidenthal

In den Birken 66
66994 Hinterweidenthal
06396 - 9110





Wenn Sie Fragen zu technischen Hilfsmitteln haben, erreichen Sie das Alzheimer-Telefon unter den Rufnummern 030 / 259 37 95 14 oder 018 03 / 17 10 17 (9 Cent/Min aus dem dt. Festnetz).

3.5 STATIONÄRE PFLEGE

Der Umzug in ein Pflegeheim ist ein Schritt, mit dem sich viele Betroffene und Angehörige schwer tun. Gerade Angehörige machen sich häufig Vorwürfe: Hätte es nicht doch noch eine andere Lösung gegeben? Doch gerade bei einer Demenz kann der Punkt erreicht werden, wo deutlich wird: Es geht daheim einfach nicht mehr! Und dann ist ein Umzug ins Pflegeheim auch im Interesse des Menschen mit Demenz, weil die aufwändige Pflege dort eher möglich ist als daheim.

Studienergebnisse zeigen: Man kann sich im Pflegeheim sehr wohl einleben und dort eine gute Zeit verbringen. Das Leben im Pflegeheim bietet Chancen und Anregungen, die oft unterschätzt werden.

Deshalb macht es Sinn, das Thema „Pflegeheim“ nicht von vornherein wegzuschieben. Nehmen Sie ruhig einmal ganz unverbindlich Kontakt zu dem ein oder anderen Pflegeheim auf, auch wenn ein Umzug noch gar nicht ansteht. Manche Berührungsängste werden überwunden, wenn Sie mit den Mitarbeitern persönlich sprechen oder an Veranstaltungen in der Einrichtung teilnehmen können.

3.6 PRAXISNAHE TIPPS FÜR DEN KRANKENHAUS- AUFENTHALT VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Wenn ein an Demenz erkrankter Mensch ins Krankenhaus muss, ist dies sowohl für ihn als auch für pflegende Angehörige eine besondere Situation.

Wie kann der Aufenthalt im Krankenhaus erleichtert werden? Welche Vorbereitungen können getroffen werden, um eine positive Behandlung zu ermöglichen? Wie gestaltet sich die Rückkehr nach Hause? Viele Fragen ergeben sich hierbei für die Angehörigen. Diese Broschüre möchte sie beantworten und die Betroffenen mit den wichtigsten Informationen zu einem gelingenden Krankenhausaufenthalt eines Menschen mit Demenz versorgen.

Die Publikation „Menschen mit Demenz im Krankenhaus“ ist kostenlos und kann gegen Rückporto (1,45 € in Briefmarken) bestellt werden bei:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.

Ralf Krzistek
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
06131 - 2069-12

3.7 ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Die Pflege und Begleitung eines Menschen mit Demenz ist eine Aufgabe, die Angehörige immer wieder an ihre Grenzen bringt. Denn auch mit noch so guter Unterstützung von außen lassen sich bestimmte Erfahrungen nicht vermeiden. Erfahrungen wie die folgenden:

- das Gefühl, mit den Nerven am Ende zu sein, weil Ihnen Ihr Angehöriger immer wieder die gleichen Fragen stellt oder Sie das Gefühl haben, ihn oder sie keine Minute allein lassen zu können
- die Trauer angesichts dessen, was Ihrem Angehörigen im Verlauf der Erkrankung verloren geht und wie die Erkrankung ihn oder sie vielleicht verändert
- die inneren Konflikte, wenn Sie Entscheidungen zum Wohle Ihres Angehörigen mit Demenz treffen müssen, die diese nicht einsieht

– die Betroffenheit in einer Situation, in denen Ihr/e Angehörige/r Sie nicht erkennt.

Damit solche Erfahrungen sich nicht festsetzen und das ganze Leben dominieren, ist es wichtig, mit anderen darüber zu sprechen, am besten mit Menschen, die ähnliches erleben. Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz bieten diese Möglichkeit zum Austausch. Darüber hinaus wird dort in der Regel auch Wissen über die Erkrankung und den Umgang mit Betroffenen vermittelt.

Sie finden Antworten auf Ihre Fragen und erfahren, wie andere mit ähnlichen Situationen umgegangen sind.

Angehörigengruppen werden u.a. von der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz angeboten. Gerne nennt Ihnen die Alzheimer Gesellschaft auch weitere Angehörigengruppen in Ihrer Nähe. In Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie bietet die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz auch fortlaufend Seminare zu Demenz an.

Alzheimer Selbsthilfegruppe

jeden 3. Freitag im Monat, Caritas-Haus
Klosterstraße 9a
66953 Pirmasens
06331 - 76339
06331 - 258740

Alzheimer Selbsthilfegruppe in Zweibrücken Ökumenische Sozialstation Zweibrücken Stadt e. V.

Landauer Str. 51
66482 Zweibrücken
06332 - 13541

Caritas Altenzentrum St. Anton

jeden 1. Donnerstag im Monat „Tanzcafe“
Pettenkoferstr. 10
66955 Pirmasens
06331 - 2130



Caritas Altenzentrum Maria Rosenberg

Jeden 3. Donnerstag im Monat „Tanzcafe“
Rosenbergstr. 21
67714 Waldfischbach-Burgalben
06333- 99890

Arbeiter Samariter Bund

Selbsthilfegruppe pflegende Angehörige

Friedrich Ebert Str. 40
66482 Zweibrücken
06332 - 482430

DRK Kreisverband

Südwestpfalz e. V.

Café „Anno Dazumal“

Mehrgenerationenhaus
Maxstr. 7
66482 Zweibrücken
06332 - 566130

Ökumenische Wasgau

Sozialstation Dahn e. V.

Angehörigentreff

Schulstr.11
66994 Dahn
06391 - 910120

Stammtisch Demenz „Cafe Bold“

Hauptstr. 108
66976 Rodalben
06331 - 258740
06331 - 809333

Mehrgenerationshaus Waldfischbach

„Demenz-Cafe“

Bahnhofstr. 1
67714 Waldfischbach-Burgalben
06333 - 274787

Stammtisch Demenz

„Cafe Weislogel“

Gasstr. 4a
66954 Pirmasens
06331 - 877141

3.8 BETREUUNGSVEREINE

AWO Stadt Pirmasens

Zweibrückerstr. 3-5
66953 Pirmasens
06331 - 2160211

Caritas Zentrum Pirmasens

Betreuungsverein der Stadt PS
Klosterstr. 9a
66953 Pirmasens
06331 - 274010

AWO Stadt Zweibrücken

Jakob-Leyser-Str.1
66482 Zweibrücken
06332 - 16014

AWO im Kreis Südwestpfalz

Zweibrückerstr. 3-5
66953 Pirmasens
06331 - 2160222

SKFM im Landkreis Südwestpfalz

Klosterstr. 9a
66953 Pirmasens
06331 - 1445900



4 FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

Wenn die Pflege und Betreuung für einen Menschen mit Demenz zu regeln sind, stellen sich in der Regel auch Finanzierungsfragen - sei es, weil ein Angehöriger seine Erwerbstätigkeit wegen der pflegerischen Aufgaben aufgibt und ein Einkommen wegfällt oder weil Pflege- und Betreuungsleistungen in Anspruch genommen werden, die zusätzliche Kosten verursachen. Wenn es um finanzielle Aspekte geht, empfiehlt es sich sehr, sich beraten zu lassen.

Insbesondere die Leistungen der Pflegeversicherung sind so vielfältig, dass es schwer fällt zu erkennen, welche Ansprüche im individuellen Fall bestehen.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Finanzierungsleistungen für pflegebedürftige Menschen und für Menschen mit Demenz.

4.1 LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG

Die Pflegegrade

Wer in erheblichem Maße pflegebedürftig ist oder aufgrund einer Demenz einer Betreuung im Alltag bedarf, hat Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung.

Der Umfang dieser Leistungen hängt vom Grad der Pflegebedürftigkeit ab. 2017 wurden die bis dahin bestehenden Pflegestufen durch **fünf Pflegegrade** abgelöst. Dadurch werden endlich demenzkranke und körperlich erkrankte Pflegebedürftige leistungsgerecht gestellt.

Zugleich wurde ein neues Begutachtungsverfahren eingeführt. Ausschlaggebend für die Zuweisung eines Pflegegrades ist der Grad der Selbstständigkeit in insgesamt sechs Bereichen. Hierzu zählen:

(1) die Mobilität, (2) die Fähigkeit, krankheits- und therapiebedingte Anforderungen (bspw. in Bezug auf die Medikation) selbstständig zu bewältigen, (3) kognitive und kommunikative Fähigkeiten (etwa die räumliche und zeitliche Orientierung), (4) Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (bspw. motorische Auffälligkeiten oder verbale Aggression), (5) die Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte und (6) die Selbstversorgung (bspw. in Bezug auf die Körperpflege oder das An- und Auskleiden).



Den empfohlenen Pflegegrad errechnen die Gutachter anhand einer Gesamtpunktzahl, die die obengenannten Bereiche in unterschiedlicher Gewichtung berücksichtigt. Entscheidend ist, in welchem Maße die Selbstständigkeit eingeschränkt ist:

Pflegegrad	Begutachtungsergebnis
Pflegegrad 1	Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (12,5 bis unter 27 Punkte)
Pflegegrad 2	Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (27 bis unter 47,5 Punkte)
Pflegegrad 3	Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (47,5 bis unter 70 Punkte)
Pflegegrad 4	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (70 bis unter 90 Punkte)
Pflegegrad 5	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (90 bis 100 Punkte)

Pflegegeld und Pflegesachleistungen

Wird eine Person daheim von Angehörigen oder anderen nicht erwerbsmäßig pflegenden Personen versorgt, so erhält der pflegebedürftige Mensch das sogenannte **Pflegegeld**, um die Pflegeperson zu vergüten.



Wird ein professioneller Pflegedienst mit der Betreuung betraut, so kann der Pflegebedürftige **Pflegesachleistungen** beziehen. Der Pflegedienst rechnet dann seine Tätigkeiten direkt mit der Pflegekasse ab.

Beide Leistungsarten (Pflegegeld und Pflegesachleistungen) können miteinander kombiniert werden.

Weitere Leistungen der Pflegeversicherung

Wer Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, kann zusätzlich auch anfallende Kosten für weitere Hilfen ganz oder teilweise erstattet bekommen. Hierzu zählen beispielsweise die Kurzzeitpflege und die Verhinderungspflege (Stand 2018: jeweils 1.612 Euro).

Daneben können Sie auch Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln und technischen Pflegehilfen oder dem barrierefreien Umbau beantragen.

Auch für die Betreuung im Alltag (beispielsweise durch ehrenamtliche Helfer oder durch einen Pflegedienst, der vorliest oder spazieren geht) kann finanzielle Unterstützung beantragt werden.

Pflegegrad	Pflegegeld (2018)	Pflegesachleistungen (2018)
Pflegegrad 1	Anspruch Beratungsbesuche halbjährlich	125 €
Pflegegrad 2	316 €	689 €
Pflegegrad 3	545 €	1.298 €
Pflegegrad 4	728 €	1.612 €
Pflegegrad 5	901 €	1.995 €

Wie verläuft das Antragsverfahren?

Leistungen der Pflegeversicherung werden bei der Pflegekasse des pflegebedürftigen Menschen beantragt. Fragen Sie die Sachbearbeiter der zuständigen Krankenkasse nach den entsprechenden Antragsunterlagen.

Im nächsten Schritt lässt die Pflegekasse durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung („MDK“, bei privaten Pflegekassen „Medicproof“) das Ausmaß der Pflege überprüfen.

Der Medizinische Dienst sucht die pflegebedürftige Person daheim auf und macht sich im Gespräch mit ihr und ihren Angehörigen sowie mithilfe von Tests, ein Bild davon, in welchem Umfang und bei welchen Alltagstätigkeiten Hilfe benötigt wird.

Im Anschluss erstellt er ein Gutachten, auf dessen Basis dann entschieden wird, ob Leistungen der Pflegeversicherung gewährt werden und in welche Stufe der Pflegebedürftige eingruppiert wird.

4.2 LEISTUNGEN DER KRANKENKASSE

Gibt es bei dem Betroffenen einen medizinischen Behandlungsbedarf, können Leistungen der Krankenkasse beantragt werden. Dazu gehört beispielsweise die medizinische Behandlungspflege: Stellvertretend seien hier die Unterstützung bei der Einnahme von Medikamenten oder beispielsweise Insulinspritzen bei Diabetikern genannt.

Solche Maßnahmen bedürfen der Verordnung durch einen Arzt und werden von entsprechenden Fachkräften (beispielsweise dem ambulanten Pflegedienst) durchgeführt.

Wertschätzende Pflege und Betreuung bei Demenz

Bei uns erfahren Bewohner mit Demenzerkrankung eine besondere Pflege und Betreuung, unter ganzheitlicher, wertschätzender Perspektive. Sie orientiert sich an der Lebensgeschichte, an Diagnosen, Wünschen, Bedürfnissen und Ressourcen der Menschen. Unsere Mitarbeiter unterstützen und begleiten gezielt in den verschiedenen Stadien der Erkrankung, schenken Zufriedenheit und Geborgenheit. Unsere Häuser und Außenbereiche mit Garten sind barrierefrei. In Rodalben verfügen wir über einen behüteten Wohnbereich, in Bruchmühlbach und Pirmasens über einen Demenz-Fachbereich. Bitte nehmen Sie für mehr Informationen Kontakt mit uns auf, wir freuen uns auf Sie!

Senioren-Zentrum Bruchmühlbach | Tel. 06372/80 63-0
Tannenfeld 1 | 66892 Bruchmühlbach-Miesau

Senioren-Zentrum Villa Sertel | Tel. 06331/269-0
Lemberger Str. 45 | 66955 Pirmasens

Senioren-Zentrum Rodalben | Tel. 06331/14 81-0
Hauptstraße 113 | 66976 Rodalben

Haus Edelberg
Senioren-Zentren



helfen, pflegen, begleiten ...
... kompetent und zugewandt

Als diakonische Einrichtung legen wir besonderen Wert auf liebevolle Pflege. Wir wollen die Würde des Menschen bis ins hohe Alter wahren. Für die Pflege von Menschen mit Demenz sind unsere Mitarbeitenden speziell geschult. Wir bieten Ihnen:



- ◆ Vollstationäre Pflege
- ◆ Tagespflege
- ◆ Kurzzeitpflege
- ◆ Validation
- ◆ Sinnesgarten



Altenhilfezentrum
Johann-Hinrich-Wichern-Haus · Jakob-Leyser-Str. 9
66482 Zweibrücken · Telefon: 0 63 32 / 20 80
www.lvim-pfalz.de

4.3 LEISTUNGEN DER SOZIALHILFE

Für viele Hilfen gewährt die Pflegekasse zwar Zuschüsse, diese reichen jedoch häufig nicht aus, um die entstandenen Kosten vollständig zu decken. In solchen Fällen kann, wenn Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, beim zuständigen Sozialhilfeträger ein Antrag auf Übernahme der nicht gedeckten Kosten gestellt werden.

4.4 SCHWERBEHINDERTEN-AUSWEIS

Wenn durch die Demenzerkrankung die selbstständige Bewältigung des Alltagslebens eingeschränkt ist, besteht ein Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis. Je nach der Art der Einschränkungen haben Sie damit unterschiedliche Nachteilsausgleiche, z.B. Ermäßigung bei der KFZ-Steuer, Befreiung von der Rundfunk-Gebühr oder Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr.

Der Antrag auf Schwerbehinderung wird beim örtlichen Versorgungsamt gestellt. Zusammen mit dem Antrag entbinden Sie die behandelnden Ärzte von ihrer Schweigepflicht, denn für die Bearbeitung werden die vorliegenden Diagnosen und Befunde eingeholt. Informieren Sie Ihre Ärzte deshalb am besten schon im Vorfeld einer Antragstellung und sprechen Sie diese mit ihnen ab.

4.5 ANSPRÜCHE BERUFSTÄTIGER PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Berufstätigkeit und Angehörigenpflege unter einen Hut zu bringen ist oft nicht leicht. Der Gesetzgeber hat daher verschiedene Regelungen getroffen, die pflegende Angehörige entlasten sollen.

Kurzfristige Freistellung von der Arbeit: Ist ein Mensch akut pflegebedürftig geworden, so darf ein naher Angehöriger einmalig

bis zu zehn Tage der Arbeit fernbleiben, um alles Notwendige für die Pflege und Versorgung zu regeln. Der Arbeitgeber muss unverzüglich über die Verhinderung und deren voraussichtliche Dauer informiert werden. Angehörige haben in diesen Fällen Anspruch auf das Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung. Dies wird auf Antrag von der Pflegekasse bzw. der privaten Pflegeversicherung gewährt.

Pflegezeit: Möchte der Angehörige die Pflege für einen längeren Zeitraum (bis zu sechs Monaten) selbst übernehmen, kann er für diese Zeit eine teilweise oder vollständige Freistellung von der Arbeit in Anspruch nehmen. Das Arbeitseinkommen ist dann allerdings entsprechend verringert oder entfällt ganz. Der Anspruch auf Pflegezeit besteht nur in Betrieben mit 15 oder mehr Beschäftigten.

Familienpflegezeit: Zudem haben Beschäftigte in Betrieben mit 25 oder mehr Beschäftigten die Möglichkeit, ihre Wochenarbeitszeit für einen Zeitraum von bis zu 24 Monaten auf bis zu 15 Stunden zu reduzieren. Die Pflegekasse übernimmt in dieser Zeit für die Pflegeperson die Beträge zur Arbeitslosenversicherung und zahlt einen Zuschuss zur Kranken- und Pflegeversicherung.



5 RECHTLICHE FRAGEN

Die Diagnose Demenz bedeutet nicht automatisch, dass der Betroffene nicht mehr über sich und sein Leben bestimmen kann. Doch im Verlauf der Erkrankung benötigen betroffene Menschen zunehmend mehr Unterstützung bei der Regelung ihrer Angelegenheiten.

5.1 VORSORGEMÖGLICHKEITEN

Jedem Menschen kann es infolge eines Unfalls oder einer schweren Krankheit passieren, dass er kurzzeitig oder langfristig nicht mehr in der Lage ist, über sein Leben selbst zu bestimmen.

Doch spätestens, wenn eine Demenz diagnostiziert wird, stellt sich diese Frage: Wer soll einmal meine rechtlichen Angelegenheiten regeln? Und wer soll an meiner Statt Entscheidungen über mein

Leben treffen, wenn ich es einmal nicht mehr kann? Es gibt mehrere alternative Wege, hier Vorsorge zu treffen.

In einer **Betreuungsverfügung** kann eine Person als gesetzlicher Vertreter bestimmt werden. Es kann dabei festgehalten werden, was dieser Vertreter im Falle einer Betreuung hinsichtlich der Lebensgestaltung berücksichtigen soll.

Eine Alternative zur Betreuungsverfügung ist die **Vorsorgevollmacht**. Hier ermächtigen Sie eine oder mehrere Personen, Sie gesetzlich zu vertreten. In diesem Fall muss keine Betreuung eingerichtet werden. *Das heißt aber zugleich: Sie müssen dieser Person vollkommen vertrauen können, denn Ihr Handeln unterliegt – im Gegensatz zum gesetzlichen Betreuer – nicht der Kontrolle des Betreuungsgerichts.*

Um eine Vorsorgevollmacht erteilen zu können, müssen Sie voll geschäftsfähig sein. Falls dies in Zweifel gezogen werden könnte, sollten Sie die Vorsorgevollmacht durch einen Notar ausstellen lassen. Dieser prüft im Zweifel die Geschäftsfähigkeit des Vollmachtgebers.

Mit einer **Patientenverfügung** legen Sie für den Fall einer fehlenden Einwilligungsfähigkeit fest, inwieweit und wie Sie in einer solchen Situation medizinisch behandelt werden wollen. Die Patientenverfügung ist, wenn sie dem behandelnden Arzt vorliegt, rechtlich bindend. Deshalb gilt auch hier, dass Sie zum Zeitpunkt

der Abfassung voll geschäftsfähig sein müssen. Die Patientenverfügung muss schriftlich niedergelegt sein.

Ob nun Betreuungsvollmacht, Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung: Beim Ausfüllen solcher Voraussetzungen stellen sich in der Regel viele Fragen. Welche Dokumente sind rechtsgültig? Was heißt es im konkreten Fall, wenn ich bei einem bestimmten Passus zustimme? Weitergehende Informationen und Unterstützung bei der Abfassung von Voraussetzungen erhalten Sie bei Betreuungsvereinen. Auch Notare oder Rechtsanwälte können Sie dabei beraten.



5.2 GESETZLICHE BETREUUNG

Wenn sich abzeichnet, dass ein Mensch mit der Regelung seiner Angelegenheiten überfordert ist, kann sowohl er selbst als auch jede beliebige andere Person bei der örtlichen Betreuungsbehörde eine gesetzliche Betreuung anregen.

Die Entscheidung, ob diese Betreuung eingerichtet wird, trifft das Betreuungsgericht nach Einholen eines fachärztlichen Gutachtens und ggf. weiterer Prüfschritte. Das Betreuungsgericht bestellt dann den gesetzlichen Betreuer und kontrolliert seine Tätigkeit. Liegt eine gültige Vorsorgevollmacht vor, muss keine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden.

Eine gesetzliche Betreuung wird nur für bestimmte Aufgabenbereiche eingesetzt, die der betroffene Mensch nicht mehr alleine regeln kann. Solche Aufgabenbereiche sind beispielsweise: Bestimmung des Aufenthaltsortes, Entscheidungen über medizinische Behandlung, Verwaltung von Einkommen und Vermögen.

Der gesetzliche Betreuer ist verpflichtet, die Entscheidungen im Sinne der Person zu treffen, die er vertritt. Dies gelingt besser, wenn der Betreuer die betreffende Person schon länger kennt. Das Betreuungsgericht wird deshalb zunächst prüfen, ob ein Angehöriger oder eine andere Person aus dem unmittelbaren Umfeld des Betroffenen bereit und in der Lage ist, dieses Amt zu übernehmen. Erst wenn niemand zur Verfügung steht (oder die Familienangehörigen untereinander zerstritten sind, so dass es notwendig erscheinen mag, die Verantwortung in „neutrale“ Hände zu legen), wird ein anderer Betreuer benannt.

Die Kosten, die durch die gesetzliche Betreuung entstehen, werden bis zu einer bestimmten Einkommens- und Vermögensgrenze vom Staat bezahlt. Verfügt die betroffene Person über ein höheres Vermögen, so zahlt sie die Kosten der Betreuung selbst.

Herzliche Betreuung



...im Herzen von Pirmasens

In unmittelbarer Nähe zum Exerzierplatz begrüßt die Pro Seniore Residenz Pirmasens ihre Gäste. Ein lebenswertes Zuhause – auch für an Demenz erkrankte Menschen.

- 130 Pflegeplätze, verteilt auf 14 Einzel- und 58 Doppelzimmer
- strukturierte Tagesabläufe mit vielfältigem Betreuungsprogramm
- langjährige Partnerschaft mit dem „Netzwerk Demenz“
- spezielle Therapiemaßnahmen wie Gedächtnistraining u. v. m.

*pro*seniore

Pro Seniore Residenz Pirmasens
Münzgasse 5 · 66953 Pirmasens
Telefon 06331 547-09 · www.pro-seniore.de

5.3 RISIKO UND HAFTUNG

Was, wenn etwas passiert? Diese Frage macht insbesondere Angehörigen oft großen Kummer. Es ist meist eine doppelte Sorge: Zum einen, dass der Mensch mit Demenz sich selbst in Gefahr bringt, zum anderen, dass er oder sie aufgrund der demenzbedingt eingeschränkten Urteilsfähigkeit etwas tut, wodurch Dritte zu Schaden kommen.

Was die Haftung für Schäden Dritter anbelangt, gilt grundsätzlich: Angehörige haben gegenüber dem Menschen mit Demenz keine Aufsichtspflicht.

Allerdings: Wenn Risiken offensichtlich waren und es wurde nichts unternommen, um sie zumindest zu minimieren, können Haus-

haltsmitglieder im Einzelfall schon dafür haftbar gemacht werden. Wenn Ihnen also Gefahrenquellen auffallen, sollten Sie gemeinsam überlegen, was hier zu tun ist. Wenn Sie sich unsicher sind oder keine Lösung finden, wenden Sie sich an eine der Beratungsstellen in Ihrer Nähe oder nutzen Sie das Alzheimertelefon.

Für alle Fälle sollte der Betroffene eine Haftpflichtversicherung haben. Wichtig: Die Haftpflichtversicherung muss über die Demenzerkrankung des Versicherten informiert werden. Dies kann dazu führen, dass sich die Prämie etwas verteuert, da eine Gefahrenerhöhung vorliegt. Doch wenn der Versicherer nicht informiert wird, kann er im Schadensfall vom Versicherungsnehmer Regress fordern und die Versicherung kündigen.



Haus Bethanien | **Haus Bethesda** | **Haus Sarepta**
Pirmasens | Thaleischweiler-Fröschen | Contwig

Leben teilen

... heißt Teilhabe am Leben!

In der Tagespflege unserer Häuser betreuen wir hilfebedürftige Menschen und entlasten ihre pflegenden Angehörigen bei der häuslichen Pflege, auch an einzelnen Wochentagen. Besuchen Sie uns! Wir informieren Sie gerne.

DiakonieZentrum Pirmasens
Waisenhausstraße 1, 66954 Pirmasens
Tel. 0 63 31 / 5 22-0

Diakonie

Diakonie Zentrum | Pirmasens
Leben teilen
seit 1853
www.diakoniezentrum-ps.de

LITERATURTIPPS

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass es oft nicht ganz einfach ist, gute Bücher und Produkte für an Demenz oder Alzheimer erkrankte Menschen und ihre Angehörigen zu finden. Deshalb haben wir für Sie eine Auswahl zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern.

Der SingLiesel-Verlag

Der SingLiesel-Verlag wurde 2012 als Initiative Angehöriger mit dem Ziel gegründet, Bücher und Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz zu schaffen.

Ausgangspunkt waren zahlreiche ganz persönliche Erfahrungen und Begegnungen. Wichtigstes Anliegen ist, den an Demenz erkrankten Menschen Freude zu bereiten und Angehörige im nicht immer ganz einfachen Umgang mit demenziell erkrankten Menschen zu unterstützen.

Ausgewählte Beschäftigungsideen für den Alltag

Das Standardwerk: Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Menschen mit Demenz.

Hier kann man gleich loslegen! Beschäftigungsideen, die aus der Praxis kommen und keine lange Vorbereitung brauchen.

Im Alltag mit Menschen mit Demenz wechseln sich oft Hektik und Langeweile ab. Einfache und sinnvolle Beschäftigungen mit geringer Vorbereitungszeit entlasten in beiden Fällen Angehörige und Pflegekräfte.



Die Konzepte verzichten auf lange Material-Listen, sondern nutzen alltägliche Dinge, die in jedem Haushalt zu finden sind. Alle Ideen können unkompliziert und ohne lange Vorbereitungen umgesetzt werden.

Sie bilden den Ausgangspunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen, kreativ zu sein, alle Sinne anzuregen und sich an Erlebtes zu erinnern.



Linus Paul
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Menschen mit Demenz
Artikel-Nr. 80 € 24,95

In der Praxis erprobte Beschäftigungskonzepte, die ohne lange Material-Listen und viel Vorbereitung auskommen und sofort im Alltag einsetzbar sind.



Wer rastet, der rostet...



Sabine Hermann
Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen
Artikel-Nr. 89 € 29,95

Dieses Praxisbuch stellt eine Vielzahl an Spiel- und Übungskonzepten für ältere Menschen vor. Die Übungseinheiten berücksichtigen, dass die körperliche Fitness im Alter ganz unterschiedlich sein kann. Durch die Übungen werden neben Koordination und Fitness auch kognitive Fähigkeiten spielerisch trainiert.



Natali Mallek
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Männer mit Demenz
Artikel-Nr. 79 € 29,95

Männerbiografien sind anders. Die Beschäftigungsangebote für Senioren und Menschen mit Demenz sind jedoch auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. „Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Männer mit Demenz“ zeigt, wie man Männer aus der Reserve locken kann.



Annika Schneider
Das große Spiele-Buch für Menschen mit Demenz
Artikel-Nr. 92 € 29,95

Dieses Spiele-Buch ist eine wahre Fundgrube für die Beschäftigung von Menschen mit Demenz. Jedes Spiel kann von Betreuungs-/Pflegekräften und Angehörigen individuell an eigene Bedürfnisse angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen die ganz unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Senioren.



Spielerisch das Gedächtnis trainieren



Aktivierung bei Gedächtnisschwäche und Langeweile



Roswitha Allmann, Beate Krause, Christine Schüll
Mein Denkspass
Der Beschäftigungsblock gegen Gedächtnisschwäche und Langeweile
Artikel-Nr. 26 € 16,95

Der Beschäftigungsblock beinhaltet Denk- und Wahrnehmungsübungen zur Aktivierung des Gedächtnisses und zur Förderung von Konzentrationsfähigkeit und Motorik. Die schön

gestalteten Aufgabenblätter sind eine fröhliche Anregung für jeden Tag. Nicht umsonst hat die Hamburger Ergotherapeutin Gudrun Schaa-de „Mein Denkspass“ empfohlen.

Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte



SingLiesel-Redaktion
Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte
Artikel-Nr. 76 € 10,-

Kreuzworträtsel sind aus keiner Zeitung wegzudenken. Sie sind seit Jahrzehnten ein beliebter und gewohnter Zeitvertreib. Die Fragen haben sich dabei gewandelt. Moderne Kreuzworträtsel fragen nach Heidi Klum und nicht mehr nach Soraya oder Erik

Ode. Die SingLiesel-Kreuzworträtsel greifen vertraute Fragen vergangener Jahrzehnte auf. Sie schaffen so Erfolgserlebnisse und wecken viele Erinnerungen. Auf unterhaltsame Weise werden Gedächtnis und Konzentration gefördert.



Gedächtnistraining für Senioren



Natali Mallek
Gedächtnistraining für Senioren
Das große Praxisbuch
Artikel-Nr. 87 € 24,95

Dieses Standardwerk bietet ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit vielfältigen Übungen und bezieht dabei Entspannungs- und Bewegungsangebote mit ein. Die Übungen orientieren sich an den Trainingszielen des Bundesverbands für Gedächtnistraining und berücksichtigen dabei die besonderen Bedürfnisse älterer Teilnehmer und von Menschen mit Demenz.

Was wird das nur...? 40 Motive mit dem Stift entdecken



Marie Hübner
Malen von Punkt-zu-Punkt
Mit dem Buntstift auf Entdeckungsreise
Artikel-Nr. 77 € 10,-

Wunderbare, warmherzige Bilder entstehen durch das „Malen von Punkt zu Punkt“ fast wie von Zauberhand! Die Motive zeigen ganz alltägliche Situationen, die immer wieder auch zum Schmuzzeln anregen.

„Malen von Punkt zu Punkt“ entspannt und gibt ein Gefühl von Zufriedenheit. Wer mag, kann die fertigen Motive sogar nach Lust und Laune ausmalen. Jede Seite aus dem Malblock lässt sich ganz einfach heraustrennen.



„Mitmach-Bücher“

Kurze Geschichten zum Bewegen und Mitmachen



Natali Mallek, Annika Schneider
Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte für Senioren
Kurze Geschichten zum Mitmachen und Bewegen
Artikel-Nr. 57 € 16,95

Diese 40 kurzen und humorvollen Geschichten motivieren Menschen mit und ohne Demenz, sich zu bewegen. Spielerisch und ohne eintönige Übungen gelingt es so, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern und zugleich Konzentration und Merkfähigkeit zu fördern.

Diese Vorlese-Geschichten zum Mitreimen machen einfach Spaß!



Natali Mallek
Pfannkuchen und Muckefuck
Lücken-Geschichten in Reimen
Artikel-Nr. 56 € 12,95

Diese Vorlese-Geschichten zum Mitreimen machen einfach Spaß!
Mit viel Humor beschreibt Natali Mallek in ihren Lücken-Geschichten ganz alltägliche Situationen in Reimen. Die 52 Geschichten handeln von den kleinen Freuden und Widrigkeiten im Leben: vom Urlaub in den Bergen und an der See, unerwarteten Besuchen der Verwandtschaft, u.v.m.
Die heiteren Lücken-Geschichten sind in Reimen verfasst und können so ganz einfach ergänzt werden.

Wer kennt sich mit Märchen aus?



Günter Neidinger
Wer hat Dornröschen wachgeküsst? – Bekannte Märchen zum Erraten und Vorlesen
Artikel-Nr. 54 € 12,95

18 Märchen, die erraten werden können und in einer Kurzfassung erzählt werden. Häufig erinnern sich alte Menschen an die Märchen ihrer Kindheit. Deshalb sind Märchen besonders für die Begleitung von Menschen mit Demenz geeignet.



Natali Mallek
Maibowle und Winzerfest
Lücken-Geschichten in Reimen
Artikel-Nr. 55 € 14,95

Die heiteren Lücken-Geschichten handeln von alltäglichen Themen quer durchs Jahr: dem Aufstellen des Maibaums, der Schwierigkeit, ein geeignetes Karnevals-kostüm zu finden oder dem jährlichen Winzerfest.

Die beliebten SingLiesel-Rateboxen!



SingLiesel Verlag
Die große Sprichwort-Box
Bekannte Sprichwörter erkennen und ergänzen
Artikel-Nr. 154 € 16,95

Die SingLiesel-Sprichwort-Box enthält 100 Karten mit den bekanntesten deutschen Sprichwörtern und Redewendungen. Die Spielidee ist einfach und bereitet immer wieder

großen Spaß: Auf der Vorderseite jeder Karte ist nur die erste Hälfte des Sprichworts zu sehen. Die zweite Hälfte kann erraten und auf der Rückseite nachgelesen werden.



SingLiesel Verlag
Die große Rate-Box
rund um fast vergessene Begriffe
Alte Begriffe erkennen und erraten
Artikel-Nr. 928 € 16,95

Wie die Zeit vergeht ... Jede Epoche und Generation hat ihre eigenen Begriffe. Das heitere SingLiesel-Quiz lässt fast vergessene Begriffe wieder lebendig werden.

Auf der Vorderseite der Karten ist ein Begriff genannt, auf der Rückseite eine kurze Beschreibung dazu. Das Quiz kann so in verschiedenen Varianten gespielt werden.



SingLiesel Verlag
Die große Schlager-Box
Bekannte Schlager erkennen und erraten
Artikel-Nr. 926 € 16,95

„Guten Abend, hier ist Berlin ...“ Mit diesen Worten, die eine ganze Generation junger Fernsehzuschauer noch viele Jahre später nachbeten konnte, begrüßte Dieter Thomas

Heck die Zuschauer der ZDF-Hitparade. Die großen Schlager dieser Zeit sind unvergessen. Die Schlager-Box enthält 100 Karten mit den bekanntesten deutschen Schlagertiteln.



SingLiesel Verlag
Die große Volkslieder-Box
Bekannte Volkslieder erkennen und ergänzen
Artikel-Nr. 927 € 16,95

Die Volkslieder-Box enthält 100 Ratekarten mit den Titeln der schönsten und bekanntesten Volkslieder.

Die liebevolle nostalgische Gestaltung und das XXL-Format fördern die Freude an diesem unterhaltsamen Ratespiel.

Wunderschöne, lebendige Motive – Die neuen SingLiesel Fotoboxen

Amsel, Drossel, Fink und Star... Ob Piepmatz oder Raubvogel, die Vogelwelt fasziniert nahezu alle Menschen. Die große SingLiesel Fotokarten-Box enthält vierzig wunderschöne und besonders lebendige Fotografien.

Sie bringen uns unsere gefiederten Freunde so nahe, als ob man sie durchs Fernglas beobachten würde!



SingLiesel Verlag
Fotobox
„Unsere Vogelfreunde“
Artikel-Nr. 924 € 16,95

Quizbücher



Karl Mangei
Das große Sprichwörter-Quiz Bd. 1
Welches Wort fehlt?
Artikel-Nr. 40 € 12,95

Karl Mangei
Das große Sprichwörter-Quiz Bd. 2
Sprichwortsalat
Artikel-Nr. 41 € 12,95

Der Ratespaß für Jung und Alt. Sprichwörter gibt es für jede Lebenslage. Sie haben ältere Menschen ein Leben lang begleitet. Wer Sprichwörter und Redewendungen mag, wird diese Quizbücher lieben.

Band 1: „Welches Wort fehlt?“: In diesem Buch geht es darum, die fehlenden Wörter in bekannten Sprichwörtern zu ergänzen.

Band 2: „Sprichwortsalat“: Aufgabe in diesem Band ist es, durcheinander geratene Wörter aus einem oder mehreren Sprichwörtern wieder sinnvoll zusammen zu setzen.

Was hat die Oma heut' gekocht?



Günter Neidinger
Was hat die Oma heut' gekocht? – Rezeptgeschichten: Rezepte zum Erraten – Geschichten zum Vorlesen
Artikel-Nr. 50 € 14,95

Was gibt es mit diesen Zutaten heute zu essen? 10 Brötchen vom Vortrag, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel ... das sind doch Omas Semmelknödel! Günter Neidinger hat für diesen Band traditionelle Kochrezepte ausgewählt, die anhand der Zutaten erraten werden können. Es folgt eine kurze Anleitung, wie die Speisen zubereitet werden.

„Wo man singt, da lass dich nieder...“ Die große Quizbuch-Reihe

Volkslieder begleiten uns oft ein Leben lang. Quizspiele gehören zu den beliebtesten Beschäftigungen in der Seniorenarbeit. Was liegt also näher, als beides miteinander zu verbinden?

Die Beschäftigung mit den Fragen und dem vertrauten Liedgut macht Freude und ist ganz nebenbei sogar ein abwechslungsreiches Gedächtnistraining für Jung und Alt!



Karl Mangei
Das große Volkslieder-Quiz Bd. 1
Schön ist die Heimat
Artikel-Nr. 42 € 12,95

Das Singen und das Lösen von Quizfragen gehören zu den beliebtesten Aktivitäten in der Seniorenarbeit. Die Beschäftigung mit den Fragen, den Texten und den Melodien ist aktives Gedächtnistraining, das Spaß macht.

Karl Mangei
Das große Volkslieder-Quiz Bd. 2
Frohsinn und Heiterkeit
Artikel-Nr. 43 € 12,95

Bei ca. 200 Quizfragen pro Band dreht sich alles um 50 bekannte Volkslieder. Dabei geht es kreuz und quer durch ganz bekannte deutsche Volkslieder. Vom „Jäger aus Kurpfalz“ bis hin zum „Brünnchen vor dem Tore“.

Plaudergeschichten und Erzählungen

Geschichten, die zum Plaudern einladen!

50 Geschichten – nicht länger als zwei Minuten laden zum Plaudern und Erzählen ein. Einfach geschrieben und immer fröhlich, bieten die kurzen Geschichten aus dem Alltag viele Anknüpfungspunkte für Plaudereien. Es bleibt viel Raum für persönliche Erzählungen und Erinnerungen.



Annette Röser
Die Sonne im Herzen
Plaudergeschichten für ein ganzes Jahr
Artikel-Nr. 66 € 14,95

Im Mittelpunkt steht eine Familie: Greta und Karl, ihre Kinder und die Großeltern erleben Woche für Woche viele schöne Momente gemeinsam und begleiten den Leser durch ein ganzes Jahr.

Die SingLiesel-Vorlese-Geschichten: Die Buchreihe im „Retro“-Stil!



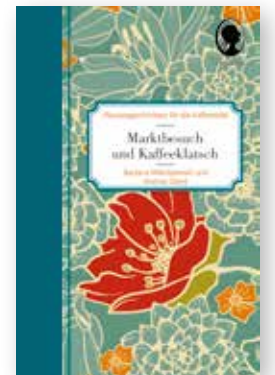
Günter Neidinger
Die schönsten Steckenpferd-Geschichten aus früheren Tagen
- In fünf Minuten erzählt -
Artikel-Nr. 53 € 12,95

Warmherzig erzählt dieser Band in kurzen, humorvollen Anekdoten von den „Hobbys“ vergangener Tage. Vom Modellbahn-Bau und Briefmarken-Sammeln, vom Teppich-Knüpfen und Sticken ... Die SingLiesel-Geschichten sind bewusst kurz gehalten, um Menschen mit Demenz nicht zu überfordern.



Karin Biela
Essen ist fertig!
Artikel-Nr. 67 € 14,95

Die Erlebnisse der Großeltern Marion und Ludwig rund um Einkaufen, Kochen und Essen lassen den Leser an viele eigene Erlebnisse denken. Heidelbeeren machen eine blaue Zunge, ein Hund schnappt sich die Grillwürstchen ...



Barbara Mikolajewski,
Andrea Glahé
Marktbesuch und Kaffeeklatsch
Artikel-Nr. 68 € 14,95

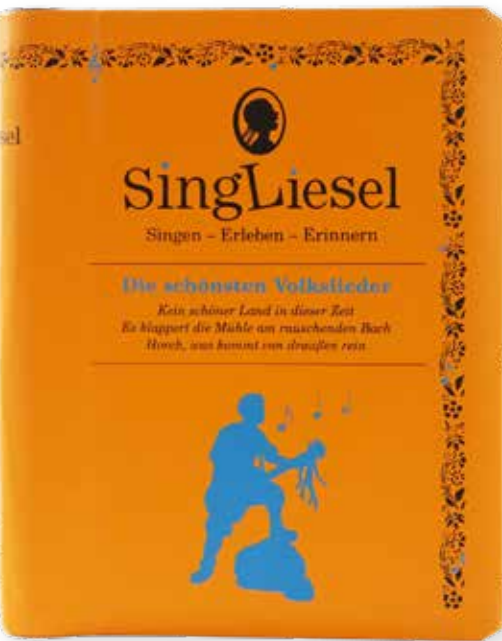
Die Geschichten schildern die Erlebnisse von Heino und Helga, einem sympathischen Ehepaar. In die kleinen Alltagsereignisse, die Heino und Helga im Jahreslauf durchleben, können sich die Zuhörer hineinversetzen.

Musik wirkt Wunder

Unvergessen: Die schönsten Lieder aus der guten alten Zeit

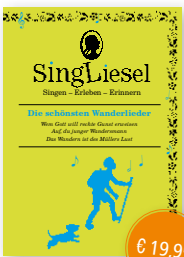
Die „SingLiesel“ ist Buch und CD in einem. Auf Knopfdruck singt das Buch die schönsten Volkslieder vor. Das regt zum Mitsingen an und bereitet Menschen mit Demenz große Freude. Auch bei fortgeschrittener Demenz, wie Angehörige und Pflegekräfte immer wieder begeistert berichten. Die Buchreihe wurde gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt.

Jedes Detail ist auf den demenziell erkrankten Menschen abgestimmt. Die Gesangsaufnahmen sind bspw. etwas tiefer und langsamer als üblich, begleitende Illustrationen sind am Stil früherer Jahrzehnte orientiert.



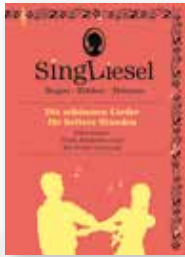
SingLiesel Verlag
Die schönsten Volkslieder
Singen – Erleben – Erinnern
Artikel-Nr. 01 € 29,95

Allen bekannt und von allen gerne und oft gesungen. Kein schöner Land in dieser Zeit, Es klappert die Mühle am rauschenden Bach, Horch, was kommt von draußen rein.



SingLiesel Verlag
Die schönsten Wanderlieder
Artikel-Nr. 02 € 19,95

- Wem Gott will rechte Gunst erweisen
- Auf, du junger Wandersmann
- Das Wandern ist des Müllers Lust



SingLiesel Verlag
Die schönsten Lieder für heitere Stunden
Artikel-Nr. 10 € 29,95

- Schneewalzer
- Trink, Brüderlein, trink,
- Die Tiroler sind lustig



SingLiesel Verlag
Die schönsten Liebeslieder
Artikel-Nr. 05 € 29,95

- Du liegst mir im Herzen
- Ännchen von Tharau
- Wenn ich ein Vöglein wär

Musik bewegt...



Barbara Weinzierl
Musik wirkt Wunder
Musikalische Begleitung älterer Menschen
Das große Praxisbuch
Artikel-Nr. 90 € 24,95

Im Zusammensein mit Senioren gewinnt Musik eine ganz besondere Bedeutung. In diesem Buch wird mit vielen Beispielen aus der Praxis kompetent erzählt, wie man Musik sinnvoll nutzen kann und erfolgreich in der Begleitung älterer Menschen auch als Angehöriger einsetzen kann.

„SingLiesel kompakt“

Die „Mal-alt-werden.de“-Edition

Die SingLiesel „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider.

Folgende Bände sind erschienen: „Geschichten zum Bewegen“, „Mitsprechgedichte“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Reimrätsel“ und „Kurzaktivierungen“.



Natali Mallek, Annika Schneider
Geschichten zum Bewegen
Mal-alt-werden-Edition Band 1
Artikel-Nr. 61 € 7,95

Bewegungsgeschichten machen Spaß und halten fit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung vorgemacht und von den Teilnehmern nachgemacht werden kann.

„Die Kompakt-Buchreihe für nur 7,95 €“



Natali Mallek, Annika Schneider
Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen
Mal-alt-werden-Edition Band 2
Artikel-Nr. 62 € 7,95

Bekannte Lieder wecken Erinnerungen an frühere Zeiten. In diesen Geschichten werden Strophen bekannter Volkslieder in eine passende Geschichte eingebettet.



Natali Mallek, Annika Schneider
Mitsprechgedichte
Mal-alt-werden-Edition Band 3
Artikel-Nr. 63 € 7,95

Die „Mitsprechgedichte“ sind humorvoll geschrieben und greifen alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen.



Natali Mallek, Annika Schneider
Reimrätsel
Mal-alt-werden-Edition Band 4
Artikel-Nr. 64 € 7,95

Die gesuchten Wörter passen immer zu einem bestimmten Thema, z.B. „Glücksbringer“, „Frühlingsgefühle“ oder „Friseurbesuch“. Das Assoziieren hilft bei der Suche nach dem richtigen Begriff.



Natali Mallek, Annika Schneider
Kurzaktivierungen
Mal-alt-werden-Edition Band 5
Artikel-Nr. 65 € 7,95

Kurzaktivierungen wecken die Neugier, rufen Assoziationen wach und motivieren zum Erzählen. Sie können täglich angewendet werden, ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe.

Memo-Spiele & Puzzles



SingLiesel Verlag
**Schlagerstars
der 70er-Jahre**
**Das Nostalgie-
Memo-Spiel**
Artikel-Nr. 931 € 16,95

„Ganz in Weiß“, „Ein bisschen Spaß muss sein“, „Griechischer Wein“ ... Schlager und Stars, die einer ganzen Generation in Erinnerung sind. Warum also nicht die Erinnerungen an die schönsten Stunden zum Thema eines Memo-Spiels machen? Memo-Spiele verbinden Generationen.

Das SingLiesel-Memo bringt mit den bekanntesten Schlagerstars als Motive Spielfreude und lädt zum Erzählen oder zum Singen ein, denn „ein bisschen Spass muss sein“ ... Extra: In einem umfassenden Begleitheft werden die Stars, ihr Leben und ihre Lieder vorgestellt.

Die „Gelingt-immer“-Puzzles gelingen tatsächlich immer.

Egal, wie die Puzzle-Teile zusammengesetzt werden, sie ergeben immer ein Motiv. In Gesprächen mit Pflegekräften wurde der Wunsch nach einem Beschäftigungsangebot mit garantiertem Erfolgserlebnis geäußert. Das erfüllen die „Gelingt-immer“-Puzzles: Sie bieten Spaß, Abwechslung und immer wieder ein echtes Erfolgserlebnis.



SingLiesel Verlag
**Das „Gelingt-immer“-
Puzzle Kaffee und Kuchen**
Artikel-Nr. 148 € 14,95

„Kaffee und Kuchen“ sind jedermann ein Begriff. So lädt dieses Puzzle dazu ein, selbst einen Kuchen zu erpuzzeln und anschließend den Erfolg mit einem echten Kuchen zu genießen.



SingLiesel Verlag
**Stars der 50er- und
60er-Jahre**
Artikel-Nr. 930 € 16,95

Hat nicht jede Generation ihre eigenen Stars? Unser Nostalgie-Memo enthält 24 Karten der größten Idole der 50er- und 60er-Jahre. Es ist eines unserer beliebtesten Spiele für Menschen mit Demenz.

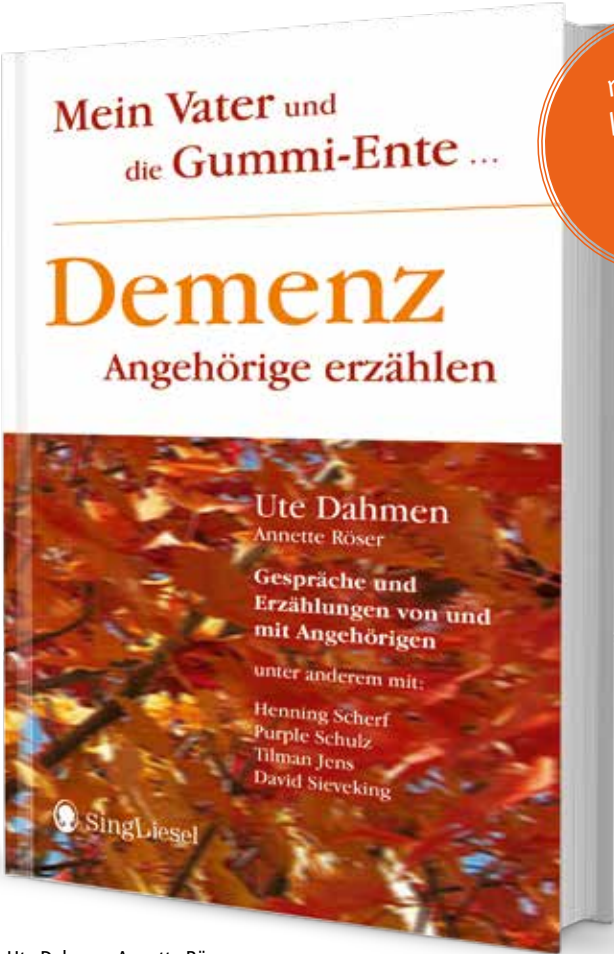


SingLiesel Verlag
**Das „Gelingt-immer“-
Puzzle Blumen**
Artikel-Nr. 117 € 14,95

Vier verschiedene Puzzlemotive, die immer gelingen. So können sich die Menschen mit Demenz immer wieder an einem gelungenen Blumen-Puzzle erfreuen.



Demenz: Angehörige erzählen



rührend,
komisch,
immer
bewegend

Mein Vater und die Gummi-Ente – das Buch, das Mut macht!

„Demenz – Angehörige erzählen“ schafft Raum für all die kleinen und großen Geschichten, die Menschen, die von Demenz Betroffene begleiten, erleben ...

... neben den schmerzlichen auch die rührenden und die komischen Geschichten.

... Geschichten, die uns spüren lassen, dass der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen nicht nur Last, sondern auch Bereicherung sein kann.

Die Erkenntnis, dass es vielen anderen auch so geht, ist manchmal hilfreicher als ein fachmännischer Rat:

- dass mein Onkel nicht der Einzige ist, der Plastikblumen gießt
- dass auch andere mit Glücksspielabos zu kämpfen haben
- oder schlucken müssen, wenn der demenzkranke Vater im Heim plötzlich mit seiner Flurnachbarin kuschelt.

Entstanden aus einer Vielzahl an Gesprächen und Interviews, gibt das Buch tiefe, intime und manchmal amüsante Einblicke in das Leben mit Demenz.

„Es findet sich immer ein Punkt,
an dem man anknüpfen kann.“
Dr. Henning Scherf, Bürgermeister und Senatspräsident
von Bremen a.D.

„Das Thema Demenz ist in der
Gegenwart angekommen.“
Tilman Jens, Journalist und Angehöriger

„Liebe ist das Allerwichtigste.“
Purple Schulz, Sänger und Angehöriger
„Man kann trotzdem gut gelaunt sein
und eine gute Zeit haben.“
David Sieveking, Filmemacher und Angehöriger

Ute Dahmen, Annette Röser
Demenz – Angehörige erzählen
Mein Vater und die Gummi-Ente
Artikel-Nr. 82 € 19,95

Henning Scherf, Tilman Jens, David Sieveking ... über vierzig zum Teil prominente Gesprächspartner erzählen den Autorinnen Ute Dahmen

und Annette Röser von ihren Erlebnissen mit Menschen mit Demenz. Persönlich, berührend, liebevoll.



Schnell und einfach bestellen:

Bestellen Sie bequem per Telefon, Fax, E-Mail oder Bestellkarte.

Tel.: 0721 – 37 19 - 520

Fax: 0721 – 37 19 - 519

E-Mail: info@singliesel.de

Ihre Vorteile:

- ✓ Selbstverständlich 14 Tage Widerrufsrecht
- ✓ Kauf auf Rechnung
- ✓ Versandkostenfreie Lieferung in Deutschland
- ✓ Sofort versandfertig

*Gut leben im Alter.
Auch mit Demenz.
www.singliesel.de*



SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Straße 25
76133 Karlsruhe



www.singliesel.de
info@singliesel.de



Telefon (07 21) 37 19-0
Telefax (07 21) 37 19-5 19

*Einfach für 14 Tage zur Ansicht mit dem
Bestellschein oder im Internet bestellen.*

*Geschäfts- und Zahlungsbedingungen im
Internet unter www.singliesel.de*

www.singliesel.de

Entgelt
zahlt
Empfänger

An
SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Straße 25
76133 Karlsruhe



SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Straße 25
76133 Karlsruhe



www.singliesel.de
info@singliesel.de



Telefon (07 21) 37 19-0
Telefax (07 21) 37 19-5 19

*Einfach für 14 Tage zur Ansicht mit dem
Bestellschein oder im Internet bestellen.*

*Geschäfts- und Zahlungsbedingungen im
Internet unter www.singliesel.de*

www.singliesel.de

BESTELLKARTE

Geschäfts- und Zahlungsbedingungen
im Internet unter www.singliesel.de

SingLiesel

Anzahl	Artikel-Nr.	Titel		Preis

Name	Straße/Hausnummer		Telefon
Vorname	PLZ	Ort	Datum
Firma/Abteilung	E-Mail		Unterschrift

DW SÜW 2018

IMPRESSUM

Herausgeber: SingLiesel GmbH, Fritz-Erler-Str. 25, 76133 Karlsruhe, Deutschland, Tel. 0721 37 19 0, Fax 0721 37 19 519, info@singliesel.de, www.singliesel.de
Redaktion: Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil: SingLiesel GmbH, Christian Jungermann
Text: Dr. Marion Bär, Arbeitskreis Gerontopsychiatrie Heidelberg
Fotos: Gabriele Rohde / fotolia.com; Photographee.eu / fotolia.com; Peter Maszlen / fotolia.com; Alexander Rath / fotolia.com; Ingo Bartussek / fotolia.com; Robert Kneschke / fotolia.com; Stockfotos-MG / fotolia.com; aletia2011 / fotolia.com; Fotoluminate LLC / fotolia.com; bilderstoeckchen / fotolia.com; Bild/er, die mit Lizenz von shutterstock.com verwendet werden

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe
Druck: Bachmann & Wenzel Offsetdruck GmbH, Karlsruhe

© 2018 by SingLiesel Verlag

Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen.
Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten.



Entdecken
Erinnern
ERLEBEN
Freude



SingLiesel

Der Verlag rund um Alter & Demenz

Die SingLiesel: Das Buch, das auf Knopfdruck singt.
Mit den schönsten Volksliedern. Zum Anhören und Mitsingen.
Für Menschen mit Demenz.

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.singliesel.de