

# Demenzwegweiser für den Landkreis Darmstadt-Dieburg



Diagnose Demenz -  
Wir lassen Sie nicht allein!

# VORWORTE



Demenz geht uns alle an!

Jährlich erkranken etwa 400.000 Menschen an Demenz und mit steigendem Alter, steigt auch das Risiko zu erkranken. Die Diagnose Demenz ist für Betroffene und ihre Angehörigen ein belastendes Ereignis. Verunsicherung und viele offene Fragen stellen sich ein. Deshalb ist es wichtig, dass sie in dieser Situation nicht allein gelassen werden.

Dieser Demenzwegweiser soll Orientierungshilfe und praktische Handreichung sein. Neben Informationen zum Krankheitsbild, zu Unterstützungs möglichkeiten und Einrichtungen werden auch

Angebote speziell für An- und Zugehörige vorgestellt.

Als Sozial- und Jugenddezernentin ist es mir wichtig, dass die Infrastruktur der Angebote und Hilfen hier im Landkreis Darmstadt-Dieburg für Menschen mit Demenz ausgebaut und weiterentwickelt wird. Hier hat sich in den letzten Jahren unter der Trägerschaft der Regionalen Diakonie viel getan: Das Mehrgenerationenhaus (MGH) in Groß-Zimmern mit dem Demenzservicezentrum, die Alzheimer Gesellschaft und das Netzwerk-Demenz sind entstanden. Ein Ziel des Netzwerkes ist es, demenzfreundliche Strukturen aufzubauen. Auch dieser Wegweiser ist ein Arbeitsergebnis des Netzwerk-Demenz.

Die enge Zusammenarbeit des Landkreises mit Hauptamtlichen und ehrenamtlich Engagierten in der Demenzarbeit hat dazu beigetragen, dass mehr Sensibilität für die Krankheit entstanden ist

und adäquate Angebote geschaffen werden konnten.

Ich danke allen Beteiligten für ihr Engagement und wünsche allen Betroffenen und ihren Nächsten alles Gute!

Ihre

Christel Sprößler

Sozial- und Jugenddezernentin  
Landkreis Darmstadt-Dieburg



Demenz ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit

– für die Betroffenen, ihre Angehörigen und unsere gesamte Gesellschaft. In einer immer älter werdenden Bevölkerung ist es unser gemeinsamer Auftrag, Menschen mit Demenz mit Würde und Respekt zu begegnen

und ihnen sowie ihren Familien die Unterstützung zu bieten, die sie benötigen. Als diakonische Einrichtung ist es uns ein besonderes Anliegen, in dieser Situation Orientierung und Hilfe zu bieten. Wir verstehen Demenz nicht nur als medizinisches, sondern auch als soziales und spirituelles Thema. Jede Person, die mit Demenz lebt, hat ihre eigene Geschichte, ihre Würde und ihren unermesslichen Wert als Mensch. Unser Ansatz ist es, diese Menschen mit Fürsorge, Liebe und Respekt zu begleiten. Möge dieser Wegweiser Ihnen eine Stütze sein und Ihnen zeigen, dass Sie auf diesem Weg nicht allein sind. In der Gemeinschaft finden wir die Kraft und die Ressourcen, die es braucht, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen auf ihrem Weg zu begleiten. Seien Sie gewiss, dass wir als Diakonie an Ihrer Seite stehen – in christlicher Nächstenliebe und mit dem festen Glauben an die Kraft der Gemeinschaft.

Mit herzlichen Grüßen



Jenna Reibold  
Leiterin Regionale Diakonie  
Darmstadt-Dieburg

## NETZWERK DEMENZ DARMSTADT-DIEBURG

Das Netzwerk Demenz Darmstadt-Dieburg ist ein Zusammenschluss von Demenzakteuren im Landkreis Darmstadt-Dieburg und zahlreichen Kommunen. Aktuell sind Kooperationspartner:innen aus den unterschiedlichen Professionen im Wirkungskreis: Akteure aus Medizin, Wissenschaft, freiwilligem Engagement, den Evangelischen Dekanaten, sowie der Kreisverwaltung bzw. Altershilfeplanung und Pflegestützpunkt im Landkreis. Existentiell sind die teilnehmenden Kommunen im Landkreis, um das Thema Demenz breit in die Öffentlichkeit zu bringen und den Landkreis Darmstadt-Dieburg auf dem Weg zu einem demenzfreundlichen Landkreis zu begleiten.

Der Wegweiser „Demenz“ soll Ihnen und Ihren An- und Zugehörigen eine Orientierungshilfe sein und Hinweise zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Ihrem Alltag geben. Gleichzeitig soll er Sie ermutigen und bestärken, dass auch ein Leben mit Demenz noch lange Zeit ein gutes Leben sein kann. Es ist uns ein Anliegen, Sie darin zu unterstützen, soziale Kontakte weiterhin zu pflegen und mit Hilfs- und Unterstützungsleistungen lange am gesellschaftlichem Leben teilzuhaben.

## VERGESSEN - ODER MEHR ?

„Da stimmt was nicht“. Man bemerkt, dass man immer vergesslicher wird – die beruflichen und/oder privaten Anforderungen überfordern. Ist es lediglich Vergesslichkeit durch den Alltagsstress? Oder ist es schon der Beginn der Erkrankung Demenz?

Man kommt nicht auf ein bestimmtes Wort, einen Namen, den Gegenstand, wegen dem man z.B. in den Keller gegangen ist. Aber so eine Situation ist normal, oft sorgt schon eine kurze Ablenkung dafür, dass das Wort vergessen ist. Mit zunehmendem Alter sind auch Geist und Körper nicht mehr so fit. Es entstehen Defizite, ohne dass man dabei gleich an Demenz denken muss.



## WAS IST DEMENZ?

Wenn diese kognitiven Einschränkungen aber mehr werden, häufiger auftreten als bei Gleichaltrigen, ist es sinnvoll, dieses ärztlich abklären zu lassen. Anzeichen einer Demenz können sehr unterschiedlich sein, zum Beispiel:

- Nicht bekannte Stimmungsschwankungen
- Überforderungssituationen bei der Bewältigung des Alltags
- Neue Inhalte, Termine und Absprachen nicht mehr merken können. Informationen weniger gut verarbeiten
- In bestimmten Situationen nicht mehr den Überblick behalten
- Sich zurückziehen und sich selbst nicht mehr motivieren und von anderen motivieren lassen
- Und vieles mehr...

Es kommt immer wieder vor, dass der Verdacht, an einer Demenz erkrankt zu sein, sich in der ärztlichen Diagnostik nicht bestätigt. Eventuell liegt eine andere Krankheit vor, die behandelt werden kann.

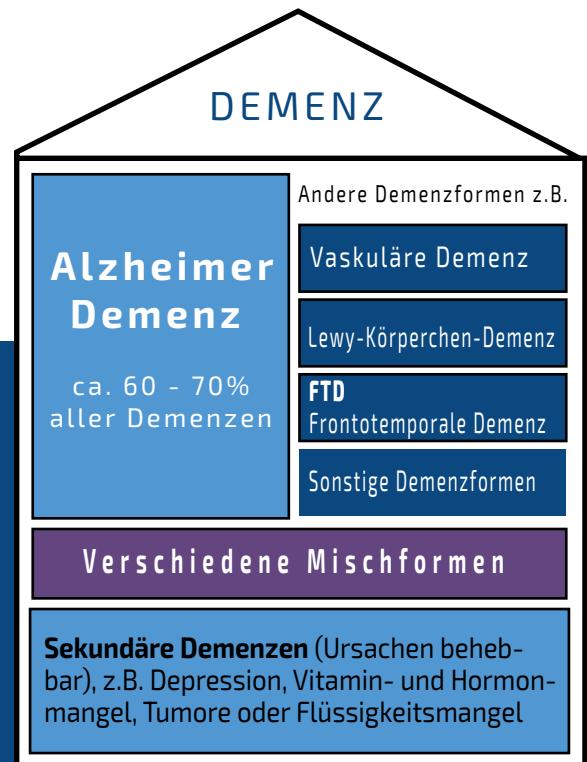
Nur eine Diagnostik kann Gewissheit geben!



# DIAGNOSE DEMENZ

Die Diagnose Demenz ruft oft Angst, Trauer, Verzweiflung, Hilflosigkeit hervor. Was verändert sich für den Betroffenen und auch für die Angehörigen? Vielleicht stellt man sich die Frage: wie lange bleibe ich noch „gesund“? Was passiert gerade mit mir, kann oder sollte ich jetzt wichtige Dinge regeln?

Für die Diagnostik stehen Fachärzte für Demenz-Diagnostiken, Neurologen, Psychiater, Psychologen und Gedächtnisambulanzen bereit.



## AUS DER WELT DER BETROFFENEN

Für den Erkrankten bedeutet die Demenz eine immer stärkere Einschränkung der eigenen Individualität und zunehmende Fremdbestimmung im Alltagsleben. Die Autonomie eines an Demenz Erkrankten sollte so lange wie möglich gefördert, anerkannt und durchgesetzt werden, bis eine bevollmächtigte Person die Fürsorge und Entscheidungen übernehmen muss. Daher ist das frühzeitige Anfertigen einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sehr empfehlenswert.



## SITUATION DER ANGEHÖRIGEN

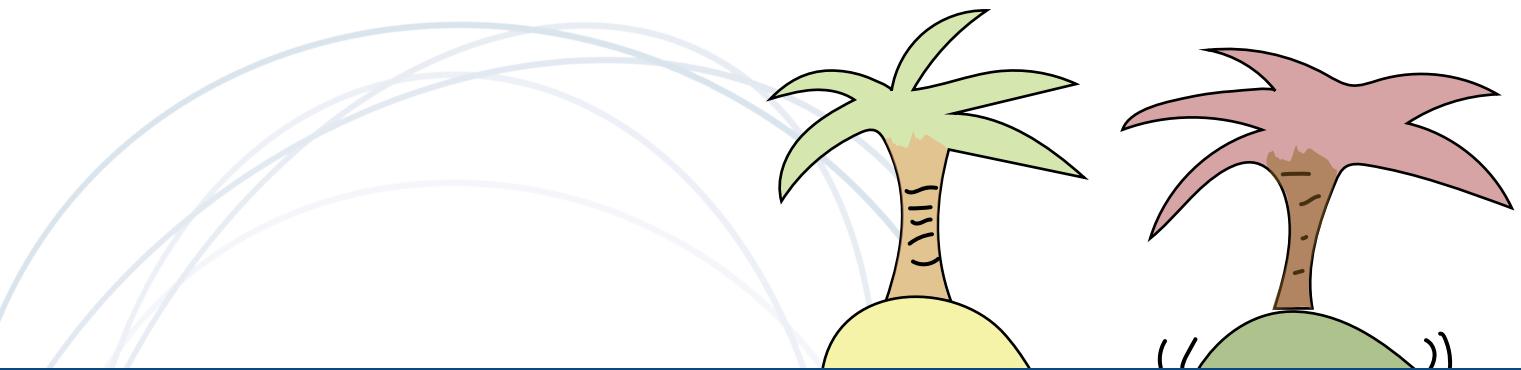
Demenz verändert nicht nur das Leben der betroffenen Person, sondern auch das der An- und Zugehörigen. Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, verändern sich mit der Zeit sehr. Mit dieser Situation umgehen zu lernen, bedeutet eine große Herausforderung. Zum einen belastet der sorgenvolle Blick in die Zukunft und zum anderen erhebt sich die Frage nach Unterstützungsleistungen für Angehörige.



# VALIDATION

Validation heißt Wertschätzung. Validation ist somit ein wertschätzender Umgang mit desorientierten Menschen. Die Gefühle und die Lebenswelt der Betroffenen werden dabei akzeptiert und angenommen, auch wenn sie soeben in einer „verrückten Welt“ und zwar in ihrer eigenen Realität sind - wo die Palme möglicherweise rosa Blätter hat und der Sand grün sein mag.

Danach ist Validation eine Methode, den Zugang zu dementen, verwirrten und alten Menschen zu ermöglichen. Es ist eine bestimmte Form des Eingehens und Reagierens auf die Verhaltensweisen und Äußerungen verwirrter bzw. dementer Menschen. Daneben kennzeichnet Validation eine Grundhaltung, die bestimmd für den alltäglichen Umgang mit dementen Menschen sein kann. In belastenden Situationen kann sie Spannungen reduzieren und Beziehungen ermöglichen.



# BERATUNGEN UND INSTITUTIONEN IM LANDKREIS DARMSTADT-DIEBURG

Hilfreich für das Leben mit einem dementen Angehörigen ist, Wissen über das Krankheitsbild zu erwerben und sich auf den Verlauf der Krankheit einzustellen – auch im Fortschreiten der Erkrankung die Welt des dementen Menschen immer wieder neu zu akzeptieren. Dafür gibt es Beratungsstellen im Landkreis Darmstadt-Dieburg. Das Demenzservicezentrum der Regionalen Diakonie ist eine Anlauf- und Informationsstelle für Menschen mit Demenz, ihre An- und Zugehörigen und für Interessierte. Informieren Sie sich bei Ihren Ärzten über den Verlauf der Erkrankung, bei den Pflegekassen über Unterstützungsmöglichkeiten und Pflegegrade. Darüber hinaus steht Ihnen der Pflegestützpunkt - an zwei Standorten - im Landkreis jederzeit als beratende Institution zur Verfügung.



# HILFEN UND UNTERSTÜTZUNG

Mit der Diagnose und den zunehmenden kognitiven und körperlichen Einschränkungen stehen viele Fragen im Raum. Wo sind Beratungs- und Entlastungsmöglichkeiten?

Welche Angebote und Unterstützungsleistungen stehen zur Verfügung? Wie kann die Versorgung des Erkrankten gelingen und ein möglichst flächendeckendes Versorgungsnetz entwickelt werden?

Neben den Beratungsdiensten stehen weitere Möglichkeiten zur Verfügung, um den Alltag besser gestalten zu können. Über die Einstufung bei den Pflegekassen können Sie durch den Pflegegrad Dienstleistungen abrufen. Dafür stehen Dienstleister nach SGB XI, §45a zur Verfügung, die Haushaltsnahe Dienstleistungen sowie Begleitung und Betreuung ihres Angehörigen anbieten.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen aufzeigen welche Strukturen und Unterstützungsleistungen Ihnen im Landkreis Darmstadt-Dieburg zur Verfügung stehen. Es gibt Angebote, die explizit für Angehörige konzipiert sind, sowie Angebote, die auf Menschen mit Demenz ausgerichtet sind.

Des Weiteren gibt es im Landkreis Darmstadt-Dieburg ein Angebot des Demenzservicezentrums und der Alzheimer Gesellschaft Darmstadt-Dieburg e.V. Es bietet für Frühbetroffene, das heißt eine Person mit Demenz und einem An- oder Zugehörigen, ein geselliges Beisammensein bei verschiedensten Unternehmungen an.



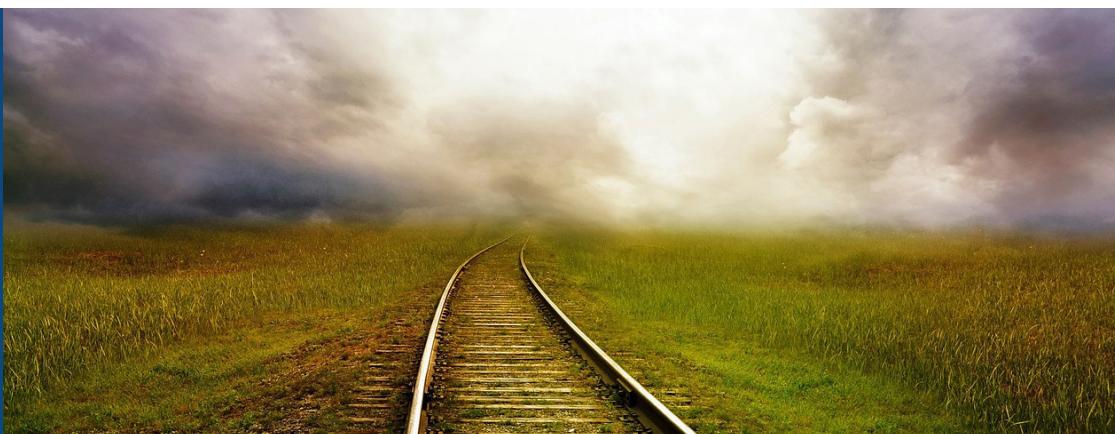
# ANGEHÖRIGE

## ANGEHÖRIGENSCHULUNGEN

Die Schulungen richten sich an Angehörige von Betroffenen. An drei aufeinanderfolgenden Terminen werden Themenfelder wie das Krankheitsbild Demenz, Umgang und Kommunikation, Alltagsgestaltung und Beschäftigung, Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten, Leistungen der Pflegeversicherung, das Betreuungsrecht und die Selbstpflege behandelt.

Ziel der Schulungen ist, dass Angehörige eine Vorstellung der Krankheit Demenz bekommen, um die unterschiedlichen Auswirkungen zu verstehen und das Leben der Erkrankten und ihrer Angehörigen besser gestalten zu können. Die Diagnose hat weitreichende Folgen für alle Beteiligten und kann mit Fortschreiten der Krankheit für die Betroffenen, wie auch die Angehörigen, oftmals große Herausforderungen bedeuten.

Wissen zum Krankheitsbild kann helfen, besser mit den Herausforderungen umgehen zu können.



## ANGEHÖRIGENGEsprächskreise/ SELBSTHILFEGRUPPEN

Bei diesen Treffen können sich Angehörige untereinander austauschen und über ihre persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse mit „ihren“ Erkrankten sprechen. Dadurch kommt es zu einer Vermittlung von Wissen. Es gibt Raum für Fragen, die sich aus dem Alltag mit den Betroffenen ergeben und die sehr oft mit Tipps und Ermunterungen für einen verständnisvollen Umgang miteinander gelöst werden können.

Im geschützten Rahmen eigene Sorgen, Ängste oder auch Hilflosigkeit den anderen Teilnehmern gegenüber aussprechen zu können, erleichtert und macht wieder Mut für die Zukunft. Die Gesprächskreise sind nur für Angehörige gedacht, da die angesprochenen Themen oft sehr persönlich sind, die man möglicherweise im Beisein der Erkrankten nicht aussprechen möchte.

Man erkennt positiv, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist, dass auch andere Ähnliches erleben und dass man sich gegenseitig helfen und unterstützen kann.



## BETROFFENE

### NIEDRIGSCHWELLIGE BETREUUNGSANGEBOTE

In diesen Angeboten verbringen Menschen, die mit Demenz leben, stundenweise eine gesellige Zeit, begegnen anderen Menschen, erleben soziale Kontakte und körperliche sowie kognitive Aktivitäten, die ihr Leben bereichern. Dabei werden sie von einer Fachkraft und einem Team aus freiwillig Tätigen begleitet. Menschen mit Demenz möchten am öffentlichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben.



## TAGESPFLEGE

Die Tagespflege ist eine spürbare Erleichterung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Sie bringt Abwechslung und Planbarkeit in den Pflegealltag. Gleichzeitig stellt das Angebot eine wertvolle Entlastung für pflegende Angehörige dar. Sie erhalten so die Möglichkeit, sich einige Stunden am Tag ihren persönlichen Bedürfnissen und der individuellen Erholung zu widmen. Die Tagespflege schafft wertvolle Zeitfenster, denn in der Regel werden die Besucher:innen morgens abgeholt und am späten Nachmittag wieder nach Hause gebracht.



## STATIONÄRES WOHNEN

Abhängig vom Grad der Erkrankung und der familiären Situation kommen für Menschen mit Demenz verschiedene Wohnformen in Betracht: Von der Pflege zu Hause, hier wird die Pflege überwiegend von Familienmitgliedern und Pflegediensten geleistet, über Pflege-Wohngemeinschaften bis hin zu Einrichtungen wie Senioren- oder Pflegeheimen, mit all ihren individuellen Schwerpunktthemen.



## LITERATUR

Gerne können Sie die Literatur-Vorschlagsliste  
der 1. Vorsitzenden der ortsansässigen Alzheimer  
Gesellschaft Darmstadt-Dieburg e.V. bei uns  
anfordern.

Zusätzlich finden Sie auf der Webseite der  
Deutschen Alzheimer Gesellschaft Hinweise  
zur Fachliteratur.

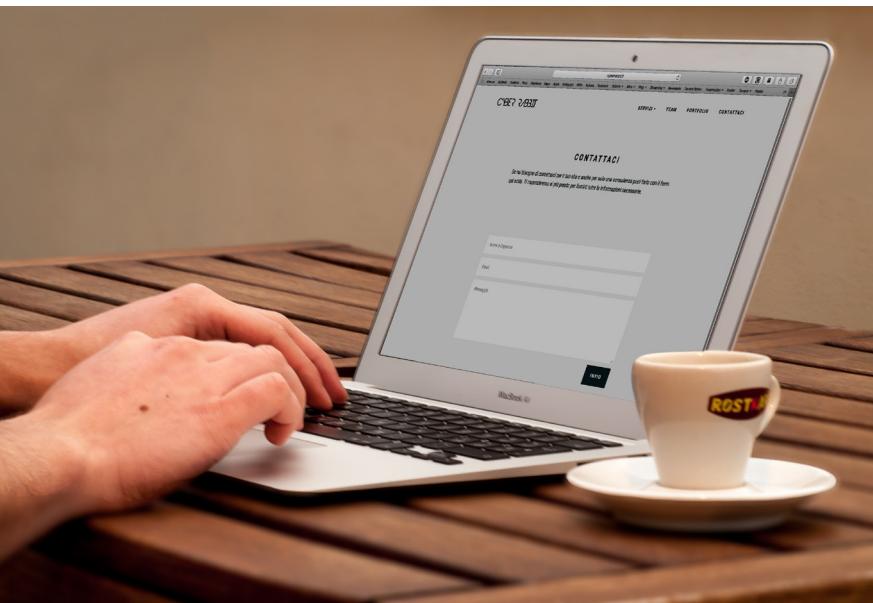


## WEBSEITEN

Es gibt zahlreiche Webseiten mit Informationen zum Themenfeld Demenz.

Auf den folgend genannten finden Sie hilfreiche Informationen und wesentliche Informationen zum Krankheitsbild. Selbstverständlich können Sie auch gerne die Querverweise auf den genannten Webseiten nutzen.

Die nachfolgend genannten sind lediglich ein Auszug und zur ersten Orientierung gedacht.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft  
DemenzPartnerInitiative  
Deutsches Zentrum für Altersfragen  
Robert Koch Institut  
Nationale Demenzstrategie  
Demenz Wegweiser  
Demenz Atlas Hessen  
Netzwerkstelle "Lokale Allianzen  
für Menschen mit Demenz"  
u.v.m.

## HANDLUNGSEMPEHLUNGEN

Es stehen, wie Sie dieser Broschüre entnehmen können, vielfältige Unterstützung- und Hilfsangebote für Sie bereit.

- Versuchen Sie, dass diese Diagnose nicht Ihr Leben dominiert.
- Versuchen Sie, wichtige Angelegenheiten zu regeln: Vorsorgevollmacht, Testament, Bankvollmacht, Patienten-/Betreuungsverfügung, evtl. Beantragung eines Schwerbehindertenausweises, geordnete Versicherungsunterlagen usw.
- Versuchen Sie, aktiv Ihre Gesundheit zu festigen. Alle sportlichen Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, sind auch weiterhin positiv für Sie.
- Versuchen Sie, mit Freunden und Bekannten weiterhin Kontakt zu pflegen. Schöne gemeinsame Unternehmungen wirken sich positiv aus.

Es ist gut, wichtige Anlaufstellen von Anfang an zu kennen und zu nutzen. Hilfe und Unterstützung von Anfang an werden Ihnen in vielen Situationen Kraft und Sicherheit geben, die Sie brauchen werden.

**Bitte scheuen Sie sich nicht,  
mit uns Kontakt aufzunehmen!**

**Sie sind mit Ihren Fragen nicht allein.**



## Kontakt

### Netzwerk Demenz Darmstadt-Dieburg

Regionale Diakonie Darmstadt-Dieburg

Mehrgenerationenhaus/Demenzservicezentrum

Otzbergring 1+3  
64846 Groß-Zimmern

06071-618999  
[demenz-ladadi.darmstadt@regionale-diakonie.de](mailto:demenz-ladadi.darmstadt@regionale-diakonie.de)  
[www.netzwerkdemenz-dadi.de](http://www.netzwerkdemenz-dadi.de)



Bildquellen: pixabay.com und istockphoto.com

