



DEMENZ-WEGWEISER

Demenzbezogene Beratungs-, Hilfs- und
Unterstützungsangebote sowie Wissenswertes zum
Thema „Demenz“

INHALT

Vorwort

Grußwort des Ersten Bürgermeisters	3
--	---

Örtliche Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangebote

Zentraler Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema „Demenz“	4
Beratungsstellen	5
Betreuung und Unterstützung.....	7
Wohnen	8
Weitere Ansprechpartner.....	9

Anhang

Was Sie über Demenz wissen sollten	10
Was kann man tun?	13

Impressum	15
-----------------	----

VORWORT



Liebe Unterschleißheimerinnen und Unterschleißheimer,

Demenz ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die neben mentalen und körperlichen Einschränkungen zusätzlich oft noch mit gesellschaftlicher Ausgrenzung verbunden ist. Doch die moderne Wissenschaft bietet Lösungen, wie ein lebenswertes Leben demenzkranker Menschen und ihrer Angehörigen in der Mitte unserer Gesellschaft ermöglicht werden kann.

Aus diesem Grund hat der Landkreis München das Modellprojekt „Selbstbestimmt leben mit Demenz in der Kommune – Wege gemeinsam gehen“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, die Versorgungsinfrastruktur für an Demenz erkrankte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen nachhaltig so zu gestalten, dass alle Betroffenen ihre Lebensqualität best- und längstmöglich aufrechterhalten können.

Auch die Stadt Unterschleißheim gehört zu den mittlerweile schon 13 Landkreiskommunen, die an diesem Projekt einer demenzfreundlichen Kommune teilnehmen. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, im Laufe der nächsten Jahre die ambulante Versorgung der demenzkranken Menschen und ihrer Angehörigen in Unterschleißheim nachhaltig zu verbessern.

Dieser Demenzwegweiser ist Teil des örtlichen Strategiekonzeptes und soll allen Interessierten eine erste Orientierung über die Hilfs- und Unterstützungsangebote, auch für Angehörige, in unserer Stadt geben.

Im Anhang finden Sie darüber hinaus Informationen zum Krankheitsbild der Demenz. Diese wird von der „normalen“ Altersvergesslichkeit und anderen Gedächtnisstörungen abgegrenzt. Ferner wird auf neuere Erkenntnisse über Möglichkeiten der Behandlung und Prävention hingewiesen.

Es ist mir ein großes Anliegen, dass Sie als Bürgerinnen und Bürger über das Thema Demenz Bescheid wissen. Nur so können wir als Kommune gemeinsam handeln.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Christoph Böck".

Christoph Böck

Erster Bürgermeister

Örtliche Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangebote

Zentraler Ansprechpartner für Fragen zum Thema „Demenz“ (Demenzbeauftragter)

Bei einer Bürgerbefragung, die Anfang des Jahres 2020 in Unterschleißheim zum Thema „Demenz“ durchgeführt wurde, sprachen sich die Unterschleißheimer Bürgerinnen und Bürger mit weit überwiegender Mehrheit für einen zentralen und neutralen Ansprechpartner für Fragen zur Demenz aus. Denn wer selbst oder als Angehöriger mit einer Demenzerkrankung konfrontiert wird, hat zunächst einmal viele Fragen und Sorgen.

Hier soll ein zentraler Demenz-Ansprechpartner oder Demenzbeauftragter als allererste niedrigschwellige Kontakt- und Anlaufstelle wertvolle Orientierung und Hilfestellung leisten.

Der Stadtrat entsprach diesem Bürgerwunsch und bestellte in der Sitzung des Sozialausschusses am 14. Juli 2020 einstimmig Herrn Dipl. Psych. Peter Wagner zum offiziellen Demenzbeauftragten der Stadt Unterschleißheim.

Herr Wagner ist nach Ausbildung und langjähriger einschlägiger beruflicher Tätigkeit bei der Stadt München sowie als wiedergewählter Seniorenbeirat bestens für diese Aufgabe qualifiziert.

Er steht für alle Unterschleißheimer Mitbürgerinnen und Mitbürger in sämtlichen Fragen zum Thema „Demenz“ und „Demenzstrategie“ zur Verfügung.



Herr Peter Wagner (Dipl. Psych.)

Telefon: 089 32158775

E-Mail: pwagner@seniorenberatung-online.de

Internet: www.seniorenberatung-online.de

Facebook: www.facebook.com/Demenzbeauftragter



Bezirksverband
Oberbayern e.V.

AWO Begegnungszentrum für Senioren

Beratung für Senioren und Angehörige

Das Begegnungszentrum bietet Beratung und Unterstützung in allen Fragen, die das Älterwerden betreffen. Wir beraten bei Problemen und Schwierigkeiten aufgrund einer Demenz und helfen auch bei bürokratischen Angelegenheiten.

Anschrift: Pegasusstraße 18, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3107461
Internet: www.awo-obb.de



Caritas-Dienste Landkreis München

Sozialpsychiatrische Dienste

Beratungsstelle für psychische Gesundheit 60+

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

Anschrift: Im Klosterfeld 14 b, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 321832 31
Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de



Gerontologische Seniorenberatung Online Demenzberatung

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

Anschrift: Valerystraße 96, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 32158775
Internet : www.seniorenberatung-online.de



Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V. Familien- und Seniorenhilfe „Zu Hause gut versorgt“

Oftmals ist es der Wunsch vieler älterer Menschen, solange wie möglich zu Hause, in der vertrauten Umgebung und im gewohnten sozialen Umfeld, wohnen zu können. Die Nachbarschaftshilfe unterstützt Sie hierbei durch ein umfangreiches Angebot an Betreuungs- und Versorgungsleistungen. Unsere Fachkräfte beraten Sie unter Berücksichtigung des individuellen Bedarfs und der jeweiligen Lebenssituation gerne zu den einzelnen Möglichkeiten der Unterstützung und organisieren diese für Sie. Die Leistungen sind gemäß § 45 SGB XI mit den Pflegekassen abrechenbar.

Anschrift: Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 37073571
Internet: www.nbh-ush.de



Bezirksverband
Oberbayern e.V.

AWO Begegnungszentrums für Senioren Angehörigengruppe

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

Anschrift: Pegasusstr. 18, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3107461
Internet: www.awo-obb.de



Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e. V.

Stundenweise Betreuung und Versorgung bei Demenz oder eingeschränkter Alterskompetenz

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

Anschrift: Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 37073571
Internet: www.nbh-ush.de



Der Paritätische Bayern

Haus am Valentinspark – Tagespflege

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

Anschrift: Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3178520
Internet: www.valentinspark.de



Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

Information und Erstberatung durch erfahrene Fachkräfte. Diese erfolgt in der Regel vor Ort in der Wohnung/im Haus, aber auch nach Terminabsprache im Büro des Kompetenzzentrums sowie telefonisch. Ziel ist es, ältere und behinderte Menschen dabei zu unterstützen, in ihrer angestammten Wohnung möglichst lange wohnen bleiben zu können.

Anschrift: Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
Stadtteilarbeit e. V.
Konrad-Zuse-Platz 11/1. Stock, 81829 München

Telefon: 089 357043 0

Internet: www.verein-stadtteilarbeit.de/wohnen-im-alter/komz.html
Kostenfreie Beratung für Bürgerinnen und Bürger im Landkreis München
nach Terminvereinbarung



Der Paritätische Bayern

„Haus am Valentinspark“, Pflege- und Seniorenzentrum

Das Haus am Valentinspark ist ein modernes, vollstationäres Senioren- und Pflegezentrum mit 142 Betten in 131 Einzel- und 11 Doppelzimmern. Es liegt in einer ruhigen Wohngegend in Unterschleißheim, nicht weit vom Valentinspark – der grünen Insel der Stadt – ideal zum Spaziergehen und Durchatmen.

Für demenziell veränderte Bewohner werden zusätzliche Betreuungskräfte eingesetzt.

Anschrift: Monikaweg 3, 85716 Unterschleißheim

Telefon: 089 3178 20

Internet: www.valentinspark.de

Weitere Ansprechpartner

Stadt Unterschleißheim

Anschrift: Koordinationsstelle Senioren und Inklusion
Frau Kunisch
Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 31009 261
E-Mail: MKunisch@ush.bayern.de
Internet: www.unterschleissheim.de

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e. V.

Anschrift: Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching
Telefon: 089 66059222
Internet: www.aglm.de

Polizeiinspektion 48 Oberschleißheim

Anschrift: Hofkurat-Diehl-Straße 9, 85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 31564 0

Weitere Adressen und Telefonnummern, z. B. von (Fach-)Ärzten, Pflegediensten, Apotheken, Hospizgruppen, Trauercafé etc., finden Sie auch im „**Seniorenwegweiser 60+**“
www.unterschleissheim.de/familie-soziales-bildung/senioren.html

Dieser „Demenzwegweiser“ steht ebenfalls als Download zur Verfügung.

Eine erste **Orientierung zum Einstieg in das Thema „Demenz“** bietet auch die Webseite des Bundesministeriums für Familien, Frauen, Senioren und Jugend www.wegweiser-demenz.de

WAS SIE ÜBER DEMENZ WISSEN SOLLTEN

- Deutschland altert rasant.
Eine Folge: **Immer mehr Menschen erkranken an einer Demenz.**
Die „Krankheit des Vergessens“ mutiert zum Volksleiden. Heute sind bereits über 1,6 Millionen Menschen erkrankt, jedes Jahr erkranken mehr als 300.000 Menschen neu – also etwa alle 100 Sekunden.
Im Jahr 2050 könnte die Zahl die 2,8 Millionen-Marke überspringen.
- In **Unterschleißheim** dürften nach statistischen Schätzungen derzeit weit über 400 Einwohner, im gesamten Landkreis München über 6000 Einwohner betroffen sein – und mit ihnen insbesondere auch ihre pflegenden Angehörigen.
- Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels steht schon heute fest, dass die Demenz das Ausmaß einer **Volkskrankheit** erreichen wird, zumal eine Heilung oder Therapie auf absehbare Zeit nicht zu erwarten ist.
- Das Thema „Demenz“ ist noch immer weitgehend ein **schambesetztes Tabuthema**. Für viele Menschen ist die Diagnose Demenz eine absolute Horrorvorstellung – nicht mehr Herr über seine Sinne und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, ist oftmals das Schlimmste, was man sich vorstellen kann.
Wer nicht in irgendeiner Form selbst betroffen ist – sei es als selbst erkrankt, als (pflegender) Angehöriger oder sonst Interessierter – meidet die Berührung mit dieser Krankheit in jeder Form.
Einer repräsentativen Umfrage der Krankenkasse DAK zufolge ist bei den über 60-Jährigen die Angst vor Demenz inzwischen größer als vor Krebs oder einem Schlaganfall.
- Vielfach wird Demenz auch noch als „normale“ Alterserscheinung abgetan, bei der man ohnehin nichts machen kann.
Oder als eine Thematik, für die nur Pflegeheime bzw. die Gerontopsychiatrie, allenfalls noch die Pflegedienste zuständig sind und der mit Leistungen der ambulanten und stationären Betreuung zu begegnen versucht wird.
Dass es mittlerweile **Möglichkeiten der Prävention und Behandlung** gibt, die ein lebenswertes Leben für alle Betroffenen trotz Demenz möglich machen können, ist kaum bekannt.
- **Demenz ist keine Alterserscheinung, hat nichts zu tun mit der sog. „normalen“ Altersvergeßlichkeit und ist auch keine Geisteskrankheit.**
Demenz – als Oberbegriff für verschiedene Krankheitsbilder – ist die **Folgeerscheinung einer**

körperlich-organischen Erkrankung, in deren Folge Gehirnzellen allmählich untergehen und die geistige Leistungsfähigkeit einschließlich des Gedächtnisses abnimmt.

Damit verbunden ist der zunehmende Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten, was dazu führt, dass immer mehr alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Körperliche Beeinträchtigungen oder Einschränkungen der Bewegungsfreiheit gehen damit bis in die letzten Phasen nicht einher.

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

So liegt die mittlere **Erkrankungsrate**

bei den 65 - 69jährigen bei 1,6 %,
bei den 70 - 74jährigen bei 3,5 %,
bei den 75 - 79jährigen bei 7,3 %
bei den 80 - 84jährigen bei 15,6 %,
bei den 85 - 89jährigen bei 26,1 %
bei den >90-Jährigen bei 40,95 %,
bei allen über 65-Jährigen also bei ca. 10 %.

- Die häufigste Form der **Demenzerkrankungen** (ca. 60 %) ist die **Alzheimer-Demenz**.
Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen zugrunde.
Die **vaskuläre Demenz** (ca. 20 %) kann aufgrund von Durchblutungsstörungen entstehen.
Hier kann es zu plötzlichen Verschlechterungen der Hirnleistung und zur schlaganfallartigen Symptomatik kommen.
Es gibt auch **Mischformen** (ca. 15 %) von Alzheimer und vaskulärer Demenz.
Der Rest (ca. 5 %) wird durch – mehr als 40 – nicht-hirnorganische Grunderkrankungen hervorgerufen. Bei erfolgreicher Behandlung der Grunderkrankungen können sich die Gedächtnisstörungen zurückbilden. Ursachen für solche sog. sekundären Demenzen können z. B. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen oder ein Mangel an Vitamin B12, Alkoholismus oder andere chronische Vergiftungen und Infektionskrankheiten wie Hirnhautentzündungen, AIDS oder die Creutzfeldt-Jakob-Krankheit sein.

- Üblicherweise wird der **Verlauf** fortschreitender Demenzen in **drei Stadien** unterteilt, die nacheinander eintreten:
Im **leichten Stadium** sind nur komplexere Alltagstätigkeiten beeinträchtigt. Die Betroffenen können neue Informationen kaum noch behalten, vergessen Termine und wiederholen Fragen. In ihrer gewohnten Umgebung finden sie sich gut zurecht, an nicht vertrauten Orten (zum Beispiel im Urlaub) können sie sich aber nicht mehr orientieren. In diesem Stadium registrieren die Kranken ihren geistigen Abbau oft sehr genau. Dies kann zu Angst, Depression oder Aggression führen.
Im **mittleren Stadium** vergessen die Patienten Namen vertrauter Personen, bringen Gegenwart und Vergangenheit durcheinander, brauchen Hilfe beim Waschen und Anziehen und finden sich in der eigenen Wohnung nicht mehr gut zurecht. Wahnvorstellungen, Halluzinationen und Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus können auftreten. Das Krankheitsgefühl geht weitgehend verloren.
Im **schweren Stadium** verstummen die Kranken zunehmend, verlieren die Kontrolle über Blase und Darm (Inkontinenz), entwickeln Schluckstörungen und werden bettlägerig. Die häufigste Todesursache ist eine Lungenentzündung.
Bei der Alzheimer-Krankheit dauert jedes Stadium durchschnittlich etwa **drei Jahre**. Eine Prognose für den Einzelfall lässt sich daraus aber nicht ableiten. Manchmal ist der Abbau rasch, es ist aber auch ein wesentlich langsamerer Verlauf von bis zu 20 Jahren möglich.
- Allerdings ist das **Thema Demenz** in unserer Gesellschaft bisher noch weitgehend **verdrängt und tabuisiert** mit der Folge, dass die Betroffenen aus Scham, Angst und mangelnder Information oftmals ins soziale Abseits geraten und bereitstehende Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten nicht oder zu spät in Anspruch nehmen.
Vor allem für pflegende Angehörige – die Demenzkranke in über 70% aller Fälle zu Hause betreuen – bedeutet die Betreuung oftmals die Konfrontation mit unverständlichen Verhaltensweisen, ständigem Zwang zur Beaufsichtigung, oft ständig gestörter Nachtruhe. Sie sind ob der ständigen physischen und psychischen Belastungen in der Gefahr, selber krank und zu Pflegefällen zu werden.
- Lebensqualität und Lebensnormalität von demenzkranken Menschen und ihren Familien hängen maßgeblich von einem **informierten und hilfsbereiten Umfeld** ab. Je größer ihr Wissen über die Erkrankung und den Umgang mit den Betroffenen ist, umso offener werden die Bürgerinnen und Bürger dem Thema „Demenz“ gegenüberstehen und umso eher werden sie auch bereit sein, sich zu engagieren.

- **Ziel der örtlichen Demenzstrategie** in Unterschleißheim generell und dieses **Demenzweisers** im Besonderen ist es deshalb, den Bürgerinnen und Bürgern in vielfältiger Form Zugang zu Informationen, Unterstützungsangeboten und Ansprechpartnern zu ermöglichen. All diese Maßnahmen sollen helfen, über die Krankheit zu informieren, Verunsicherungen und Tabus abzubauen, mehr Sicherheit im Umgang mit demenzkranken Menschen – die ja häufig keineswegs körperlich behindert oder bettlägerig sind – zu vermitteln und Verständnis für die Situation der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu schaffen. Damit alle Betroffenen ihre Eigenständigkeit und Lebensqualität best- und längstmöglich aufrechterhalten und demenzkranke Menschen trotz ihrer Erkrankung sicher, begleitet und in Würde in ihrer vertrauten Umgebung alt werden und solange wie möglich am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

WAS KANN MAN TUN?

Die hirnorganisch bedingten Demenzerkrankungen sind derzeit zwar (noch) nicht heilbar – trotzdem kann man sie **behandeln**.

So ist es möglich, das **Erkrankungsrisiko** durch rechtzeitige Beachtung bestimmter **Lebensstilfaktoren** – Stichworte: geistige und körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, soziale Einbindung – und durch Vorbeugung der von Schlaganfall und Herzinfarkt bekannten **kardiovaskulären Risikofaktoren** (Rauchen, Diabetes, Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck etc.) **abzusenken** und so durch den **Aufbau sog. kognitiver Reservekapazitäten** im Gehirn zeitlich nach hinten zu verschieben – idealerweise über den Zeitpunkt des eigenen Ablebens hinaus.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat dazu kürzlich **Leitlinien zur Demenzprävention durch Risikoreduktion** vorgestellt und weitere Risikofaktoren zur Beachtung v. a. für die mittlere Generation benannt, da die Grundlagen der Erkrankung ihrem sichtbaren Ausbruch meist viele Jahre bis Jahrzehnte vorausgehen.

Für bereits **Betroffene** gibt es mittlerweile **Medikamente** (Antidementiva), die den Krankheitsverlauf bis zu einem Jahr verzögern und krankheitsbedingte Verhaltensauffälligkeiten behandeln können.

Auch für sie gilt die **Beachtung oben genannter Lebensstil- und kardiovaskulärer Risikofaktoren**, um zusätzliche Komplikationen zu vermeiden, damit Lebensqualität und Selbstständigkeit best- und längstmöglich aufrechterhalten werden können.

Weitere Aussagen zu Prävention, Diagnostik und Therapie von Demenzerkrankungen sowie zur leichten kognitiven Störung finden sich in der ärztlichen Leitlinie „Demenzen“.

Zur **Behandlung** gehört auch die bedürfnisgerechte körperliche und geistige Aktivierung der demenzerkrankten Menschen, die richtige Weise des Umgangs mit ihnen, eine bedarfsgerechte Gestaltung der Wohnung sowie die Schaffung eines sozialen Umfeldes, das den Betroffenen mit Verständnis, Respekt und Wertschätzung begegnet. Nicht-medikamentöse Therapieangebote wie u. a. Beschäftigungs-, Musik-, Physio-, Erinnerungs- und Realitätsorientierungstherapie können das Behandlungsangebot ergänzen.

Unverzichtbar ist die **begleitende Beratung der Angehörigen** angesichts der im Krankheitsverlauf ständig wechselnden Problemsituationen, v. a. auch über zu beachtende typische Schutz- und Schadfaktoren im Rahmen der häuslichen Versorgung, um vorhersehbare zusätzliche Konfliktsituationen von vorne herein zu vermeiden.

Ebenso unverzichtbar – gerade für pflegende Angehörige – ist die Kenntnis örtlich vorhandener **Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten** wie Beratungsstellen, Betreuungsgruppen, Tagespflegeangebote, Gesprächsgruppen für Angehörige **oder Angebote zur Unterstützung bei der hauswirtschaftlichen Versorgung**.

Herausgeber:

Stadt Unterschleißheim
Rathausplatz 1
85716 Unterschleißheim
Internet: www.unterschleissheim.de

Redaktion:

Arbeitskreis „Demenzfreundliche Kommune“
Stadt Unterschleißheim

Titelbild:

Pixabay

Druck und Satz:

Druck & Verlag Zimmermann
Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim

1. Auflage,
Stand November 2020

**Weitere Informationen finden Sie auf
www.unterschleissheim.de**

