

Leben mit Demenz

Informationen in leicht verständlicher Sprache



Leicht Lesen Für alle, die es brauchen.

Leicht zu lesen.

Leicht zu verstehen.

Was finden Sie wo?

Demenz verstehen	4
Was ist Demenz?	4
Was können Sie tun, damit Sie keine Demenz bekommen?	7
Demenz erkennen	10
Wann sollten Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen?	10
Wie stellt man fest, ob Sie Demenz haben?	14
Was kostet die Untersuchung?.....	15
Wie läuft die Untersuchung ab?	16
Demenz behandeln.....	17
Wo bekommen Sie eine Diagnose?.....	17
Welche Behandlungs–Arten gibt es?.....	18
Betreuung und Pflege zu Hause.....	20
Diätologie	21
Ergotherapie	23
Klinische Psychologie und Psychotherapie	24
Logopädie	26
Musiktherapie	28
Orthoptik	29
Physiotherapie	31

Unterstützung finden.....	33
Betreuung und Pflege für Menschen mit Demenz.....	33
Finanzielle Hilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen	34
Pflegegeld-Erschwerniszuschlag	34
Pflegekarenz, Pflegeteilzeit und Pflegekarenzgeld	35
Zuwendung zu den Kosten für Ersatzpflege.....	36
Fonds Demenzhilfe Österreich	37
Demenz-Selbsthilfe-Gruppen.....	37
Alltag mit Demenz.....	41
Wie können Angehörige den Alltag mit Menschen mit Demenz gestalten?	41
Wie können Menschen mit Demenz ihren Alltag gestalten?.....	44
Wie bleiben Sie mobil, wenn Sie Demenz haben?	48
Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln	48
Unterwegs mit dem Auto.....	49
Rechtliches	51
Rechtzeitig vorsorgen	51
Erwachsenenschutz-Recht	52
Patienten-Verfügung.....	54

Demenz verstehen

Was ist Demenz?

Demenz ist eine Krankheit im Gehirn.

Diese Krankheit bekommen meistens ältere Menschen.

Bei einer Demenz funktionieren

Teile vom Gehirn nicht mehr richtig.

Deshalb kann man sich viele Dinge
nicht mehr so gut merken.

Dann kommt es bei Menschen mit Demenz
zu verschiedenen Beeinträchtigungen.

Diese Beeinträchtigungen sind zum Beispiel:

- Probleme beim Denken
- Probleme beim Umgang mit anderen Menschen
- Probleme im Alltag

Menschen mit Demenz erinnern sich oft nicht mehr:

- Wo habe ich meinen Schlüssel hingelegt?
- Was wollte ich gerade sagen?
- Wo wohne ich?

Es gibt viele Arten von Demenz.

Die häufigste Art heißt Alzheimer-Krankheit.

Demenz kann sich auch
aus anderen Krankheiten entwickeln:

Wenn das Gehirn zu lange zu wenig Sauerstoff hat,
kann später leichter eine Demenz entstehen.

Zu wenig Sauerstoff hat das Gehirn
zum Beispiel bei einem Herzinfarkt.

Die Krankheit kann unterschiedlich schwer sein.

Deshalb gibt es **3 Schweregrade von Demenz**:

- leichte Demenz
- mittelschwere Demenz
- schwere Demenz

Eine Demenz kann also leicht beginnen.

Eine Demenz kann aber
mit der Zeit schlimmer werden.

Menschen mit einer Demenz können
verschiedene Beeinträchtigungen haben:

- Das Denken wird schwieriger.
Das bedeutet: Man merkt sich nicht mehr alles so gut.
- Die Kommunikation wird schwieriger.
Das bedeutet:
Man kann nicht mehr so gut ausdrücken,
was man sagen will.
- Die Orientierung wird schlechter.
Das bedeutet:
Man findet sich nicht mehr so gut zurecht.
Oder man findet sogar nicht mehr nach Hause.
- Die Persönlichkeit verändert sich.
Das bedeutet:
Die Art, wie ein Mensch ist, verändert sich.
Zum Beispiel wird er schneller wütend.
Oder er ist oft schlecht gelaunt.
Oder er hat auf einmal Angst in Situationen,
in denen er früher keine Angst hatte.

Jeder Mensch mit Demenz
hat also verschiedene Beeinträchtigungen.

Wenn sich ein Mensch durch eine Demenz verändert:
Dann verändert sich auch oft,
wie sich bestimmte Situationen für ihn anfühlen.

Demenz hat also nicht nur mit Erinnerung,
sondern auch mit Gefühlen zu tun.

Man muss die Gefühle
von Menschen mit Demenz ernstnehmen.
So kann man ihnen Sicherheit geben.
Und sie können besser mit einer Demenz leben.

Mit einer Demenz kann man
noch lange gut leben.
Man muss sie aber früh erkennen.
So kann man sie besser behandeln.

Wenn alle mehr über Demenz wissen,
kann man Menschen mit Demenz besser im Alltag unterstützen.
Deshalb gibt es in Österreich die **Demenz-Strategie**.
Die Demenz-Strategie ist ein Plan.

Das Ziel ist:

- Menschen mit Demenz sollen besser mit der Krankheit leben können.
- Einrichtungen sollen sich besser um Menschen mit Demenz kümmern können.
Eine Einrichtung ist zum Beispiel:
Ein Krankenhaus oder ein Pflegeheim.
- Familie, Freundinnen und Freunde sollen besser mit Menschen mit Demenz umgehen können.
- Die Demenz-Strategie gibt es in leichter Sprache.
In der Demenz-Strategie können Sie nachlesen,
was in Österreich zum Thema Demenz gemacht wird.
Dazu klicken Sie hier: [Informationen in Leichter Sprache](#)

Was können Sie tun, damit Sie keine Demenz bekommen?

Demenz ist eine Krankheit im Gehirn,
die man nicht heilen kann.

Das heißt: Es gibt **kein** Medikament gegen Demenz.
Es gibt verschiedene Umstände,
damit Demenz entstehen kann.

Durch diese Umstände ist es wahrscheinlicher,
dass man Demenz bekommt.

Diese Umstände nennt man: **Risikofaktoren**.

Risikofaktoren sind zum Beispiel:

- bestimmte Medikamente
- bestimmte Krankheiten des Körpers oder der Seele
- Belastung durch Feinstaub
- Rauchen
- schwere Kopfverletzungen
- Schwerhörigkeit
- starkes Übergewicht
- ungesunde Ernährung
- zu viel Alkohol
- zu wenig Bewegung

Gegen viele Risikofaktoren kann man etwas tun.
Das nennt man: **vorbeugen**.

So können Sie vorbeugen:

- Wenn Sie selbst etwas tun.

Zum Beispiel:

Sie hören zum Rauchen auf.

Sie nehmen Gewicht ab.

Sie trinken weniger Alkohol.

Sie bewegen sich mehr.

- Wenn eine Ärztin oder ein Arzt Sie behandelt.

Zum Beispiel:

Sie haben eine Depression.

Eine Depression ist eine Krankheit:

Wenn man eine Depression hat,

hat man keine Freude mehr am Leben.

Und man ist sehr oft traurig.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt behandelt die Depression.

Gegen viele Risikofaktoren

kann man also gut vorbeugen.

Gegen manche Risikofaktoren

kann man nicht vorbeugen.

Wenn Sie mehr über Risikofaktoren

für Demenz wissen wollen:

Fragen Sie zum Beispiel Ihre Hausärztin

oder Ihren Hausarzt.

Wie kann ich noch vorbeugen?

- Bewegen Sie sich viel.
- Ernähren Sie sich gesund.
- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis:
So bleiben Sie im Kopf fit.
- Treffen Sie andere Menschen:
Das ist gut für die Gesundheit der Seele.
- Passen Sie auf, wenn Sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen müssen:
Fragen Sie dazu Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Demenz erkennen

**Wann sollten Sie zu einer Ärztin
oder einem Arzt gehen?**

Es ist wichtig, dass Sie bei bestimmten Anzeichen zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.
So können Sie ein Leben mit Demenz gut planen.
So können Sie hinauszögern,
dass die Krankheit schlimmer wird.

Zum Beispiel können diese **3 Anzeichen** auf eine Demenz hinweisen:

Anzeichen 1:

Sie können sich an bestimmte Dinge nicht mehr erinnern.

Das sind Ereignisse oder Gespräche, die aber noch nicht so lang her sind.

Zum Beispiel:

- Die Nachbarin fragt Sie, ob Ihre Operation gut gelaufen ist.

Sie können sich aber nicht erinnern:

Habe ich der Nachbarin schon von der Operation erzählt?

- Sie wohnen allein und kaufen Milch ein.

Zu Hause sehen Sie, dass noch 3 Packungen Milch da sind.

Sie können sich nicht erinnern:

Wann habe ich die 3 Packungen Milch gekauft?

- Die Fußpflege kommt zu Ihnen nach Hause.

Sie können sich nicht daran erinnern:

Wann habe ich den Fußpflege-Termin ausgemacht?

Anzeichen 2:

Ihnen fallen oft nicht die richtigen Wörter ein.

Bei langen Gesprächen können Sie oft schlecht zuhören.

Zum Beispiel:

- Sie fragen sich selbst:
Wie heißt das Wort für das Gerät,
das ich zum Lesen brauche?
Das Wort „Brille“ fällt Ihnen nicht ein.
- Ihr Enkel erzählt von einer Reise.
Am Abend wollen Sie Ihrem Mann
über diese Reise erzählen.
Sie können sich aber nicht mehr daran erinnern:
Was hat mein Enkel genau erzählt?
- Sie erzählen jemandem etwas.
Auf einmal wissen Sie nicht mehr:
Was wollte ich eigentlich sagen?
Das passiert Ihnen oft.

Anzeichen 3:

Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren.

Zum Beispiel:

- Sie tun sich schwer bei der Zubereitung von einem Essen,
das Sie immer schon gekocht haben.
- Sie tun sich im Geschäft an der Kassa schwer,
Beträge genau zu bezahlen.
- Sie erinnern sich nicht mehr genau,
wie ein Kartenspiel geht.
Das Kartenspiel haben Sie aber schon
Ihr Leben lang immer wieder gespielt.

Auch Ihrer Familie, Freundinnen und Freunden fällt auf,
dass Sie sich verändern:

- Sie ziehen sich zurück.
Sie wollen sich nicht mehr so gerne
mit anderen Menschen treffen.
- Sie sind schlecht gelaunt, wütend oder streitsüchtig
und wissen nicht warum.
- Sie wiederholen sich oft.
- Sie benennen Gegenstände falsch.
Oft finden Sie gar kein Wort für einen Gegenstand.
- Sie vergessen Termine.
- Der Herd ist eingeschaltet, obwohl niemand kocht.
- Sie erzählen etwas und wissen dann oft nicht mehr,
was Sie sagen wollten.
- Sie legen die Schlüssel aus Versehen in den Kühlschrank
oder die Geldbörse in den Briefkasten.
- Sie ziehen sich unbewusst zu warm oder zu kalt an.

Es gibt viele Anzeichen,
die auf eine Demenz hindeuten.

Einige stehen hier, andere nicht.

Wichtig ist: Klären Sie alle Anzeichen rasch
mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

So können Sie die Krankheit Demenz hinauszögern.

So können Sie ein Leben mit Demenz gut planen.

Wie stellt man fest, ob Sie Demenz haben?

Es gibt also viele Anzeichen,
die auf eine Demenz hinweisen können.
Diese müssen Sie sofort mit Ihrer Hausärztin
oder Ihrem Hausarzt abklären.

Wenn nötig, bekommen Sie dann eine Überweisung.
Das bedeutet: Sie werden zu einer Fachärztin
oder einem Facharzt geschickt.
Dort werden Sie genauer untersucht.
So kann sie oder er feststellen, ob Sie Demenz haben.
Oder keine Demenz haben.
Das heißt dann Diagnose.

In manchen Regionen gibt es spezielle Krankenhäuser,
in denen Sie eine Diagnose bekommen.
Wenn Sie in einer solchen Region leben:
Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt
kann Sie dann in so ein Haus überweisen.

Manchmal dauert es, bis Sie eine Diagnose bekommen.
Falls Sie also Probleme mit dem Denken bekommen,
klären Sie das so schnell wie möglich ab.
Auch bei anderen Anzeichen,
die auf eine Demenz hinweisen können:
Suchen Sie rasch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf.

Was kostet die Untersuchung?

Viele Ärztinnen und Ärzte haben
einen Vertrag mit Ihrer Krankenversicherung.
Dann übernimmt die Krankenversicherung die Kosten.
Oder sie übernimmt einen Teil von den Kosten.

Wenn Sie Ihre Ärztin
oder Ihren Arzt selbst wählen wollen:
Informieren Sie sich vorher
bei Ihrer Krankenversicherung.
Nach der Untersuchung können Sie die Rechnung
Ihrer Krankenversicherung geben:
Meistens bekommen Sie dann
einen Teil von den Kosten zurück.

Wie läuft die Untersuchung ab?

Die Untersuchung kann aus verschiedenen Teilen bestehen:

- Zuerst werden Gespräche mit Ihnen geführt.
Wenn Sie wollen, können auch Angehörige mitkommen.
Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.
Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.
 - Dann wird Ihr Blut untersucht.
Dafür muss einige Zeit vorher Blut abgenommen werden.
Danach bekommt man ein Ergebnis darüber,
wie sich das Blut zusammensetzt.
Das Ergebnis heißt Blutbefund.
 - Es werden Tests durchgeführt.
Das sind spezielle Tests.
Mit denen kann festgestellt werden,
wie gut Ihr Gedächtnis funktioniert.
 - Sie bekommen auch eine MRT-Untersuchung.
Dabei werden Bilder von Ihrem Gehirn gemacht.
So kann man anschauen,
wie Ihr Gedächtnis funktioniert.
- Es kommt immer darauf an,
welche Art von Demenz Sie haben.
Vielleicht werden auch noch
andere Untersuchungen gemacht.

Demenz behandeln

Wo bekommen Sie eine Diagnose?

Der erste Schritt ist also:

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt untersucht Sie.

Falls nötig, bekommen Sie eine Überweisung.

Das bedeutet: Für eine genaue Diagnose werden Sie zu einer Fachärztin oder einem Facharzt geschickt:

Das ist eine Ärztin oder ein Arzt,
die oder der sich gut mit dem Gehirn auskennt.

So eine Ärztin oder so einen Arzt nennt man:

- Neurologin oder Neurologe
- Psychiaterin oder Psychiater

Eine Überweisung von Ihrer Hausärztin
oder Ihrem Hausarzt ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin
bei einer Fachärztin oder einem Facharzt.

Nehmen Sie die Überweisung zur Untersuchung mit.

Sie können auch ohne Überweisung
zu einer Fachärztin oder einem Facharzt gehen.

Dann fehlen ihr oder ihm aber vielleicht
wichtige Informationen über Sie und Ihre Gesundheit.

Wenn die Fachärztin oder der Facharzt
eine Demenz feststellt:

Dann bekommen Sie die Diagnose „Demenz“.

Dann werden Sie vielleicht

in eine Gedächtnis-Ambulanz geschickt.

Gedächtnis-Ambulanzen sind spezielle Häuser,
die es in allen Bundesländern gibt.

Dort arbeiten verschiedene Gesundheits-Berufe zusammen,
die sich mit Demenz gut auskennen.

Zum Beispiel:

- Ärztinnen und Ärzte
- Psychologinnen und Psychologen

Die Gesundheits-Berufe arbeiten zusammen,
damit sie die Demenz gut behandeln können.

Wenn Sie auf diesen Link klicken,
finden Sie eine Liste mit Gedächtnis-Ambulanzen:

www.gesundheit.gv.at

Welche Behandlungs-Arten gibt es?

Bei einer Demenz brauchen Sie
einen **Gesamt-Behandlungs-Plan**.

Das bedeutet: Ihre Ärztin oder Ihr Arzt
führt mit Ihnen Gespräche.

Sie oder er verschreibt Ihnen vielleicht Medikamente.

Medikamente helfen aber nicht immer.

Deshalb gibt es viele verschiedene Behandlungs-Arten.
Die werden von anderen Personen eingesetzt.
Viele Personen arbeiten also zusammen.

Es ist auch wichtig, dass Sie:

- Ihr Gedächtnis trainieren.
- sich viel bewegen.
- neue Dinge ausprobieren.
Zum Beispiel Singen oder Stricken.

Dann gibt es noch andere Gesundheits-Berufe,
die Ihnen helfen können.

Ein Gesundheits-Beruf ist zum Beispiel:

- eine Ärztin oder ein Arzt
- eine Krankenpflegerin oder ein Krankenpfleger
- eine Therapeutin oder ein Therapeut
Es gibt verschiedene Therapeutinnen und Therapeuten.

Das haben aber alle gemeinsam:

Sie behandeln den Körper oder die Seele.

Dafür wenden sie verschiedene Therapien an.

Eine Therapie ist eine Behandlungs-Art.

Das bedeutet: Therapeutinnen und Therapeuten
behandeln auf unterschiedliche Art und Weise.

Verschiedene Gesundheits-Berufe
helfen mit verschiedenen Therapien zusammen.

Es gibt viele Angebote, die Sie nutzen können.

So hat jeder Mensch mit einer Demenz
einen eigenen **Gesamt-Behandlungs-Plan**.

Und kann besser mit der Demenz leben.

Hier ist eine Liste mit Angeboten:

- Betreuung und Pflege zu Hause
- Diätologie
- Ergotherapie
- Klinische Psychologie und Psychotherapie
- Logopädie
- Musiktherapie
- Orthoptik
- Physiotherapie

Jedes Angebot wird nun nach der Reihe erklärt.

Betreuung und Pflege zu Hause

Viele Menschen wollen
so lange wie möglich zu Hause leben.

Durch mobile Dienste
bekommen Sie Betreuung oder Pflege zu Hause.
Das bedeutet: Eine Person mit einem
Gesundheits-Beruf kommt zu Ihnen nach Hause.
Zum Beispiel eine Krankenpflegerin
oder ein Krankenpfleger.

Mobile Dienste helfen zum Beispiel:

- beim Einkaufen
- beim Kochen
- beim Aufräumen
- bei der Körperpflege
- beim Anziehen

Viele Organisationen bieten mobile Dienste an.

Zum Beispiel:

- die Caritas
- das Hilfswerk
- das Rote Kreuz
- die Volkshilfe

Informieren Sie sich bei einer solchen Organisation, wenn Sie genauere Informationen brauchen.

Diätologie

Diätologie bedeutet: **Ernährungs-Therapie**.

Eine Diätologin oder ein Diätologe berät Sie, wie Sie sich richtig ernähren.

Menschen mit Demenz ändern oft ihr Essverhalten.

Manche essen weniger,
weil sie nicht mehr so viel Hunger haben.

Oder sie bewegen sich viel
und nehmen deshalb ab.

Wenn Sie nicht richtig essen,
fehlen Ihrem Körper Nährstoffe.

Dann funktionieren manche Dinge
im Körper nicht mehr richtig.

Oft braucht man also Hilfe.

Wenn nötig, gibt Ihnen Ihre Hausärztin
oder Ihr Hausarzt eine Überweisung.

Das bedeutet: Sie oder er schickt Sie
zu einer Diätologin oder einem Diätologen.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin
bei einer Diätologin oder einem Diätologen.

Nehmen Sie die Überweisung zur Therapie mit.

Die Diätologin oder der Diätologe berät Sie dann,
wie Sie richtig essen.

Vielleicht haben Sie noch Fragen
zur Ernährungs-Therapie:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen,
wie viel die Ernährungs-Therapie kostet?
- Sie wollen wissen,
wo Sie die Ernährungs-Therapie bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Ergotherapie

Ergotherapie brauchen Sie dann:

Wenn Sie sich mit bestimmten Tätigkeiten im Alltag schwertun.

Eine Ergotherapeutin oder ein Ergotherapeut hilft Ihnen zum Beispiel:

- beim An- und Ausziehen
- bei der Körperpflege
- beim Spazierengehen mit Ihrem Hund

Bestimmte Tätigkeiten sind einem wichtig.

Manchmal braucht man aber ein wenig Hilfe:

Mit einer Ergotherapeutin oder einem Ergotherapeuten übt man solche Tätigkeiten.

Damit man diese Tätigkeiten wieder alleine durchführen kann.

Wenn nötig, gibt Ihnen Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt eine Überweisung.

Das bedeutet: Sie oder er schickt Sie zu einer Ergotherapeutin oder einem Ergotherapeuten.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin bei einer Ergotherapeutin oder einem Ergotherapeuten.
Nehmen Sie die Überweisung zur Therapie mit.

Die Ergotherapeutin oder der Ergotherapeut übt dann mit Ihnen bestimmte Tätigkeiten.

Vielleicht haben Sie noch Fragen zur Ergotherapie:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen, wie viel die Ergotherapie kostet?
- Sie wollen wissen, wo Sie die Ergotherapie bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Klinische Psychologie und Psychotherapie

Die klinische Psychologin

oder der klinische Psychologe testet,
wie Ihr Gedächtnis funktioniert.

Sie oder er führt Gespräche mit Ihnen.

Und führt verschiedene Tests mit Ihnen durch.

Das Ergebnis von diesen Tests nennt man: **Befund**.

Durch den Befund kann sie oder er
eine Therapie festlegen.

Die Therapie kann eine klinische Psychologin
oder ein klinischer Psychologe mit Ihnen machen.

Aber auch eine Psychotherapeutin
oder ein Psychotherapeut.

Beide Gesundheits-Berufe
können Ihnen mit der Therapie helfen:

Damit Sie besser mit der Demenz umgehen können.

Und damit Sie besser mit Beeinträchtigungen
und Ängsten umgehen können.

Demenz führt zu gewissen Beeinträchtigungen.

Beeinträchtigungen sind zum Beispiel:

- Probleme beim Denken
- Probleme beim Umgang mit anderen Menschen
- Probleme im Alltag

Die Diagnose „Demenz“ kann
oft ein Schock für Sie und Ihre Angehörigen sein.
Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.
Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.

Beeinträchtigungen und Ängste können sehr belastend sein.
Deshalb braucht man manchmal ein wenig Hilfe.
Klinische Psychologie und Psychotherapie
kann also Ihnen und Ihren Angehörigen helfen.

Wenn nötig, bekommen Sie dann eine Überweisung
von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Das bedeutet, sie oder er schickt Sie:

- zu einer Psychologin
oder zu einem Psychologen.
- zu einer Psychotherapeutin
oder zu einem Psychotherapeuten.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin aus.

Nehmen Sie die Überweisung zur Therapie mit.

Auch eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut kann Sie zur klinischen Psychologie überweisen:

Das macht sie oder er dann,
wenn noch keine genaue Diagnose da ist.

Man braucht eine Diagnose und den Befund
von der klinischen Psychologie:

Dann kann die Therapie festgelegt werden.

Die Therapie hilft Ihnen und auch Angehörigen,
besser mit einer Demenz umgehen zu können.

Vielleicht haben Sie noch Fragen zur
klinischen Psychologie oder Psychotherapie:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen, wie viel die Therapie kostet?
- Sie wollen wissen, wo Sie die Therapie bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Logopädie

Logopädie ist eine Therapie.

Eine Logopädin oder ein Logopäde
behandelt verschiedene Störungen.

Sie oder er hilft Ihnen, wenn Sie Probleme haben:

- mit der Stimme
- mit dem Sprechen
- mit der Sprache oder
- mit dem Schlucken

Bei Menschen mit Demenz
kommt es oft zu solchen Störungen.
Logopädie hilft Ihnen,
damit diese Störungen weniger werden.
Oder ganz weggehen.

Wenn nötig, gibt Ihnen Ihre Hausärztin
oder Ihr Hausarzt eine Überweisung.
Das bedeutet: Sie oder er schickt Sie
zu einer Logopädin oder einem Logopäden.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.
Machen Sie einen Termin
bei einer Logopädin oder einem Logopäden.
Nehmen Sie die Überweisung zur Therapie mit.

Die Logopädin oder der Logopäde übt dann mit Ihnen.
Sie oder er legt eine Therapie fest,
damit die Störungen weniger werden.
Oder ganz weggehen.

Vielleicht haben Sie noch Fragen zur Logopädie:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen, wie viel die Logopädie kostet?
- Sie wollen wissen, wo Sie die Logopädie bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Musiktherapie

Bei einer Musiktherapie wird Musik eingesetzt.

Diese Therapie kann Ihnen bei Ängsten helfen.

Und bei Depressionen.

Eine Depression ist eine Krankheit:

Wenn man eine Depression hat,

hat man keine Freude mehr am Leben.

Und man ist sehr oft traurig.

Erinnern hat viel mit Gefühlen zu tun.

Musik kann schöne Gefühle wecken.

Musiktherapie hilft Menschen mit Demenz:

Dass sie sich wohlfühlen und aktiv sein können.

Musik hilft auch beim Erinnern:

- an bestimmte Situationen
- an gelernte Liedtexte

Eine Überweisung bekommen Sie zum Beispiel:

- von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt
- von der klinischen Psychologie
- von der Psychotherapie

Das bedeutet: Man schickt Sie
zu einer Musiktherapeutin oder einem Musiktherapeuten.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin bei einer Musiktherapeutin
oder einem Musiktherapeuten.

Nehmen Sie die Überweisung zur Therapie mit.

Vielleicht haben Sie noch Fragen zur Musiktherapie:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen, wie viel die Musiktherapie kostet?
- Sie wollen wissen, wo Sie die Musiktherapie bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Orthoptik

Orthoptik hat mit Augen und Sehen zu tun.

Eine Orthoptistin oder ein Orthoptist
behandelt Augenkrankheiten und Sehstörungen.

Zum Beispiel können Orthoptistinnen und Orthoptisten Ihnen helfen:

- damit Sie sich besser zurechtfinden.
- weil sie Ihre Brille anpassen.

Das bedeutet: Sie machen Ihre Brille besser.

Wenn nötig, gibt Ihnen Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt eine Überweisung.

Das bedeutet: Sie oder er schickt Sie zu einer Orthoptistin oder einem Orthoptisten.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin bei einer Orthoptistin oder einem Orthoptisten.
Nehmen Sie die Überweisung zum Termin mit.

Die Orthoptistin oder der Orthoptist berät Sie dann, wie Sie besser sehen können.

Und sich dadurch besser zurechtfinden.

Vielleicht haben Sie noch Fragen zur Orthoptik:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen, wie viel die Untersuchung kostet?
- Sie wollen wissen, wo Sie die Untersuchung bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Physiotherapie

Eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut behandelt verschiedene Störungen des Körpers.

Sie oder er hilft Ihnen zum Beispiel:

- dass Sie sich im Alltag mehr bewegen.
- dass Sie bestimmte Bewegungsabläufe üben oder wieder erlernen.
- dass Sie Ihr Gleichgewicht halten und sicher gehen können.

Physiotherapie brauchen Sie zum Beispiel:

Nach einem Unfall, einer Krankheit oder Verletzung.

Oft muss man üben,

wie man bestimmte Körperteile bewegt.

Manchmal muss man ganze Bewegungsabläufe wieder erlernen.

Mit Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten übt man also Bewegungen:

- damit man manche Bewegungen wieder alleine durchführen kann.
- damit man manche Bewegungen wieder besser durchführen kann.
- damit der Körper wieder beweglicher wird.

Wenn nötig, gibt Ihnen Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt eine Überweisung.

Das bedeutet: Sie oder er schickt Sie zu einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten.

Eine Überweisung ist 1 Monat gültig.

Machen Sie einen Termin bei einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten.

Nehmen Sie die Überweisung zum Termin mit.

Die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut übt dann mit Ihnen bestimmte Bewegungen.

Wenn nötig, wendet Sie oder er mehrere Therapien an.

Vielleicht haben Sie noch Fragen zur Physiotherapie:

- Sie wollen allgemeine Informationen haben?
- Sie wollen wissen, wie viel die Physiotherapie kostet?
- Sie wollen wissen, wo Sie die Physiotherapie bekommen?

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach.

Es gibt auch Angebote oder Therapien, die nicht von Menschen mit einem Gesundheits-Beruf gemacht werden.

Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, welche anderen Angebote helfen können:

Damit man mit einer Demenz gut leben kann.

Unterstützung finden

Betreuung und Pflege für Menschen mit Demenz

Viele Menschen mit Demenz
können noch lange selbstständig leben.
Wenn das nicht mehr geht,
können sie Hilfe im Alltag bekommen.

Es gibt besondere Angebote für Menschen mit Demenz,
die Betreuung oder Pflege brauchen.

Manche Angebote gibt es in ganz Österreich.

Zusätzlich gibt es verschiedene Angebote
in jedem Bundesland.

Deshalb sind viele Angebote
nach Bundesland aufgelistet.

Einen Überblick über diese Angebote
bekommen Sie unter dem Punkt
„So finden Sie die passende Betreuung und Pflege“.

Telefonnummern für telefonische Beratung
finden Sie unter dem Punkt „Beratungsangebote“.

Für Angehörige von Menschen mit Demenz
gibt es auch eigene Angebote.
Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.
Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.
Angebote für Angehörige finden Sie hier:
www.demenzstrategie.at

Finanzielle Hilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bekommen auch finanzielle Hilfe.

Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.

Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.

Hier ist eine Liste mit finanziellen Hilfen für Menschen mit Demenz und Angehörige:

- Pflegegeld–Erschwerniszuschlag
- Pflegekarenz, Pflegeteilzeit und Pflegekarenzgeld
- Zuwendung zu den Kosten für Ersatzpflege
- Fonds Demenzhilfe Österreich

Jede finanzielle Hilfe wird nun nach der Reihe beschrieben.

Pflegegeld–Erschwerniszuschlag

Manche Menschen bekommen Pflegegeld:

Weil sie Pflege und Betreuung brauchen.

Und damit sie sich das besser leisten können.

Wenn eine Ärztin oder ein Arzt festgestellt hat, dass Sie Demenz haben:

Dann bekommen Sie die Diagnose „Demenz“.

Die Diagnose steht zum Beispiel in einem Arztbrief.

Der Arztbrief ist eine Art **Bestätigung**.

Mit dieser Bestätigung bekommen Sie dann noch mehr Pflegegeld.

Das zusätzliche Pflegegeld nennt man:

Pflegegeld–Erschwerniszuschlag.

Wenn Sie also einen Antrag auf Pflegegeld stellen:

Vergessen Sie nicht auf die **Bestätigung**!

Dann bekommen Sie mehr Pflegegeld.

Pflegekarenz, Pflegeteilzeit und Pflegekarentengeld

Wenn Sie ein Familienmitglied pflegen, brauchen Sie dafür Zeit.

Dann können Sie vielleicht nicht mehr so viel arbeiten gehen.

Oder Sie können gar nicht mehr arbeiten gehen.

Es gibt zwei Angebote vom Staat, die Sie nutzen können:

- Pflegeteilzeit

Das Angebot nutzen Sie:

wenn die Pflege Ihres Familienmitglieds sehr viel Zeit in Anspruch nimmt.

- Pflegekarenz

Das Angebot nutzen Sie:

wenn die Pflege Ihres Familienmitglieds die meiste Zeit in Anspruch nimmt.

Wenn Sie in Pflegeteilzeit oder Pflegekarenz gehen,
müssen Sie also weniger arbeiten.

Dann haben Sie mehr Zeit,
um sich um ein Familienmitglied zu kümmern.

Sie bekommen dann auch eine besondere finanzielle Hilfe.
Die Hilfe heißt: **Pflegekarenzgeld**.

Wenn Sie einen Menschen mit Demenz pflegen,
der die Diagnose Demenz hat:

Dann ist nur Pflegestufe 1 notwendig,
damit Sie Pflegekarenzgeld bekommen.

Zuwendung zu den Kosten für Ersatzpflege

Wenn Sie ein Familienmitglied pflegen,
und krank werden oder Urlaub machen wollen:

Dann bekommen Sie eine finanzielle Hilfe.

Die Hilfe heißt: **Zuwendung zu den Kosten für Ersatzpflege**.

Damit kann eine Pflegeperson Ihr Familienmitglied pflegen,
solange Sie selbst nicht können.

Oder solange Sie auf Urlaub sind.

Wie hoch die finanzielle Hilfe ist,
hängt von der Pflegestufe ab.

Wenn Sie einen Menschen mit Demenz pflegen,
der eine Bestätigung der Diagnose „Demenz“ hat:

Dann ist nur Pflegestufe 1 notwendig,
damit Sie die finanzielle Hilfe bekommen.

Dann bekommen Sie sogar einen zusätzlichen Betrag.

Fonds Demenzhilfe Österreich

Bei der Organisation „Volkshilfe“
gibt es eine besondere finanzielle Hilfe.

Die Hilfe heißt: **Fonds Demenzhilfe Österreich**.
Diese können Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen einmal im Jahr bekommen.

Wie viel Geld man bekommt,
hängt zum Beispiel vom Einkommen ab.
Und von anderen Dingen.

Fragen Sie einfach direkt bei der Volkshilfe
in Ihrem Bundesland nach.

Demenz-Selbsthilfe-Gruppen

Eine Selbsthilfe-Gruppe ist:

Eine Gruppe von Menschen,
die das gleiche Problem haben.

Zum Beispiel eine bestimmte Krankheit.

Die Menschen in so einer Gruppe helfen sich dann gegenseitig:
Damit alle besser mit dieser Krankheit leben können.
Diese Krankheit kann zum Beispiel „Demenz“ sein.

In ganz Österreich gibt es Demenz-Selbsthilfe-Gruppen.
Das sind Selbsthilfe-Gruppen
für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.
Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.

In einer Demenz-Selbsthilfe-Gruppe bekommen Sie Informationen:

- über die Krankheit „Demenz“
- über Möglichkeiten von finanzieller Hilfe
- über Möglichkeiten von rechtlicher Hilfe

In einer Demenz-Selbsthilfe-Gruppe sind Menschen mit ähnlichen Fragen und Problemen.

So können Sie sich mit anderen austauschen.

Eine Demenz-Selbsthilfe-Gruppe kann Ihnen und auch Angehörigen sehr helfen.

Damit alle besser mit der Krankheit Demenz umgehen können.

Seit 2021 gibt es in Österreich einen Dachverband für Demenz-Selbsthilfe-Gruppen.

Der Dachverband heißt: **Demenz Selbsthilfe Austria**.

Das Wort Dachverband bedeutet:

Hier arbeiten verschiedene Vereine zusammen, die das gleiche Thema haben.

Beim Dachverband „Demenz Selbsthilfe Austria“ arbeiten Demenz-Selbsthilfe-Gruppen zusammen.

Der Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria hat auch bald eine eigene Website.

Auf der Website bekommen Sie dann einen Überblick über Demenz-Selbsthilfe-Gruppen in Österreich.

In einer Demenz-Selbsthilfe-Gruppe macht man zum Beispiel diese Dinge:

- Sich miteinander unterhalten.
- Gemeinsam über Probleme sprechen.
- Gemeinsam Dinge unternehmen.
- Andere Menschen kennenlernen.
- Sich von anderen Menschen Tipps holen, wie Sie Ihren Alltag gestalten können.

Wenn Sie nicht gerne hinausgehen oder Ihr Zuhause nicht mehr verlassen können:

Fragen Sie nach, ob die Demenz-Selbsthilfe-Gruppen auch Telefonate oder Video-Telefonie anbieten.

Video-Telefonie bedeutet: Sie können von zu Hause aus mit einer anderen Person oder einer Gruppe sprechen.

Sie sehen die Person oder Gruppe sogar auf dem Bildschirm von:

- einem Computer,
- einem Handy oder
- ähnlichen Geräten.

Wenn Sie sich damit nicht auskennen, unterstützt Sie jemand dabei.

Trauen Sie sich!

Viele Menschen mit Demenz erzählen, dass ihnen eine Demenz-Selbsthilfe-Gruppe geholfen hat.

Sie können kostenlos an einer Demenz-Selbsthilfe-Gruppe teilnehmen.

Hier sind zwei Selbsthilfe-Gruppen für Menschen mit Demenz:

- **Alzheimer Austria**

In dieser Demenz-Selbsthilfe-Gruppe bekommen Sie Beratung.

Sie können sich auch austauschen.

Oder etwas gemeinsam unternehmen.

Diese Demenz-Selbsthilfe-Gruppe ist auch für Angehörige.

Wenn Sie genauere Informationen haben wollen,

klicken Sie hier: www.alzheimer-selbsthilfe.at

- **Promenz**

Diese Demenz-Selbsthilfe-Gruppe gibt es in Wien und Klosterneuburg.

Die Demenz-Selbsthilfe-Gruppe ist nur für Menschen, die selbst Demenz haben.

Wenn Sie in einem anderen Bundesland leben:

Sie können auch über Telefon dabei sein.

Oder über Video-Telefonie.

Wenn Sie genauere Informationen haben wollen,

klicken Sie hier: www.promenz.at

Alltag mit Demenz

Wie können Angehörige den Alltag mit Menschen mit Demenz gestalten?

Jeder Mensch ist etwas Besonderes und hat eigene:

- Hobbys
- Vorlieben
- Interessen

So ist das auch bei Menschen mit Demenz.

Bei einer Organisation bekommt man Betreuung und Pflege.

Zum Beispiel bei der Caritas oder der Volkshilfe.

Solche Organisationen bieten spezielle Kurse an.

Diese Kurse sind für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.

Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.

In diesen Kursen bekommen Sie Tipps, wie Sie den Alltag mit Menschen mit Demenz verbringen können.

Wenn Sie einen solchen Kurs besuchen wollen,
fragen Sie einfach nach:

Bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Oder bei einer Organisation.

Auch hier gibt es einige Tipps für den Alltag:

Achten Sie auf diese Dinge,
wenn Sie mit einer Person mit Demenz Zeit verbringen.

Auf das alles sollten Sie achten,
wenn Sie mit einer Person mit Demenz sprechen:

- Die Umgebung soll ruhig sein.
Schalten Sie Musik oder Fernseher ab.
- Lassen Sie die Person ausreden.
- Wenn Sie das Gefühl haben:
Die Person hat mich nicht verstanden.
Wiederholen Sie sich.
- Streiten Sie nicht mit der Person.
Verhindern Sie auch Diskussionen.
- Stellen Sie genaue Fragen.
- Eine Person mit Demenz ist erwachsen.
Sprechen Sie mit ihr so,
wie Sie mit erwachsenen Personen sprechen.
- Nehmen Sie es nicht persönlich,
wenn die Person mit Ihnen streitet.
Oder Ihnen Vorwürfe macht.
- Nehmen Sie die Person ernst.
- Wenn Sie das Gefühl haben:
Die Situation ist unangenehm.
Verlassen Sie das Zimmer für ein paar Minuten.
Kommen Sie dann wieder zurück in das Zimmer.
- Achten Sie nicht nur darauf, wie Sie sprechen.
Achten Sie auch darauf, wie Sie sich verhalten.

Beim Umgang mit Menschen mit Demenz
ist auch die Körpersprache wichtig:

- Halten Sie Augenkontakt.
Sprechen Sie mit der Person auf Augenhöhe.
Das gelingt Ihnen,
wenn beide sitzen oder beide stehen.
- Hören Sie zu und zeigen Sie Interesse.
- Seien Sie freundlich und lächeln Sie.
Eine positive Stimmung ist wichtig.
- Nicht jeder Mensch wird gerne berührt.
Wenn Sie von der Person mit Demenz wissen,
dass sie gerne berührt wird:
Nehmen Sie zum Beispiel ihre Hand
oder berühren Sie die Schulter.
Achten Sie darauf,
wo Sie die Person berühren:
Berühren Sie die Person nicht im Gesicht
oder am Oberschenkel.

Bei manchen Menschen mit Demenz
sind die Beeinträchtigungen vielleicht schon schlimmer.
Beeinträchtigungen sind zum Beispiel:

- Probleme beim Denken
- Probleme beim Umgang mit anderen Menschen
- Probleme im Alltag

Wenn eine Person eine schwerere Demenz hat:

Auch da gibt es Tipps,

wie Sie den Alltag gestalten können:

- Finden Sie heraus,
was der Person Freude macht.
- Was hat die Person früher gerne gemacht?
Wählen Sie eine Tätigkeit,
die sie schon immer gerne gemacht hat.
Beispiele für Tätigkeiten sind:
Stricken, Lesen, Zeichnen oder Fernsehen.
- Lassen Sie der Person so viel Zeit,
wie sie für die Tätigkeit braucht.
Achten Sie aber darauf,
dass die Person dazwischen ab und zu Bewegung macht.
Und etwas trinkt oder aufs WC geht.
- Es gibt noch mehr Tipps, wie Sie den Alltag
mit Menschen mit Demenz gestalten können.
Klicken Sie dafür hier: www.alzheimer-selbsthilfe.at

Wie können Menschen mit Demenz ihren Alltag gestalten?

Wenn Sie Demenz haben,
verändert sich Ihr Alltag.
Hier finden Sie Tipps von Menschen,
die selbst Demenz haben.

Mit diesen Tipps kommen Sie
besser mit der Krankheit zurecht.
Und können Ihren Alltag besser schaffen.
Machen Sie nur das, was Sie machen können,
und bleiben Sie aktiv:

- Machen Sie, was Ihnen Spaß macht.
- Machen Sie das,
was Sie machen können.
Dinge, die Ihnen schwerfallen,
überlassen Sie anderen Menschen.
- Unternehmen Sie etwas mit anderen.
In der Gruppe ist vieles einfacher und schöner:
Gemeinsam mit anderen können Sie
Ihr Gedächtnis trainieren oder aktiv sein.
Dann gibt es noch Selbsthilfe-Gruppen:
Hier können Sie zum Beispiel gemeinsam
über Probleme sprechen.
Fragen Sie einfach bei Ihrer Hausärztin
oder Ihrem Hausarzt nach.
Oder bei einer Organisation,
bei der man Betreuung und Pflege bekommt:
Zum Beispiel bei der Caritas oder bei der Volkshilfe.
- Erledigen Sie Dinge mit der Ruhe.
Lassen Sie sich Zeit und machen Sie Pausen.
So schaffen Sie Tätigkeiten im Alltag besser.

Man kann sich nicht alles merken.

Erinnerungs-Hilfen können nützlich sein.

Eine Erinnerungs-Hilfe ist zum Beispiel

- ein Notizbuch, das Sie immer bei sich haben.
Hier können Sie wichtige Dinge notieren.
Zum Beispiel Termine oder Aufgaben.
Und Adressen oder Telefonnummern.
- Eine Box für Medikamente.
Auf der Box steht, zu welcher Tageszeit Sie welche Medikamente einnehmen müssen.
So können Sie Ihre Medikamente immer rechtzeitig und richtig einnehmen.
- eine Routine.
Das Wort Routine bedeutet: **Regelmäßigkeit**.
Eine Routine ist zum Beispiel:
Wenn Sie jede Woche zur selben Zeit dieselbe Person treffen.

Bleiben Sie mit anderen Menschen in Kontakt:

- Erzählen Sie wichtigen Menschen,
dass Sie Demenz haben.
Aber nur, wenn Sie das wollen.
Das kann helfen, dass diese Menschen Sie besser verstehen.
- Ziehen sie sich nicht zurück.
Bleiben Sie vor allem mit Ihrer Familie,
Freundinnen und Freunden in Kontakt.
Halten Sie auch zu Bekannten Kontakt.
- Besuchen Sie zum Beispiel eine Selbsthilfe-Gruppe:
Hier können Sie mit anderen Menschen sprechen,
die auch Demenz haben.
Mit denen können Sie Ihre Probleme,
Gedanken und Ideen teilen.

Achten Sie darauf, dass Sie gesund bleiben
und gut mit Ihrer Demenz leben können:

- Führen Sie ein Gesundheits-Tagebuch:
Schreiben Sie hinein,
wenn sich gesundheitlich etwas verändert.
Schreiben Sie hinein,
wenn Sie einen Arztbesuch haben.
Schreiben Sie hinein, was Sie mit der Ärztin
oder dem Arzt besprochen haben.
Schreiben Sie auch Informationen über
Ihren Gesundheits-Zustand hinein.
Zum Beispiel über Ihre Demenz.

Ein Beispiel für ein Gesundheits-Tagebuch
finden Sie hier: [Gesundheits-Tagebuch](#)

Drucken Sie es einfach aus
und schreiben Sie wichtige Dinge auf.

Wie bleiben Sie mobil, wenn Sie Demenz haben?

Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Viele Menschen mit Demenz
fahren noch selbst mit dem Bus.
Oder Sie fahren mit dem Zug.
Das sind öffentliche Verkehrsmittel.

Bei Firmen von öffentlichen Verkehrsmitteln
gibt es oft spezielle Schulungen.
Dort lernen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
wie sie Menschen mit Demenz helfen können:
Wenn sie ein öffentliches Verkehrsmittel
wie den Bus oder den Zug benutzen.

Diese Tipps helfen Ihnen,
wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren:

- Wenn Sie jeden Tag mit dem Zug fahren:
Kaufen Sie sich eine Jahreskarte.
Dann müssen Sie nicht jeden Tag daran denken,
sich ein Ticket zu kaufen.
- Bei den ÖBB kann man sich ein Ticket
von einem Automaten kaufen.
Sie finden in jedem Bahnhof so einen Automaten.
Wenn Sie sich schwertun,
und kein Ticket kaufen können:
Auf jedem Automaten
steht eine Telefonnummer.
Wählen Sie die Telefonnummer.
Dann meldet sich eine Person,
die Ihnen weiterhilft.

Diese Tipps sind auch gut für Angehörige.
Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.
Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.

Unterwegs mit dem Auto

Vielleicht sind Sie auch mit dem Auto unterwegs?
Wenn die Demenz noch nicht so schlimm ist:
Dann ist das kein Problem.

Wenn Sie sich nicht sicher sind:

Gehen Sie zu einer Fachärztin
oder einem Facharzt.

Das ist eine Person, die sich sehr gut
mit einer bestimmten Krankheit auskennt.

Zum Beispiel mit Demenz.

Fragen Sie die Fachärztin oder den Facharzt:

Kann ich noch sicher mit dem Auto fahren?

Wenn ja, dann ist Autofahren kein Problem.

Wenn nein, meldet die Ärztin oder der Arzt
das einem Amt.

Ein Amt ist ein großes Büro des Staates.

Jedes Amt hat verschiedene Aufgaben.

Manche Ämter haben die Aufgabe:

Sie können ein Fahrverbot festlegen.

Vielleicht legt so ein Amt ein Fahrverbot für Sie fest.

Dann dürfen Sie nicht mehr selbst Auto fahren.

Das Amt informiert Sie dann darüber.

Wenn Sie nicht mehr sicher
mit dem Auto fahren können:

Dann verletzen Sie vielleicht andere Menschen.

Wenn Sie also ein Fahrverbot bekommen haben:

Dann ist es wichtig,
dass Sie sich daran halten.

Rechtliches

Rechtzeitig vorsorgen

Wenn festgestellt wird,
dass Sie Demenz haben:
Sorgen Sie rechtzeitig vor.
So können Sie auch mit einer Demenz
gut und selbstbestimmt leben.

„Selbstbestimmt“ bedeutet, Sie entscheiden:
Das will ich.
Das will ich nicht.

Vielleicht können Sie aber irgendwann einmal
nicht mehr selbst entscheiden.

Das ist dann so, wenn Sie diese Frage
nicht mehr beantworten können:
Was ist gut für mich?
Dann muss eine andere Person für Sie entscheiden.
Diese Person nennt man: **Erwachsenen–Vertretung**.

Damit Sie weiterhin selbstbestimmt leben können:
Dafür gibt es das Erwachsenenschutz–Recht.
Das ist ein Gesetz:
In einem Gesetz stehen Regeln.
Die Regeln macht der Staat.
An diese Regeln muss man sich halten.

Erwachsenenschutz-Recht

Im Erwachsenenschutz-Recht steht:

Es gibt 4 Arten von Erwachsenen-Vertretung.

Je nachdem, wie gut oder schlecht es Ihnen geht:

Die Erwachsenen-Vertretung entscheidet dann für Sie,
wenn Sie das selbst nicht mehr können.

Erwachsenen-Vertretung soll eine Person sein,
die Sie gut kennt:

Zum Beispiel eine Angehörige oder ein Angehöriger.

Angehörige sind Menschen, die Ihnen nahestehen.

Zum Beispiel Kinder, Eltern, Ehefrauen und Ehemänner.

Damit eine Erwachsenen-Vertretung gültig ist,
müssen Sie rechtzeitig vorsorgen.

Am besten schreiben Sie schon früh
in ein Heft hinein:

- Was wünsche ich mir später?
- Was will ich später nicht?
- Will ich für immer zu Hause leben?

Sprechen Sie auch immer wieder mit Ihren Angehörigen.

So weiß die zukünftige Erwachsenen-Vertretung
immer Bescheid:

Das wollen Sie.

Das wollen Sie nicht.

So können Sie auch mit einer schweren Demenz
selbstbestimmt leben.

So heißen die 4 Vertretungs-Arten,
die im Erwachsenenschutz-Recht stehen:

- Vorsorge-Vollmacht
- Gewählte Erwachsenen-Vertretung
- Gesetzliche Erwachsenen-Vertretung
- Gerichtliche Erwachsenen-Vertretung

Das Thema ist aber sehr kompliziert.

Wenn Sie also vorsorgen wollen.

Oder genauere Informationen haben wollen.

Informieren Sie sich bei diesen Personen:

- Notarin oder Notar
- Rechtsanwältin oder Rechtsanwalt
- Mitarbeiterin oder Mitarbeiter
von einem Erwachsenenschutz-Verein

All diese Menschen sind Fachleute.

Das bedeutet: Sie kennen sich mit
dem Erwachsenenschutz-Recht gut aus.

Und können Sie beraten.

Mehr Informationen finden Sie auch
auf der Website vom Justizministerium.

Das Justiz-Ministerium ist für Gesetze zuständig.

Gesetze sind Regeln, die der Staat macht.

Ganz unten auf der Seite gibt es
eine Broschüre über das Erwachsenenschutz-Recht.

Darin ist das Thema leicht verständlich erklärt.

Eine Broschüre ist eine Art Heft.

Die Broschüre heißt: **Broschüre in einfacher Sprache**.

Wenn Sie genauere Informationen haben wollen,
klicken Sie hier: [Broschüre in einfacher Sprache](#)

Patienten–Fähigkeit

Auch mit einer Patienten–Fähigkeit
können Sie vorsorgen.

Eine Patienten–Fähigkeit brauchen Sie dann,
wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

Das kann dann so sein,
wenn Ihre Demenz schlimmer wird.

Trotzdem sollen Sie weiterhin
selbstbestimmt leben können.

„Selbstbestimmt“ bedeutet, Sie entscheiden:

Das will ich.

Das will ich nicht.

In einer Patienten–Fähigkeit steht:

Diese medizinische Behandlung möchte ich nicht.

Die Patienten–Fähigkeit wird erst dann gültig,
wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

Dann steht in der Patienten–Fähigkeit drinnen:
So soll die Ärztin oder der Arzt
in einer bestimmten Situation handeln.

Damit eine Patienten–Fähigkeit gültig ist,
müssen Sie früh genug daran denken.

Am besten schreiben Sie schon früh
in ein Heft hinein:

- Was wünsche ich mir später?
- Was will ich später nicht?

So können Sie auch dann,
wenn es Ihnen schlecht geht,
selbstbestimmt leben.

Das Thema ist aber sehr kompliziert.

Wenn Sie eine Patienten-Verfügung machen wollen:

Sprechen Sie zuerst mit Ihrer Hausärztin
oder Ihrem Hausarzt.

Sie oder er erklärt Ihnen:

Diese Folgen hat eine bestimmte Entscheidung.

Das heißt:

Sie lehnen eine bestimmte medizinische Behandlung ab.

Dann müssen Sie genau verstehen, was das bedeutet.

Die Ärztin oder der Arzt muss dann bestätigen:

Sie kennen die Folgen jeder Entscheidung,
die in der Patienten-Verfügung steht.

Dann gehen Sie zu einer dieser Personen:

- Notarin oder Notar
- Rechtsanwältin oder Rechtsanwalt
- Mitarbeiterin oder Mitarbeiter
von einer Patienten-Vertretung
- Mitarbeiterin oder Mitarbeiter
von einem Erwachsenenschutz-Verein

All diese Menschen sind Fachleute.

Das bedeutet: Sie kennen sich mit
einer Patienten-Verfügung gut aus.

Diese Fachleute geben Ihnen Informationen.

Und können Sie beraten.

Mehr Informationen finden Sie auch
in der Broschüre zum Thema „Patienten-Verfügung“.

Darin ist das Thema leicht verständlich erklärt.

Eine Broschüre ist eine Art Heft.

Die Broschüre heißt: **Ratgeber Patienten-Verfügung**.

Wenn Sie genauere Informationen haben wollen,

klicken Sie hier: [Ratgeber Patienten-Verfügung](#)