

# Netzbrief

## Demenz



Angehörige:



Auszeichnung von der Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen im Jahr 2015



## Kurse für pflegende Angehörige Selbstbestimmt pflegen bei Demenz

### Selbstbestimmt und achtsam zu leben

#### Wie soll das gehen:

- wenn viel zu organisieren und zu erledigen ist?
- wenn Sie Ihre Freizeit opfern und auf eigene Aktivitäten verzichten?
- wenn Sie sich nachts im Bett wälzen und erholsamer Schlaf ausbleibt?

Die AOK NordWest hat zusammen mit Expertinnen und Experten der Gesundheitswissenschaften und Ergotherapie einen Kurs für pflegende Angehörige entwickelt. Ziel der sechs Einheiten ist es, Strategien aufzuzeigen, wie der Alltag trotz hoher Anforderungen zu bewältigen ist. Wie funktioniert das Stress- und Erholungssystem? Wie können Angehörige zur notwendigen Erholung finden?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Entspannungsverfahren und alltagstaugliche Werkzeuge aus dem Bereich der Achtsamkeit kennen.

Teilnehmen können auch pflegende Angehörige, die nicht bei der AOK NordWest versichert sind.

### Mit Vergesslichkeit und Altersverwirrtheit umgehen

Die „Kompetenzwerkstatt Pflege und Demenz“ vermittelt mit einer Informationsreihe pflegenden Angehörigen Wissen über die Grundlagen der Demenz. Die erfahrenen Fachkräfte wollen Verständnis für die Vergesslichkeit und die Verwirrung wecken, die Betroffene oft an den Tag legen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Verhaltensstrategien im Umgang mit betroffenen Angehörigen und bekommen Tipps für die häusliche Pflege.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Informationsreihe ist die Vorbereitung auf den Besuch des Medizinischen Dienstes, die Finanzierung der Pflege und Entlastungsmöglichkeiten bei Überforderung sowie rechtliche Belange. Die Informationsreihe von zehn Treffen zu je zwei Stunden findet nach Bedarf in verschiedenen Orten des Kreises Minden-Lübbecke statt.

Die Kosten für die Informationsreihe übernimmt die AOK NordWest.



### Zehn Jahre „Leben mit Demenz“

Kürzlich feierte der Verein „Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke“ im Saal St. Marien der Diakonie Stiftung Salem sein zehnjähriges Bestehen. Zu diesem Anlass schauten die Akteure auf die geleistete Arbeit zurück und würdigten den Einsatz für Menschen mit Demenz und deren Angehörige im Kreis Minden-Lübbecke. Der Verein setzt sich kreisweit dafür ein, dass sich die Lage Demenzkranker und ihrer Familien verbessert. Unter anderem klärt „Leben mit Demenz“ die Öffentlichkeit über das Krankheitsbild auf und benennt Möglichkeiten, die Situation zu bewältigen. Außerdem hat der Verein zahlreiche Angebote für Menschen entwickelt, die sich im Frühstadium von Demenz befinden. Dazu zählen Gesprächskreise, Aktivitäten- und Sportprogramme für Demenzkranke und ihre Angehörigen.

Diese Initiativen sind nur möglich, wenn sich genügend Ehrenamtliche finden. Der Verein „Leben mit Demenz“ ist ein Gewinn für alle Menschen, gerade auch für diejenigen, die mit erkrankten Angehörigen, Verwandten oder Freunden unter einem Dach leben. Dies wurde anlässlich des Zehnjährigen dann auch ausgiebig gefeiert.



### „Zukunftswerkstatt Demenz“ zog Bilanz

Das Bundesgesundheitsministerium hat eine positive Bilanz der „Zukunftswerkstatt Demenz“ gezogen. Auf einer Abschlussveranstaltung des Projekts in Berlin präsentierte man regionale Demenz-Netzwerke und erklärte, was sie erfolgreich arbeiten lässt. Ziel aller Bemühungen ist es, diese Strukturen auf Dauer zu erhalten.

Insgesamt hat das Bundesgesundheitsministerium in der „Zukunftswerkstatt“ 13 Demenz-Netzwerke gefördert, eines von ihnen wirkt im Kreis Minden-Lübbecke. Gesundheitsminister Hermann Gröhe lobte das Minden-Lübbecke-Projekt als vorbildliches Beispiel für netzspezifische Kommunikation. Prominenter Gastredner der Abschlussveranstaltung war Eckart von Hirschhausen, der sich als Kabarettist und Buchautor einen Namen gemacht hat. In einem TV-Beitrag gaben sowohl von Hirschhausen als auch Hartmut Emme von der Ahe, Koordinator des Netzwerks aus dem Kreis Minden-Lübbecke, Auskunft über Demenz und die Netzwerke, die das Leiden lindern.

#### Kontakt

Koordinationsbüro DemenzNetz  
im Kreis Minden-Lübbecke  
Simeonstraße 19, 32423 Minden  
Tel. 01804. 453300\*  
www.demenznetz.info

\*20 ct je Gespräch  
aus dem Festnetz,  
Mobilfunk maximal  
42 ct pro Minute

#### Impressum

V. i. S. d. P. :  
Jürgen Generotzky,  
Paritätischer Betreuungsverein Minden-  
Lübbecke e.V., Simeonstraße 17,  
32423 Minden.



Die AOK NordWest, die BKK Melitta Plus und die IKK classic fördern dankenswerterweise den Versand des Netzbriefes Demenz.

Ständige Mitglieder des Redaktionskreises: Kreis Minden-Lübbecke, ParSozial Minden Lübbecke/Herford gGmbH, Diakonie Stiftung Salem gGmbH, Paritätischer Betreuungsverein Minden-Lübbecke e.V., AOK NordWest, BKK Melitta Plus und Arne Böker als freier Journalist. Weitere Mitwirkende werden je nach Arbeitsvorhaben eingeladen. Foto Radfahren: Michael Uhlmann | uhlensee.de.



© Mister QM | photocase.de

„Besser geht's nicht“  
Die Tagespflege: Entlastung für Angehörige

Kurse für pflegende Angehörige  
Selbstbestimmt pflegen bei Demenz



[www.demenznetz.info](http://www.demenznetz.info)

Weitere Informationen:  
Ludger Düchting  
Koordinator  
„Psychosoziale Gesundheit“  
AOK NordWest  
Tel. 05221-59 43 21  
Ludger.Duechting@nw.aok.de



# Vorwort

## Liebe Leserinnen und Leser!

Dass immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft ein hohes Alter erreichen, ist eine erfreuliche Entwicklung. Gleichzeitig nimmt jedoch der Anteil der Menschen mit Demenz zu, denn nach dem 65. Lebensjahr steigt die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz zu erkranken. Einen pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen zu betreuen ist eine verantwortungsvolle und anstrengende Tätigkeit. Häusliche Fürsorge kann pflegende Angehörige mit der Zeit an ihre Grenzen führen. Entlastung ist deshalb besonders wichtig.

Diese Entlastung bringt die Tagespflege. Tagsüber ist der Angehörige gut versorgt, abends schläft er im eigenen Bett. Auch ein Mensch, der im Alter auf Hilfe angewiesen ist, lässt sich schließlich nicht gern aus der vertrauten Umgebung herausreißen. Das eigene Zuhause gibt Orientierung und sichert die Lust am Leben. Die Tagespflege bietet die Chance, so lange wie möglich in diesem eigenen Zuhause zu bleiben. Aber auch das gesellige und aktive Leben in der Tagespflege orientiert sich an den Strukturen des Alltags. Alle Besucher sollen möglichst die Gelegenheit haben, sich zu beteiligen. Dies erhält noch vorhandene Fähigkeiten, der Tagesablauf bekommt einen Sinn, und die Besucher gewinnen an Zufriedenheit.

Pflegende Angehörige werden in dieser Zeit entlastet und bekommen Zeit für sich selbst. Sie können so neue Kraft schöpfen oder tagsüber einem Job nachgehen.

S. Kruse      Sigrid Arensmann

Sabine Kruse  
(Paritätischer Betreuungsverein  
Minden-Lübbecke)

Sigrid Arensmann  
(Diakonie Stiftung Salem)

# Tagespflege

# „Besser geht's nicht“

## Die Tagespflege: Entlastung für Angehörige

Seit 17 Jahren betreibt der Paritätische Betreuungsverein Minden-Lübbecke im Bad Oeynhausener Werfelweg eine Tagespflege. 16 Frauen und Männer fühlen sich in den hellen, praktischen Räumen wohl. Die Leitung liegt in den Händen von Sabine Kruse, die über sechs Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege verfügt (dazu kommen eine Hauswirtschaftskraft und drei Fahrer). Der NetzBrief Demenz hat mit Cornelia Finke, deren Eltern zur Tagespflege gehen, und Harald Nowack, dessen Frau die Tagespflege besucht, über ihre Erfahrungen mit dieser Pflegeform gesprochen.

**NetzBrief Demenz (NBD):  
Frau Finke, Herr Nowack,  
seit wann bringen Sie  
Angehörige in die Tages-  
pflege Bad Oeynhausen?**

**Cornelia Finke (CF):** Meine Mutter (85) und mein Vater (86) kommen seit etwa drei Jahren regelmäßig in den Werfelweg nach Bad Oeynhausen. Zuhause in Löhne-Gohfeld kümmert sich außer der Familie noch der Pflegedienst PPD um die beiden, dessen Mitarbeiter morgens und abends ins Haus kommen.

**Harald Nowack (HN):** Meine Frau Emilia (73), die schon immer alle Mila genannt haben, besucht seit etwa anderthalb Jahren die Tagespflege Bad Oeynhausen.

**NBD:  
Und zu welchen Zeiten?**

**CF:** Meine Mutter ist zwei Donnerstage im Monat hier, mein Vater jeden Dienstag und jeden Donnerstag, jeweils von 9 bis 16 Uhr.

**HN:** Meine Frau besucht die Tagespflege jeden Montag, Donnerstag und Freitag von 13:30 bis 16 Uhr.

**NBD:  
Wie sind Sie darauf  
aufmerksam geworden,  
dass es die Pflegeform  
„Tagespflege“ gibt?**

**CF:** Ich habe erstmals davon gehört, als meine Mutter schwer krank war und wir uns notgedrungen näher mit dem Thema Pflege auseinandersetzen mussten. Die Idee hat mich sofort überzeugt, weil sie hilft, meine Eltern so lange wie möglich zuhause wohnen zu lassen anstatt sie in ein Pflegeheim geben zu müssen.

**HN:** Dass meine Frau in die Tagespflege geht, hat unsere Tochter arrangiert, die schon früh verstanden hat, dass das Konzept „Tagespflege“ sinnvoll ist. Sie hat dafür gesorgt, dass sich Mila behutsam eingewöhnen kann. Ich muss zugeben, dass ich anfangs eher skeptisch war.

**NBD:  
Wie sind Ihre Erfahrungen  
mit der Tagespflege?**



**NBD:  
Worin besteht  
genau die Pflege?**

**CF:** Pflege ist natürlich nie ein „schönes“ Thema, aber ich muss doch sagen: Ich bin schlicht begeistert von dem, was die Tagespflege leistet. Als Tochter ist mir besonders wichtig, dass ich mitbekomme, was mit meinen Eltern gemacht wird und wie es ihnen geht. Das Feedback, das ich von der Leitung und von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bekomme, ist vorbildlich.

**HN:** Sagen wir mal so: Meine Skepsis ist schnell verfliegen. Besser geht's nicht. Meine Frau wäre nicht hier, wenn's anders wäre. Dabei ist es natürlich nicht leicht, mit Demenzkranken zu arbeiten. Wenn man ihr Leben bis zum Ausbruch der Krankheit mit einem Buch vergleicht, das man bis zu Seite 100 gelesen hat, dann liest man ab diesem Zeitpunkt rückwärts bis zur ersten Seite.

**CF:** Das reicht von Angeboten, die die Mobilität erhalten, über Vorlesestunden bis hin zu scheinbaren Kleinigkeiten. Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Hier essen alle zusammen. Weil mein Vater nicht mehr gut sehen kann, sagen ihm die Pflegekräfte jedes Mal, dass seine Frau am Tisch neben ihm sitzt. Das ist schön! Naja, und wenn die Gäste zusammen Musik von früher hören, kommen meine Eltern auch schon mal summend nach Hause.

**HN:** Ach, es geht um so viele, liebevolle Details, die den Tag mit sinnvoller, angenehmer Beschäftigung füllen, wie zum Beispiel das gemeinsame Kaffeetrinken.

**NBD:  
Wie profitieren Sie als die  
Angehörigen von dem  
Angebot der Tagespflege?**



**CF:** Wer Angehörige pflegt, weiß dass das nicht lange ohne professionelle Hilfe durchzuhalten ist. Es ist einfach erholend, auch mal „frei“ zu haben – und ohne diese Unterstützung könnten wir sicher auch nicht in den Urlaub fahren.

**HN:** Ich kann Ihnen das an einem sehr praktischen Beispiel erklären: Einen demenzkranken Menschen zu pflegen ist so anstrengend wie einen Säugling zu umsorgen. Das bedeutet: Im Alltag komme ich nicht mal dazu, die Zeitung zu lesen, weil immer irgendwas ist. In den Zeiten, in denen meine Frau in der Tagespflege ist, setze ich mich deswegen gern in ein Cafe – und lese den Stapel Zeitungen, der sich mit der Zeit angesammelt hat, in einem Rutsch durch.

**NBD:  
Frau Finke, Herr Nowack:  
Vielen Dank für das Gespräch!**

### Nutzen?

Die Tagespflege kann das Leben aller pflegebedürftigen Seniorinnen und Senioren bereichern. Sie reiht sich unter den Angeboten ein, mit denen diesem Personenkreis ermöglicht werden soll, zuhause – und nicht in einem Heim – zu leben. „Ambulant statt stationär“ heißt das Prinzip, das dahinter steht. Gleichzeitig soll das Angebot pflegenden Angehörigen helfen, die oftmals unter der psychischen und physischen Belastung leiden.

### Was tun bei Vorbehalten?

Immer wieder äußern Pflegebedürftige Vorbehalte, wenn es um die Inanspruchnahme von Tagespflege geht. Dadurch lassen sich einige Angehörige verunsichern und reagieren ebenfalls mit Ablehnung. Das muss nicht sein. Für die meisten wiederkehrenden Schwierigkeiten können individuelle Lösungen erarbeitet werden. **Beratungstermine dafür gibt es über das Infotelefon Demenz: 01804-453300, oder auch per Email info@demenzfachdienst.de**

### Wer zahlt was?

Ihre Pflegekasse übernimmt die Kosten für die Tagespflege in Abhängigkeit von der jeweiligen Pflegestufe zusätzlich zu anderen Leistungsansprüchen. Dies gilt auch schon bei einer Pflegestufe o. Auch die Fahrtkosten zur Tagespflege sind abgedeckt. Es bedarf einer individuellen Beratung, um den möglichen Eigenanteil so gering wie möglich zu halten. Die Tagespflegen erstellen Ihnen einen Kostenvoranschlag.

### Unabhängige Pflegeberatung

Die Zentren für Pflegeberatung bieten eine unabhängige Beratung zu allen Fragen rund um die Tagespflege. Das ist besonders dann hilfreich, wenn Sie sich schlau machen wollen bevor Sie Kontakt zu einer Einrichtung aufnehmen, oder wenn der Besuch zu teuer erscheint, oder wenn das eigene Einkommen nicht (mehr) ausreicht. **Auskünfte und Termine gibt es über das Infotelefon Pflege: 0571-80722807**

### Anbieterverzeichnis

Im Kreis Minden-Lübbecke gibt es siebzehn Tagespflegeeinrichtungen – eine davon auch in Ihrer Nähe. In der Regel gibt es einen kostenfreien Probetag. Die meisten unterhalten einen eigenen Fahrdienst. Ein Verzeichnis mit allen Anbietern bekommen Sie über den Demenzfachdienst oder die Zentren für Pflegeberatung oder über die Homepage des DemenzNetzes im Kreis Minden-Lübbecke: **www.demenznetz.info/netzwerkarte/tagespflege.html**

