

*Schon vergessen,
was Sie gelesen
haben?*

Demenz kann jeden treffen
Erste nationale Kampagne
erfolgreich gestartet.

Infostelle Demenz

Eine vorbildliche
Kooperation
im Kanton Luzern.

**Bewusstsein und
bewusstes Sein**

Yonni Meier alias
Pony M. über die
Endlichkeit des Seins.



Was ist wirklich wichtig im Leben? Die meisten Menschen würden wohl nicht ihr Sparkonto ins Feld führen, nicht das Auto oder die repräsentative Wohnung. Es sind vielmehr ihre Beziehungen, die sie als wichtigstes Gut nennen. Denn der Mensch lebt von und durch Beziehungen. Von denjenigen zu anderen Menschen, aber

auch zu Tieren, der Natur und der Welt ganz allgemein.

Über 100 000 Menschen leiden in der Schweiz an Demenz. Tendenz steigend. Im Jahr 2050 werden wir 300 000 Betroffene zählen müssen. Bei allen Demenzformen ist besonders das Erinnerungsvermögen tangiert. Dazu kommt mindestens ein weiterer Bereich wie Sprache, Handeln oder das Erkennen von Menschen und Gegenständen. Wie auch immer Demenz im Einzelfall aussieht: Sie legt einen Schleier des Vergessens über das Leben Betroffener. Dinge und Menschen werden fremd und sie beraubt Betroffene und ihre Angehörigen mehr und mehr ihrer Beziehung.

Im frühen Krankheitsstadium werden die ersten Anzeichen einer Demenz oft übersehen. Denn sie unterscheiden sich nicht wesentlich von der Vergesslichkeit, die wir alle kennen: Wer hat noch nie sein Auto in der Tiefgarage gesucht? Einen Termin oder Pin-Code vergessen? All das ist nicht unbedingt Grund zur Sorge, könnte aber auch ein Hinweis auf ein frühes Demenzstadium sein. Die Krankheit wird oft erst spät erkannt, weil die ersten Anzeichen unauffällig sind.

Der grösste Risikofaktor für Demenz ist das Alter. Deshalb sensibilisiert und informiert Pro Senectute zusammen mit der Alzheimervereinigung die breite Bevölkerung mit der Kampagne «Demenz kann jeden treffen» zum Thema. Die Krankheit ist nicht heilbar. Umso wichtiger ist es, dass die Diagnose so früh wie möglich gestellt wird, Betroffene und Angehörigen gestärkt werden und geeignete Wohnformen zu Verfügung stehen. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist gesellschaftliches Verständnis.

Charlotte Fritz, Leiterin Soziales, Prävention und Forschung, Mitglied der Geschäftsleitung Pro Senectute Schweiz

«Demenz kann jeden treffen»

Pro Senectute und die Alzheimervereinigung lancieren die erste nationale Sensibilisierungskampagne zu Demenz: Sie vermittelt Wissen und baut Tabus ab, damit Betroffene und Angehörige bessere Unterstützung finden.

Kathrin Gasser, Kampagnenleiterin, Pro Senectute Schweiz

Demenz ist bereits heute eine grosse Herausforderung für unsere Gesellschaft: Aktuell leben in der Schweiz rund 116 000 Menschen mit Demenz. Aufgrund der Alterung der Gesellschaft wird diese Zahl deutlich zunehmen und bis 2050 voraussichtlich auf über 300 000 Personen anwachsen. Gegenwärtig sind rund 640 000 Menschen täglich mit Demenz konfrontiert – als Angehörige oder in ihrem Beruf.

Bund und Kantone haben den Handlungsbedarf vor dem Hintergrund steigender Zahlen erkannt und mit der Nationalen Demenzstrategie 2014–2017 einen Schwerpunkt in der Gesundheitspolitik gesetzt. Die Sensibilisierungskampagne «Demenz kann jeden treffen» von Pro Senectute und der Alzheimervereinigung setzt eine erste Massnahme dieser Strategie um und legt damit die Basis für weitere Projekte.

Dank Spielfilmen wie «Still Alice» und «Honig im Kopf» ist das Thema Demenz in der Öffentlichkeit präsenter geworden. Warum braucht es trotzdem eine Sensibilisierung der Bevölkerung?

Was ist Demenz genau? Konkretes Wissen fehlt

Studien zeigen eindrücklich, dass viele Facetten der Krankheit noch ungenügend bekannt sind. Es gibt Unklarheiten auf Fragen wie: Ist Demenz das gleiche wie Alzheimer? Wann handelt es sich um eine normale Altersvergesslichkeit, wann um Demenz? Kann ich etwas gegen Demenz tun? Ist Demenz vererbbar?

Angst erschwert die Auseinandersetzung mit dem Thema. Wissensdefizite führen zu Vorurteilen und Vorurteile zu Tabuisierung und Stigmatisierung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Ist mehr über die Krankheit und ihre Warnzeichen bekannt, kann die Krankheit früher erkannt werden. Heute leben geschätzte 50 Prozent der Menschen mit Demenz ohne Diagnose. Eine fehlende Diagnose bedeutet fehlende persönliche und medizinische Unterstützung. Betroffene werden mit ihrer Krankheit alleine gelassen.

Demenz führt zu zunehmendem Verlust von **Erinnerungs-, Orientierungs- und Kommunikationsvermögen**. Eine selbstständige Lebensführung wird behindert, bis hin zu vollständiger Pflegeabhängigkeit.

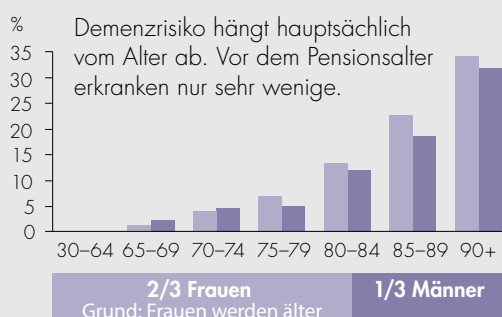


116 000
Personen leiden
in der Schweiz
an der Erkrankung

Alzheimer ist die häufigste Krankheitsform **50%**

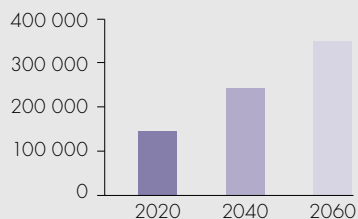
Die Vaskuläre Demenz ist mit 20% die zweithäufigste Demenzform.

Risikofaktoren

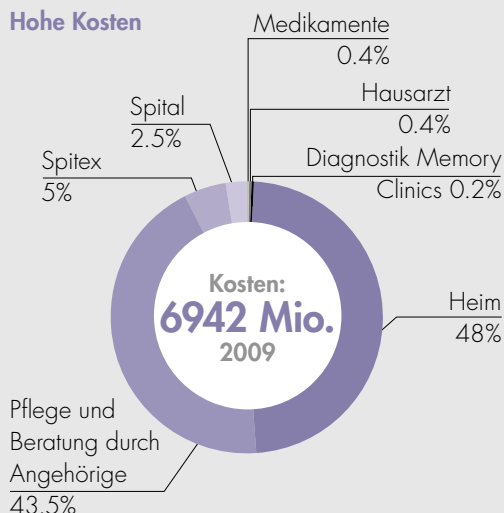


Düstere Prognosen

Bis 2050 dürfte die Anzahl der Menschen mit Demenz aufgrund der Alterung der Gesellschaft auf ca. 300 000 ansteigen.



Hohe Kosten



Quelle: Schweizerische Alzheimervereinigung, BAG, Ecoplan Zahlen von 2014, SRF Infografik vom 28. Mai 2015

Demenz betrifft uns alle – Betroffene, Angehörige und die Gesellschaft

Mit der Kampagne «Demenz kann jeden treffen» wird die gesellschaftliche Relevanz der Demenz ins Bewusstsein gerückt: Die Kampagne macht deutlich, dass Demenz nicht nur betroffene Menschen und ihre Angehörigen, sondern die gesamte Bevölkerung betrifft. Das zentrale Element für die visuelle Umsetzung der Kampagne sind Post-its, die als bekanntes Symbol für das Erinnern stehen. Mit vertrauten alltäglichen Problemen rund um die Vergesslichkeit – wie den Pin-Code der Bankkarte oder den Namen eines Bekannten zu vergessen – wird ein Anknüpfungspunkt für die breite Bevölkerung geschaffen.

Wir alle sind gefragt, uns mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Es gibt noch viele offene Fragen. So ist unter anderem unklar, wie die teuren Pflegeinstitutionen finanziert werden sollen, die in einem späteren Krankheitsstadium kaum zu vermeiden sind und was mit Menschen mit Demenz in einem fortgeschrittenen Stadium geschehen soll. Sind Demenzdörfer wie das «De Hogeweyk» in Holland die richtigen Lösungen? Wie schaffen wir es, Menschen mit Demenz möglichst lange in die Gesellschaft zu integrieren? Wir hoffen, mit der Kampagne eine gesellschaftliche Diskussion auszulösen und die Politik zu ermuntern, Lösungsvorschläge zu erarbeiten.

Unterstützungs- und Entlastungsangebote sind gefragt, auch für Angehörige

Die volkswirtschaftlichen Kosten belaufen sich bereits heute auf knapp 7 Mrd. Schweizer Franken. Davon sind rund 3 Mrd. Schweizer Franken indirekte Kosten aus der Arbeit, die von betreuenden Angehörigen geleistet wird. Die Belastung für Ehemänner und -frauen oder von erwachsenen Söhnen und Töchtern, die teilweise gleichzeitig Kleinkinder betreuen, ist hoch. Es ist wichtig, dass sich Pro Senectute auch der Entlastung betreuender Angehörigen annimmt. Denn Demenz ist auch eine Krankheit der Angehörigen.

MEMO-INFO.CH
Eine Kampagne der Alzheimervereinigung und von Pro Senectute

Herzstück der Kampagne ist das Informationsportal memo-info.ch mit einem Demenz-Test

www.memo-info.ch



Monika Schuler

Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Luzern.
Seit 2008 Leiterin der Infostelle Demenz.

Sandra Baumeler

Seit fünf Jahren Geschäftsleiterin der Sektion Luzern der schweizerischen Alzheimervereinigung.

Infostelle Demenz

Die Infostelle Demenz existiert seit bald 20 Jahren. Anfangs eine lose Kooperation von Pro Senectute Luzern und der Sektion Luzern der Schweizerischen Alzheimervereinigung, wurde die Zusammenarbeit 2008 mit dem Abschluss einer Leistungsvereinbarung vertieft, 2015 mit dem Abschluss einer Absichtserklärung zusätzlich verstärkt.

Die Infostelle ist erste Anlaufstelle und gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Menschen mit Demenz, Angehörige und Fachpersonen wie Hausärzte werden professionell informiert und kompetent beraten. Die Dienstleistungen der Infostelle Demenz sind kostenlos.

Telefon: 041 210 82 82

Email: infostelle@alz.ch,
www.lu.pro-senectute.ch/angebote/infostelle-demenz

Infostelle Demenz – gebündelte Fachkompetenz für Betroffene und Angehörige

Die Infostelle Demenz in Luzern gibt es seit acht Jahren. In dieser Zeit ist viel Aufklärungsarbeit geleistet worden. Für uns ein guter Zeitpunkt, Fazit zu ziehen. Wir haben die Verantwortlichen, Sandra Baumeler, Geschäftsleiterin der Alzheimervereinigung Luzern, und Monika Schuler, von Pro Senectute Luzern, zum Gespräch getroffen.

Interview geführt durch **Simon Fischer**, Pro Senectute Schweiz

Zuerst möchten wir wissen: Wer nutzt die Dienste dieser in der Schweiz (noch) einmaligen Infostelle Demenz?

Hauptsächlich sind es Angehörige und Freunde demenzerkrankter Patienten, die über diese Stelle Rat und Hilfe suchen. Aber auch Direktbetroffene nehmen Kontakt auf, meistens vor einer definitiven Diagnose: Sie sind verunsichert, fühlen sich teilweise von ihrem Hausarzt nicht ganz ernst genommen, spüren aber selber ihre Vergesslichkeit oder finden alltägliche Gegenstände nicht mehr. Die Angehörigen warten meist die Diagnose ab, bevor sie uns kontaktieren.

Diese ersten Kontakte finden per Telefon statt. Entweder finden sie uns via Internet, werden von einer Pro Senectute-Regionalstelle oder von der Alzheimervereinigung an unsere Fachstelle verwiesen. Je älter die Personen sind, desto später rufen sie an.

Mit welchen Fragen kommen die Leute zu Ihnen?

Viele Anrufende wollen einfach nur über ihre für sie neue Situation reden. Sie wissen nicht, was auf sie zukommt und wie sich die Krankheit entwickelt. Existenzielle Ängste oder finanzielle Engpässe beunruhigen sie: Zahlt die Krankenkasse? Kann man Demenz bei der IV anmelden?

Vielen Personen ist der Unterschied zwischen Alzheimer und Demenz nicht klar oder sie wollen wissen, ob Demenz erblich ist. Es sind aber auch administrative Fragen, Erkundigungen nach Entlastungsangeboten und Dienstleistungen, die sie noch nicht kennen. Kommt es zu vertieften Fragen, kann man diese nicht unbedingt am Telefon beantworten. Wir laden die Anrufer dann zu einem Beratungsgespräch ein.

Patentlösungen gibt es nicht

Kommen zu diesen Beratungsgesprächen nur die Angehörigen oder werden sie von den Demenzbetroffenen begleitet?

Es kommt beides vor. Normalerweise kommen Angehörige zu einem ersten Gespräch. Vor Kurzem besuchten uns eine Tochter und ihre Mutter,



Sandra Baumeler und Monika Schuler im Gespräch auf der Infostelle Demenz in Luzern.

deren Mann an Demenz erkrankt ist, der aber noch eine grosse Selbständigkeit für sich beansprucht. So kann er sich selber ankleiden und auch duschen, aber nur mit externer Hilfe. Alles geht jedoch viel langsamer und der Mann braucht grosse Aufmerksamkeit. Der tägliche Besuch der Spitex half sehr und gab dem Mann ein Gefühl der Selbständigkeit. Als der Arzt mehr Spitex-Stunden verschrieb und bewilligte, lehnte die Krankenkasse dies ab und empfahl die Einlieferung in ein Heim.

Ein anderer Besucher machte sich grosse Sorgen, weil er sich immer bewusster wurde, dass die Krankheit seiner geliebten Frau ein Abschied auf Raten ist. Wie soll er damit umgehen?

Es gibt aber auch Besucher, die miteinander kommen. So zum Beispiel ein Lehrerehepaar, sie 53, er 60. Bei ihm wurde Demenz diagnostiziert. Er wollte es jedoch nicht wahrhaben.

Für all das gibt es keine Patentlösungen. Jede Situation ist individuell. Was wir anbieten können, ist unser Fachwissen, unsere Beziehungen und vielleicht die Möglichkeit, Angehörige und/oder Patienten in Selbsthilfegruppen zu organisieren.

Grosses Gefälle zwischen Stadt und Land

Wissen Betroffene, dass sie bei Ihnen Rat holen können?

2014 wurde die Infostelle Demenz 671 Mal kontaktiert. Das bei einer geschätzten Zahl von 5000 Demenzpatienten im Kanton Luzern. Während sich Familien im urbanen Umfeld relativ rasch externe Hilfe holen, warten Personen in ländlichen Gegenden länger, bis sie sich nach Hilfeleistungen erkundigen. Wir stellen bei unseren Vorträgen in ländlichen Gegenden leider auch fest, dass der Informationsstand bei der Bevölkerung eher dürftig ist.

Selbstbestimmung: Es bleibt viel zu tun

Das scheint allgemein ein grösseres Problem zu sein. Wann ist der richtige Zeitpunkt, solche Sachen mit den Betroffenen zu regeln?

Neulich beklagte sich eine Tochter bei uns, dass sie es verpasst habe, rechtzeitig mit ihrer 70-jährigen Mutter über dieses Thema zu sprechen und es jetzt zu spät sei.

Dies passiert leider immer wieder, weil es innerhalb der Familie oft schwer ist, den Tod oder den Verlust von Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu thematisieren. Da gibt es für uns als Pro Senectute noch viel zu tun. Die Instrumente sind: Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Docupass. Oft sind diese jedoch kompliziert oder zu lang. Dabei gilt es, auch rechtliche Aspekte, zum Beispiel, dass der Vorsorgeauftrag handschriftlich ausgefüllt oder notariell beglaubigt sein muss, zu berücksichtigen.

Wie sieht Ihr persönliches Fazit aus?

Wir haben bis anhin vieles richtig gemacht und können mit unserem Angebot sowohl Betroffenen wie auch Angehörigen wirklich helfen. Es gibt aber noch viel zu tun. Das Beispiel Luzern, wo wir die Kompetenzen gebündelt haben, sollte Schule machen und das Angebot für Betroffene und Angehörige ausgebaut und auch dezentralisiert werden. In der Schweiz erwarten wir 2050 über 300 000 Demenzpatienten. Das ist eine grosse Herausforderung an die Gesellschaft und an die Politik. Wir müssen noch vermehrt in der Politik Lobbyarbeit leisten.

Wir danken Ihnen für das Gespräch.

«Viele Anrufende wollen einfach nur über ihre für sie neue Situation reden. Sie wissen nicht, was auf sie zukommt und wie sich die Krankheit entwickelt.»

Beratung und Angebote

Beratung, Begleitung und Unterstützung finden Betroffene und Angehörige über die 130 Beratungsstellen der kantonalen Pro Senectute-Organisationen oder die Regionalstellen der Alzheimervereinigung. Beide Organisationen bieten unter anderem Entlastungsangebote wie Gesprächsgruppen, Hilfe bei der Betreuung oder Unterstützung für Arbeiten im Haushalt an. Pro Senectute berät auch bei Fragen zur Finanzierung und zu Versicherungen. Für medizinische Abklärungen ist die erste Anlaufstelle immer der Hausarzt. Oft folgen weitere Abklärungen bei Spezialisten, z.B. in einer Memory Clinic.

Weitere Informationen finden Sie auf www.memo-info.ch

Was ist zu beachten

Die wichtigsten Angelegenheiten sollten geregelt werden, solange eine an Demenz erkrankte Person noch urteilsfähig ist, d.h. in einem frühen Krankheitsstadium. Dazu gehören u.a.:

- **Vorsorgeauftrag**

Mit fortschreitender Krankheit können Demenzkranke ihre Angelegenheiten nicht mehr selber regeln: Rechtlich gesehen sind sie nicht mehr urteilsfähig. Sie brauchen jemanden, der für sie Entscheidungen trifft. Solange sie noch urteilsfähig sind, können sie mit einem Vorsorgeauftrag eine Person ihres Vertrauens einsetzen, die sie vertritt. Der Vorsorgeauftrag gilt erst, wenn der Verfasser urteilsunfähig geworden ist.

- **Patientenverfügung**

Mit einer Patientenverfügung kann man festhalten, wie bei einer Krankheit oder einem Unfall gehandelt werden soll, wenn man sich selber nicht mehr dazu äussern kann. Menschen im Frühstadium einer Demenzerkrankung können durchaus noch eine Patientenverfügung verfassen, am besten zusammen mit einer Vertrauensperson.

Pro Senectute bietet mit ihrem Vorsorge-dossier DOCUPASS eine umfassende Lösung an. Weitere Informationen finden Sie auf www.docupass.ch

Ein überforderter Partner und zwei erwachsene Kinder, die sich der Herausforderung Demenz stellen müssen.

Bis vor Kurzem waren sie eine ganz normale Familie: Die erwachsenen Kinder waren ausgeflogen, die Eltern lebten ein beschauliches Dasein in einer Vorortsgemeinde von Baden. Dann die Gewissheit, dass die Mutter an Demenz erkrankt ist. Wie geht die Familie mit der neuen Situation um und was verändert sich für Betroffene und Angehörige?

Peter Hauser führte mit dem 34-jährigen Sohn, der anonym bleiben will, ein ausführliches Gespräch.

Wann bemerkten Sie zum ersten Mal Anzeichen einer Demenz bei Ihrer Mutter?

Als sie im Februar dieses Jahres bei der Bank einen grösseren sechsstelligen Betrag abhob und dieses Geld drei Tage lang in einem Plastiksack herum-schleppte.

Und dann?

Wir haben sie darauf angesprochen, als wir das Geld auf ihrem Nach-tisch entdeckten. Sie konnte uns nicht sagen, warum sie einen solchen Betrag abgehoben hat. Zudem eröffnete sie bei der PostFinance noch zwei weitere Konten, eines für E-Banking, obwohl sie vom elektronischen Zah-lungsverkehr keine Ahnung hat. Das Ganze schien uns doch etwas seltsam und wir gingen mit ihr zu ihrem Hausarzt. Der untersuchte sie und machte auch einen kleinen Demenztest, den sie nicht bestand. Bei einer späteren Abklärung mit einem umfangreicheren Test bei einem Spezialisten stellte sich dann definitiv heraus, dass unsere Mutter an einer beginnenden De-menz leidet.

Wie ist Ihre Mutter mit dieser Diagnose umgegangen?

Beim Verlassen des Spitals sagte sie zu mir: «Du musst dich nur ein bisschen dumm stellen und schon kümmert man sich um dich ...». Aber wirklich wahr-haben, dass sie an einer Demenz leidet, will sie nicht. Sie gibt vielmehr ihrem Mann Schuld, dass nicht mehr alles so läuft, wie es sollte. Meine Eltern haben ein eher gespanntes Verhältnis, das sich jetzt durch die neue Situa-tion auch nicht entspannt. Wenn mein Vater ein bisschen laut wird, und das ist leider bei seinem Temperament immer wieder der Fall, fühlt sich meine Mutter bedroht und schliesst sich heulend zwei Stunden in der Toilette ein, wo ich sie dann wieder raushole.

Warnzeichen einer Demenz



Vergesslichkeit, die den Alltag beeinträchtigt

Menschen mit beginnender Demenz haben Mühe mit dem Kurzzeitgedächtnis.



Schwierigkeiten bei alltäglichen, vertrauten Abläufen

Betroffene machen zum Beispiel die Einzahlungen nicht mehr regelmässig und pünktlich, weil der Vorgang zu schwierig geworden ist.



Schwierigkeiten, zu planen und Probleme zu lösen

Diese Schwierigkeiten zeigen sich zum Beispiel beim Planen einer Reise. Treten unvorhergesehene Probleme auf, sind sie ungewohnt schwierig zu lösen.



Probleme mit der Sprache

Die betroffenen Personen finden Wörter nicht, können nicht sagen, was sie möchten, oder brechen einen Satz mittendrin ab.



Orientierungsschwierigkeiten

Die Fähigkeit, sich zu orientieren, lässt nach. Probleme bereitet auch die zeitliche Orientierung. «Welcher Wochentag ist heute?»



Fehlender Antrieb und sozialer Rückzug

Die geliebte Gartenarbeit wird nicht mehr erledigt, der Jass-Abend wird abgesagt. Die Personen haben immer weniger Kontakte und ziehen sich mehr und mehr zurück.



Veränderungen der Persönlichkeit und unangemessenes Verhalten

Betroffene Personen sind übertrieben misstrauisch oder verhalten sich unpassend. Die Erkenntnis, die Kontrolle über sein Leben zu verlieren, ist mit ein Grund für diese Veränderungen.

Und was sagt Ihr Vater dazu?

Er ist ganz klar überfordert. Er ist mittlerweile auch siebzig und ist auf diese Situation überhaupt nicht vorbereitet – wie wir alle. Obwohl, wenn wir im Nachhinein den Verlauf betrachten, hatte es schon längere Zeit Situationen gegeben, die uns hätten aufhorchen lassen müssen. Zum Beispiel ihre ständigen Anrufe bis fünf mal pro Tag, die sie aber wieder vergass.

Haben Sie externe Hilfe gesucht?

Ja und nein. Ich habe eine gute Bekannte, deren Vater ebenfalls an Demenz leidet. Mit ihr bin ich in engem Kontakt und sie bereitet mich darauf vor, was noch alles auf uns zukommen kann. Aber wirkliche Hilfe haben wir noch nicht geholt. Meine Schwester machte meiner Mutter eine Ergotherapie schmackhaft, die jedoch nach zwei Malen abgebrochen wurde, weil meine Mutter nicht mit einer 24-jährigen ihr unbekanntem Frau «Gesellschaftsspiele» spielen wollte. Ich selber beabsichtige, in der nächsten Woche Pro Senectute aufzusuchen. Ich will mal schauen, was es da für Möglichkeiten gibt. Vielleicht wäre es am besten, wenn meine Mutter in ein Heim könnte, wo sie sich von meinem Vater nicht mehr «bedroht» fühlen würde – obwohl das überhaupt nicht stimmt.

Haben Sie mit ihrer Mutter bereits darüber gesprochen?

Ich habe sie gefragt, ob sie nicht lieber allein wohnen möchte. Das Wort Heim habe ich jedoch nicht in den Mund genommen. Ihre Antwort war typisch: Sie meinte, ohne sie sei ihr Mann total hilflos. Aber grundsätzlich hätte sie wohl nichts dagegen. Ein Zeichen, dass sie sich nicht unbedingt wohl fühlt, sind auch ihre Ausflüge. Sie verlässt die Wohnung für eine Stunde, kommt für zehn Minuten zurück, um dann wieder wegzugehen. Der Hausarzt sagt, ein solcher Bewegungsdrang sei auch ein typisches Zeichen für eine Demenz.

Machen Sie sich keine Sorgen, dass Ihre Mutter den Heimweg nicht mehr findet?

Bisher hat sie immer zurück gefunden, obwohl sie auch schon in den falschen Bus gestiegen ist, sich aber selber wieder durchfragen konnte. Für meinen Vater sind die regelmässigen Ausflüge meiner Mutter sehr willkommen, findet er doch dann ein bisschen Ruhe.

Was versprechen Sie sich von einer Beratung bei Pro Senectute?

Ich möchte abklären, welches die beste Lösung für unsere Mutter und auch für uns ist. Das werde ich dann mit meinen Angehörigen besprechen.

Wir danken Ihnen recht herzlich für Ihre offenen Worte.

Bewusstsein und bewusstes Sein

Wir werden immer älter. Der Fortschritt in Medizin und anderen Wissenschaften lässt uns länger, komfortabler und gesünder leben. Doch es gibt noch immer Ecken und Enden des menschlichen Lebens und Zerfalls, welche die Forscher nicht in den Griff bekommen.

Yonni Meyer

Demenz gehört dazu. Und nicht nur Wissenschaftler stossen bei diesem Thema an ihre Grenzen, auch die Gesellschaft als Ganze tut es. Verständlicherweise. Sich damit auseinanderzusetzen bedeutet, sich einer schier unvorstellbaren Unfairness zu stellen – und sich mit der Möglichkeit zu befassen, dass sie einen selbst und die Menschen, die man liebt, irgendwann betreffen kann.

Die Konfrontation mit Demenz ist eine Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Seins, einer Endlichkeit auf Raten. Es geht nicht darum, mit dem plötzlichen Tod eines geliebten Menschen umzugehen, sondern darum, nach und nach die Verbindung zu ihm/ihr zu verlieren, damit umgehen zu müssen, nicht mehr ranzukommen an den Vater oder die Mutter, den Grossvater oder die Grossmutter, obwohl er/sie physisch noch immer da ist – zu akzeptieren, dass der Kindheitsheld, die Kämpferin, der Intellektuelle, die Abenteurerin nicht mehr zurückkommt.

Verständlich, dass das die Seele überfordert.

Unser Konzept eines erfüllten Lebens setzt grundsätzlich das Vorhandensein von kognitiver Zugänglichkeit und Bewusstsein voraus. Das Leben ist spannend, wenn wir uns austauschen können, diskutieren können, Neues, Aufregendes erleben können – Grundlagen, die bei Demenzkranken verloren gehen.

Vielleicht ist es an der Zeit, uns von dem Konzept – zumindest im Zusammenhang mit Demenz – zu verabschieden, dass nur ein bewusstes Dasein auch ein lebenswertes Dasein ist. An die Stelle des Bewusstseins kann vielleicht ein bewusstes Sein im Moment treten – bewusst da sein, bewusst lieb sein, bewusst zärtlich sein. Nur weil der Augenblick gleich wieder vergessen geht, bedeutet das nicht, dass er nicht schön sein kann. Nur weil die kognitive Verbindung abgebrochen ist, bedeutet das nicht, dass man nicht anderweitig verbunden sein kann: Mit Berührungen, Zärtlichkeiten, lieben Worten, Musik, Beisammensein. Man nutzt die Kanäle, die noch nicht verloren gegangen sind, um die Nähe zu einem geliebten Menschen aufrecht zu erhalten, anstatt daran zu verzweifeln, dass diejenigen, die man einst hatte, eingestürzt sind. Wenn man sich vom Bewusstsein als oberster Maxime der menschlichen Lebensqualität entfernt und Menschlichkeit, Würde und Nähe an seine Stelle treten lässt, ist Demenz als Krankheit in ihrer (unbestrittenen) Brutalität vielleicht nicht mehr ganz so bedrohlich, verschwinden – zumindest teilweise – die Berührungängste und fällt es einem eventuell etwas leichter, Demenz als menschliche Tatsache anzunehmen und unbeschwerter auf die Betroffenen zu- und einzugehen.



*Yonni Meyer (*1982) studierte Sprachwissenschaften und Psychologie an der Universität Fribourg. Im Juli 2013 rief sie den Facebook-Blog «Pony M.» ins Leben, welcher innert Kürze Leserzahlen im fünfstelligen Bereich verzeichnete. Mittlerweile schreibt Meyer Kolumnen für watson, die Huffington Post und das Satiremagazin KULT. 2014 erschienen ihre gesammelten Texte erstmals als Buch. Meyer gilt heute als eine der bekanntesten Online-Autorinnen der Schweiz.*



© Pro Senectute Schweiz

Birgitta Martensson leitet die Geschäftsstelle der Schweizerischen Alzheimervereinigung in Yverdon-les-Bains seit 2001. Mit ihren Leistungen fördert die Schweizerische Alzheimervereinigung die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und der Solidarität. Sie bietet Information, Beratung und Unterstützung und setzt sich für eine bedarfsgerechte Betreuung und Pflege ein. Dank 21 kantonalen Sektionen ist sie in allen Landesteilen präsent. Die Schweizerische Alzheimervereinigung versteht sich als Kompetenzzentrum für das Leben mit Demenz.

www.alz.ch  **alzheimer**

Mehr Informationen zur Nationalen Demenzstrategie 2014–2017 finden Sie auf der Seite: www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/13916

Gemeinsam für die Integration von Demenzkranken

Die Schweizerische Alzheimervereinigung und Pro Senectute engagieren sich mit der Kampagne «Demenz kann jeden treffen» gemeinsam für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Birgitta Martensson beantwortet Fragen rund um die Zusammenarbeit.

Michelle Sandmeier, Praktikantin, Pro Senectute Schweiz

Die Alzheimervereinigung hat bereits seit 27 Jahren Erfahrung mit Demenz. Welche Umstände haben zur Gründung der Schweizerischen Alzheimervereinigung geführt?

Damals standen Menschen mit Demenz und ihre Angehörige alleine da mit der Krankheit. Es fehlte an Wissen, Verständnis und Leistungen. Bei der Gründung der Vereinigung spielten betreuende Angehörige eine wichtige Rolle. Das Ziel war es, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten.

Die Alzheimervereinigung ist stark gewachsen: Was sind ihre wichtigsten Aufgaben heute und inwiefern haben sich diese seit der Gründung verändert?

Neben den zentralen Aufgaben der Information, Beratung, Unterstützung und Entlastung der Betroffenen sind unsere Aktivitäten als Interessensvertreterin stark gewachsen. Dank diesem Engagement konnten durch die Nationalräte Reto Wehrli und Jean-Francois Steiert Motionen im Parlament eingereicht werden, die zur Nationalen Demenzstrategie geführt haben.

Wo sehen Sie die grössten Herausforderungen in Zusammenhang mit Demenz für unsere Gesellschaft?

Es braucht bedarfsrechte Angebote wie z. B. Information, Unterstützung oder Entlastung der Betroffenen vor Ort. Nur eine frühzeitige Diagnose sowie spezifische Beratung und Begleitung erlauben es den Betroffenen, solange wie möglich zu Hause zu leben. Wichtig ist auch, dass sich Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen vermehrt einbringen, ihre Bedürfnisse anmelden und Ansprüche geltend machen können.

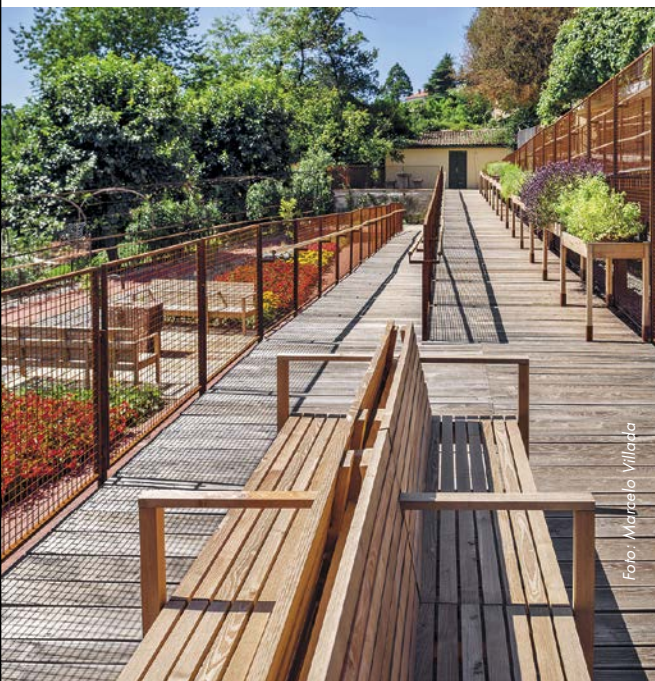
Sie haben den Auftrag erhalten, das Projekt 1.1 der Nationalen Demenzstrategie umzusetzen. Diese hat zum Ziel, die Öffentlichkeit zum Thema Demenz zu informieren und sensibilisieren. Warum war es für Sie wichtig, einen Partner für die Projektumsetzung zu finden?

Demenz geht die ganze Gesellschaft an. Der Aufbau von Solidarität und Integration ist ein gemeinsames Ziel vieler Organisationen, auch von Pro Senectute. Hinzu kommt: Je mehr Absender, umso mehr Leute können wir mit unseren Botschaften erreichen.

Wo sehen Sie die Vorteile in der Zusammenarbeit mit Pro Senectute für die Umsetzung der Kampagne?

Unsere Zielgruppen der älteren und sogar sehr alten Personen sind vergleichbar. Beide Organisationen helfen mit, die Lebensqualität dieser Menschen zu verbessern. Pro Senectute hat die Bedeutung der Kampagne vom Anfang an anerkannt und war bereit, zusammen mit der Alzheimervereinigung den Lead für das Projekt zu übernehmen – als Partner mit gleichen Rechten und Verantwortungen. Gemeinsam sind wir stärker als jeder für sich.

Jahrein, jahraus Anregung und Bewegung im Sinnesgarten



Pflanzen in Hochbeeten entlang der Rampe mit Ruhebänken.

Pro Senectute Ticino e Moesano

Seit mehr als 20 Jahren betreibt Pro Senectute Ticino e Moesano fünf «Centri diurni terapeutici» (CDT) für ältere Menschen mit Demenz, insbesondere Alzheimer. Das Projekt wurde mit der Sektion Tessin der Schweizerischen Alzheimervereinigung lanciert. Die Ziele: Die Patienten, die ein bis mehrere Tage pro Woche im CDT verbringen, sollen so lange wie möglich ihre bestehenden Fähigkeiten beibehalten, ihre Angehörigen sollen in Pflege und Betreuung unterstützt und entlastet werden, eine all-fällige Heimeinweisung erfolgt erst wenn absolut notwendig. Dies ganz im Sinne der individuellen Wünsche der älteren Menschen und ihrer Angehörigen sowie im Einklang mit der kantonalen Politik, die den Verbleib zu Hause dezidiert fördert.

2014 haben die CDT 250 Personen betreut (2013: 244), die Pflegetage waren 13 616 (2013: 12 244).

Im neuen Sinnesgarten für Demenz-Patienten des «Centro diurno terapeutico» von Pro Senectute Ticino e Moesano in Balerna ist Anregung, Bewegung, Sicherheit angesagt, denn dort können sie spazieren, verweilen und nicht weglaufen.*

Renata Martinoni, Freiwillige, Pro Senectute Ticino e Moesano

Ein sogenannter Sinnesgarten kann Teil eines Pflegekonzeptes sein und zur Lebensqualität der Menschen, die sich dort aufhalten, beitragen (z.B. indem weniger Medikamente verabreicht werden müssen). Beim Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Gehen können kognitive Fähigkeiten von Demenz-Patienten wieder geweckt oder beibehalten, manchmal sogar verbessert werden. Und sie können sich gefahrlos im Freien bewegen, die Natur geniessen und nicht weglaufen. Seit Herbst 2014 ist in Balerna der Garten des «Centro diurno terapeutico»* von Pro Senectute Ticino e Moesano neu als Sinnesgarten gestaltet. Dank vielen Pflanzenarten blüht und riecht es in jeder Jahreszeit, in der Voliere zwitschern Vögel und beim roten Marmor-Brunnen hört man das Wasser plätschern. In einem anderen Teil des Gartens, wo der Boden aus gestampfter Erde besteht, befindet sich die bronzene Skulptur von Salvador Dalí «Profile of Time», die laut dem Architekten den Sinn des Gartens verdeutlicht. Der Sinnesgarten ist sehr geschickt angelegt: Rampen ermöglichen das Spazieren auch im Rollstuhl oder bei abnehmender Mobilität, nischenartige Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen, Plaudern und Herumschauen ein, der Rundgang erleichtert die Orientierung. Man kann sich nicht verirren und auch nicht weglaufen. Der Sinn dabei ist, dass der Garten den Besuchern unzählige Eindrücke über die verschiedenen Sinne vermittelt: Der starke oder milde Duft von Pflanzen, die verschiedenen Farben der Blumen, die Geräusche des Wassers und der Vögel, das Echo der Schritte auf den Rampen aus Robinien-Holz. All dies «spricht» die Augen, die Ohren, die Hände und die Nase der Spazierenden an. Der Architekt, der den Garten entworfen hat, hat die neuesten Erkenntnisse in Sachen Pflege und Betreuung von Demenz-Patienten gekonnt mit viel Sinn für Ästhetik und Natur verbunden. Der Wunsch von Pro Senectute Ticino e Moesano, den Garten gemäss den Bedürfnissen des Centro diurno terapeutico zu gestalten, konnte dank der Unterstützung vieler Organisationen (u.a. Rotary Mendrisiotto, Associazione Alzheimer Ticino), lokaler Firmen und Handwerker (die Dalí-Skulptur ist ein Geschenk der Fonderia Perseo, Mendrisio), Freiwilliger sowie Gemeinden (der Brunnen aus lokalem Marmor ist eine Hommage der Bürgergemeinde Arzo) in Erfüllung gehen.

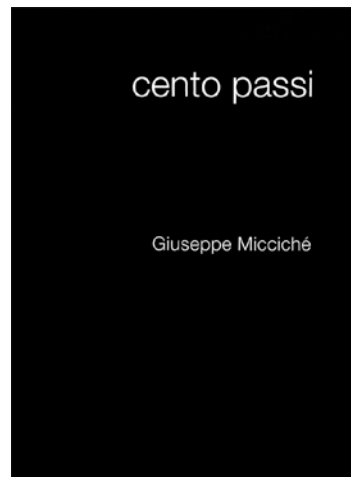
*] Therapeutisches Tagesheim für Demenzkranke



E-Book: Naturgestützte Pflege von Menschen mit Demenz: natürliche Umgebungen zur Förderung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz nutzen

Jane Gilliard (Hrsg.). Bern: Hans Huber, 2014

Personenzentrierte, entwicklungsfördernde und stressreduzierende Umgebungen sind schon lange Bestandteil einer guten Betreuung von Menschen mit Demenz. Zunehmend nutzt man die natürliche Umgebung mit Tieren, Pflanzen und Zeitgebern, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen mit einer Demenz zu erhalten und zu fördern. Gleichzeitig kooperieren Grün- und Weissberufe immer öfter, um ihr gesundheits- und umweltbezogenes Wissen für Menschen mit Demenz zu nutzen.



Cento passi:

Giuseppe Micciché. Zürich: Patrick Frey, 2014

Cento Passi, die bekannten hundert Schritte nach dem Essen, begleitete Giuseppe Micciché seinen demenzkranken Vater jeweils zwei, drei Mal pro Woche. Der Sohn hält dabei die schwindenden Momente mit seinem Vater fotografisch fest. Der Bewegungsradius beschränkte sich auf das Quartier, in dem der Vater lebte und arbeitete. Das sich im Wandel befindende Quartier bildet Spiegel und Projektionsfläche väterlicher Erinnerungen, deren Bezugspunkte sich ähnlich dem industriell geprägten Stadtraum in Auflösung befinden.



Aufgeweckte Kunst-Geschichten: Menschen mit Demenz auf Entdeckungreise im Museum: das Buch zum Projekt

Hrsg. von Sandra Oppikofer et al. Zürich: Universität Zürich, 2015

Menschen mit Demenz erfinden in Museen gemeinsam Geschichten zu Kunstwerken. Wie sehr es sich lohnt, diese noch vorhandenen kreativen Kompetenzen der Erkrankten zu aktivieren und zu fördern, und wie wichtig es ist, die gesellschaftliche Aufmerksamkeit vermehrt auf sie zu lenken, zeigt das vorliegende Buch. Der Titel leitet sich vom gleichnamigen Projekt des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich und seinen Praxis- und Museumspartnern ab. Eine filmische Dokumentation ergänzt den Band.



DVD: Vom alten Eisen: An Demenz erkrankte Männer restaurieren einen rostigen Traktor

Ein Film von Frank Bergmann. Neukirchen-Vluyn: Semnos, 2013

Alte Männer basteln nicht. Erst recht nicht, wenn sie demenz sind. Wie sind sie zu erreichen? Wie kann an ihre Lebenserfahrungen angeknüpft werden? Das Bad Endorfer Traktorprojekt zeigt die Möglichkeiten eines würdevollen Umgangs mit an Demenz erkrankten Menschen. Rosemarie Bleil und Dr. Udo Baer riefen dieses bisher einmalige Projekt ins Leben. Der Dokumentarfilmer Frank Bergmann hat das Projekt über ein Jahr lang mit der Kamera begleitet.

Alle vorgestellten Medien können ausgeliehen werden bei:

Pro Senectute Bibliothek

Bederstrasse 33, 8002 Zürich, Telefon 044 283 89 81,
bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch und Freitag 9 bis 16 Uhr
Dienstag und Donnerstag 9 bis 19 Uhr

Studie «Erst agil, dann fragil» erscheint demnächst

Im Zentrum der neuen Studie von Pro Senectute steht der Übergang, vom «dritten», aktiven Alter zum «vierten», dem abhängigen Alter. Sie fragt nach Verläufen des Prozesses der Fragilisierung und insbesondere danach, wie dieser Übergang durch Unterstützungsangebote erleichtert werden kann. Die Untersuchung zeigt Lücken im bestehenden System der Betreuung und Pflege auf. Besonderes Augenmerk legt sie auf die Lebenslage vulnerabler Menschen. Die Studie macht Vorschläge zu einer neuen politischen Agenda für die Sorgearbeit. Sie ist in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz / Schule für Soziale Arbeit entstanden und wird Ende September 2015 in deutscher und französischer Sprache erscheinen.

Über 350 Teilnehmende an den Fachevents zu «Digitale Senioren»

Im Mai präsentierte Pro Senectute die Studie «Digitale Senioren» mit zwei Anlässen. Am 6. Mai mit einem Event für Fachpersonen aus der Altersarbeit und Journalisten an der Universität Zürich, am 26. Mai mit einem Anlass für Partner und Firmen im Kunsthaus Zürich.

Über 350 Personen interessierten sich für die Studienergebnisse und die praktische Umsetzung digitaler Angebote für Senioren.

Die SBB präsentierten ihre Kurse für Online-Fahrpläne und Online- und MobileTickets, welche in Kooperation mit kantonalen Pro Senectute-Organisationen kostenlos angeboten werden. Die Firma Hocoma stellte ihre sensorbasierten Geräte für die Bewegungstherapie zuhause vor und SwissLife erklärte ihre jüngst lancierte Kampagne zur Vorsorge.

Die Studie «Digitale Senioren» kann unter info@pro-senectute.ch oder Telefon 044 283 89 89 für CHF 50.00 (exkl. Porto und Verpackung) bestellt werden.

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch, Erscheinungsweise: 4x jährlich

Redaktion: Simon Fischer (verantw.), Kathrin Gasser

Texte: Charlotte Fritz, Kathrin Gasser, Simon Fischer, Peter Hauser, Yonni Meier, Michelle Sandmeier, Renata Martinoni, Dieter Sulzer, Kurt Seifert, Judith Bucher

Konzept und Gestaltung: Andrea Jaermann und Erich Zinsli

Übersetzung: Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation SA

© Pro Senectute Schweiz

Auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. ISSN 1664-3968

Jetzt anmelden!

Care@home – Perspektiven der Sorgearbeit in einer alternden Gesellschaft

Nationale Fachtagung, 24. Mai 2016, Kongresshaus Biel

Wir werden älter – und gewinnen Jahre in relativ guter Gesundheit. Werden wir noch älter, dann sind wir in den allermeisten Fällen auf Unterstützung und die Hilfe anderer Menschen angewiesen – seien dies Angehörige, Nachbarn, Freunde oder professionell Tätige. Die Sorge um andere ist ein Thema, das in einer Gesellschaft des langen Lebens, zu der sich die Schweiz entwickelt, rasch an Bedeutung gewinnt. Darum geht es bei der dritten nationalen Fachtagung von Pro Senectute, die am 24. Mai 2016 im Kongresshaus in Biel stattfinden wird.

Das Programm der Tagung ist vielversprechend: Bundesrat Alain Berset wird eingeladen, zur Sorgearbeit aus Sicht der Politik Stellung zu nehmen. Eigene Akzente setzt Jérôme Cosandey von der wirtschaftsnahen Denkfabrik «Avenir Suisse». Der an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz lehrende Sozialwissenschaftler Carlo Knöpfel beleuchtet die Zukunft von Betreuung und Pflege. Ausserdem gibt es Workshops – unter anderem mit der Pflegewissenschaftlerin Iren Bischofberger, Prorektorin der Kaleidos Fachhochschule, mit Antonia Jann, Expertin für das Wohnen im Alter, sowie mit dem Wirtschaftshistoriker und Demografen Michel Oris, der ein breit angelegtes Forschungsprojekt zur Situation älterer Menschen in der Schweiz leitet.

Sichern Sie sich rechtzeitig einen Platz! Melden Sie sich schon heute für die Fachtagung von Pro Senectute an. Informationen erhalten Sie unter www.pro-senectute.ch/de/fachwissen/weiterbildung/nationale-fachtagung-2016.html