

Wegweiser *Demenz*

Mülheim an der Ruhr



Wegweiser *Demenz*

Mülheim an der Ruhr

3. aktualisierte Auflage 2019



Impressum

Titel

Wegweiser Demenz

Herausgeber

Runder Tisch Demenz Mülheim an der Ruhr

Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Selbsthilfe Demenz

Tourainer Ring 4

45468 Mülheim an der Ruhr

Satz und Layout

Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Urheberrechtlicher Hinweis:

Eine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden, da sich trotz gründlicher Recherche ständig Änderungen ergeben (gerne nimmt die Redaktion Ergänzungen für die nächste Ausgabe entgegen). Der Inhalt kann lediglich als Information, jedoch nicht als Empfehlung, gewertet werden.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Printed in Germany

<i>Grußwort</i>	5
<i>Vorwort</i>	7
→ Wissenswertes zum Thema Demenz 10	
Medizinische Informationen	10
Diagnostik demenzieller Erkrankungen	13
Therapiemöglichkeiten	14
→ Diagnose Demenz: Was nun, was kann man tun? 15	
Gesetzliche Vertretung	15
Pflegeversicherung	18
→ Pflegekurse 20	
→ Unterstützungs- und Entlastungsangebote 21	
Selbsthilfeangebote und Angehörigengruppen	21
Beratungsangebote	23
Entlastungsbetrag	27
→ Ambulante Angebote 28	
Niederschwellige Betreuungsangebote	28
→ Verhinderungspflege 30	
Anspruch auf Verhinderungspflege	30
Individuelle Alltagsbegleitung und 24 h-Betreuung	31

Inhalt



→ **Teilstationäre Angebote | 34**

Tagespflege 34

→ **Ambulante Wohnformen | 37**

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. 37

→ **Stationäre Angebote | 38**

Kurzzeitpflege 38

Vollstationäre Pflege 38

→ **Sport-und Bewegungsangebote | 42**

→ **Wir machen uns gemeinsam eine gute Zeit | 44**

→ **Freiwillige Selbsterklärung | 46**



Foto: © Walter Schernstein

Liebe Mülheimerinnen und Mülheimer,

Demenz ist auch in unserer Stadt ein wichtiges Thema: Nach Schätzungen der Alzheimer Gesellschaft Mülheim leiden mehr als 3 000 Mülheimerinnen und Mülheimer unter einer demenziellen Erkrankung.

Dieser Umstand stellt unsere Stadt vor besondere Herausforderungen. Und so ist es gut und folgerichtig, dass sich 2010 auf Einladung der Alzheimer Gesellschaft Mülheim Pflegeeinrichtungen, der Kommunale Pflegestützpunkt, die Senioren- und Wohnberatung des Sozialamtes, die Alzheimerselbsthilfe, betroffene Angehörige sowie engagierte Bürgerinnen und Bürger zum Runden Tisch Demenz zusammengeschlossen haben.

Die Partner haben für diese Broschüre zusammengetragen, welche Angebote es in Mülheim an der Ruhr zum Thema gibt. Die Anbieter dieser Leistungen verpflichten sich unter dem Titel „Demenz braucht keine Konkurrenz“ zur Kooperation und Qualitätssicherung. Sie unterschreiben diese Grundsätze in einer Selbsterklärung und stehen im ständigen Austausch miteinander.

Demenz betrifft die ganze Familie und so richtet sich dieser Wegweiser mit seinen Informationen und Angeboten an Erkrankte und Angehörige, die in dem, was sie an Hilfe leisten, oft über ihre eigenen Kräfte und Grenzen hinausgehen. Dieser Wegweiser bietet ihnen eine informative Unterstützung für ihre tägliche Betreuungsarbeit.

Grußwort

Den Partnern des Runden Tisches Demenz ist es gelungen, neben diesem Wegweiser auch zahlreiche kulturelle Veranstaltungen zu etablieren, mit denen sie dazu beitragen, dass demenziell erkrankte Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Dafür gebührt ihnen Dank und Anerkennung.

Ich wünsche dem Wegweiser Demenz eine gute Resonanz und hoffe, dass auch Sie hier die richtigen Kontakte finden, wann immer Sie Rat und Hilfe benötigen.

Ihr

Ulrich Scholten

Oberbürgermeister

Danksagung

Wir danken dem Demenz-Servicezentrum Westliches Ruhrgebiet für die Unterstützung, ohne die der Wegweiser nicht realisierbar gewesen wäre.

Wir danken auch dem Team des Verlags an der Ruhr, das uns von der Formatvorlage über die Gestaltung bis zur Endrealisierung bei der Umsetzung unserer Wegweiser-Idee geholfen hat.

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern des Runden Tisches, die in vielen Situationen Wegweiser zum Themenkomplex Demenz sind und nach dem Motto „Demenz braucht keine Konkurrenz“ vielen Menschen in Mülheim weiterhelfen.

Wir alle wünschen uns, im Alter ein selbstbestimmtes Leben im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten zu führen.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, durch eine Erkrankung einen Verlust von kognitiven Fähigkeiten zu erleiden. Ein gesundes Gehirn wird im Alter langsamer. Geistiges Handeln bedarf größerer Konzentration als im jugendlichen Alter; aber nie verliert ein gesundes Gehirn das Gedächtnis und die Fähigkeit, folgerichtig zu handeln. Entstehen solche Fähigkeitsstörungen, steckt dahinter immer eine Krankheit.

Etwa die Hälfte der Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, leidet an der Alzheimerschen Krankheit, die mit unseren heutigen medizinischen Möglichkeiten nicht heilbar und im Verlauf nur wenig beeinflussbar ist.

Bei etwa 40 % der Demenzpatienten spielen Durchblutungsstörungen des Gehirns eine Rolle. Wenn der Grund dieser Durchblutungsstörungen bekannt ist, kann ein Fortschreiten der demenziellen Erkrankung in der Regel deutlich vermindert werden.

Etwa 10 % der Demenzen entstehen durch Krankheiten, die das Gehirn nur in der Folge beteiligen (z. B. Sauerstoffmangel bei Atemwegserkrankungen, schlecht eingestellter hoher Blutdruck usw.). Bei erfolgreicher frühzeitiger Behandlung dieser Krankheiten könnte die Entstehung der Demenz komplett verhindert werden.

Deshalb ist es immer wichtig, nach der Ursache einer beginnenden Demenz zu suchen und eine entsprechende Diagnostik zu betreiben.

Diese Diagnostik sollte ambulant erfolgen, da die Aufnahme in ein Krankenhaus für einen Menschen mit Demenzerkrankung immer

Vorwort

problematisch ist. An die Stelle des häuslichen Umfelds und des bekannten Tagesablaufs tritt eine komplett fremde Umgebung, in der Orientierung zunächst schwerfällt. Wechselnde, ihm zunächst unbekannte Personen treten an ihn heran, um diagnostische, pflegerische oder therapeutische Handlungen an ihm zu vollziehen. Dies führt neben der Immobilisierung im Bett mit zusätzlichem Verlust von Handlungsautonomie zu ständigen Irritationen und in der Summe zu einer Reizüberflutung, die eine rasche Immobilisierung und Hilfebedürftigkeit bei Alltagshandlungen begünstigt.

Das Erleben dieses Fähigkeitsverlustes im Zusammenhang mit Reizüberflutung, Medikamentenumstellung und eigenem Planungsverlust führt oft zu einem kompletten Kontrollverlust, dem Krankheitsbild eines **Delir**. Ein solches Delir bildet sich manchmal nicht oder nur teilweise zurück und ist mit seinen Komplikationen eine lebensbedrohliche Erkrankung.

Einzelne Krankenhäuser entwickeln derzeit systematische, auf demenziell Vorerkrankte zugeschnittene Behandlungskonzepte, die eine Delirentwicklung möglichst verhindern sollen. In einigen Kliniken bestehen zudem Stationen für Demenzpatienten, die in der Regel wegen anderer Erkrankungen im Krankenhaus behandelt werden müssen. Diese Stationen sind durch Farbe, Licht und Materialien so ausgestattet, dass sie eine Reizüberflutung vermeiden und Orientierungshilfen bieten. Sie sind räumlich so gestaltet, dass Patienten ihrem Bewegungsdrang nachkommen können, ohne sich zu verirren, und verfügen über Tagesräume, in denen den Patienten in Gruppen tagesstrukturierende Angebote gemacht werden. Diagnostik und Therapien finden möglichst im geschützten Bereich dieser Station statt oder werden durch Bezugspersonen begleitet.

Das Personal ist im Umgang mit dementen Patienten in besonderem Maße geschult, lernt z. B. durch die Technik der Validation, Patienten emotional zu verstehen und anzunehmen. Hierzu entwickeln die Stationen verbindliche Konzepte der Zusammenarbeit im Team. Es ist zu hoffen, dass diese Konzepte sich in Zukunft in vielen Kliniken etablieren werden.

Bei der Entwicklung neuer Konzepte für die Behandlung und Betreuung von Menschen mit Demenz wird es wichtig sein:

- Angebote der Frühdiagnostik zu stärken und behandelbare Demenzen damit zu verhindern oder ein Fortschreiten der Krankheit zu bremsen;
- Demenzerkrankten in der Frühphase die Mobilität zu erhalten, damit die Krankheit einen möglichst langsamen Verlauf nimmt und die Lebensqualität der Betroffenen größtmöglich erhalten bleibt.

Für Demenzerkrankte mit fortgeschrittenem Krankheitsverlauf müssen Angebote weiterentwickelt werden, die den Betroffenen eine „sichere Umgebung“ schaffen, die Lebensqualität erhalten und den pflegenden Angehörigen Hilfestellungen, Stärkungen und Entlastungen bieten, die ihnen die Fortführung der Pflege ermöglichen.

Dieser Demenz-Wegweiser soll dazu dienen, das schon bestehende vielfältige Angebot für Menschen mit Demenzerkrankungen zu verstehen, sich in ihm zurechtzufinden und die nötigen Hilfestellungen „an den Mann zu bringen“.

Dr. Heinrich Walter Greuel,

ehemaliger Chefarzt der Geriatrie im Marienhospital Mülheim an der Ruhr

Wissenswertes zum Thema Demenz

Medizinische Informationen

Der Begriff „Demenz“ leitet sich aus dem lateinischen „de mens“ ab und bedeutet „weg vom Verstand“ oder „ohne Verstand“.

Bei einer Demenz handelt es sich um ein Syndrom verschiedener Ursachen. Als Hauptsymptom demenzieller Erkrankungen gilt der Abbau kognitiver Fähigkeiten, wie Gedächtnis, Denkvermögen und Urteilsfähigkeit.



Foto: © SpeedKingz – Shutterstock.com

Daneben liegen bei Demenzerkrankungen weitere Begleitsymptome vor, wie bspw. die abnehmende Fähigkeit, Aktivitäten des täglichen Lebens durchzuführen (Kochen, Einkaufen, Arbeiten, Gestaltung von Freizeitaktivitäten etc.), sowie eine

Veränderung der Emotion und des Verhaltens (Verminderung der Affektkontrolle, bspw. Labilität, Aggression, Reizbarkeit; Apathie; Veränderung des Sozialverhaltens). Diese werden als nicht kognitive Störungen bezeichnet und bilden

neben der Dauer der Symptomatik über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten die Grundlage der Diagnose Demenz.

Grundsätzlich unterscheidet man demenzielle Erkrankungen in primäre und sekundäre Demenzen. Dabei sind die auslösenden Faktoren des Demenzsyndroms bei primären Demenzen im Vergleich zu sekundären Demenzen nicht ursächlich therapierbar.

Die häufigste Form primärer Demenzen stellt die Demenz des Alzheimer-Typs dar (circa 65 %). Danach folgen mit einer Prävalenz von je circa 15 % vaskuläre Demenz und Mischformen von vaskulärer und Alzheimer-Demenz. Darüber hinaus existieren weitere primärdegenerative Demenzen, welche in der Summe nur einen Anteil von etwa 5 % ausmachen, wie bspw. Parkinson-Demenz und Frontotemporale Demenz.

Sekundäre Demenzen machen in der Summe lediglich circa 5–10 % der Erkrankungsfälle aus und bilden sich bei adäquater Therapie der Grunderkrankung zurück. Dazu zählen Demenz bei Hirntumoren, bei Stoffwechselstörungen, hormonellen Störungen, bei Infektionen, Flüssigkeitsmangel, Mangelernährung sowie durch chronische Vergiftungen mit Alkohol oder Medikamenten. Dabei können Verwirrtheitszustände (Delir) auftreten, die zumeist mit einer Bewusstseinsbeeinträchtigung und Orientierungsstörungen einhergehen.

Die Symptome demenzieller Erkrankungen sind:

- Gedächtnis- und Denkstörungen
- Verlust intellektueller Fähigkeiten (*bspw. Problemlösungsfähigkeit, Fähigkeit zu planvollem Handeln*)
- Orientierungsstörungen
- Störungen der Emotionalität
- Sprachstörungen (*bspw. Wortfindungsstörungen*)
- Störungen der Motorik (*bspw. Gangunsicherheit, Schluckstörungen*)
- Veränderte Wahrnehmung

Demenzielle Erkrankungen entstehen schleichend und sind zu Beginn schwer erkennbar. Nicht zuletzt liegt das daran, dass Betroffene die Symptome lange Zeit verbergen können. Der Verlauf der Erkrankung ist sehr individuell, daher können für eine geeignete Therapie keine konkreten Empfehlungen gegeben werden.

Diagnostik demenzieller Erkrankungen

Wer über einen längeren Zeitraum bei sich oder einem Angehörigen die genannten Symptome beobachtet, sollte ärztlichen Rat einholen.

Die Diagnostik demenzieller Erkrankungen gliedert sich in zwei Bereiche: Zunächst findet eine Sicherung des Demenzsyndroms statt. Zu diesem Zweck stehen sogenannte Screening-Verfahren (Mini Mental Status Test, DemTect, Uhrentest) zur Verfügung, die bereits Hinweise auf den Schweregrad der Erkrankung geben. Auch die Angehörigen tragen durch Schilderungen ihrer Beobachtungen ganz wesentlich zur Sicherung einer Demenzdiagnose bei. Besteht aufgrund der Screening-Verfahren ein Verdacht auf eine demenzielle Erkrankung, kann der Hausarzt an einen Spezialisten (Neurologen, Psychiater oder Geriater) überweisen. Dieser veranlasst im Sinne einer Ausschluss- oder Differenzialdiagnostik, um die Ursache der Symptomatik herauszufinden.

Warum ist die Diagnostik so wichtig?

Viele internistische Erkrankungen verursachen Symptomatiken, die der einer Demenz ähneln. Diese Erkrankungen lassen sich in der Regel gut behandeln und die Demenzsymptomatik schwächt sich ab oder verschwindet ganz. Nicht selten wird die Altersdepression mit einer Demenzerkrankung verwechselt. Vergesslichkeit, Antriebslosigkeit, Orientierungsstörungen und innerer Rückzug sind Symptome, die auch bei alten depressiven Menschen vorkommen.

Therapiemöglichkeiten

Primäre Demenzerkrankungen lassen sich nicht heilen, ihr Fortschreiten jedoch durch medikamentöse und nicht medikamentöse Therapien verzögern und das Wohlbefinden der Betroffenen erhöhen. Hinsichtlich der pharmakologischen Therapie sollten Sie sich an Ihren behandelnden Arzt wenden.

Neben der pharmakologischen Therapie stehen Demenzerkrankten nicht medikamentöse Methoden zur Verfügung, welche in der Hauptsache eine Verlängerung und Erleichterung der selbstständigen Lebensführung bezwecken. Diese können Bestandteil bestimmter Betreuungsangebote sein und finden häufig in Kleingruppen oder unter Einbeziehung von Angehörigen statt.

Um Verhaltenssymptome und psychiatrische Symptome zu verbessern, bieten sich verschiedene verhaltens- und psychotherapeutische Maßnahmen an. Beispielhaft seien an dieser Stelle kognitive Stimulationstherapie, Verhaltens- und Ergotherapie, Musiktherapie sowie kognitivmotorische Therapien genannt. Darüber hinaus können Anpassungen der Umwelt Demenzerkrankter (bspw. Wohnungsanpassungen) und die Ausbildung von Angehörigen im Umgang mit Demenzerkrankten dazu beitragen, krankheitsbedingte Veränderungen zu mindern.



Foto: © Robert Kneschke – Shutterstock.com

Diagnose Demenz: Was nun, was kann man tun?

Gesetzliche Vertretung

*Wie, keine Auskunft? Wir sind seit über 50 Jahren
verheiratet ...*

Vielen Ehepaaren ist nicht bekannt, dass sie, auch wenn sie Jahrzehnte ihres Lebens miteinander geteilt haben, bei der medizinischen Versorgung des Partners nicht automatisch auskunftsberechtigt sind.

Gerade bei einer Demenzerkrankung muss davon ausgegangen werden, dass Situationen auftreten, in denen der Betroffene seine Lage und die Diagnostik nicht versteht und nicht mehr beurteilen kann, welche Behandlung sinnvoll erscheint.

Aus diesem Grund ist es notwendig, die gesetzliche Vertretung möglichst früh zu regeln. Viele fürchten dieses Thema, weil noch alte Vorstellungen von Entmündigung und Vormundschaft Angst machen. Tatsächlich existiert alternativ zum Instrument der vom Gericht bestellten gesetzlichen Betreuung das Instrument der



Foto: © SpeedKingz – Shutterstock.com



Diagnose Demenz: Was nun, was kann man tun?

Vorsorgevollmacht. Diese kann genauso umfänglich und wirkungsvoll die gesetzliche Vertretung regeln wie ein Beschluss des Vormundschaftsgerichts.

Vorteil Sie selbst bestimmen, wer in welchem Umfang Ihre Interessen vertreten soll, und die Vollmacht ist ab Unterzeichnung gültig, ohne dass die Voraussetzungen durch ein aufwändiges Verfahren geprüft werden müssen. Die Amtsgerichte und die Gesundheitsämter empfehlen dieses Instrument und können Sie zu dem Thema ausführlich beraten.

Bei einer schon länger bekannten Demenzerkrankung macht es Sinn, die Vorsorgevollmacht notariell beglaubigen zu lassen. Der Notar stellt dann fest, dass die **Bevollmächtigung** eine freie und eindeutige Willensentscheidung des Erkrankten darstellt. In jedem Fall macht es Sinn, die Vollmacht beim Gesundheitsamt oder beim Amtsgericht registrieren zu lassen.

Bei Menschen, die keine Person im Familien- oder Bekanntenkreis finden, der sie eine so umfassende Vollmacht erteilen wollen oder können, empfiehlt sich das Instrument der **Betreuungsverfügung**. In ihr legt der Verfügende fest, wen er sich im Falle der Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung als Betreuenden wünscht oder ausdrücklich nicht wünscht. Benannt werden können auch Betreuungsvereine, die dann im Einzelfall entscheiden, welcher Mitarbeiter die Aufgabe übernimmt.

Insbesondere in der letzten Lebensphase kann die **Patientenverfügung** eine wichtige Rolle spielen. In ihr legt der Unterzeichner fest, in welcher Situation er sich welche Form der medizinischen und pflegerischen Versorgung wünscht. An erster Stelle steht hier

..... Diagnose Demenz: Was nun, was kann man tun?

ein offenes Gespräch der Partner oder der Familie zu Fragen wie: Wie will ich am Lebensende versorgt werden? Will ich reanimiert, will ich künstlich ernährt und mit Flüssigkeit versorgt werden, wünsche ich mir die Begleitung durch Seelsorge oder Hospiz und für welche Situationen treffe ich diese Entscheidungen?

Unbedingt empfehlenswert ist es, sich zu diesem Thema ausführlich beraten zu lassen und die Entscheidungen nach einem gründlichen Meinungsbildungsprozess schriftlich festzuhalten. Dabei helfen Hausärzte und Betreuungsvereine. Für den Fall, dass das Gespräch mit diesen gescheut wird, bietet sich auch die Alzheimer Gesellschaft Mülheim als Gesprächspartner an.

Diese Themen sind vielen Menschen sehr wichtig, unterliegen aber dem Phänomen, als unerledigt vor sich hergeschoben zu werden. Daher der Appell: Wagen Sie sich mit fachlicher Unterstützung an diesen Komplex heran. Die Demenzerkrankung lässt Ihnen möglicherweise nicht mehr viel Zeit, diese Dinge zu regeln.

Ansprechpartner:

Betreuungsstelle für Erwachsene

Gesundheitsamt (Sekretariat)

Tel.: (0208) 45 53 60

Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Evangelischer Betreuungsverein

Eine Einrichtung des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr

Tel.: (0208) 3003262

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Pflegeversicherung

Spätestens seit dem Inkrafttreten der ersten Stufe des Pflegeleistungsgesetzes zum 01.01.2015 kann man sagen, dass sich durch diese Reform die finanzielle Unterstützung für den Personenkreis der von Demenz betroffenen Menschen verbessert hat.

Dazu gehört, dass ...

... der Betrag für die Tagespflege verdoppelt und nicht auf die Beträge angerechnet wird, die vom Pflegedienst ausgeschöpft werden (Pflegesachleistungen).

... die Leistungsansprüche aus Verhinderungs- und Kurzzeitpflege bei Bedarf kombinierbar sind.

... bis zu 40 % des Sachleistungsbetrags für die Betreuung und Entlastung ausgegeben werden können.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine **Tabelle mit allen Leistungen**, die ab dem 01.01.2017 gelten. Bei konkreten **Fragen** wenden Sie sich an die Kollegen des Pflegestützpunkts der Stadt Mülheim (Ruhrstr. 1, 45468 Mülheim):

- Wolfgang Wenner, Tel.: (0208) 4 55 35 15
- Winfried Markowsky, Tel.: (0201) 20 11-394
- an die Mitarbeiter Ihres Pflegedienstes oder an die Alzheimer Gesellschaft Mülheim.

..... Diagnose Demenz: Was nun, was kann man tun?

Leistungen	Pflegegeld	Pflegesachleistungen	Vollstationäre Pflege	Tages-/Nachtpflege	Entlastungsbetrag	Kurzzeitpflege	Verhinderungspflege
PG 1	–	– *	125 €	– *	125 €	– *	– *
PG 2	316 €	689 €	770 €	689 €	125 €	1 612 €	1 612 €
PG 3	545 €	1 298 €	1 262 €	1 298 €	125 €	1 612 €	1 612 €
PG 4	728 €	1 612 €	1 775 €	1 612 €	125 €	1 612 €	1 612 €
PG 5	901 €	1 995 €	2 005 €	1 995 €	125 €	1 612 €	1 612 €

* Kein Anspruch auf Leistungen. Allerdings kann der Entlastungsbetrag (125 €) hierfür eingesetzt werden.



Foto: © Ocskay Bence – Shutterstock.com

Pflegekurse

Die Pflege eines Menschen mit Demenz im häuslichen Bereich stellt für die Angehörigen eine große Belastung dar. Ein Pflegekurs kann Ihnen helfen, die Veränderungen, die durch die Krankheit entstehen, besser zu verstehen, einen besseren Zugang zum Betroffenen zu bekommen und dadurch eine Entlastung für Ihren Alltag zu erzielen.

Darüber hinaus bekommen Sie im Pflegekurs Informationen zu folgenden Themen:

- Krankheitsbild Demenz
- Praktische Tipps zur Alltagsgestaltung und Pflege
- Hilfe zur Selbstpflege
- Beratungs- und Unterstützungsangebote
- Leistungen der Pflegeversicherung

Die Teilnahme an einem Pflegekurs ist kostenlos.

Bei folgenden Stellen können Sie sich über Pflegekurse informieren und an diesen teilnehmen:

Evangelisches Krankenhaus Mülheim

Tel.: (0208) 3 09-46 44 oder -20 98, → www.evkmh.de

Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Evangelische Familienbildungsstätte

Tel.: (0208) 30 03-333, → www.evfamilienbildung.org

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Unterstützungs- und Entlastungsangebote

Selbsthilfeangebote und Angehörigengruppen

In diesen Gruppen steht der offene Austausch zwischen Menschen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind, im Vordergrund. Des Weiteren finden Sie hier neben Rückhalt und Verständnis für Ihre häusliche und persönliche Situation auch ein Gefühl von Gemeinschaft und Zuversicht.

Die Gruppen werden von Fachkräften geleitet, die kompetent Fragen beantworten können und bei Bedarf Experten für Vorträge einladen. Die Teilnahme an den Gruppen ist in der Regel kostenlos.



Foto: © SpeeckKingz – Shutterstock.com

Unterstützungs- und Entlastungsangebote

Angehörigencafé Demenz

Alzheimergesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Elsa Schäfer, Peter Behmenburg

Tel.: (0208) 30 03 33, → info@evfamilienbildung.de

bei:

Evangelische Familienbildungsstätte,

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

(Jeden dritten Mittwoch im Monat 15.00–17.15 Uhr)

Neben dem Austausch gibt es alle zwei Monate einen Fachvortrag/
ein Fachgespräch mit einem Referenten.

Angehörigengruppe Demenz Styrum

Alzheimergesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Helga Terwint, Peter Behmenburg

Tel.: (0208) 99 10 76 70

bei:

Styrumer Treff, Rosenkamp 3, 45476 Mülheim an der Ruhr

(Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 15.00–17.00 Uhr)

Angehörigencoaching (kostenpflichtig)

ASK 24

Silke Greiner

Tel.: (0208) 34 21 1, → info@pflege-mh.com; www.ask-24.de

Duisburger Str. 486, 45478 Mülheim an der Ruhr

(Termine auf Anfrage)

Beratungsangebote

In den unten aufgeführten Beratungsstellen erhalten Sie Informationen rund um das Thema Pflege, Leistungen der Pflegeversicherung sowie zu dem Unterstützungsangebot in Mülheim an der Ruhr. Die Fachkräfte vor Ort helfen Ihnen beim Aufbau eines internen und externen Netzwerks und beraten zu Entlastungsangeboten, damit die Versorgung Ihres erkrankten Angehörigen möglichst lange gelingen kann.

Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Tel.: (0208) 99 10 76 70

Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr

(Bei Notfällen außerhalb der Geschäftszeiten gibt es einen Bereitschaftsdienst, der über die Rufnummer erreichbar ist.)

Fallmanagement

Carina Saar

Tel.: (0208) 4 55 57 33

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim

Wolfgang Wenner

Tel.: (0208) 4 55 35 15, → wolfgang.wenner@muelheim-ruhr.de

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

(werktags 8.00–16.00 Uhr, um Terminvereinbarung wird gebeten)

Unterstützungs- und Entlastungsangebote

Pflegestützpunkt AOK

Winfried Markowsky

Tel.: (0201) 4 50 34 11, → winfried.markowsky@rh.aok.de

Friedrich-Ebert-Straße 65, 45468 Mülheim an der Ruhr
(Termine montags und donnerstags 8.00–12.00 Uhr)

Beratung, Caritaszentrum Marienhof

Marion Kempkes

Tel.: (0208) 30 67 65 03, → mk@caritas-duisburg.de

Angelika Schwedmann

Tel.: (0208) 30 67 65 04, → as@caritas-duisburg.de

Saarner Str. 419, 45479 Mülheim an der Ruhr

(werktags 8.30–14.30 Uhr und nach Vereinbarung)



Foto: © Ockay Mark – Shutterstock.com

**Beratung in der Apotheke durch Pflege zu Hause
Behmenburg GmbH**

Apotheke am Kirchplatz, Sabine van Heek

Tel.: (0208) 7 29 33, → kirchplatz@marx-apotheken.de

Auf dem Bruch 106, 45475 Mülheim an der Ruhr

(mittwochs von 11.00–13.00 Uhr)

Sprechstunde rund um das Thema Pflege

Evangelische Kirchengemeinde Markuskirche

Frau Degen

Tel.: (0152) 34 27 18 53

Springweg 10, 45475 Mülheim an der Ruhr

BiS Beratung in Saarn

Dirk Hempel (Netzwerk der Generationen – Arbeitsgemeinschaft
Saarn)

Tel.: (0208) 4 55 50 58, → dirk.hempel@muelheim-ruhr.de

bei:

Gemeindehaus, Holunderstraße 5, 45481 Mülheim an der Ruhr

(Demenzberatung jeden ersten Donnerstag im Monat

10.00–12.00 Uhr)

Beratung und Betreuung, Pflege und Hauswirtschaft

Goldmarie e. K. Unterstützung im Alltag

Britta Ketzer

Tel.: (0208) 43 91 92 22 oder (0157) 57 64 00 30

Prinzess-Luise-Straße 102 a, 45479 Mülheim an der Ruhr

Unterstützungs- und Entlastungsangebote

compass private pflegeberatung GmbH

Kirsten Heller, Pflegeberaterin vor Ort in Mülheim an der Ruhr

Tel.: (0221) 9 33 32 725,

→ kirsten.heller@compass-pflegeberatung.de;

www.compass-pflegeberatung.de

Seniorenberatung und Wohnberatung der Stadt Mülheim an der Ruhr

Frau Ragnhild Geck/Rechtsruhr Süd

Zimmer 422, Tel.: (0208) 4 55 50 07,

→ ragnhild.geck@muellheim-ruhr.de

Herr Holger Förster/Rechtsruhr Nord

Zimmer 422, Tel.: (0208) 4 55 50 59,

→ holger.foerster@muellheim-ruhr.de

Herr Dirk Hempel/Linksruhr

Zimmer 430, Tel.: (0208) 4 55 50 58,

→ dirk.hempel@muellheim-ruhr.de

Ruhrstr. 1, 45468 Mülheim an der Ruhr



Foto: © Dragon Images
Shutterstock.com

Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige aller Pflegegrade erhalten ab 2017 einen einheitlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 €. Dieser Entlastungsbetrag ist zweckgebunden und ersetzt die bisherigen zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen nach § 45 b SGB XI.

Wurden die 125 € in einem Monat nicht (vollständig) ausgeschöpft, wird der (Rest-)Betrag in die Folgemonate übertragen. Die Entlastungsbeiträge können bis in das darauffolgende Kalenderhalbjahr übertragen werden und in Anspruch genommen werden.

Der Entlastungsbetrag kann für teilstationäre Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege, Leistungen ambulanter Pflegedienste im Bereich der Betreuung oder der hauswirtschaftlichen Versorgung sowie Leistungen der nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45 a Absatz 1 und 2 SGB XI verwandt werden. Es handelt sich um eine Erstattungsleistung.

Besonderheit

In Pflegegrad 1 ist der Entlastungsbetrag auch für Leistungen nach § 36 SGB XI (Sachleistungen, die durch einen ambulanten Pflegedienst erbracht werden) einsetzbar.

Ambulante Angebote

Niederschwellige Betreuungsangebote

Niederschwellige Betreuungsangebote können ganz unterschiedliche Inhalte haben. Von der Seniorengruppe am Vormittag über das Demenzcafé und die Frühstücks- oder Gymnastikgruppe bis hin zu Bewegungsangeboten ist eine ganze Bandbreite von Angeboten möglich. Voraussetzung ist, dass auch bei einem von Ehrenamtlichen getragenen Angebot eine fachliche Anleitung und Aufsicht besonders für den Umgang mit Demenz vorhanden ist und der Träger mit den Pflegekassen abrechnen kann. Die Angebote helfen, soziale Kontakte und physische Mobilität zu erhalten.



Bewegungsangebot im Bürgertreff des DRK

Kraft- und Koordinationstraining nach „fit für 100“

Claudia Wilbert

Tel.: (0208) 42 65 63

Prinzess-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr
(montags von 11.00–12.00 Uhr)

Betreuungsgruppe für isoliert lebende Senioren mit und ohne demenzielle Veränderung

Pflege zu Hause Behmenburg GmbH

Kathrin Zimmermann

Tel.: (0208) 49 30 66, → kzimmermann@pzh.de

bei:

Nachbarschaftshaus

Hingbergstr. 311, 45472 Mülheim an der Ruhr
(dienstags von 10.00–13.00 Uhr)

und bei:

Schloss Styrum

Moritzstraße 100, 45476 Mülheim an der Ruhr
(donnerstags von 10.00–13.00 Uhr)

Lindenblüten St. Engelbertus (contilia)

Tel.: (0208) 4 59 20,

→ info@st-engelbert.de

Seilerstr. 20, 45473 Mülheim an der Ruhr



Verhinderungspflege

Anspruch auf Verhinderungspflege

Nach sechs Monaten steht jedem Pflegeversicherten ab Pflegerad 2 jährlich ein Betrag von 1 612 € für **Verhinderungspflege** zu. Diese greift dann, wenn die Pflegeperson wegen Urlaub oder eines Krankenhausaufenthalts die Pflege nicht ausführen kann. Der Betrag kann für Einsätze eines Pflegedienstes oder einer Privatperson ausgeben werden. Die Verhinderungspflege kann aber auch stundenweise abgerufen und zur Finanzierung von Betreuungsangeboten genutzt werden. Dadurch erhöht sich der jährlich zur Verfügung stehende Betrag zusätzlich zur Betreuungspauschale erheblich. Die Verhinderungs- und die Kurzzeitpflege können miteinander kombiniert werden. Die Verhinderungspflege kann zur Verlängerung der Kurzzeitpflege eingesetzt werden, wenn bspw. nach einem Krankenhausaufenthalt die Versorgung zu Hause noch nicht wieder möglich ist. Umgekehrt können 50 % der Leistungen der Kurzzeitpflege zusätzlich für die Verhinderungspflege eingesetzt werden. Somit können 2 418 € jährlich für die Pflege und Betreuung zu Hause oder in einer Tagespflege eingebracht werden.

Individuelle Alltagsbegleitung und 24 h-Betreuung

Für Menschen, die sich nicht vorstellen können, in eine Gruppe zu gehen, gibt es die Möglichkeit, dass ein geschulter Alltagsbegleiter in den Haushalt kommt. Diese Personen gestalten die Freizeit mit dem Erkrankten, begleiten zum Arzt oder zum Einkauf, trainieren Alltagstätigkeiten oder sind einfach nur da, um der Pflegeperson die Möglichkeit zu geben, sich zu entlasten.

Für Menschen, die zu Hause bleiben möchten, gibt es das Angebot der häuslichen Betreuung rund um die Uhr - mit geschulten und überprüften Betreuer*innen aus Osteuropa (verschiedene Sprachstufen möglich). Die Direktvermittlung und Qualitätssicherung erfolgt durch einen deutschen Standortleiter in Mülheim.

Brinkmann Pflegevermittlung

Regionalvertretung Axel Matheja

Tel.: (0208) 62 80 98 20

→ matheja@brinkmann-pflegevermittlung.de;

www.muelheim.brinkmann-pflegevermittlung.de

Kahlenbergstraße 12, 45481 Mülheim an der Ruhr

Familien- und Krankenpflege e. V.

Tel.: (0208) 30 83 30

Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr

die pflegepartner

Tel.: (0208) 44 99 97

Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr

Pflege zu Hause Behmenburg GmbH

Tel.: (0208) 49 30 66

Brunshofstraße 6–8, 45470 Mülheim an der Ruhr

ASK 24 GmbH – Ambulante Pflege in Mülheim an der Ruhr

Tel.: (0208) 3 42 11

Duisburger Straße 486, 45478 Mülheim an der Ruhr

Home Instead Seniorenbetreuung, MJ Betreuungsdienste Rhein-Ruhr GmbH

Tel.: (0208) 9 41 54 50

Wallstraße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Caritaszentrum Marienhof

Tel.: (0208) 30 67 65 01

Saarner Straße 419, 45478 Mülheim an der Ruhr

Seniorenservice Jungblut GmbH

Tel.: (0208) 59 29 52

Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr

Mülheimer Seniorendienste GmbH

Tel.: (0208) 3 08 11 00, Fax: (0208) 3 08 11 11

→ beratung@mh-seniorendienste.de

Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr

Ambulanter Pflegedienst Senioren-Park carpe diem

Tel.: (0208) 69 61 50

Hansastraße 19a–23, 45478 Mülheim an der Ruhr

**Selbstständig tätige Alltagsbetreuer mit Anerkennung
der Bezirksregierung:**

Seniorenbegleitung und Betreuung, Iwona Bassek

Tel.: (0208) 7 67 10 07

Aktienstraße 223, 45473 Mülheim an der Ruhr

Seniorenhilfe im Alltag, Wilfried Dubnik

Tel.: (0208) 9 60 88 27

Von-Bock-Straße 41, 45468 Mülheim an der Ruhr

**Betreuungsdienst für Senioren und Demenzkranke,
Andrea Hiensch-Sunten**

Tel.: (0176) 2 39 15 94 0

→ www.demenz-betreuungszeit.de

Dimbeck 1, 45470 Mülheim an der Ruhr

**KUNST KONTRA DEMENZ: Museumsführungen,
Seniorenbetreuung, Kunst- & Alltagsbegleitung für
Menschen mit Demenz, Barbara Ader**

Tel.: (0208) 47 02 41, (0157) 3 48 27 31 6,

→ kkd.ader@gmx.de; www.kunst-kontra-demenz.de

Am Bühl 20, 45481 Mülheim an der Ruhr

Teilstationäre Angebote

Tagespflege

Als weiteres Entlassungsangebot für pflegende Angehörige werden zahlreiche Tagespflegen in Mülheim angeboten. Dabei erfolgt eine Tagesbetreuung der Pflegebedürftigen mit und ohne erheblichen Be-

treuungsbedarf. Ihr erkrankter Angehöriger verbringt den Tag in einer Tagespflegeeinrichtung und kehrt nachmittags oder abends wieder nach Hause zurück. Dabei bieten die meisten Tagespflegen einen Fahrdienst an, der seine Gäste in der Häuslichkeit abholt und wieder nach Hause bringt. Die Betreuung der Pflegebedürftigen findet in Kleingruppen statt, wobei Mahlzeiten gemeinsam eingenommen und Aktivitäten, wie Gymnastik, Ausflüge, Gedächtnisrunden, gemeinsam durchgeführt werden. In der Regel kann die Tagespflege montags bis freitags in Anspruch genommen werden.

Zur Finanzierung von Tagespflegeangeboten können zusätzliche Betreuungsleistungen (§ 45 a, SGB XI) sowie Pflegesachleistungen/



Foto: © Monkey Business Images – Shutterstock.com

Pflegegeld eingesetzt werden. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung müssen von dem Pflegebedürftigen selbst getragen werden. Auch dafür können Zuschüsse bei den Sozialbehörden beantragt werden.

Mülheimer Senioren Dienste GmbH

Tagespflege Lebenswege – Tagespflege Königreich Dümpten –
Tagespflege Saarn

Tel.: (0208) 3 08 11 00, Fax: (0208) 3 08 11 11,

→ beratung@mh-seniorendienste.de

Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr

Tagespflege Haus Ruhrgarten

Evangelische Altenhilfe

Christoph Happe

Tel.: (0208) 9 95 13 12, happe@haus-ruhrgarten.de

Mendener Str. 106, 45470 Mülheim an der Ruhr

Seniorenservice Jungblut GmbH

Michaela Schulze

Tel.: (0208) 59 29 52, → seniorenservice@jungblut.de

Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr

(montags bis samstags 8.00–17.00 Uhr)

Tagespflege Senioren-Park carpe diem

Katya Ricci

Tel.: (0208) 69 61 55 60,

→ pdl-tagespflege-mh@senioren-park.de

Hansastr. 19a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr

Teilstationäre Angebote



Tagespflege der Familien- und Krankenpflege e. V.

Cornelia Pehle

Tel.: (0208) 30 83 30, → pehle@familien-krankenpflege.de

Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tagespflege Behmenburg am Flughafen

Felicitas Behmenburg

Tel.: (0208) 49 30 66, → info@pzh.de

Brunshofstraße 6–8, 45470 Mülheim an der Ruhr

Ambulante Wohnformen

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Diese selbstbestimmte Wohnform für Menschen mit Demenz gibt es inzwischen in ganz Mülheim. Rund um die Uhr werden acht bis zwölf Personen durch eine Pflegekraft pflegerisch in familiärer Atmosphäre versorgt und unterstützt. Hauswirtschaftskräfte regulieren den Haushalt gemeinsam mit den Nutzern, bspw. die gemeinsame Speisenzubereitung im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Die Freizeitbegleitung wird von zusätzlichen Alltagsbegleitern unterstützt. Der Pflegestützpunkt, die Sozialhilfeträger und die Einrichtungen beraten Sie gern und sind Ihnen bei der Beantragung behilflich.

die pflegepartner

Sylvia Eberlein

Tel.: (0208) 44 99 97, → eberlein@diepflegepartner-mh.de

Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Senioren-Park carpe diem

Tel.: (0208) 69 61 50, → muelheim@senioren-park.de

Hansastr. 19a–23, 45478 Mülheim an der Ruhr

Demenz-WG Haus Noah

Mike Scheffler

Tel.: (0208) 941 399 45, → m.scheffler@mikes-seniorendienst.de

Helenenstraße 33, 45475 Mülheim an der Ruhr

Stationäre Angebote

Kurzzeitpflege

Jeder Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 hat jährlich einen Anspruch auf einen Betrag von 1612 € zur Kurzzeitpflege. In Zeiten, in denen die Pflegeperson ausfällt, kann dann der vorübergehende Aufenthalt in einer stationären Einrichtung finanziert werden. Dieser Anspruch wird auch genutzt, wenn Menschen nach einem Krankenhausaufenthalt noch nicht wieder in der Lage sind, in der häuslichen Umgebung versorgt zu werden. Die Kurzzeitpflege (max. 28 Tage) kann mit der Verhinderungspflege kombiniert werden, sodass der doppelte Betrag für insgesamt 56 Tage zur Verfügung steht. Der halbe Betrag der Kurzzeitpflege kann ergänzend zur Verhinderungspflege im ambulanten Bereich aufgewendet werden. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung müssen bei einem Kurzzeitpflegeaufenthalt selbst getragen werden. Nicht verbrauchte Betreuungsleistungen können auch zur Finanzierung des Eigenanteils der Kurzzeitpflege eingesetzt werden.

Vollstationäre Pflege

Vollstationäre Pflege bietet neben der Sicherstellung aller pflegerischen Bedarfe Aktivierung und soziale Betreuung. Die vollständige Verpflegung ist gewährleistet. Sie unterscheidet sich von der Kurzzeitpflege allein durch den Wegfall der zeitlichen Befristung. Vor-

aussetzung für die stationäre Pflege ist, dass der Pflegebedürftige im häuslichen Bereich nicht mehr versorgt werden kann. Die Heimbedürftigkeit wird von der Pflegekasse bescheinigt und im Falle, dass das Sozialamt die ungedeckten Kosten übernehmen soll, von der Kommune überprüft.

Je nach Pflegebedarf übernehmen die Pflegekassen die Kosten für die Pflege. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung sowie für Investitionskosten und die Ausbildungsumlage müssen vom Pflegebedürftigen getragen werden. Das übersteigt in vielen Fällen das finanzielle Budget. Sollte der Eigenkostenanteil nicht aufgebracht werden, kann die Übernahme der ungedeckten Pflegekosten bei den Sozialbehörden beantragt werden. Das Gesetz sieht zwar eine Unterhaltsverpflichtung der Angehörigen vor, hat aber auch relativ hohe Einkommensgrenzen für den Selbstbehalt festgelegt, sodass die Angst davor, die Kinder finanziell zu belasten, in den meisten Fällen unbegründet ist.

Der Pflegestützpunkt, die Sozialhilfeträger und die Einrichtungen beraten Sie gern und sind Ihnen bei der Beantragung behilflich.



Foto: © Halfpoint – Shutterstock.com

Stationäre Angebote

Caritaszentrum Marienhof

Marion Kempkes

Tel.: (0208) 3 06 76-503, → mk@caritas-duisburg.de

Angelika Schwedmann

Tel.: (0208) 3 06 76-504, → as@caritas-duisburg.de

Saarner Straße 419, 45479 Mülheim an der Ruhr

Evangelische Altenhilfe, Haus Ruhrgarten

Christoph Happe

Tel.: (0208) 9 95 13 12, → happe@haus-ruhrgarten.de

Mendener Straße 106, 45470 Mülheim an der Ruhr

St. Engelbertus-Stift

Melanie Zech

Tel.: (0208) 4 59-0, → m.zech@st-engelbert.de

Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr

Alloheim Senioren-Residenz „Wohnpark Dimbeck“

Tel.: (0208) 30 67 40, → muelheim-dimbeck@alloheim.de

Dimbeck 6–12, 45470 Mülheim an der Ruhr

Evangelisches Wohnstift Dichterviertel

Tel.: (0208) 40 93 80, → dichterviertel-mh.@evkmh.de
Eichendorffstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr

Senioren-Park carpe diem

Tel.: (0208) 69 61 50, → muelheim@senioren-park.de
Hansastraße 19a–23, 45478 Mülheim an der Ruhr

Das Dorf – Wohnen im Alter

Michaela Gebel-Lehmann
Tel.: (0208) 4 84 34 05, → wohnenimalter@fliedner.de
Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr

Seniorenstift Hildegardishaus

Andrea Vonscheidt
Tel.: (0208) 9 91 10 05 11, (0151) 4 66 40 60 2,
→ a.vonscheidt@contilia.de
Am Bahnhof Broich 8, 45479 Mülheim an der Ruhr

Mülheimer Seniorendienste GmbH

Haus Auf dem Bruch – Haus Kuhlendahl – Haus Gracht
Tel.: (0208) 3 08 11 00, Fax: (0208) 3 08 11 11,
→ beratung@mh-seniorendienste.de
Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr

Sport- und Bewegungsangebote



Foto: © Robert Kneschke – Shutterstock.com

Sport und Bewegung kommt bei einer Demenzerkrankung eine besondere Bedeutung zu. Bei einer Veränderung der kognitiven Fähigkeiten bleiben die physischen Ressourcen oft lange erhalten, viele Erkrankte spüren einen hohen Bewegungsdrang. Bewegung macht Spaß und tut gut, nicht zu unterschätzen ist der soziale Faktor, wenn man in der Gruppe Sport macht.

Muskelaufbau und Koordination sind die beiden Faktoren, die sturzpräventiv und bei einer Demenzerkrankung stabilisierend wirken. Das Tanzen bspw. ist eine gute Möglichkeit, sich in Erinnerungen an eine gute Zeit verlierend zur Musik zu bewegen, nonverbal mit dem Tanzpartner zu kommunizieren und seine eigene Energie zu spüren. Bewegung im Wasser ist gelenkschonend und macht allen Altersgruppen Spaß.

Die Entwicklung von Sportangeboten für Demenzerkrankte steht in Mülheim noch am Anfang.

Ansprechpartnerin der Alzheimer Gesellschaft

Mülheim an der Ruhr e. V.:

Sabine Dams

Tel.: (0157) 92 37 08 81

Tanz im Schloss

Kooperation Mülheimer Sportbund (MSB), Demenz-Servicezentrum Westliches Ruhrgebiet, Tanzsportclub Imperial e. V., Nachbarschaftsverein Styrum und Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Udo Marchefka

Tel.: (0208) 37 73 99 37

bei:

Schloss Styrum

Moritzstraße 102

45476 Mülheim an der Ruhr

(jeden dritten Samstag im Monat 15.00–17.00 Uhr, bei Bedarf kann der Fahrdienst des Nachbarschaftsvereins genutzt werden)

Aquagymnastik für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Wohnstift Uhlenhorst

Broicher Waldweg 95, 45479 Mülheim an der Ruhr
(sonntags 10.30–11.15 Uhr und 11.30–12.15 Uhr)

Tel.: (0208) 5 80 70

Sport- und Bewegungsangebote gibt es auch in vielen stationären Pflegeeinrichtungen.

Wir machen uns gemeinsam eine gute Zeit

Bei aller physischen und emotionalen Belastung fehlt oft die Kraft, gemeinsam einfach etwas zu tun, was sowohl dem Erkrankten als auch dem Angehörigen Freude macht und gemeinsame Sternstunden in einer Zeit schafft, die davonzulaufen scheint. Die Alzheimer Gesellschaft Mülheim initiiert und unterstützt deswegen Veranstaltungen, die die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben im Fokus haben.

Angebot für Menschen mit Demenz im Kunstmuseum Mülheim

Barbara Ader, Kunstbegleiterin

Tel.: (0208) 47 02 41 oder

Elke Morain

Tel.: (0208) 4 55 41 71

Synagogenplatz 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

(Führungen nach Absprache, 6–8 Teilnehmer sowie

3–4 Begleitpersonen)

Ledermuseum – Führung für Menschen mit Demenz

Tel.: (0208) 3 02 10 70, → info@leder-und-gerbermuseum.de

Düsseldorfer Straße 269, 45481 Mülheim an der Ruhr

Pop(corn)Konzerte für Menschen mit und ohne Demenz

Popcornorchester Mülheim, Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Tel.: (0208) 99 10 76 70

..... *Wir machen uns gemeinsam eine gute Zeit*

Tanz im Schloss mit Musik aus den Fifties und Sixties

Kooperation Mülheimer Sportbund (MSB), Demenz-Servicezentrum Westliches Ruhrgebiet, Tanzsportclub Imperial e. V., Nachbarschaftsverein Styrum und Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e. V.

Udo Marchefka

Tel.: (0208) 37 73 99 37

bei:

Schloss Styrum

Moritzstraße 102

45476 Mülheim an der Ruhr

(jeden dritten Samstag im Monat 15.00–17.00 Uhr, bei Bedarf kann der Fahrdienst des Nachbarschaftsvereins genutzt werden)

In den Nachbarstädten gibt es für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige zahlreiche Konzerte und Tanzveranstaltungen sowie Workshops und Führungen in Museen. **Informationen hierzu erhalten Sie beim:**

Demenz-Servicezentrum Westliches Ruhrgebiet

Elke Riedemann

Tel.: (0203) 29 83 35 81

→ elke.riedemann@demenz-westliches-ruhrgebiet.de

Bonhoefferstraße 21a, 47138 Duisburg

Freiwillige Selbsterklärung

Im Jahr seiner Gründung entwickelte der Runde Tisch Demenz Mülheim mit der Alzheimer Gesellschaft Mülheim die folgende freiwillige Selbsterklärung, die alle in diesem Wegweiser erwähnten Leistungsanbieter unterzeichnet haben. Der **Runde Tisch** trifft sich ca. alle sechs Wochen bei einem anderen Anbieter, um die Einrichtungen kennenzulernen und Unterstützung, insbesondere bei Angeboten für Menschen mit Demenz, anzubieten.

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Mülheim bietet der **Runde Tisch** 2-mal jährlich einen Fortbildungsworkshop für Alltagsbetreuer an, der auf großes Interesse stößt und der Qualitätssicherung dient.

Wir wissen, dass es in Mülheim noch mehr hochwertige Angebote für Demenzerkrankte und Angehörige gibt, und laden auch diese Anbieter zur Mitarbeit am **Runden Tisch** ein. Jeder, der sich auf die Inhalte der Selbsterklärung einlassen kann, ist für den von Demenz betroffenen Personenkreis und die Kollegen eine Bereicherung.

Auf der folgenden Seite finden Sie die freiwillige Selbsterklärung im Wortlaut.

Demenz kennt keine Konkurrenz

Grundsätze der Arbeit mit demenziell veränderten Menschen

Die Beratung hat zwei wesentliche Zielgruppen im Blick:

- 1. Betroffene**
- 2. Angehörige**

Ziel ist es für 1.,

das angemessene Angebot zu finden, das ihn in seiner Autonomie ernst nimmt und ihm eine möglichst hohe Lebensqualität bietet.

Ziel ist es für 2.,

- das Bedürfnis nach Information und Hilfestellung zu bedienen,
- die Akzeptanz der Krankheit als ersten Schritt für alle Hilfen zu vermitteln,
- einfühlsam die Lebenssituation auch familiensystemisch zu begreifen und zu stützen,
- die Versorgungsfixierung durch den Patienten auf bestimmte Personen,
- die Akzeptanz des Umstandes, dass die Angehörigen bereits die Grenzen der Belastbarkeit überschritten haben,
- Passgenauigkeit vor Trägerunabhängigkeit/Trägerabhängigkeit

Die Unterzeichnenden verpflichten sich im Sinne der Passgenauigkeit und der Akzeptanz der Autonomie des Patienten zur Kooperationsbereitschaft.

Nur selten wird eine Einrichtung alle Angebote vorhalten, die sich an der Lebenswirklichkeit der Ratsuchenden optimal orientiert. Häufig macht die Kombination verschiedener Angebote Sinn.



Demenz kennt keine Konkurrenz

Qualität wird als Prozess verstanden, der im Sinne des PDCA-Zyklus immer neu überprüft und gegebenenfalls optimiert wird. Die Unterzeichnenden vereinbaren, geeignete Personen einzusetzen, die sich regelmäßig fortbilden. Qualitätsindikator sind immer die Erfahrungen der **Selbsthilfeorganisationen**.

Für den Fall, dass aufgrund der rechtlichen Rahmenbedingungen trägerunabhängig beraten werden muss, ist der Hinweis auf die Ansprechpartner der Selbsthilfe eine Möglichkeit, qualitativ hochwertige und passende Angebote zu finden.

Mit Unterzeichnung der Freiwilligen Selbsterklärung ist die Aufnahme des Angebots in die Übersicht der Alzheimer Gesellschaft Mülheim verbunden. Im Rahmen dieser Kooperation verpflichtet sich der Unterzeichner, nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Interessen zu verfolgen.

Nach Ablauf eines Jahres werden die Erfahrungen der Kooperation reflektiert und gegebenenfalls die Erklärung korrigiert.

Mülheim, den
Unterschrift des Anbieters

Mülheim, den
*für die Alzheimer Gesellschaft
Mülheim an der Ruhr e. V.*

Mit freundlicher Unterstützung von:

