



Ratgeber für Menschen mit und ohne Demenz

Liebe Leser:innen,

wenn das Gedächtnis schwindet, wird das Leben zunehmend zur Herausforderung. Mit den Auswirkungen umzugehen, fällt oft schwer – den Erkrankten selbst, aber auch deren Familien und dem Freundeskreis.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie in dieser Situation unterstützen. Er enthält wertvolle Informationen rund um Diagnosen, Therapiemöglichkeiten und praktische Hinweise für das Leben mit Demenz. Ebenso finden Sie hier Kontaktadressen und Angebote, die Ihnen auf diesem Weg helfen können.

Jeder Mensch mit Demenz hat einzigartige Stärken, Wünsche und Fähigkeiten, die es zu bewahren und zu fördern gilt. Gleichzeitig sind auch Sorgen und Ängste Teil des Lebens mit der Erkrankung. Unser Anliegen ist es, Demenz aus der Tabuzone zu holen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass ein würdevolles Leben und eine unterstützende Begleitung in allen Phasen mit Demenz möglich sind.

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Betroffene und ihre Angehörigen auf ein starkes Netz aus Hilfe und Unterstützung zählen können.



Foto: Zinner

Susanne Winkler

Geschäftsführerin Fonds Soziales Wien



Foto: David Bohmann

Sabine Hofer-Gruber

Senior:innenbeauftragte
der Stadt Wien



Das Qualitätsmanagementsystem des
FSW ist nach ISO 9001:2015 zertifiziert.

Impressum:

Medieninhaber, Redaktion und Fotos (wenn nicht anders angegeben): Fonds Soziales Wien, Stabsstelle Unternehmenskommunikation, Guglgasse 7–9, 1030 Wien, Tel.: 05 05 379. Titelfoto: GettyImages/Ridofranz. Druck: Winkler Kuvert GmbH, Graz. Gedruckt auf ökologischem Druckpapier. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Artikel-Nr.: 1128, 2. Auflage, Stand: Dezember 2024.

Inhalt

Was ist Demenz?	7
Krankheitsverlauf	8
Unterschied Demenz – Depression	9
Vorbeugende Maßnahmen	11
Ernährung	12
Bewegung	12
Geistige Fitness	12
Soziale Kontakte	12
Ich bin in letzter Zeit so vergesslich – muss ich mir Sorgen machen	13
Mögliche Anzeichen einer Demenz	14
Abklärung	15
Diagnose Demenz – was nun?	16
Was jetzt wichtig ist	16
Behandlungsmöglichkeiten	17
Vorsorge treffen	19
Vorsorgevollmacht	19
Erwachsenenvertretung	19
Patient:innenverfügung	20
Testament	20

Finanzielle Unterstützung	21
Pflegegeld-Erschwerniszuschlag	21
Behindertenpass	21
Praktische Tipps für ein Leben mit Demenz	22
Für Sicherheit sorgen	22
Den Alltag vereinfachen	23
Aktive Freizeitgestaltung und Bewegung	24
Tipps für Angehörige	25
Kommunikation mit Menschen mit Demenz	25
Umgang mit aggressivem Verhalten	26
Entlastung für Pflegende im Alltag: Unterstützungsangebote	27
Rechtsansprüche	29
Selbstfürsorge	29
Hier finden Sie Unterstützung: Wichtige Kontakte	30



GettyImages/LightFieldStudios

Was ist Demenz?

Demenz zählt zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im höheren Lebensalter. Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich 115.000 bis 130.000 Menschen mit einer Form von Demenz – Tendenz steigend. Medizinisch bezeichnet „Demenz“ einen Zustand, bei dem allmählich immer mehr Nervenzellen und Nervenzellkontakte verloren gehen. Gedächtnis, Denken, Orientierung und Sprache werden zunehmend beeinträchtigt. Oft verändern sich auch Verhalten und Antrieb. Alltagsfertigkeiten gehen nach und nach verloren.

Etwa 60 % aller Demenzerkrankungen werden durch die Alzheimer-Krankheit hervorgerufen. Darüber hinaus gibt es noch weitere Formen, die auch als Mischformen auftreten können.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet:
www.alzheimer-gesellschaft.at → Informationen



Wie verläuft eine Demenzerkrankung?

Auch im Rahmen des „normalen Alterns“ vermindert sich die Leistung bei Aufgaben, die Flexibilität erfordern. Eintrainierte Verhaltensweisen, Sprache und Denken bereiten jedoch keine Probleme.

Im **Vorstadium** einer Demenzerkrankung merken Betroffene eine Beeinträchtigung, die sich aber nicht wesentlich auswirkt. Zum Beispiel werden häufiger Dinge verlegt, aber wieder gefunden. Leistungen bei Aufgaben, die rasches Anpassen oder Umdenken erfordern, verschlechtern sich merklich.

Das **Anfangsstadium** macht sich durch fortschreitende Vergesslichkeit und zeitliche Orientierungsschwierigkeiten bemerkbar.

Im **moderaten Stadium** gehen Problemlösungsfähigkeiten verloren. Rechenaufgaben können nicht mehr gelöst werden. Es treten Sprachprobleme und Erkennungsstörungen auf. Das Ankleiden bereitet Schwierigkeiten, die Hygiene wird zunehmend vernachlässigt. Die zeitliche und örtliche Verwirrtheit nimmt zu, Geburtstage oder Medikamente werden vergessen. Es kann zu Wahnvorstellungen, etwa in Form von Diebstahls-Beschuldigungen, kommen.

Ein **schweres Stadium** ist durch Gedächtniszerfall gekennzeichnet. Das betrifft auch das Langzeitgedächtnis. Satzbildung ist kaum noch möglich, Angehörige werden nicht mehr erkannt. Es kommt zu Verwirrtheit in Bezug auf die eigene Identität, wie etwa Alter oder Stellung innerhalb der Familie. Häufig tritt Inkontinenz auf.



Demenz oder Depression?

Je älter Menschen sind, desto schwieriger sind Depression und Demenz zu unterscheiden. Denn auch eine Depression kann bei älteren Menschen ähnliche Merkmale wie eine Demenz aufweisen, etwa Vergesslichkeit und mangelnde Konzentrationsfähigkeit. Umgekehrt leiden Menschen mit Demenz häufig an Niedergeschlagenheit und depressiver Verstimmung, vor allem wenn sie aus Scham versuchen, ihre Erkrankung zu verheimlichen.

Der Verdacht auf eine Demenzerkrankung sollte also unbedingt möglichst früh fachärztlich überprüft werden. Liegt doch eine Depression zugrunde, kann sie gezielt behandelt werden. In diesem Fall verschwinden die damit einhergehenden demenzähnlichen Symptome wieder.

So unterscheiden sich die Symptome:

Depression

Gleichbleibend schlechte Stimmung

Betroffene klagen über geistige Defizite

Rasches Fortschreiten des Verlaufs (Wochen)

Hilflosigkeit und Angst

Demenz

Stimmungsschwankungen

Betroffene leugnen oder vertuschen geistige Defizite

Langsames Fortschreiten des Verlaufs (Monate/Jahr)

Persönlichkeitsänderung



Vorbeugende Maßnahmen

Aus der Forschung ist heute bekannt, dass sich Demenzerkrankungen über einen Zeitraum von bis zu 30 Jahren vor dem Auftreten der ersten Symptome entwickeln. Daher ist es ratsam, sich vorbeugend geistig und körperlich fit zu halten. Bei einigen Risikofaktoren kann man gezielt gegensteuern – etwa bei übermäßigem Nikotin- und Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht oder wenigen sozialen Kontakten. Auch Erkrankungen im mittleren Lebensalter wie Bluthochdruck, Diabetes oder Depression können das Demenzrisiko erhöhen, wenn sie nicht behandelt werden.



Ernährung

Gesunde Ernährung schützt das Gehirn und hält uns insgesamt länger fit. Bewusst und ausgewogen zu essen, verringert das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht und beugt einem zu hohen Cholesterinspiegel vor.



Bewegung

Ausdauertraining hält nicht nur körperlich fit, sondern trägt auch zur geistigen Fitness im Alter bei.



Geistige Fitness

Gedächtnistraining kann bei beginnender Vergesslichkeit und Demenzerkrankungen helfen, Alltagskompetenzen zu erhalten.



Soziale Kontakte

Aktive Menschen, die soziale Kontakte pflegen, sind eher vor dem Nachlassen geistiger Fähigkeiten im Alter geschützt. Isolation, Depression, wenige Interessen und mangelnde Motivation fördern das Demenzrisiko.

Ich bin in letzter Zeit so vergesslich – muss ich mir Sorgen machen?

Kein Mensch muss sich gleich Sorgen machen, wenn er die Brille verlegt oder gelegentlich einen Geburtstag vergisst. Auch der normale Alterungsprozess geht häufig mit einer Verringerung der geistigen Leistungsfähigkeit einher. Nicht jede Alterserscheinung ist ein Zeichen für eine Demenz.

Dennoch sollten alle Anzeichen ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden, um eine **frühzeitige Diagnose** zu ermöglichen. Denn je früher Medikamente, Beratung und Unterstützung zum Einsatz kommen, umso besser. Außerdem können Betroffene und Angehörige dann vorsorglich weitere Schritte planen.



Mögliche Anzeichen einer Demenz:



Gedächtnis-
störung



Gesprächen nicht
mehr folgen können
bzw. fehlende Worte



Fehlende Orientie-
rung zur Zeit und
an fremden Orten



Schlechtes und
vermindertes
Urteilsvermögen



Verlegen
von Dingen



Probleme mit
der räumlichen
Wahrnehmung



Schwierigkeiten
mit alltäglichen
Aufgaben



Veränderungen der
Stimmung und/oder
des Verhaltens



Rückzug von der
Arbeit oder sozia-
len Aktivitäten

Abklärung

Die erste Ansprechperson ist in der Regel **der:die Hausärzt:in**. Ein Verdacht auf Demenz wird danach durch eine Gedächtnis-Ambulanz, wie z. B. das Gerontopsychiatrische Zentrum der Psychosozialen Dienste Wien (Kontaktdateien siehe Seite 30), oder durch eine:n Fachärzt:in der Neurologie oder Psychiatrie abgeklärt.



Die Diagnose erfolgt unter anderem durch psychologische Tests. Getestet werden Gedächtnis, Sprache und Konzentration. Außerdem werden die Betroffenen und ihre Angehörigen befragt.

Mögliche Fragen an Betroffene sind zum Beispiel:

- Welche Symptome treten auf und wann sind sie zum ersten Mal aufgetreten?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu orientieren?
- Haben Sie in letzter Zeit Schlafstörungen?

Mögliche Fragen an Angehörige sind zum Beispiel:

- Meinen Sie, dass sich Ihr:e Angehörige:r von Freund:innen zurückzieht, Hobbys und Gewohnheiten vernachlässigt?
- Haben Sie bemerkt, dass sich die Persönlichkeit Ihres:Ihrer Angehörigen verändert?

Diagnose Demenz – was nun?

Demenz – diese Diagnose ist oft erst einmal ein Schock. Betroffene und Angehörige müssen einen Weg finden, mit der Krankheit umzugehen und Veränderungen zu bewältigen. Das braucht Zeit.

Was jetzt wichtig ist

Sowohl für Betroffene als auch für Angehörige ist ein **offener Umgang mit der Erkrankung** wichtig. Versuchen Sie nicht, die Erkrankung zu verheimlichen, sondern reden Sie darüber. Isolation beschleunigt den Krankheitsverlauf.

Menschen mit Demenz sollen so lange wie möglich **aktiv am Alltag teilnehmen**. Wenn Sie die Diagnose Demenz erhalten haben, überlegen Sie daher: Woran haben Sie Freude? Was tun Sie gerne? Sinnvolle Beschäftigung und soziale Kontakte sind wichtig und geben ein Zugehörigkeitsgefühl. Versuchen Sie, zuversichtlich zu bleiben, auch wenn einmal etwas nicht so funktioniert, wie Sie es sich vorgestellt haben.

Am besten geht das mit **Unterstützung durch die Familie, Freund:innen und professionelle Pflegekräfte**. Auch für Angehörige ist eine positive Einstellung wichtig. Wer den Blick auf die Fähigkeiten der erkrankten Person richtet, tut sich leichter, Missverständnisse zu vermeiden und Eigenheiten zu akzeptieren.

Ein vielfältiges Beratungs-, Pflege- und Betreuungsangebot für Betroffene und Angehörige hilft dabei, den Alltag gemeinsam zu meistern. Kontaktdaten zu Unterstützungsangeboten finden Sie ab Seite 30.





Gettyimages/Rtdofranz

Behandlungsmöglichkeiten

Obwohl die Medizin laufend Fortschritte macht, gibt es derzeit noch kein Medikament, das eine Demenzerkrankung heilen kann. Es gibt allerdings **Medikamente**, die den Krankheitsverlauf verzögern und das Befinden verbessern. So lassen sich Gedächtnisleistung, Konzentration und Aufmerksamkeit steigern. Symptome wie Unruhe und Schlaflosigkeit sind gut behandelbar. Die medikamentöse Therapie sollte frühzeitig begonnen und nicht abgesetzt werden. Wichtig ist auch, mit dem:der behandelnden Ärzt:in in Kontakt zu bleiben, um im Krankheitsverlauf immer alle Möglichkeiten auszuschöpfen und über medizinische Entwicklungen informiert zu bleiben.

Viele **Therapien** lassen sich in den Alltag einbauen. Dabei spielt die Abstimmung auf den persönlichen Charakter, die Bedürfnisse, den (früheren) Beruf und Hobbys eine wichtige Rolle.



Vorsorge treffen

Wenn die Demenzerkrankung fortschreitet, können wichtige Entscheidungen nur noch bedingt selbst getroffen werden. Daher sollten erkrankte Personen vorsorglich ihre Wünsche und Vorstellungen schriftlich festhalten bzw. mit einer Vertrauensperson darüber sprechen.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens nach Ihren Wünschen zu handeln, wenn Sie selbst krankheitsbedingt dazu nur noch eingeschränkt in der Lage sind.

Das betrifft zum Beispiel:

- Entscheidungen im Rahmen von medizinischen Behandlungen
- finanzielle Angelegenheiten
- das Unterschreiben von Verträgen
- die von Ihnen gewünschte Unterbringung und Versorgung, wenn ein Leben zu Hause nicht mehr möglich ist

Erwachsenenvertretung

Wenn keine Vorsorgevollmacht aufgesetzt wurde, gibt es die Möglichkeit der Erwachsenenvertretung. Hier unterscheidet man zwischen gewählter, gesetzlicher und gerichtlicher Erwachsenenvertretung.

Patient:innenverfügung

Patient:innen müssen allen ärztlichen Maßnahmen zustimmen. Dafür muss die Art und der Zweck der ärztlichen Maßnahmen verstanden werden. Wenn dies nicht mehr möglich ist, kann man auch keine Einwilligung mehr geben. Mit einer Patient:innenverfügung können Sie schon vorsorglich ihre Wünsche in Bezug auf ärztliche Behandlungen festhalten. Am besten beraten Sie sich darüber mit Ihrem:Ihrer Ärzt:in und Ihrer Familie.



Weitere Informationen: www.vertretungsnetz.at

Testament

In einem Testament bestimmen Sie, was nach Ihrem Tod mit Ihrem Vermögen geschehen soll. Es muss handschriftlich verfasst werden, mit Datum versehen und eigenhändig unterschrieben sein. Sie können auch eine:n Notar:in zur Unterstützung hinzuziehen.

Finanzielle Unterstützung

Die Diagnose Demenz bringt mitunter auch finanzielle Herausforderungen mit sich. Es gibt aber finanzielle Unterstützungsangebote:

Pflegegeld-Erschwerniszuschlag

Mit einer demenziellen Erkrankung haben Sie Anspruch auf Pflegegeld. Bei der Pflegegeldeinstufung kann Menschen mit Demenz ein Erschwerniszuschlag in der Höhe von 45 Stunden pro Monat angerechnet werden. Das kann dazu führen, dass Sie in eine höhere Pflegestufe kommen und dadurch mehr Pflegegeld erhalten.

Weitere Informationen: www.sozialministeriumservice.at



Behindertenpass

Der Behindertenpass ist ein Ausweis des Sozialministeriumservice, der verschiedene Vergünstigungen ermöglicht. Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können Sie den Pass beantragen. Ob Sie die finanzielle Begünstigung erhalten, hängt vom Schweregrad der Demenzerkrankung ab. Dazu muss der Grad der Behinderung festgestellt werden.

Weitere Informationen: www.sozialministeriumservice.at



Praktische Tipps für ein Leben mit Demenz

Für Sicherheit sorgen

Diese Maßnahmen helfen, das Sicherheitsgefühl zu erhöhen:

- **Hinterlegen** Sie einen **Zweitschlüssel** bei einer **Vertrauensperson**, etwa bei Verwandten oder in der Nachbarschaft.
- Halten Sie **wichtige Telefonnummern** auf einem **großen Zettel oder einer Pinnwand** direkt neben dem Telefon bereit. Speichern Sie wichtige Rufnummern als **Kurzwahl**.
- Vereinbaren Sie **regelmäßige Telefonate oder Zeichen** mit einer vertrauten Person, zum Beispiel täglich die Rollos bis zu einem vereinbarten Zeitpunkt hochzuziehen.
- Sie können auch ein **Notruf-System** nutzen. Damit können Sie per Knopfdruck jederzeit Hilfe rufen, zum Beispiel wenn Sie gestürzt sind und nicht mehr allein aufstehen können. Der Sender verbindet Sie mit einer Notrufzentrale.
- Achten Sie auf mögliche Gefahren in Ihrem Zuhause und räumen Sie etwa Stolperfallen aus dem Weg.
 Tipp: Bestellen Sie die **Broschüre „Sicher wohnen. Ratgeber für den Alltag“** (Fonds Soziales Wien, Kontakt siehe Seite 30).





GettyImages/PeopleImages

Den Alltag vereinfachen

Das können Sie und Ihre Angehörigen tun, um den Alltag zu vereinfachen:

- Kochen Sie weniger aufwendig, wärmen Sie **Fertiggerichte** auf oder bestellen Sie „**Essen auf Rädern**“.
- **Verkleinern Sie den Hausrat**, um Dinge einfacher zu finden. Sortieren Sie nicht **genutzte Kleidungsstücke und Küchenutensilien** mit Hilfe von Angehörigen aus.
- **Beschriften Sie Kästen und Kommoden**, um den Inhalt leichter zu finden. Ebenso können Räume beschriftet werden.
- Bewahren Sie **wichtige Dinge** bewusst **immer an denselben Orten** auf. Befestigen Sie Gegenstände wie Lesebrille oder Kamm an Kettchen, damit Sie sie nicht suchen müssen.



gettyimages/Mladen Zhukovic

Aktive Freizeitgestaltung und Bewegung

- Bleiben Sie **so aktiv wie möglich**.
- **Treffen Sie Freund:innen** und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen **Freude** machen.
- Gehen Sie Ihren **Hobbys oder Tätigkeiten**, die Sie gerne machen, so gut es geht nach. Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie eine Pause, wenn es zu anstrengend wird.
- Machen Sie **Bewegung an der frischen Luft**. Spaziergänge wirken sich positiv auf das Wohlbefinden und den Schlaf aus. Suchen Sie sich jemanden, der Sie begleitet. Zwei Spaziergänge pro Tag, einer davon am späten Nachmittag, sind optimal.

Tipps für Angehörige

Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz verstehen oft die Bedeutung einzelner Begriffe nicht mehr. Bereits im Frühstadium der Krankheit geht die Bedeutung mancher Wörter verloren, die Erkrankten können sich nicht mehr so gut ausdrücken. Sie haben eine andere Wahrnehmung der Welt, sagen Dinge, die aus dem Zusammenhang gerissen erscheinen. Es ist wichtig, auf Menschen mit Demenz **einzuweisen und sie ernst zu nehmen** – auch wenn eine Emotion gerade nicht nachvollziehbar erscheint.

Gefragt ist **Geduld**: langsames und deutliches Sprechen, einfache Sätze, keine komplizierten Wörter, Äußerungen wiederholen. Auch Geräuschquellen, wie z. B. der Fernseher, lenken vom Gespräch ab.

Hilfreich hingegen ist eine freundliche, ruhige Atmosphäre, in der auch Lachen und Humor Platz finden. Gelassenheit gibt Sicherheit und Halt.

Eine besonders wertschätzende Kommunikationsmethode ist die **Validation**: Damit wird versucht, „in den Schuhen der anderen Person zu gehen“. Vielleicht haben Sie Gelegenheit, sich über diese Methode zu informieren.

Im fortgeschrittenen Stadium kann die Kontaktaufnahme schwierig werden. In manchen Fällen kommt es zu einem vollständigen Verlust des Sprachvermögens. Dann tritt die Verständigung über **Blicke, Berührungen und Gesten** in den Vordergrund.

Umgang mit aggressivem Verhalten

Häufige und oft abrupte Stimmungswechsel gehören ebenfalls zu den Symptomen einer Demenzerkrankung. Es kann zu aggressivem Verhalten kommen, aber auch zunehmend zu Rückzug und Verweigerung von Hilfe. Oft richten sich diese Emotionen dann gegen die Betreuungspersonen, obwohl der **Auslöser** zum Beispiel **Überforderung** ist. Etwa wenn zu viele Menschen anwesend sind oder die erkrankte Person Anweisungen oder Fragen nicht versteht.

Angebotene Hilfe kann als beleidigend und bevormundend empfunden werden. Versuchen Sie gemeinsam, den Auslöser für das aggressive Verhalten zu finden. Der Zorn von Demenzerkrankten ist nicht persönlich gegen jemanden gerichtet, sondern ein **Zeichen von Unsicherheit und Angst**. Diskussionen können die Situation sogar verschlimmern.

Wenn die Aggressionen so stark sind, dass Sie als Angehörige:r nicht damit fertig werden, wenden Sie sich unbedingt rasch an den:die **behandelnde:n Ärzt:in!**

Unterstützungsangebote

Die Betreuung eines Familienmitgliedes mit Demenz ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Nutzen Sie Unterstützungsangebote, die Sie entlasten:

- Eine **Heimhilfe** unterstützt in dein eigenen vier Wänden z.B. bei der Körperpflege, im Haushalt oder beim Einkaufen.
- Eine **mehrstündige Alltagsbegleitung** leistet der erkrankten Person Gesellschaft und begleitet z. B. bei Spaziergängen.
- Das **Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige** steht Betroffenen mit individuellen Unterstützungsangeboten im Pflegealltag zur Seite.
- In einem **Tageszentrum** werden Senior:innen tageweise professionell betreut und gefördert. In Wien betreibt der Fonds Soziales Wien zwei Tageszentren mit Schwerpunkt Demenz. Speziell geschulte Mitarbeiter:innen gibt es in allen FSW-Tageszentren.
- Bei Bedarf kann eine **Urlaubsbetreuung** in Anspruch genommen werden.
- Auch **technische Hilfsmittel** können sinnvoll sein, z. B. zur Personenortung.

Kontaktdaten zu Unterstützungsangeboten finden Sie ab Seite 30.





Gettyimages/Luco - Julia Amaral

Rechtsansprüche:

Pflegekarenz/Pflegezeit/Pflegekarenzgeld

Wenn Sie berufstätig sind, können Sie ab Pflegestufe 3 (in Ausnahmefällen bereits ab Stufe 1) Pflegekarenz bzw. Pflegezeit in Anspruch nehmen. Während dieser Zeit haben pflegende Angehörige einen Kündigungsschutz, einen Rechtsanspruch auf Pflegekarenzgeld sowie eine sozialversicherungsrechtliche Absicherung.

Weitere Informationen: www.sozialministeriumservice.at



Selbstfürsorge

Viele Menschen mit Pflegebedarf werden von Angehörigen zu Hause betreut. Dieser Einsatz ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung. Trotzdem wird er viel zu oft als selbstverständlich betrachtet. **Es ist wichtig**, dass **pflegende Angehörige** auf ihre **eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden** achten.

Schaffen Sie sich **Freiräume**. Verzichten Sie nicht auf Freund:innen, Hobbys und eigene Interessen.

Holen Sie sich **Unterstützung und Beratung** oder tauschen Sie sich mit Expert:innen bzw. anderen pflegenden Angehörigen aus. Dafür gibt es zahlreiche Angebote von unterschiedlichen Initiativen, Organisationen und Selbsthilfegruppen. Kontaktdaten finden Sie ab Seite 30.



Hier finden Sie Unterstützung: Wichtige Kontakte

Fonds Soziales Wien (FSW)

Der Fonds Soziales Wien sorgt mit seinen Angeboten und Förderungen im Auftrag der Stadt Wien dafür, dass alle Menschen, unabhängig vom Einkommen, die bestmögliche Pflege und Betreuung erhalten. Für Menschen mit Demenzerkrankungen gibt es verschiedenste Leistungen, die den Alltag daheim leichter machen (s. Seite 27, „Entlastung für Pflegende“). Ist trotz umfassender Unterstützung ein Leben in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich, bietet eine große Auswahl an **Wohn- und Pflegehäusern** das passende Angebot für jeden Pflegebedarf.

FSW-Kund:innenservice: Information und Beratung

- FSW-Kund:innentelefon unter 01 24 5 24 (Mo–So 8:00–20:00 Uhr)
- Persönlich im Beratungszentrum Pflege und Betreuung (Informationen und Hinweise zur Erreichbarkeit unter www.fsw.at → Standorte)



Tip: Unter www.fsw.at können Sie kostenlose Broschüren, u. a. zu den Themen „Pflege und Betreuung“ und „Senior:innen“, bestellen oder direkt herunterladen.

Pilotprojekt „Integrierte Versorgung Demenz“ (IVD)

Ziel des Projekts ist eine möglichst optimale Versorgung für Menschen mit Demenz – von der frühzeitigen Diagnose bis hin zur kontinuierlichen Behandlung und Betreuung. Umgesetzt wird es vom Psychosozialen Dienst Wien (PSD) mit Beteiligung des Fonds Soziales Wien (FSW) und der Österreichischen Gesundheitskasse Wien (ÖGK). Die bedarfsgerecht aufeinander abgestimmten Maßnahmen bieten passende Hilfe und Unterstützung für Betroffene und Angehörige und tragen so zu einer wesentlichen Verbesserung des Gesundheitszustandes und der Lebensqualität bei.

Gerontopsychiatrisches Zentrum der Psychosozialen Dienste

1030 Wien, Modecenterstraße 14/C/3. OG

Tel.: 01 40 00 – 53 090

E-Mail: gpzpost@psd-wien.at

Internet: www.psd-wien.at

Wien für Senior:innen – Plattform Demenzfreundliches Wien

Unter dem Dach Demenzfreundliches Wien arbeiten rund 100 Mitglieder, darunter der Fonds Soziales Wien, öffentliche Stellen, Kulturinstitutionen, alle 23 Bezirke, Betroffenen-, Angehörigen-, Pflege- und Betreuungsorganisationen, Bildungsinstitutionen sowie Selbsthilfegruppen daran, Wien demenzfreundlicher zu machen. Das Team „Wien für Senior:innen“ ist die koordinierende Schnittschnelle für alle Mitglieder, Involvierten und Interessierten.

1030 Wien, Guglgasse 7–9 (EG, Eingang Paragonstraße)
FSW-Kund:innentelefon 01 24 5 24
E-Mail: demenz@seniorinnen.wien
Internet: www.demenzfreundliches.wien

Sozialministeriumservice

Das Sozialministeriumservice unterstützt die Betreuung und Pflege von pflegebedürftigen Familienmitgliedern mit demenziellen Beeinträchtigungen durch verschiedene Maßnahmen:

- Pflegegeld-Erschwerniszuschlag
- Pflegekarenz/Pflegezeit/Pflegekarenzgeld
- Zuwendungen zu den Kosten der Ersatzpflege
- Pflegekurse

1010 Wien, Stubenring 1
Tel.: 0800 201 611
E-Mail: buergerservice@sozialministerium.at
Internet: www.sozialministeriumservice.at;
www.sozialministerium.at

Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in Wien.

SUS-Wien

1200 Wien, Treustraße 35–43 , Stiege 6, 1. Stock

Tel.: 01 40 00 – 76 944

E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

Internet: www.sus-wien.at

Tipp: Unter sus-wien.at finden Sie u. a. ein kostenloses Selbsthilfegruppen-Verzeichnis zum Herunterladen!





Notizen

Fördert. Stärkt. Wirkt.

01 24 5 24 | www.fsw.at |   