PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Demenz ist eine große Herausforderung – nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für pflegende Angehörige und die ganze Familie. In NRW gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote und gut vernetzte Hilfen, die Entlastung und Orientierung bieten.

Die **Alzheimer Gesellschaft NRW** [externer Link] ist ein wertvoller Ansprechpartner zum Thema Demenz. Sie unterstützt Ratsuchende mit telefonischer Beratung, Informationsmaterial und Vermittlung regionaler Hilfen. Die regionalen Gruppen begleiten Betroffene und Angehörige dabei, den Alltag mit Demenz besser zu bewältigen und vermitteln persönliche Ansprechpartner und Netzwerkangebote.

Auch die **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** [externer Link] in NRW setzen sich dafür ein, die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Sie fördern Verständnis für die Bedürfnisse der Betroffenen und helfen, Hilfsstrukturen vor Ort zu schaffen und bekannt zu machen. Wer Fragen zum Thema Demenz hat oder Unterstützung sucht, kann sich an eines der zwölf Regionalbüros in NRW wenden.

Eine Einführung ins Thema bietet der Ratgeber **"Demenz - die große Unbekannte"** [externer Link].

Der **Demenzwegweiser** [externer Link] des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ist ein bundesweites Online-Angebot rund um das Thema Demenz.

In vielen Städten und Kreisen in NRW gibt es **kommunale Demenzwegweiser** mit wichtigen lokalen Anlaufstellen und Hilfen. Sie finden diese meist direkt auf den jeweiligen Webseiten der Kommunen.

Wo gibt es Beratung zum Thema Demenz?

In NRW gibt es zahlreiche wohnortnahe Beratungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

- Der **Pflegewegweiser NRW** listet Beratungsangebote zum Thema Demenz auf. Dort finden betroffene Familien Hilfe bei der Suche nach Pflegediensten, Tagespflegen, Demenzgruppen etc.
- **Alzheimer Gesellschaften NRW** [externer Link]: Die regionalen Gruppen bieten individuelle Beratung und Gesprächskreise für Angehörige und Betroffene.
- **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz** [externer Link]: Die 12 Regionalbüros und das Kompetenzzentrum Hörschädigung im Alter unterstützen betroffene Familien mit Informationen und vermitteln in Demenznetzwerke vor Ort.
- **Pflegeselbsthilfegruppen**: Hier finden sie eine Suche nach Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise.
- **Wohnberatungsstellen** [externer Link]: Sie beraten zu Wohnungsanpassungen, Technikunterstützung und informieren über verschiedene Wohnformen bei Demenz.

Die Alzheimer Gesellschaft NRW bietet ganz neu eine Telefonberatung in ukrainischer Sprache [externer Link] rund um das Thema Demenz an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig.

Wo finde ich Infos zum Krankheitsbild?

Der Ratgeber **„Demenz. Das Wichtigste“** [externer Link] der deutschen Alzheimer-Gesellschaft bietet einen verständlichen Überblick über Ursachen, Symptome, Verlauf und Behandlung von Demenzerkrankungen.

Wie eine Demenz entsteht, wann man eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen sollte und welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen – darüber gibt auch der **Wegweiser Demenz** [externer Link] Auskunft.

Die Stiftung für Qualität in der Pflege (ZQP) bietet eine **Themenseite Demenz** [externer Link] an.

Wer stellt eine Demenz Diagnose?

Erste Adresse bei Gedächtnisproblemen ist die hausärztliche Praxis. Gerade für viele ältere Menschen ist die Hausärztin oder der Hausarzt eine wichtige Vertrauensperson, die zudem gut über deren gesundheitlichen Zustand Bescheid weiß. Sollte sich der Verdacht auf eine dementielle Erkrankung wie Alzheimer erhärten, wird von der hausärztlichen Praxis eine Überweisung an eine Fachärztin oder einen Facharzt aus der Neurologie oder Psychiatrie ausgestellt.

Auch eine Überweisung an eine „Gedächtnissprechstunde“ (auch: „Gedächtnisambulanz“ oder „Memory Clinic“) ist möglich. Gedächtnisambulanzen sind auf die Frühdiagnostik von Gedächtnisproblemen spezialisiert. Ärztinnen, Ärzte und andere Fachkräfte untersuchen hier, welche Ursachen den Gedächtnisproblemen zugrunde liegen und ob möglicherweise eine Demenzerkrankung wie Alzheimer vorliegt.

In Deutschland gibt es rund 160 dieser Einrichtungen. Eine Übersicht aller Gedächtnisambulanzen finden Sie beim Deutschen **Netzwerk Gedächtnisambulanzen** [externer Link].

Eine Liste an Gedächtnissprechstunden an sogenannten Gerontopsychiatrischen Einrichtungen finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für **Gerontopsychiatrie und -psychotherapie**[externer Link].
Hinweis: Gerontopsychiatrie ist ein Fachgebiet der Medizin, das sich mit psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter befasst – zum Beispiel mit Depression, Demenz oder Angststörungen bei älteren Menschen.

Hier finden Sie eine Checkliste: **Was tun nach einer Demenz-Diagnose?** [externer Link].

Lese-Empfehlungen:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft: **Die Diagnose der Alzheimer-Krankheit** und anderer Demenzerkrankungen [externer Link].

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit:**kompakt. Demenz – Der Weg zur Diagnose** [externer Link].

Wo gibt es Demenz-Pflegekurse und Trainings?

Plötzlich Pflege – so sieht die Realität für viele Angehörige aus. Ohne Vorbereitung stehen sie vor einer großen Aufgabe, die sie emotional und körperlich fordert. Menschen übernehmen Verantwortung, ohne je zuvor gepflegt zu haben.

Wenn Sie einen Menschen mit Demenz begleiten, hilft Ihnen Wissen dabei, besser zu verstehen, was in ihm vorgeht – und wie Sie im Alltag sensibel und sicher mit der Situation umgehen können. Schulungen, Austausch und praktische Informationen stärken nicht nur Ihre Handlungskompetenz, sondern zeigen Ihnen auch auf, wie Sie Hilfe und Entlastung nutzen können. Pflegetrainings vermitteln praktische Kenntnisse zu Körperpflege, Mobilisation und Ernährung, stärken das Vertrauen in das eigene Handeln und helfen, Überforderung zu vermeiden. Kurse finden entweder in Präsenz statt oder auch digital. Viele dieser Kurse sind dank der Kostenübernahme durch die Pflegekassen kostenlos – nutzen Sie die Angebote, um Ihren Pflegealltag leichter und sicherer zu machen.

Der Kurs **„Leben mit Demenz“** [externer Link] der Alzheimer Gesellschaft NRW richtet sich an Angehörige, Interessierte und Ehrenamtliche. In acht Präsenz-Einheiten à 90 Minuten erhalten Sie verständliche Informationen über das Krankheitsbild und Raum für Austausch. Alternativ können Sie am Online-Kurs **"Leben mit Demenz Digital**" [externer Link] teilnehmen.

Beim Pflegewegweiser NRW finden Sie weitere Pflegekurse speziell zum Thema Demenz - in Ihrer Nähe oder online.

Die **Familiale Pflege** unterstützt Angehörige, die die Pflege eines Menschen nach einem Krankenhaus-Aufenthalt zu Hause übernehmen. Pflegetrainer:innen bieten kostenlose Beratung und **individuelle Pflegetrainings**, sowohl am Krankenhausbett als auch später zu

Hause.

Sehr viele Krankenhäuser und (Reha-)Kliniken in NRW bieten Familiale Pflege an - fragen Sie direkt auf der Station oder beim Krankenhaus-Sozialdienst nach. Das Angebot ist kostenlos und unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie sind.

Beim Pflegewegweiser NRW finden Sie Anbieter der "Familialen Pflege“ in Ihrer direkten Nähe (PLZ-Suche). Die AOk bietet ein **Erklärvideo**[externer Link] zu den Inhalten der "Familialen Pflege" an.

Wo finde ich Selbsthilfe-Angebote?

Selbsthilfegruppen bieten Angehörigen Raum für Austausch, Unterstützung und hilfreiche Tipps im Umgang mit der Pflegesituation. Dabei geht es um persönliche Erfahrungen, konkrete Fragen – und oft auch um Expert:innenrat. Manche Gruppen sind auf spezielle Zielgruppen zugeschnitten.

Adressen von Selbsthilfegruppen zum Thema Demenz in Ihrer Nähe finden Sie bei

der **Alzheimer Gesellschaft NRW** [externer Link]

den **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe** (Suche nach Gruppen, inkl. Adressen der Kontaktbüros)

den **Selbsthilfe-Kontaktstellen** in NRW [externer Link].

Seit Januar 2023 gibt es eine Online-Selbsthilfegruppe für An-und Zugehörige von **jung erkrankten Menschen mit Demenz**. Die **Alzheimer Gesellschaft NRW** [externer Link] vermittelt Sie gerne weiter.

Einen digitalen Austausch im geschützten Raum bietet die **App „in.kontakt“** [externer Link] des Vereins wir pflegen. Auch dort gibt es eine eigene Demenz-Gruppe. Die App ist kostenlos und in den üblichen App-Stores für Smartphones und Tablets erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer großen **Themenseite Selbsthilfe.**

Wie kann man den Alltag mit Demenz gestalten?

Der Alltag mit Demenz lässt sich durch passende Unterstützung, kreative Beschäftigung und sichere Rahmenbedingungen positiv beeinflussen – für Betroffene wie auch Angehörige.

Sinnvolle Tätigkeiten fördern Lebensfreude und erhalten Fähigkeiten. Geeignet sind u.?a.:

- Musik hören oder musizieren
- Biografiearbeit (Fotos anschauen, Lebensgeschichten erzählen)
- Gesellschaftsspiele, Bewegung oder kreative Tätigkeiten

Wichtige Tipps zu Sprache, Körpersprache und Konfliktvermeidung finden Sie bei der Deutschen **Alzheimer Gesellschaft** [externer Link]. Dort finden Sie auch **Beschäftigungsideen von A-Z** [externer Link].

Weitere Ideen liefert die Broschüre **„Den Alltag gestalten“**[externer Link] sowie die Seite **wegweiser-demenz.de** [externer Link].

Um Stürzen und Desorientierung vorzubeugen, helfen Wohnraumanpassungen (z.?B. Haltegriffe, Lichtführung) und Orientierungshilfen. Digitale Hilfen wie GPS-Tracker, elektronische Kalender, Bewegungsmelder oder Hausnotrufsysteme bieten zusätzliche Sicherheit.

- Kostenlose Beratung zur Wohnraumgestaltung bietet die **Wohnberatung NRW** [externer Link]
- Übersicht technischer Helfer: **meintechnikfinder.de** [externer Link]

Was tun bei einem Demenz Notfall?

In akuten Situationen rund um eine Demenz-Erkrankung ist schnelles Handeln wichtig. Hier die wichtigsten Maßnahmen und Kontakte:

Medizinischer Notfall (z.?B. Sturz, Atemnot, Verwirrtheit)

- Hausarztpraxis oder die 112 anrufen (Rettungsdienst).
  Auf das Vorliegen einer Demenz hinweisen.
- Medikamente, Arztunterlagen, Patientenverfügung bereithalten

Psychischer Notfall bei Angehörigen (z.?B. Überforderung, Erschöpfung, akute Krise)

- **Alzheimer Telefon NRW** [externer Link]: 0211-24 08 69 10
- Örtlichen Sozialpsychiatrischen Dienst anrufen
  Name der Stadt oder des Kreises + „Sozialpsychiatrischer Dienst“ googeln
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (rund um die Uhr)
- Hausarzt kontaktieren – ggf. Krankschreibung, Entlastungsangebote

In Notfällen gilt: Nicht zögern – lieber einmal zu viel Hilfe holen.