alzheimer
schweiz suisse svizzera

Nach der Demenz-Diagnose

Was Sie und Ihre Angehörigen jetzt tun können

Redaktion: Jen Haas
Grafik: Isabel Thalmann (www.buchundgrafik.ch)
Bilder: plainpicture, Hamburg

© Alzheimer Schweiz, Yverdon-les-Bains, Neuauflage 2017

* Die Zitate wurden anonymisiert und stammen nicht von den abgebildeten Personen.

Fachlektorat:
Dr. med. Ernst Michel
Ruth Ritter, Gerontologin SAG
Heidi Schänzle-Geiger, Klinische Neuropsychologin GNP, Therapeutische Leiterin, Memory Klinik Münsterlingen
Marlise Scherrer, pflegende Angehörige
Kaspar Truninger, pflegender Angehöriger
Paul Weber, Angehörigengruppenleiter
Team Alzheimer-Telefon

Nach der Demenz-Diagnose

Diagnose Demenz, Alzheimer-Krankheit, sicherlich gehen Ihnen tausend Gedanken durch den Kopf. Wahrscheinlich empfinden Sie sehr gegensätzliche Gefühle: Sie sind mal verunsichert, wütend oder niedergeschlagen, mal haben Sie Angst, machen sich Sorgen. Vielleicht wollen Sie von alldem nichts wissen. Vielleicht sind Sie aber auch ein wenig erleichtert. Denn die Diagnose benennt das, was Sie schon seit längerem vermutet haben. Die Veränderungen haben jetzt einen Namen.

Diese Broschüre begleitet Sie bei Ihren nächsten Schritten.
Sie hilft Ihnen

- mit der neuen Situation umzugehen.
- die Gedanken und Gefühle zu ordnen.
- sich auf das Leben mit der Krankheit einzurichten.

Diese Broschüre richtet sich an

- Menschen mit Demenz
- an Angehörige, Freunde und Bekannte

Sie stehen am Anfang eines neuen Lebensabschnittes. Das Leben wird anders. Aber es geht weiter: Sie können weiterhin noch vieles selbst anpacken, nützen Sie die Möglichkeiten!

Ein Leben mit der Krankheit

Viele Menschen mit Demenz haben bis zur Diagnose einen langen Weg hinter sich. Über längere Zeit machten sich Veränderungen bemerkbar. Dann kam es zum ersten Kontakt mit der Hausärztin oder dem Hausarzt. In zahlreichen Untersuchungen wurden der Körper und die Leistungsfähigkeit des Gehirns überprüft. Andere Krankheiten schloss man aus. Am Schluss haben ihnen die Ärzte, die Expertinnen und Experten der Memory Clinic die Diagnose «Demenz» mitgeteilt. Das alles braucht für viele Betroffene eine Portion Mut und Durchhaltevermögen!
Die Demenz-Diagnose ist wichtig. Denn sie ist die Grundlage für die nächsten Schritte! Viele Menschen mit Demenz und betreuende Angehörige haben sich danach neu einrichten können.

Demenz – was bedeutet das für mich?

Demenzerkrankungen haben verschiedene Formen. Die häufigsten sind die Alzheimer-Krankheit, vaskuläre Demenz, Frontotemporale Demenz, Lewy-Body-Demenz und Parkinson-Demenz. Jede Erkrankung verläuft von Mensch zu Mensch anders. Auch die Krankheitsdauer ist ganz unterschiedlich. Dennoch gibt es ein paar Entwicklungen, welche die meisten Menschen mit Demenz erleben:

- Das Gehirn verändert sich fortlaufend. Diese Veränderungen können nicht rückgängig gemacht werden.
- Durch die Veränderungen entstehen Probleme mit dem Gedächtnis, mit dem Planen und Ausführen von Dingen.
- Auch die Kommunikation ändert sich: Es wird zunehmend schwierig, sich mitzuteilen oder zu verstehen, was andere sagen.
- Neue und komplizierte Aufgaben fallen schwer, während Gewohntes oft noch lange gut gelingt.
- Neue oder ungewohnte Situationen sind oft verwirrend. Die Orientierung wird schwieriger.

Hans* (ehemaliger Lehrer, 68):
«Es war himmeltraurig. Ich wollte nicht darüber sprechen, für ein paar Monate zog ich mich zurück. Dann merkte ich, dass mir zwar einiges Mühe bereitet, ich aber auch an vielem Spass habe. Heute musiziere ich zum Beispiel wieder mit meinem Kontrabass.»

- Die Gefühle verändern sich. Es können sich Frustrationen, Befürchtungen oder eine traurige Stimmung bemerkbar machen.

Was Sie auch noch wissen sollten

- Die Veränderungen, die Sie erleben, werden durch die Krankheit verursacht. Niemand trägt dafür eine Schuld.
- Sie werden bessere und schlechtere Tage mit der Krankheit erleben.
- Niemand kann genau sagen, wie sich die Krankheit bei Ihnen entwickeln wird. Suchen Sie nach der momentan besten Lösung.
- Sie werden trotz der Veränderungen an vielem Freude haben! Und auch Neues an sich entdecken …

Erna* (ehemalige Bibliothekarin, 77)

«Am Anfang verstand ich gar nicht, was mit mir passiert. Ich war verzweifelt. Die Diagnose war dann eine Erleichterung. Das Kind hat jetzt einen Namen, hab ich mir gedacht. Und jetzt weiss ich, warum mir dies geschieht.»

- Sie sind nicht der oder die Einzige mit der Krankheit! Im Jahr 2016 lebten in der Schweiz über 144 000 Menschen mit Demenz. Eine Demenz kann jeden treffen.

Auch für Ihre Angehörigen verändert sich das Leben

Eine Demenzdiagnose trifft die Menschen in Ihrer nächsten Umgebung genauso wie Sie. Auch Ihre Familienmitglieder haben sich im Vorfeld Sorgen gemacht. Auch sie brauchen Zeit, bis sie die Krankheit verstehen und mit der neuen Situation zurecht kommen.

- Sprechen Sie mit den Ihnen nahe stehenden Personen darüber, was Sie beschäftigt, was Ihnen wichtig ist.
- Planen Sie zusammen Ihre nächste Zukunft: Also welche Projekte sie zusammen durchführen möchten, welche Ziele Sie haben.
- Möchten Sie eine längere Reise unternehmen? Erfüllen Sie sich Ihren lange gehegten Wunsch, solange Sie sich noch fit fühlen.
- Überlegen Sie sich, wo Sie Hilfe und Unterstützung holen können. Akzeptieren Sie die Hilfsangebote.
- Überfordern Sie sich nicht gegenseitig. Suchen Sie nach Aktivitäten ausserhalb der Familie, denen Sie getrennt nachgehen können.
- Die Ihnen nahestehenden Personen brauchen regelmässig Zeit für sich, um wieder Kraft zu schöpfen.
- Für Angehörige und nahestehende Personen gibt es Angehörigengruppen. Im Austausch können Sie voneinander profitieren und erleben, dass Sie mit Ihren Problemen nicht alleine sind. Informationen zu Angehörigengruppen in Ihrer Nähe gibt es bei Ihrer kantonalen Sektion von Alzheimer Schweiz.

Den Alltag angehen

Mit einer Demenz aktiv zu bleiben, ist eine Herausforderung. Nach den ersten schwierigen Wochen aber erleben viele Menschen mit Demenz, dass es möglich ist! Hier ein paar Hinweise von anderen Betroffenen.

Den Alltag aktiv gestalten

Eine Demenzkrankheit kann einen durcheinanderbringen. Gewohnte Dinge fallen Schritt für Schritt schwerer, das Leben verändert sich. Andreas* (78, ehem. Elektromonteur) hat früher zu Hause immer alles selbst repariert, vom Fernseher bis zum Kühlschrank. Dies ging ihm ganz leicht von der Hand. Doch dann hatte er immer mehr Mühe mit den Reparaturarbeiten. Er war frustriert. Es war ihm peinlich, und es nagte an seinem Selbstbewusstsein.

Gestalten Sie die Dinge einfacher und bleiben Sie aktiv

- Zuerst einmal: Wenn Sie etwas nicht mehr so gut können, liegt es nicht an Ihnen. Es ist ein Teil Ihrer Krankheit, Sie brauchen sich deswegen nicht zu schämen!
- Seien Sie wählerisch: Tun Sie, was Ihnen noch gut gelingt und woran Sie Freude haben.
- Seien Sie noch wählerischer: Überlassen Sie den komplizierten Teil einer Tätigkeit jemand anderem. Sie erledigen den Teil, der Ihnen gut gelingt.
- Eine Gruppenaktivität bringt Sie auf neue Gedanken. Für Menschen mit Demenz gibt es Gesprächsgruppen, Gedächtnistraining, Mal- oder Musiktherapie. Auch der Besuch einer Tagesstätte bringt Abwechslung in den Alltag. Informieren Sie sich bei der Alzheimervereinigung in Ihrem Kanton.
- Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Machen Sie eine Pause, wenn es zu anstrengend wird.
- Lachen Sie über kleinere Missgeschicke. Viele Betroffene berichten, dass sie mit Humor die schwierigen Situationen besser meistern.
- Bitten Sie andere um Hilfe und akzeptieren Sie die Hilfe, die Ihnen angeboten wird.

Andreas* (ehemaliger Elektromonteur, 72):

«Reparieren kann ich nicht mehr. Aber die Gartenarbeit geht noch gut. Ich gehe jetzt fast jeden Tag in den Garten. Ich hacke die Erde, pflanze die Setzlinge, jäte das Unkraut. Heute mache ich etwas anderes, etwas, das ich gut kann.»

- Nützlich ist ein Tages- oder Wochenplan, wo Sie notieren, was Sie erledigen wollen oder müssen. Lassen Sie sich auch hierbei helfen.

Kleine Erinnerungshilfen – eine grosse Unterstützung!

Alle Menschen mit Demenz leiden unter Gedächtnisproblemen. Lydia* (78, Hausfrau) hat vieles nicht mehr gefunden. In ihrem eigenen Zuhause kam ihr alles schleierhaft vor, als hätte sie Watte im Kopf. Zuerst war sie verzweifelt. Ein paar Hilfsmittel, einige wenige Änderungen in ihrem Alltag haben ihr dann weitergeholfen. So trägt sie beispielsweise immer ein kleines Notizbuch mit sich, damit sie die wichtigsten Angaben darin nachschlagen kann. Sie ist noch immer sehr selbständig.

Anny* (ehemalige Kindergartenlehrerin, 84):

«Wenn ich den Duft vom Kuchen im Ofen rieche, freu' ich mich. Ich backe noch selbst, auch wenn es länger dauert als früher. Heute muss ich Schritt für Schritt vorgehen und manchmal hilft mir auch meine Tochter weiter.»

So helfen Sie Ihrem Gedächtnis weiter

- Halten Sie sich an eine tägliche oder wöchentliche Routine. Dies hilft Ihnen bei der Orientierung.
- Vereinfachen Sie Ihren Haushalt. Entsorgen Sie unnütz gewordene Dinge.
- Stellen Sie einen grossen Kalender auf. Markieren Sie den aktuellen Tag. Sie können dort auch notieren, was Sie heute erledigen müssen.
- Stellen Sie in der Wohnung eine gut sichtbare, grosse Uhr mit Wochentagen auf.
- Schreiben Sie an, wo sich was im Haus befindet, also den Inhalt von Schubladen und Schränken, den Weg zum Keller etc. Das Infoblatt «Die Wohnung anpassen» gibt noch weitere Tipps.

- Tragen Sie ein kleines Notizbuch bei sich, wo Sie wichtige Informationen notieren können: Adressen und Telefonnummern, Listen von Aufgaben, die Sie erledigen möchten, Treffen mit Personen etc.
- Stellen Sie die Fotos von Menschen zusammen, die Sie oft sehen. Notieren Sie auf der Fotografie den Namen der Person, was sie tut oder in welcher Beziehung sie zu Ihnen steht.
- Kaufen Sie sich ein einfaches Mobiltelefon, damit Sie die wichtigsten Telefonnummern immer bei sich haben.
- Eine Medikamentenbox hilft Ihnen, zum richtigen Zeitpunkt die Tabletten einzunehmen.

Die Umgebung über die Krankheit informieren

Überlegen Sie sich, wem Sie von Ihrer Krankheit erzählen möchten. Dies wird Ihnen möglicherweise schwer fallen. Sie geben jedoch anderen Personen so die Möglichkeit, Sie zu verstehen und auf Sie einzugehen. Dadurch können Sie mit mehr Verständnis aus Ihrer Umgebung rechnen und Sie werden sich weniger allein fühlen.

- Wem möchten Sie Ihre Krankheit mitteilen: Den Nachbarn? Freunden? Verwandten und Bekannten? Ihrem Anwalt, dem Berater der Bank? Sie entscheiden es.
- Wenn Sie jemandem von Ihrer Krankheit berichten: Erzählen Sie, was sich verändert hat. Erklären Sie, was Ihnen Mühe bereitet, aber auch was Ihnen noch gut gelingt. So kann sich die andere Person ein Bild von Ihrer Situation machen.
- Erklären Sie der Person, wo Sie sich Hilfe und Unterstützung wünschen und was Sie noch gut alleine können.
- Geben Sie diese oder andere Broschüren von Alzheimer Schweiz weiter.

Mit anderen Menschen in Kontakt bleiben

Bei einer Demenzkrankheit kann es schwierig werden, sich richtig auszudrücken. Oder andere Menschen richtig zu verstehen. Das ist vielen Betroffenen sehr unangenehm und oft schwierig zu ertragen. Gerhard* (78, ehem. Drogist) ist es so ergangen. Er trifft sich einmal pro Woche mit seinen Freunden in der Beiz, schon seit langem. Die Gespräche wurden ihm auf einmal zu schnell. Im Restaurant war es zu laut. Er musste sich sehr anstrengen und verlor oft den Faden. Er schwieg einfach, und es hiess dann, der Gerhard sei halt ein Ruhiger geworden.

Wie man die sozialen Kontakte pflegt

- Zunächst einmal: Versuchen Sie, mit der Familie, den Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben. Der soziale Kontakt tut allen Menschen gut!
- Erklären Sie anderen Personen, dass Sie mit dem Denken und im Gespräch mit anderen Menschen Schwierigkeiten haben. Bitten Sie sie, langsam und mit einfachen Worten zu sprechen.
- Nehmen Sie sich mit dem Sprechen Zeit.
- Wenn Sie etwas nicht verstanden haben: Bitten Sie die Person, sich in normaler Lautstärke deutlich zu wiederholen.
- Wenn es zu laut ist oder zu viele Leute hat, suchen Sie für das Gespräch einen ruhigen Platz.

Auf Gesundheit und Wohlbefinden achten

Eine gute Gesundheit und ein gutes Wohlbefinden sind auch im Leben mit Demenz wichtig. Daher ein paar Tipps:

- Bewegen Sie sich regelmässig, indem Sie wenn möglich spazieren, wandern, Velo fahren, schwimmen etc. Bewegung tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut.
- Ernähren Sie sich ausgeglichen.

Gerhard* (ehemaliger Drogist, 78):

«Ich treffe mich immer noch mit meinen Freunden. Sie wissen, dass ich mit dem Sprechen und dem Verstehen Probleme habe, dass ich schnell müde werde. Wenn es mit dem Sprechen schwierig wird, jassen wir einfach. Der Jasskönig bin immer noch ich!»

- Suchen Sie eine Gruppenaktivität oder Therapie, die Ihnen Freude macht und Sie geistig anregt. Möglichkeiten sind: Gesprächsgruppe, Gedächtnistraining, Mal- und Musiktherapie, Ergotherapie.
- Besuchen Sie in regelmässigen Abständen die Ärztin, den Arzt und weiterhin den Zahnarzt. Gönnen Sie sich zwischendurch eine Fusspflege oder eine Massage.
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe und Unterstützung von anderen zu holen. Eine solche Unterstützung bietet auch eine psychologische Beratung.

Ihre Arzttermine

Mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt werden Sie in Zukunft regelmässig Kontakt haben; sie oder er gibt Ihnen wichtige Informationen zu Krankheit, Behandlung und Betreuung. Profitieren Sie von den Arztterminen: Bereiten Sie sich mit einer Begleitperson auf den Arzttermin vor und gehen Sie zusammen zur Ärztin oder zum Arzt. Vereinbaren Sie einen längeren Arzttermin.

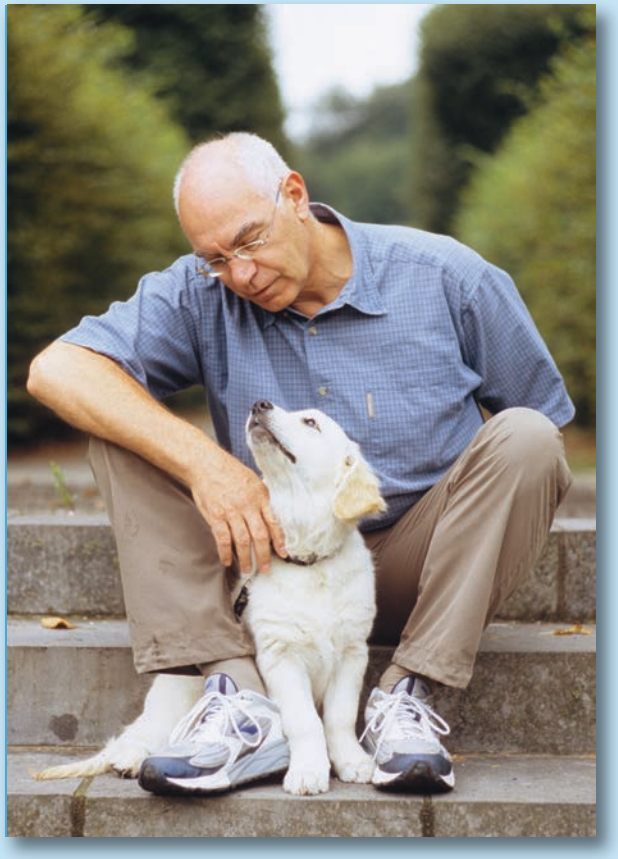
Vor dem Arzttermin

Notieren Sie in einem Notizbüchlein alles, was Sie beschäftigt.
Hier ein paar Punkte, die Sie sich überlegen können:

- Wie wirken die Medikamente? Welche erwünschten und unerwünschten Wirkungen stellen Sie fest?
- Haben Sie Fragen zur Krankheit und den Therapien?
- Brauchen Sie in gewissen Momenten Unterstützung?
- Beschäftigen Sie Veränderungen Ihres Verhaltens oder Ihres Gefühlszustands?
- Gehen Sie vor dem Besuch die Notizen noch einmal durch und notieren Sie die drei Punkte, die Sie unbedingt mit dem Arzt, der Ärztin besprechen wollen.

Während der Sprechstunde

- Teilen Sie der Ärztin, dem Arzt Ihre Anliegen mit. Benützen Sie dazu Ihre Notizen.
- Stellen Sie Fragen, wenn Ihnen etwas unklar ist. Teilen Sie Ihre eigenen Ansichten mit.
- Ihre Begleitperson soll sich auch alles erklären lassen und könnte für Sie unterdessen Notizen machen.
- Machen Sie den nächsten Arzttermin ab.
- Wichtig ist, dass Sie mit der Ärztin oder dem Arzt gut sprechen können. Fühlen Sie sich nicht verstanden, suchen Sie sich einen anderen Arzt.



Heinz* (ehemaliger Versicherungsangestellter, 63):

«Ich achte auf meine Gesundheit. Natürlich gehe ich regelmässig zu meiner Hausärztin. Daneben spaziere ich täglich mit unserem Hund und achte auf eine ausgewogene Ernährung.»

Therapie mit Medikamenten

Medikamente können Ihnen weiterhelfen. Bei einer leichten bis mittelschweren Alzheimer-Krankheit können so genannte Cholinesterase-Hemmer die Hirnleistung eine Zeit lang aufrechterhalten. Drei Medikamente aus dieser Klasse sind zugelassen: Reminyl, Aricept, Exelon. Hier ein paar Hinweise:

- Cholinesterase-Hemmer wirken umso besser, je früher sie eingesetzt werden.
- Wirkung und Verträglichkeit der einzelnen Medikamente sind bei jeder Person anders. Unter Umständen müssen mehrere Medikamente ausprobiert werden.

- Cholinesterase-Hemmer werden von den Krankenkassen bezahlt, solange der Mini Mental Status (MMS)[1] bei über 10 Punkten liegt.
- Cholinesterase-Hemmer verzögern eine Verschlechterung der Gehirnleistung. Sie können den Krankheitsprozess jedoch nicht aufhalten oder gar heilen.
- Memantin, ein Medikament mit einem anderen Wirkmechanismus, hilft in einem mittleren und fortgeschrittenen Stadium der Krankheit. Die beiden Medikamente mit Memantin heissen: Axura und Ebixa.
- Memantin wird von den Krankenkassen bezahlt, solange der Mini Mental Status (MMS)[1] bei über 3 Punkten liegt.
- Eventuell hilft Ihnen auch ein Ginkgo-Präparat.
- Weitere Hinweise zu den Alzheimer-Medikamenten finden Sie im Infoblatt «Medikamente zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit» von Alzheimer Schweiz.

[1] Mini-Mental-Status (MMS) = Bekannter Kurztest zur Beurteilung der Hirnleistung.

Weitere Medikamente helfen, mit den Symptomen der Krankheit fertig zu werden

- Sprechen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt, wenn Sie sich niedergeschlagen, ohne Antrieb oder sehr traurig fühlen. Ein Antidepressivum hilft Ihnen möglicherweise.
- Wenn Sie sich grosse Sorgen über gewisse Dinge machen, unter Angst leiden und sehr unruhig werden, können Medikamente weiterhelfen.
- Und noch etwas: Wundermittel gibt es bis heute keine! Wenn in der Zeitung, im Internet oder Fernsehen riesige Versprechungen gemacht werden, ist Vorsicht geboten.

Für die Zukunft vorsorgen

Im Laufe einer Demenzerkrankung wird sich vieles verändern. Es ist sinnvoll, sich möglichst früh auf diese Veränderungen vorzubereiten. Sie nehmen so die Dinge selbst in die Hand und haben genug Zeit, nach den besten Lösungen zu suchen! Hier ein paar Überlegungen, die Sie jetzt schon machen können. Überstürzen Sie aber nichts, gehen Sie Schritt für Schritt vor.

Demenz und Autofahren

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen fragen sich, ob man mit einer Demenz noch Auto fahren kann. Und wenn ja, wie lange. Diese Frage muss im Einzelfall geklärt werden. Eines ist jedoch klar: Früher oder später müssen Menschen mit Demenz auf das Autofahren verzichten.

- Eine Demenz beeinträchtigt die Fahreignung. Diskutieren Sie daher mit dem Arzt, mit der Ärztin regelmässig über das Autofahren. Sprechen Sie offen darüber, was Sie im Strassenverkehr erleben und worüber Sie sich Sorgen machen.
- Wenn Sie sich nicht mehr sicher, zu unkonzentriert oder überfordert fühlen, sollten Sie das Autofahren freiwillig aufgeben.
- Fragen Sie auch Freunde und Familienmitglieder. Wenn diese sagen, dass Sie nicht mehr sicher Auto fahren, sollten Sie sich fürs Aufhören entschliessen.
- Überlegen Sie sich frühzeitig, wie Sie auch ohne Auto Ihren Beschäftigungen nachgehen können, also einkaufen, Freunde besuchen, Hobbys etc.
- Das Infoblatt «Autofahren und Demenz» gibt Ihnen weitere Hinweise.

Vorsorge treffen mit einer Vorsorgevollmacht

Heute können Sie wichtige Entscheidungen noch selbst treffen. Bei einer fortgeschrittenen Demenz jedoch wird dies nicht mehr möglich sein. Andere Menschen müssen dann für Sie entscheiden. Wählen Sie jetzt schon eine Vertretung: Bestimmen Sie in einer Vorsorgevollmacht, wer Ihren Willen zukünftig vertreten soll.

Rita* (ehemalige kaufmännische Angestellte, 81):

«Ich will nicht, dass andere über meinen Kopf entscheiden, wie ich behandelt werde. Deshalb habe ich mit der Hausärztin und meinem Sohn meine Patientenverfügung geschrieben. Dort steht genau, was ich wünsche, wenn ich es mal nicht mehr sagen kann.»

- Verfassen Sie die Vorsorgevollmacht, solange die Urteilsfähigkeit noch gegeben ist. Wenn Sie zu lange warten, riskieren Sie, dass die Vorsorgevollmacht nicht mehr rechtlich wirksam ist. Lassen Sie sich Ihre Urteilsfähigkeit von der Ärztin, vom Arzt bescheinigen.
- In einer Vorsorgevollmacht wird festgelegt, wer Sie vertritt bei Bankgeschäften, beim Grundstückverkauf, beim Heimaufenthalt etc.
- Überlegen Sie sich, wem Sie das Vertrauen schenken. Besprechen Sie dies mit der betreffenden Person.
- Eine Vorsorgevollmacht entlastet nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie.
- Weitere Informationen zur Vorsorgevollmacht finden Sie im Infoblatt «Vorsorge treffen durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.»

Eine Patientenverfügung schreiben

Wie wollen Sie medizinisch oder pflegerisch versorgt werden? Auch hier gilt: Heute können Sie die Entscheidungen selbst treffen und mitteilen. Was aber, wenn dies einmal nicht mehr geht? In diesem Falle kann – wie bei einer Vorsorgevollmacht – eine Vertrauensperson für Sie entscheiden. Sie können aber auch in einer Patientenverfügung selbst festhalten, wie Sie zukünftig behandelt werden wollen.

- Besprechen Sie die Patientenverfügung wenn möglich zusammen mit Ihrer Ärztin, mit Ihrem Arzt. Sie/er kann Sie am besten über die Behandlungen, die möglicherweise auf Sie zukommen, beraten.
- Bestimmen Sie eine Vertrauensperson und besprechen mit ihr die wichtigen Entscheidungen.
- Notieren Sie, welche Behandlungen, Pflege, Betreuung Sie wünschen oder ablehnen, sowohl während der Krankheit als auch am Lebensende. Solche Entscheidungen entlasten nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie sowie Ärzte und Pflegepersonal.
- Wie man eine Patientenverfügung verfasst und weitere Informationen finden Sie im Infoblatt «Vorsorge treffen durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung».

Finanzielle und rechtliche Angelegenheiten regeln

Die finanziellen Angelegenheiten regeln kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Zahlungen gehen schnell einmal vergessen, die Steuererklärung bleibt liegen, der Überblick über den Kontostand geht verloren. Organisieren Sie die finanziellen Angelegenheiten möglichst früh, um solchen Problemen nicht zu begegnen.

- Wie bei einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung gilt auch für andere finanzielle und rechtliche Angelegenheiten: Ist Ihre Urteilsfähigkeit nicht mehr gegeben, sind die Regelungen nicht rechtswirksam.

- Übertragen Sie die Bankvollmachten auf eine Vertrauensperson.
- Vereinfachen Sie die Zahlungen mit monatlichen Zahlungsaufträgen oder Lastschriftverfahren.
- Suchen Sie Unterstützung, wenn Ihnen gewisse Aufgaben, wie eine Steuererklärung, zu schwierig werden. Einige Organisationen (so etwa Pro Senectute) bieten solche Dienstleistungen an.
- Regeln Sie weitere finanzielle und rechtliche Angelegenheiten in einer Vorsorgevollmacht (siehe oben) und in einem Testament.
- Informieren Sie sich zusammen mit anderen Familienmitgliedern oder anderen Vertrauenspersonen über die Versicherungsleistungen, die Sie aufgrund Ihrer Krankheit beanspruchen können. Dazu gehören: Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV), Invalidenversicherung (IV), Hilflosenentschädigung und Ergänzungsleistungen. Weitere Informationen finden Sie im Infoblatt «Finanzielle Ansprüche bei Demenzkrankheiten».

IV-Rente

Wenn Sie noch nicht im AHV-Alter sind, ist es wichtig, dass Sie sich möglichst rasch um Ihre Invalidenrente (IV) kümmern.

- Eine Demenz berechtigt Sie in der Regel zum Bezug einer Invalidenrente. Stellen Sie deshalb nach der Diagnose sofort einen Antrag auf eine IV-Rente bei der IV-Stelle Ihres Wohnortes.
  Das Formular erhalten Sie dort oder unter: www.ahv-iv.info
- Besprechen Sie mit dem Hausarzt oder dem Vertrauensarzt des Betriebs, wie viel Sie noch arbeiten können, damit er Sie entsprechend krankschreibt.
- Keine gute Lösung ist eine Frühpensionierung, denn sie ist meist mit einer Einkommenseinbusse oder Leistungskürzungen der Rente verbunden!
- Besprechen Sie Ihre Situation auch mit Ihrem Arbeitgeber. Suchen Sie zusammen nach einer Lösung. Möglicherweise finden Sie im Betrieb eine andere, angepasste Arbeit.

Kathy* (Ehefrau eines demenzkranken Mannes, 59):

«Mein Mann hat ein altes Hobby aufgegriffen. Er kümmert sich um die kostbaren Lokomotiven seiner Modelleisenbahn. Im Herbst verwirklichen wir ausserdem unseren grossen Traum: Wir gehen auf eine lange Kreuzfahrt nach Norwegen.»

- Zu einer IV sind auch Personen berechtigt, die in ihrem gewohnten Tätigkeitsbereich nicht arbeitsfähig sind, z.B. Hausfrauen.

Das Zuhause anpassen

Damit Sie sich daheim möglichst lange sicher und wohl fühlen, sollten Sie sich zusammen mit der Familie ein paar Anpassungen überlegen:

- Können Sie sich gut in der Wohnung orientieren? Eine einfach eingerichtete und gut ausgeleuchtete Wohnung hilft Ihnen sich zurechtzufinden.
- Können Sie sich gut und gefahrlos in der Wohnung bewegen? Entfernen Sie allfällige Hindernisse und Gefahrenquellen.

- Elektrische Geräte können zur Gefahr werden. Schaffen Sie sich Geräte an, die nach einer gewissen Zeit von selbst ausschalten.
- Beschaffen Sie sich Rauchmelder und Bewegungsmelder zu Ihrer Sicherheit.
- Ist die Zimmeraufteilung für Sie ideal? Wenn Sie grössere Änderungen vornehmen wollen, machen Sie diese möglichst rasch. So können Sie sich daran gewöhnen.
- Weitere Hinweise, wie Sie die Wohnung anpassen und Gefahrenquellen erkennen können, erhalten Sie im Infoblatt «Die Wohnung anpassen».

Für den Notfall gerüstet sein

Damit Sie für Situationen wie einen Unfall oder eine plötzliche Spitaleinweisung gerüstet sind, lohnen sich ein paar Vorbereitungen:

- Tragen Sie eine «Alzheimerkarte» bei sich, auf der steht, dass Sie an einer Demenz erkrankt sind. Diese Karte hilft Ihnen zum Beispiel, wenn Sie einmal Ihren Weg nicht mehr finden. Sie erhalten die «Alzheimerkarte» bei der Alzheimer Schweiz.
- Bringen Sie neben dem Telefon zu Hause einen gut lesbaren Zettel an, auf dem folgende Informationen stehen: Ihr Name, Ihre Adresse und die Telefonnummern von Familienmitgliedern, Freunden, dem Hausarzt, der Ambulanz und der Polizei.
- Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiter wissen.

Wo Sie weitere Hilfe erhalten

Medizinische Angelegenheiten

- Bei medizinischen Angelegenheiten ist die Hausärztin, der Hausarzt die erste Ansprechperson.
- Auskunft erhalten Sie auch bei der Memory Clinic. Die Adressen der Memory Clinics in Ihrer Nähe erhalten Sie bei Ihrer kantonalen Sektion von Alzheimer Schweiz oder am Alzheimer-Telefon (024 426 06 06). Eine Liste der Memory Clinics finden Sie auch auf www.alz.ch.

Hilfe und Unterstützung im Alltag

- Für Unterstützung im Alltag können Ihnen folgende Dienstleistungen weiterhelfen: Spitex, Pro Senectute, Rotes Kreuz, Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst, Fahrdienst etc.
- Hinweise zur Anpassung der Wohnung erhalten Sie bei der Spitex oder Pro Senectute in Ihrer Region.
- Adressen und Tipps erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
- Weitere Informationen finden Sie in den Infoblättern von Alzheimer Schweiz. Eine aktuelle Liste aller Themen erhalten Sie auf www.alz.ch oder am Alzheimer-Telefon.

Finanzielle und rechtliche Fragen

- Für die Patientenverfügung bieten verschiedene Organisationen Muster an. Mehr über die Patientenverfügung sowie eine Liste der Organisationen erhalten Sie im Infoblatt «Eine Patientenverfügung erstellen» von Alzheimer Schweiz.
- Bei finanziellen und rechtlichen Fragen hilft Ihnen die Pro Senectute (Adressen unter: www.pro-senectute.ch oder im Telefonbuch) oder Pro-Infirmis (www.proinfirmis.ch) weiter.
- Wenn Sie Probleme mit der Krankenkasse haben, wenden Sie sich an die Ombudsstelle der Krankenversicherungen (Tel. 041 226 10 10 oder: www.ombudsman-kv.ch)
- Verschiedene Merkblätter sind beim Bundesamt für Sozialversicherung erhältlich, siehe: www.ahv.ch / www.bsv-admin.ch

alzheimer
schweiz suisse svizzera

Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains
Tel. 024 426 20 00
info@alz.ch
www.alz.ch
Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06

03.2017

Antworttalon

Ich möchte mehr Informationen

Bitte senden Sie mir
(Nichtmitglieder bezahlen bei umfangreicheren Sendungen eine Versandgebühr):

- ☐ Infoblätter zu zu Urteilsfähigkeit, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (gratis)
- ☐ die Broschüre «Leben mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betreuende» (gratis)
- ☐ das Bulletin «memo» (dreimal pro Jahr, gratis)

Ich möchte Mitglied werden

- ☐ Einzelmitglied (Jahresbeitrag Fr. 50.–)
- ☐ Kollektivmitglied (Jahresbeitrag Fr. 200.–)

☐ Frau ☐ Herr

Name: Vorname:

Strasse, Nr.:

PLZ, Ort:

Ich interessiere mich (Antwort freiwillig)
☐ als Kranke/r ☐ als Angehörige/r ☐ aus beruflichen Gründen ☐ aus anderen Gründen

Einsenden an: Alzheimer Schweiz, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains