Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz im Vogtlandkreis



Sehr geehrte Angehörige von Menschen mit Demenz,

mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen eine Übersicht zu verschiedenen Hilfemöglichkeiten an die Hand geben. Sie finden darin vor allem regionale, aber auch überregionale Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen zu verschiedenen demenzspezifischen Themen.

Aus vielen Gesprächen mit Angehörigen wissen wir, dass häufig Unsicherheit darüber besteht, welche Aspekte im Zusammenhang mit Demenz bedacht werden sollten und wo ganz konkret Unterstützung zu finden ist. Deshalb haben wir häufig gestellte Fragen gesammelt und mit Unterstützung von Betroffenen und Angehörigengruppen diese Informationen für Sie zusammengestellt.

Falls Sie Anregungen haben, was in dieser Broschüre noch fehlt, wenn Sie hilfreiche Tipps weitergeben möchten oder Empfehlungen zu Literatur, Musik oder Podcasts beisteuern können – lassen Sie es uns bitte wissen! Wir sind bemüht, diese Broschüre zu erweitern und aktuell zu halten.

Herzlichen Dank!

Selbsthilfekontaktstelle Pflege
Bergstraße 39
08523 Plauen
selbsthilfe@caritas-vogtland.de
☎ 03741/148578

caritas vogtland

caritas

Inhalt

Informationen für Angehörige von Menschen mit Demenz im Vogtlandkreis 1

1 Diagnosestellung 4

Absprache mit dem Hausarzt/ der Hausärztin 4

Gedächtnisambulanz des SKH Rodewisch 4

Nichtmedikamentöse Therapien 4

2 Beratungs- und Begegnungsangebote im Vogtland 5

Das Vogtländische Netzwerk Demenz 5

Individuelle Beratung/ Begegnung 5

Die Demenzfachstelle 5

Selbsthilfegruppen 6

Weitere Beratung/Begegnung, aber nicht nur auf Demenz spezialisiert 8

3 Informationen u. Beratung überregional 9

Allgemeine Informationen 9

Landesinitiative Demenz Sachsen e.V. 9

Demenz - Podcast 9

Wissenswertes/Blogs/ Alltagshilfen/Kulturelles/... 10

Diagnose/Verlauf/Therapie 10

Individuelle Beratung 10

Alzheimer Telefon- Bundesweite Hilfe und Beratung 10

OFFENES OHR für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz 11

Desideria 11

Foren für Betroffene und Angehörige 11

Weitere Beratung, aber nicht (nur) auf Demenz spezialisiert 11

TelefonSeelorge 11

Auskunft, Entlastung oder psychologische Unterstützung für Angehörige* 12

Online Selbsthilfe Initiative für pflegende Angehörige* 12

Pausentaste - Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe* 12

Das Pflegetelefon 12

Kraft-Copilot-Plattform (für junge Erwachsene ab 18 Jahre) 13

4 Informationen zu Pflegegrad 13

Habe ich eine Chance auf einen Pflegegrad? 13

Überblick Pflegeleistungen 13

Wo finde ich Beratung? 14

5 Entlastungs- und Unterstützungsleistungen 14

Anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag 14

Alltagsbegleitung 14
Nachbarschaftshilfe 16
Tagespflege 16
Auszeit nehmen 17
6 Informationsveranstaltungen regional 19
Demenzbezogen 19
Weitere, nicht (nur) auf Demenz spezialisiert 19
7 Infoveranstaltungen/ Kurse/ Workshops 19
Kostenlose Pflegekurse 19
Menschen mit Demenz verstehen 20
Demenz-Partner-Kurse 20
Workshop FTD 21
Selbsthilfe 21
8 Kulturtipps 21
9 Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf 22
Familienpflegezeitgesetz 22
10 Nützliche Apps für den Alltag 22
Nicht (nur) auf Demenz spezialisiert 22
11 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung 22
Vorsorgevollmacht 22
Betreuungsverfügung 23
Patientenverfügung 23
12 Wohnen 24
24 -Stunden-Betreuung zu Hause 17
Sicherheit zu Hause 24
Wohnraumberatung/ Wohnungsanpassung 24
Technische Hilfsmittel/ Hausnotruf 24
Stationäre Wohnformen 25
13 Mehrsprachige Informationen 26
14 Mithilfe, um Hilfeangebote zu verbessern 26
15 Literaturtipps 27
16 Filmempfehlungen 29
17 Am Lebensende 30

1 Diagnosestellung

Absprache mit dem Hausarzt/ der Hausärztin

Die erste Anlaufstelle ist für gewöhnlich die Hausärztin oder der Hausarzt. Falls eine tiefergehende Abklärung nötig ist, werden Sie an eine Praxis für Neurologie, Psychiatrie, Geriatrie oder eine Gedächtnisambulanz überwiesen.

https://www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Broschueren/FB_Demenz_Diagnose_bf.pdf

Gedächtnisambulanz des SKH Rodewisch

Beeinträchtigungen des Denkens können viele Ursachen haben. Deswegen ist eine gründliche Untersuchung nötig. Es ist wichtig, bei allen Formen der Gedächtnisstörung die zugrundeliegende Krankheit und ihren gegenwärtigen Schweregrad zu kennen. Hiernach richtet sich die Behandlung. Auch ist eine Diagnosestellung Voraussetzung dafür, dass sowohl der Patient als auch seine Angehörigen Vorsorge für die Zukunft treffen können. Das Team der Spezialambulanz für Gedächtnisstörungen ist langjährig erfahren in Diagnostik und Therapie von Gedächtnisstörungen. Folgende Leistungen werden angeboten:

- Detaillierte Testung der Gedächtnisstörungen und anderen Störungen der höheren Hirnleistungen
- neurologische und psychiatrische Diagnostik
- Laboruntersuchungen
- Bildgebung des Gehirns (CT, MRT)

https://www.skhrodewisch.sachsen.de/medizinischeeinrichtungen/ambulanzen/gedaechtniszentrum

Kontakt: Sächsisches Krankenhaus Rodewisch - Haus B1
Bahnhofstraße 1; 08228 Rodewisch
Sekretariat Neurologie Fr. Möckel
☎ 03744/366-8387

Wichtige Info! Bitte bringen Sie zum Ersttermin einen Überweisungsschein, Ihre Chipkarte, Vorbefunde sowie Hilfsmittel (Hörgeräte bzw. Brille) mit.

Nichtmedikamentöse Therapien

Neben der medikamentösen ist die nicht-medikamentöse Behandlung von Menschen mit Demenz von großer Bedeutung. Sie kann die geistige Leistungsfähigkeit und Alltagsfähigkeiten fördern, Verhaltensstörungen abschwächen und das Wohlbefinden verbessern. Zum Beispiel:

- Gedächtnistraining
- Ergotherapie
- Logopädie
- Physiotherapie
- Musiktherapie
- Kunsttherapie
- Körperbezogene Therapien
- Erinnerungstherapie
- Milieutherapie
- Wertschätzender Umgang
- Unterstützung und Entlastung der Angehörigen

https://www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt6_nichtmedikamentoese_behandlung.pdf

2 Beratungs- und Begegnungsangebote im Vogtland

Das Vogtländische Netzwerk Demenz

... ist ein Verbund verschiedener regionaler Fachdienste und Initiativen aus Pflege, Beratung und Betreuung, die besonders die Belange von Menschen mit Demenz und deren Familien im Blickfeld haben.

Wir haben für Sie Grundsätzliches zu den allgemeinen Aspekten im Zusammenhang mit Demenz und Informationen zu regionalen Angeboten zusammengestellt. Außerdem finden Sie auf unserer Webseite Hinweise zu Veranstaltungen rund um das Thema. Nehmen Sie Kontakt zu den Akteuren des Netzwerkes auf und lassen Sie sich auch persönlich beraten.

www.demenz-vogtland.de
☎ 03741/148577

Individuelle Beratung/ Begegnung

Die Demenzfachstelle

... hilft und unterstützt ratsuchende Betroffene und ihre Angehörigen darin, die veränderte Lebenssituation mit Demenz zu verstehen und damit umzugehen

Wir bieten Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen sowie alle, die sich mit dem Thema Demenz auseinandersetzen möchten:

- zum Krankheitsbild
- zum Umgang bei Verhaltensänderungen und Auffälligkeiten
- zur Bewältigung von Alltagsproblemen
- in Krisensituationen

- zu Entlastungsangeboten vor Ort und bei Kur und Erholung
- in finanziellen Angelegenheiten
- zu sozialrechtlichen Belangen

Wir informieren rund um das Thema Demenz auf Informationsveranstaltungen und im Rahmen verschiedener Kurse:

- Themenabende
- Vorträge
- Aus- und Weiterbildungen für ehrenamtliche Helfer*innen
- Pflegekurse für pflegende Angehörige
- Pflegekurse zur Nachbarschaftshilfe

Wir bieten Entlastung durch stundenweise Betreuung von Menschen mit Demenz im Rahmen verschiedener Angebote und Projekte

https://caritas-vogtland.de/beratung-und-unterstuetzung/demenzfachstelle/
☎ Frau Beck/ Frau Munser 03741/148577
Mail: demenz@caritas-vogtland.de

Selbsthilfegruppen

Für einen nahestehenden Menschen zu sorgen ist eine wichtige und wertvolle Aufgabe - ohne Ihre Hilfe wären für Ihren Angehörigen viele alltägliche Dinge nicht möglich. Gleichzeitig bedeutet dies für Sie aber auch eine sehr große Herausforderung. Manchmal kommen Sie als pflegende Angehörige sogar an Ihre Belastungsgrenze und wissen nicht, wie es weitergehen kann. Sie sind körperlich erschöpft und fühlen sich ausgebrannt. Viele in Ihrer Situation finden kaum noch Zeit, eigene Freundschaften zu pflegen und vermissen Anerkennung und Würdigung für ihre Leistung.

In einer Gruppe mit anderen Pflegenden können Sie sich über viele Fragen aus Ihrem Pflegealltag austauschen, Halt finden und sich gegenseitig stärken. Sie als pflegende Angehörige verfügen über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz, der wiederum Anderen in dieser herausfordernden Situation helfen kann.

Folgende Selbsthilfegruppen finden Sie im Vogtland:

Selbsthilfekontaktstelle Pflege

- Treff ist einmal im Monat, 14.30 Uhr (bitte anmelden)

Wo trifft sich die Gruppe?
Demenzfachstelle Caritasverband Vogtland e.V.; Bergstr. 39 in Plauen

☎ Frau Wächter 03741/148578
Mail: selbsthilfe@caritas-vogtland.de

Selbsthilfegruppe "Angehörige und Betreuende von Menschen mit Demenz" Reichenbach

- Treff ist an jedem 4. Mittwoch im Monat, 16:00 Uhr
  Hinweis: ab 15:00 Uhr beantwortet eine FÄ für Psychiatrie und Neurologie Fragen zum Thema Demenz (bitte anmelden)

https://www.drk-reichenbach.de/angebote/senioren/shg-demenz.html

Wo trifft sich die Gruppe?
Begegnungsstätte Diakoniewerk Reichenbach und Umgebung GmbH, Nordhorner Platz 3 in Reichenbach

☎ Frau Vogl 03765 / 325 900
Mail: ba-vogl@t-online.de

Alzheimer Angehörigengruppe Plauen-Vogtland

- Treff ist einmal im Monat, 14:00 Uhr (bitte anmelden)

Wo trifft sich die Gruppe?
Kath. Seniorenzentrum St. Elisabeth - im "Stübchen" Kopernikusstrasse. 31 in Plauen

☎ Herr Wudmaska 03741 / 13 12 71
Mail: klaus.wudmaska@gmx.de

Selbsthilfegruppe Demenz im jüngeren Lebensalter *vor Erreichen des 65. Lebensjahres*

- Treff ist am letzten Donnerstag eines Monats, 16:00 Uhr (bitte anmelden)

Wo trifft sich die Gruppe?
Gemeindehaus der Ev.-Luth. Dreifaltigkeitskirchgemeinde; Neudörfeler Str. 10 in Pöhl

☎ Jörg Mahlberg 0176-7698715
Mail**:** joerg.mahlberg@gmx.de

☎ Elke Preiss 0162-9539966
Mail**:** elkepreiss184@gmail.com

Weitere Beratung/Begegnung, aber nicht nur auf Demenz spezialisiert

Selbsthilfekontaktstelle Pflege

In einer Gruppe mit anderen Pflegenden können Sie sich über viele Fragen aus Ihrem Pflegealltag austauschen, Halt finden und sich gegenseitig stärken. Sie als pflegende Angehörige verfügen über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz, der wiederum Anderen in dieser herausfordernden Situation helfen kann.

- Koordination von Gesprächsgruppen/Selbsthilfegruppen
- bei Bedarf Vermittlung zu weiteren Beratungsdiensten

https://caritas-vogtland.de/beratung-und-unterstuetzung/selbsthilfe/

Kontakt: Caritasverband Vogtland e.V. - Selbsthilfekontaktstelle Pflege
Bergstraße 39; 08523 Plauen
☎ Frau Wächter 03741/148578
Mail: selbsthilfe@caritas-vogtland.de

Pflegenetzwerk Vogtlandkreis

... umfassender Lotse, um zu informieren und die Leistungen bei Bedarf wohnortnah zu organisieren und zu steuern, bei allen Fragen zu:

- Wohnen im Alter
- allgemeinen Anliegen bei Pflege, Betreuung und Wohnen
- Hilfe- und Unterstützungsangeboten
- Pflege zu Hause oder vollstationäre Betreuung

Hinweis: In der Servicestelle der **Vogtländischen Seniorenberatung** (Forststraße 35 in Plauen) finden Sie eine barrierearme Musterwohnung für Senioren, Pflegebedürftige und Menschen mit Handicaps. Neben einer kostenfreien und neutralen Beratung zu Wohnraumanpassungen, erhalten Sie ebenfalls Unterstützung bei der Antragsstellung für Fördermittel oder der Suche nach einer geeigneten Wohnform.

https://pflegenetz-vogtland.de/

Kontakt: Landratsamt Vogtlandkreis
Postplatz 5; 08523 Plauen

☎ Koordinatorin Pflegenetzwerk Frau Knüpfer 03741/3001503
Mail: knuepfer.anne-kathrin@vogtlandkreis.de

☎ Koordinatorin Vogtländische Seniorenberatung Frau Haller 03741/3001504
Mail: haller.sandy@vogtlandkreis.de

3 Informationen u. Beratung überregional

Allgemeine Informationen

Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.

... ist als Landesverband für Selbsthilfegruppen, regionale Alzheimer Gesellschaften, Vereine, Initiativen und engagierte Privatpersonen im Freistaat Sachsen aktiv. Sie stellt Ihnen verschiedene Informationen und Hinweise zum Thema Demenz bereit – für Betroffene, Angehörige und in der Praxis Tätige.

www.landesinitiative-demenz.de

Kontakt: Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.
Leipziger Straße 117; 01127 Dresden
☎ 0351/ 810 85 122
Mail: info@landesinitiative-demenz.de

Deutsche Alzheimergesellschaft

... engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz. Wir unterstützen und beraten Menschen mit Demenz und ihre Familien. Wir informieren die Öffentlichkeit über die Erkrankung und wir setzen uns ein für eine bessere Diagnose und Behandlung, mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft.

www.deutsche-alzheimer.de

Kontakt: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe Demenz
Keithstraße 4; 10787 Berlin
☎ 030 - 259 37 95 0
Mail: info@deutsche-alzheimer.de

Demenz - Podcast

... erscheint alle zwei Monate mit Informationen für alle, die sich mit Demenz befassen. Der Demenz-Podcast bietet ganz konkrete Unterstützung bei vielen Fragen von An- und Zugehörigen: Wie kann man sinnvoll gemeinsam die Freizeit gestalten oder wie mit der Demenz des/der Angehörigen in der Öffentlichkeit umgehen? Es gibt Tipps, wie man angemessen reagieren kann, wenn sich ein Mensch mit Demenz verändert – wenn er oder sie zum Beispiel aggressiv wird oder ängstlich, anhänglich oder misstrauisch. Rechtliche Aspekte werden angesprochen - wie ist das mit Vollmachten, mit dem Schwerbehindertenausweis, mit der rechtlichen Betreuung bei Geschäftsunfähigkeit? Thema wird aber auch immer wieder sein, wie sowohl Angehörige als auch Betroffene

weiterhin ein erfülltes und glückliches Leben führen können, ohne sich aufzugeben oder auszubrennen.

Expert*innen besprechen in jeweils etwa 30 Minuten ein Schwerpunktthema wie z.B. Kommunikation, Selbstfürsorge, Rechtliches, Sinn & Sinnlichkeit und vielem mehr.

https://demenz-podcast.de/

Wissenswertes/Blogs/ Alltagshilfen/Kulturelles/...

Das „demenzjournal“ informiert, berichtet über Aktuelles und inspiriert – mit Interviews, Porträts und mehreren Blogs

https://demenzjournal.com

Der Alltag geht auch mit einer Demenz weiter. Am besten gestalten ihn diejenigen, die offen mit der Krankheit umgehen, sich informieren und sich die Hilfe holen, die sie brauchen. Das gilt sowohl für die Menschen mit Demenz selbst als auch für ihre Angehörigen. Eine wesentliche Umstellung besteht darin, vieles bewusster tun zu müssen als vor der Diagnose – vom Gestalten des Alltags und der Freizeit bis zur Kommunikation. Themen: Aggression, berufstätig sein mit Demenz, Ernährung, Freizeitgestaltung, Gewalt in der Pflege, Haushalt, Kommunikation, Körperpflege und Inkontinenz, Lauftendenzen, Umgang mit Vergesslichkeit, Demenz und Suizidgedanken

https://www.wegweiser-demenz.de/wwd/alltag-und-pflege/alltagssituationen

Diagnose/Verlauf/Therapie

Was ist Demenz? Gibt es unterschiedliche Formen und Verläufe? Wie findet man heraus, ob man unter einer Demenz leidet? Wie wird eine Demenz behandelt? Was können Freund*innen und Angehörige tun?

https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/demenz.html

Individuelle Beratung

Alzheimer Telefon- Bundesweite Hilfe und Beratung

Mit ihrem Alzheimer-Telefon unterstützt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft - gefördert durch das Bundesseniorenministerium - bundesweit Betroffene, deren Angehörige sowie Fachpersonal. Die Beschäftigten beantworten Fragen zum Krankheitsbild von Alzheimer, zur Diagnose, zum Krankheitsverlauf, zur Therapie, zu Anlaufstellen vor Ort und vielem mehr. Geschulte Sozialarbeiter*innen, die Erfahrung mit

Menschen mit Demenz und mit der Alzheimer-Krankheit haben, stehen Ratsuchenden Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr sowie freitags von 9 bis 15 Uhr zur Verfügung.

☎ 030 259 37 95 14

„OFFENES OHR“ für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

... ein Team von Psycholog*innen und Psychotherpeut*innen der Friedrich-Schiller- Universität Jena steht Ihnen Montag 10-12 Uhr und Mittwoch 14 -16 Uhr für Ihre Fragen und Probleme mit einem „Offenen Ohr“ zur Verfügung.

☎ 03641/945173 -kostenfrei!
(auch gerne auf den AB sprechen, Rückruf erfolgt)

Mail- und Videoberatung Desideria

Frag nach Demenz - die kostenfreie Mail- und Videoberatung für alle, die direkt oder indirekt von Demenz betroffen sind.

Kann ich Demenz früh erkennen? Wie kann ich mit dem Betroffenen über die Erkrankung sprechen? Wie gehe ich mit aggressivem Verhalten um? Die Diagnose Demenz wirft viele Fragen auf. In der Online Demenzsprechstunde berät ein interdisziplinäres Experten-Team individuell per Mail- und Live-Chat: rund um die Uhr, kostenlos und anonym.

https://www.desideria.org/angebote-fuer-angehoerige/online-demenzsprechstunde

Foren für Betroffene und Angehörige

Wegweiser Demenz

Sie erhalten konkrete Unterstützung von Fachleuten zu rechtlichen Grundlagen, Alltag, Pflege, Betreuung, gesetzliche Leistungen

https://www.wegweiser-demenz.de/wwd/selbsthilfe/foren

Weitere Beratung, aber nicht (nur) auf Demenz spezialisiert

TelefonSeelsorge

Was macht Ihnen Sorgen?

In einer Krise oder einer schwierigen Lebenssituation hören wir Ihnen zu. Wir klären mit Ihnen die Situation, wir ermutigen Sie und halten mit Ihnen aus, was in Ihrem Leben gerade schwer, traurig, entmutigend oder unerträglich scheint. Ihre Sorgen sind uns wichtig: ob Trauer, Angst oder Einsamkeit, ob Jobverlust, Ehekrise oder Erziehungsprobleme: Wir möchten Ihnen Mut zum Leben machen und Sie bestärken.

- kostenfreies Beratungstelefon rund um die Uhr
- auch Mail- und Chat-Beratung

☎ 0800-1110111 oder 1110222

www.telefonseelsorge.de

Auskunft, Entlastung oder psychologische Unterstützung für Angehörige

Sie benötigen Auskunft, Entlastung oder psychologische Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen? Pflegen-und-leben.de hilft pflegenden Angehörigen und Familien anonym, kostenfrei und datensicher.

https://pflegen-und-leben.assisto.online/

Online Selbsthilfe Initiative für pflegende Angehörige

Mit der kostenlosen App **„in.kontakt“** können pflegende Angehörige sich austauschen und mit anderen Angehörigen in Kontakt kommen – jederzeit, überall, flexibel und anonym. Zudem bietet die App Informationen zur Selbsthilfe und zu aktuellen Veranstaltungen.

https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.wir_pflegen&hl=de&gl=US

Pausentaste - Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe

Ein Angebot für hauptsächlich für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familien kümmern.

https://www.pausentaste.de/

Das Pflegetelefon

Das Pflegetelefon des Bundesseniorenministeriums berät Sie zu den Regelungen des Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetzes. Dazu gehören beispielsweise eine kurzzeitige Arbeitsverhinderung, Pflegezeit und Familienpflegezeit. Das Pflegetelefon ist eine erste Anlaufstelle für Fragen zur Organisation der Pflege, für Fragen zur Finanzierung der Pflege und bei starker Belastung durch die Pflegesituation. Das Team des Pflegetelefons

vermittelt Sie auch an eine für Ihre Situation geeignete Beratungsstelle weiter. Das Beratungsteam des Pflegetelefons erreichen Sie bundesweit telefonisch unter:

https://www.wege-zur-pflege.de/

☎ 030 20 17 91 31 (Mo. bis Do. 9 - 16Uhr)
Mail: info@wege-zur-pflege.de

Kraft-Copilot-Plattform (für junge Erwachsene ab 18 Jahre)

... derzeit noch in der Pilotphase - die Kraft-Copilot-Plattform

Inhalte zu Selbstfürsorge, Unterstützungsangeboten & Peers
https://kraft-copilot.de/partizipation/#pilotphase

4 Informationen zum Pflegegrad

Habe ich eine Chance auf einen Pflegegrad?

(1) Formular bei der Pflegekasse anfordern (Download, telefonisch oder in der Geschäftsstelle)
(2) Absenden, evtl. inkl. Vollmacht
(3) Terminmitteilung durch den MDK bzw. mediproof

Die Begutachtung kann telefonisch oder vor Ort (nicht im Krankenhaus oder in der Reha, ggf. nach Aktenlage) durchgeführt werden. Die Mitteilung des Ergebnisses erfolgt in der Regel innerhalb von 4 Wochen nach Antragstellung.

https://www.verbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege/pflegegradrechner-berechnen-sie-kostenlos-ihren-pflegegrad-93979

Überblick zu Pflegeleistungen

Bürger*innen stehen unterschiedliche Formen und Einrichtungen der Pflege und Betreuung zur Verfügung. Für welche Möglichkeit sich die Betroffenen und ihre Angehörigen entscheiden, hängt von der Schwere der Pflegebedürftigkeit und von den persönlichen Lebensumständen der Personen ab, die die Pflege übernehmen möchten.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Pflegeversicherung_Leistungsbeitraege/Uebersicht_Leistungsbetraege_2025.pdf

Wo finde ich Beratung?

Es gibt Anspruch auf eine kostenlose Pflegeberatung für alle, die Pflegeleistungen beantragt haben oder beziehen sowie für Angehörige. Der Anspruch ist in § 7a SGB XI verankert und die Kosten werden von der Pflegekasse übernommen.
Informationen erhalten Sie durch:

- Pflegeberater*innen der Pflegekassen
  Beratungen können auch im Haushalt der Pflegebedürftigen erfolgen
- Sozialämter
- Freie Träger (Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände, gemeinnützige Vereine, Alzheimergesellschaften)
- Sachsen hat keine Pflegestützpunkte, sondern eine Internetseite mit Datenbank:
  https://www.pflegenetz.sachsen.de

- Pflege-Rechtsberatung
- Die Verbraucherzentrale Sachsen bietet eine kostenpflichtige Beratung zu Pflegeheimen und –verträgen an:
  https://www.verbraucherzentrale-sachsen.de/pflegeberatung

5 Entlastungs- und Unterstützungsleistungen

Anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag

… werden von Unternehmen mit Fachpersonal erbracht, die mit Hilfskräften unter professioneller Anleitung für bedarfsgerechte Betreuung und Entlastung von Pflegebedürftigen jeden Alters und deren Angehörigen sorgen.

… auch möglich durch (private) Nachbarschaftshelfer*innen

Anbieter von Entlastungs- und Unterstützungsleistungen finden Sie unter:

https://www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/

Alltagsbegleitung

… für Senior*innen ab 60 Jahren ohne Pflegegrad

Dieses Angebot ermöglicht Ihnen eine kostenfreie ehrenamtliche Begleitung (zum Beispiel zum Arzt, Einkauf und ähnliches) und gemeinsame Erledigung von Haushaltsaufgaben sowie die gemeinsame Gestaltung sozialer Aktivitäten (z. B. Spiele, Spaziergänge, Besuche kultureller Veranstaltungen und ähnliches).

Folgende Anbieter der Alltagsbegleitung finden Sie im Vogtland:

- Kulturwerk Adorf/Vogtland e.V.; Elsterstraße 29; 08626 Adorf/Vogtl.
  ☎ 037423/ 439986
  Mail: info@kulturwerk-adorf.de

- Diakonisches Werk - Stadtmission Plauen e.V.; Friedensstraße 24; 08523 Plauen
  ☎ 03741/ 153926
  Mail: a.zetzsche@diakonie-plauen.de

- Diakonie Auerbach e.V.; Freiwilligenzentrale; Herrenwiese 9a; 08209 Auerbach
  ☎ 03744/ 831210
  Mail: freiwilligenzentrale@diakonie-auerbach.de

- Landfrauen Irfersgrün e.V.; Stangengrüner Straße 14a; 08485 Lengenfeld
  ☎ 037606/ 35757
  Mail: info@landfrauen-irfersgruen.de

- Volkssolidarität Vogtland e.V.; Reißigerstraße 50; 08525 Plauen
  ☎ 037606/ 949904
  Mail: seul.stefanie@vs-vogtland.de

- DRK Kreisverband Vogtland/Reichenbach e.V.; Humboldtstr. 45; 08468 Reichenbach
  ☎ 03765/ 3259016
  Mail: d.pescaru@drk-reichenbach.de

- Arbeitsloseninitiative Sachsen e.V.; Bahnhofstraße 19; 07952 Pausa-Mühltroff
  ☎ 037432/ 7765
  Mail: ali-sachsen@t-online.de

- Wohn- und Lebensräume e.V.; Bahnhofstraße 30; 08523 Plauen
  ☎ 03741/281440
  Mail: post@wohl-ev.de

Nachbarschaftshilfe

Wenn Ihnen bereits ein Pflegegrad bewilligt wurde, steht Ihnen ab Pflegegrad 1 der Entlastungsbetrag in Höhe von 131 Euro monatlich zur Verfügung.

Ziel der Nachbarschaftshilfe ist es, pflegende Angehörige zu entlasten und pflegebedürftige Personen jeden Alters, die im eigenen Zuhause leben, zu unterstützen.

Leistungen im Rahmen der Nachbarschaftshilfe:

- Beratung und Unterstützung bei der Planung und Strukturierung des Tagesablaufes beziehungsweise des Alltags.
- vorhandene Kompetenzen aktivieren, zum Beispiel durch gemeinsames Singen, Basteln, Schachspielen, Kochen/Backen und ähnliches
- Mobilität stärken, zum Beispiel durch gemeinsame Spaziergänge
- Begleitung auf Wegen (zum Beispiel zum Arzt, zum Einkauf, zu Behörden) und zu öffentlichen Veranstaltungen
- Zuwendung durch gemeinsame Gespräche oder Vorlesen
- Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung

Folgende Nachbarschaftshilfekontaktstellen finden Sie im Vogtland:

Kontakt: Caritasverband Vogtland e. V.
Bergstraße 39; 08523 Plauen
Koordinatorin Nachbarschaftshilfe Frau Beck
☎ 03741/ 148577
Mail: demenz@caritas-vogtland.de

www.caritas-vogtland.de

Kontakt: Seniorengemeinschaft "Oberes Vogtland" e. V.
Schillerstraße 23; 08626 Adorf/Vogtland
☎ 037423/ 300065
Mail: info@seniorengemeinschaft-ovl.de

www.seniorengemeinschaft-ovl.de

Tagespflege

... ist ein teilstationäres Angebot für pflegebedürftige Menschen, bei dem sie tagsüber in einer Einrichtung betreut werden, aber abends wieder in ihr Zuhause zurückkehren. Sie ergänzt und entlastet die häusliche Pflege, bietet Versorgung, Mahlzeiten und Beschäftigung und ist eine Alternative zum Umzug in ein Pflegeheim. Die Tagespflege fördert soziale Gemeinschaft und

die Erhaltung der Alltagskompetenzen der Pflegebedürftigen. Hier gibt's die Kontaktdaten der Anbieter:

https://www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/

24 -Stunden-Betreuung zu Hause

PFLEGE-SORGENFREI

... jeder einzelne Betreuungsfall ist so individuell wie die Menschen, um die es geht. Für das Team von Pflege Sorgenfrei steht der Mensch im Mittelpunkt. Uns sind gegenseitige Wertschätzung und Respekt enorm wichtig.

Folgende Leistungen bieten wir an:

- Grundpflege und Betreuung
  - bei Pflegebedürftigkeit
  - bei Demenz
  - nach Krankenhausaufenthalten
  - in der Verhinderungspflege
- Aufnahme des individuellen Pflege- und Betreuungsbedarfs
- Kostenfreies und unverbindliches Angebot
- Vermittlung von erfahrenen Betreuungskräften für die Grundpflege und hauswirtschaftliche Unterstützung

Kontakt: Marc-André Greifenberger; Regionalbüro Gera - Greiz
Karl-Matthes-Straße 6; 07549 Gera
☎ 01522 4064056
Mail: greifenberger@pflege-sorgenfrei.de
https://www.pflege-sorgenfrei.de

Auszeit nehmen

Vorsorge- und Reha-Angebote für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Auf dieser Liste finden Sie die, bei der Deutschen Alzheimergesellschaft bekannten stationären Vorsorgekuren, die sich speziell an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz oder die sich an pflegende Angehörige allgemein richten. Diese bieten während der Kur auch die Betreuung der/des an einer Demenz erkrankten Angehörigen an. Nicht alle Kliniken können die mitreisenden pflegebedürftigen Personen im eigenen Haus betreuen. Diese unterstützen dann bei der Unterbringung der/des Angehörigen in einer nahegelegenen Pflegeeinrichtung. Ziel einer Vorsorgekur ist es, pflegende Angehörige davor zu bewahren, durch die Pflege eines Angehörigen selbst zu erkranken. Die

Pflegeperson ist Rehabilitandin, die/ der Angehörige mit einer Demenz wird als Begleitperson mitaufgenommen.

https://www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/rehaliste_DAlzG.pdf

Erholung ist für pflegende Angehörige und die pflegebedürftigen Angehörigen mit einer Demenz sehr wichtig.

Einmal dem gewohnten Alltag zu entfliehen, sich ein wenig umsorgen zu lassen, ohne dabei vom pflegebedürftigen Partner getrennt zu sein? Das muss kein Widerspruch sein. Betreute Urlaubsreisen oder individuelle Urlaube in geeigneten Unterkünften mit Betreuung bei Bedarf können diesen Bedürfnissen gerecht werden.

https://www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/Urlaubsreisen_DAlzG.pdf

Weitere Vorsorge- und Reha-Angebote

Mit einer Kur, Reha oder einem Erholungsurlaub können Sie neue Kraft für den Pflegealltag tanken und sich etwas Gutes tun. Hier gibt es Aufklärung über die verschiedenen Erholungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige sowie Tipps, wie Sie Zuschüsse von der Kasse erhalten.

https://www.pflege.de/pflegende-angehoerige/urlaub-kuren/

- Familienberatungsstelle der Diakonieberatung Vogtland
  08248 Klingenthal; Auerbacher Str.4
  ☎ 037467 59920
  Mail: ifb.k@diakonieberatung-vogtland.de

  08209 Auerbach; Blumenstraße 34
  ☎ Tel (0 37 44) 83 12 60
  Mail: ifb.a@diakonieberatung-vogtland.de

- Familienberatungsstelle Plauen (EB, EFL)

  08523 Plauen; Albertplatz 12
  ☎ 03741 280 590
  Mail: ifb.p@diakonieberatung-vogtland.de

6 Informationsveranstaltungen regional

Demenzbezogen

- einmal jährlich findet der Thementag „Demenz“ des Vogtländischen Netzwerks Demenz statt
- monatliche Themenabende der Demenzfachstelle
- Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

https://demenz-vogtland.de/veranstaltungen-kurse/infoveranstaltungen/

Weitere, nicht (nur) auf Demenz spezialisiert

- Veranstaltungen vom Pflegenetzwerk

https://pflegenetz-vogtland.de/Aktuelles/Veranstaltungen-Pflegenetzwerk/

- Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

https://caritas-vogtland.de/veranstaltungen/gruppen/#selbsthilfe

7 Infoveranstaltungen/ Kurse/ Workshops

Kostenlose Pflegekurse

Jemanden zu pflegen ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die auch Fachwissen und praktische Kenntnisse erfordert. Ein Pflegekurs setzt genau an diesem Punkt an und vermittelt pflegenden Angehörigen oder Ehrenamtlichen wertvolles Wissen rund um die Pflege zuhause. Die darin vermittelten Inhalte sollen Fähigkeiten vermitteln, die

- bei der selbständigen Pflege zuhause helfen, körperliche und seelische Belastungen durch die Pflegetätigkeit mindern oder ihrer Entstehung vorbeugen
- sowie das soziale Engagement in der Pflege fördern

https://www.pflege.de/pflegendeangehoerige/pflegewissen/pflegeberatung/pflegekurse/

Hinweis: Es werden unter anderem spezielle Kurse für die Pflege von Menschen mit Demenz angeboten.

Interessieren Sie sich für einen Pflegekurs? Dann melden Sie sich gern bei uns!

Kontakt: Caritasverband Vogtland e.V.
Bergstraße 39; 08523 Plauen

☎ 03741/148577
Mail: beratung@caritas-vogtland.de

Start-Up Seminar „Menschen mit Demenz verstehen“

... das Seminar möchte durch die Kommunikationsmethode der Validation® nach Naomi Feil pflegenden Angehörigen, Interessierten und Ehrenamtlichen neue Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen mit Demenz eröffnen.

Inhalt: Einführung in die theoretischen Grundlagen der Kommunikations- und Pflegebetreuungsmethode Validation®

- Jedes Verhalten hat einen Grund
- Ziele von Validation® - positive Auswirkungen
- eigenen Ressourcen finden

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, im Gespräch ihre aktuelle Situation zu beleuchten. Sie lernen Bewältigungsstrategien kennen und bekommen Ideen an die Hand, wie Sie Ihren eigenen Wohlfühlbereich aufsuchen und einhalten können. Validation® ermöglicht es dem älteren Menschen, länger zu Hause leben zu können, die Medikation zu verringern, Fixierungen zu vermeiden und hilft dem pflegenden Angehörigen, stressfreier die Pflegesituation und Verantwortung annehmen und überstehen zu können.

https://celler-demenz-initiative.de/kurse/

Demenz-Partner-Kurse

... ein kostenfreier Online-Kurs vermittelt Wissen über Demenz und hilft Ihnen dabei, Menschen mit Demenz besser in ihrem Alltag zu unterstützen. Sie können das Webtraining selbstständig absolvieren – wo und wann Sie möchten. Für den gesamten Kurs sollten Sie ungefähr 45 Minuten Zeit einplanen. Die Registrierung ist unkompliziert und in wenigen Schritten abgeschlossen. Folgendes Wissen wird im Webtraining anhand konkreter Beispiele vermittelt:

Sie erfahren, was Demenzerkrankungen sind, welche Einschränkungen mit der Erkrankung einhergehen und wie sich das Leben der Erkrankten und ihrer Familie verändert. Sie erhalten Tipps und Hinweise zum Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Sie lernen Wege kennen, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen.

Webtraining: https://www.demenz-partner.de/demenz-kurs-suchen/anmeldung-web-training#c377

Workshop Frontotemporale Demenz (FTD)

... 6-teiliger Online-Basis-Kurs zu den wichtigsten Themen rund um FTD für Angehörige, beruflich Pflegende und Interessierte

Gemeinsam mit dem Verein WohlBEDACHT e.V. aus München wird im November/Dezember wieder jeweils ein (kostenpflichtiger) Online-Crash-Kurs FTD angeboten. Egal ob Diagnostik, Pflege oder der Alltag im Leben mit FTD – dort bemüht man sich, Ihnen all das an die Hand zu geben, was Sie wissen müssen, um sich im Umgang mit FTD kompetent zu fühlen. Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie hier:

https://www.dgftd.de/wp-content/uploads/2025/04/Basiskurs-Herbst-25.pdf

Podcast Selbsthilfe

... zwei Frauen berichten, wie sie ein Netzwerk für ihre Mütter mit Demenz aufgebaut haben. Dabei wird deutlich, dass es verschiedene Netzwerkpartner*innen geben kann und sich das Netzwerk immer wieder an den Bedarfen anpasst.

https://www.desideria.org/medien/podcast/ein-pflegenetzwerk-aufbauen

8 Kulturtipps

Führung für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in der Sonderausstellung Residenzschloss Dresden - Staatliche Kunstsammlungen Dresden.

In der Ausstellung erleben die Besuchenden nicht nur die visuelle Schönheit dieser Möbel, sondern können auch die kostbaren Materialien wie Schildpatt, Messing und exotische Tropenhölzer durch speziell bereitgestellte Tastmaterialien hautnah fühlen. Anmeldungen zur Teilnahme an der Führung sind über den Besucherservice der Staatlichen Kunstsammlungen Dresden möglich.

☎ 0351/ 49 14 20 00
Mail: besucherservice@skd.museum

weitere Anlaufstellen:

https://www.landesinitiative-demenz.de/anlaufstellen/ganz-sachsen

9 Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Familienpflegezeitgesetz

Sie brauchen als pflegende und erwerbstätige Angehörige mehr zeitliche Flexibilität? Dann prüfen Sie Ihre Möglichkeiten zur beruflichen Freistellung. Erfahren Sie hier, wie Sie bis zu sechs Monaten ganz oder teilweise aus dem Beruf aussteigen können. Und wenn sechs Monate nicht reichen? Dann erlaubt die Familienpflegezeit, dass Sie Ihre Arbeitszeit bis zu 24 Monate reduzieren können. Ein zinsloses Darlehen kann Sie in dieser Zeit finanziell entlasten.



https://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit

10 Nützliche Apps für den Alltag

Nicht (nur) auf Demenz spezialisiert

- www.healthon.de – Sammlung vertrauenswürdiger Pflege-Apps (vorher mit Pflegekassen Abrechnungsmodalitäten absprechen)
- **wheelmap**: Zugänglichkeit von Wegen und Gebäuden für Menschen im Rollstuhl
- **Arznei aktuell**: Barcode scannen und Hinweise zu Medikamenten bekommen
- **In.kontakt**: Austausch pflegender Angehöriger
- **Mediteo:** Einnahmezeiten von Medikamenten
- **Vitakt:** Koordination vom Team rund um den zu pflegenden Angehörigen
- **Lindera**: Video aufnehmen, um Sturzrisiko einzuschätzen

11 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

… ist eine schriftliche Vollmacht, mit der man eine Vertrauensperson beauftragt, die rechtlichen, finanziellen und persönlichen Angelegenheiten zu regeln, falls man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. Die bevollmächtigte Person kann dann in Ihrem Namen handeln und Entscheidungen treffen, ohne dass ein Gericht einen Betreuer bestellen muss.

Formulare bzw. Broschüren erhalten Sie u.a. hier:



https://www.bmj.de/DE/service/formulare/formulare_muster_node.html

Hinweis: Seit 2023 gibt es eine neue Regelung für Ehepartner – das Notvertretungsrecht (§1358 BGB)

- erlaubt Ehepartnern, den anderen in dringenden Gesundheitsangelegenheiten zu vertreten, wenn dieser dazu nicht mehr selbst in der Lage ist
- dieses Recht ist auf maximal sechs Monate begrenzt, gilt nur, wenn keine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung existiert, und umfasst Entscheidungen über Heilbehandlungen, Untersuchungen sowie den Abschluss notwendiger Verträge

Betreuungsverfügung

... ist eine schriftliche Erklärung, in der festlegt wird, wer als Betreuer tätig werden soll, wenn man Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, sowie wie man dabei betreut werden möchte.

Sie dient dazu, die Auswahl des Betreuers und die Art der Betreuung durch das Betreuungsgericht zu beeinflussen. Wenn keine Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht vorliegt, entscheidet das Betreuungsgericht über die Auswahl des Betreuers und die Maßnahme

https://www.bmj.de/SharedDocs/Downloads/DE/Formular/Betreuungsverfuegung.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Patientenverfügung

... ist ein schriftliches Dokument, in dem eine Person festlegt, welche medizinischen Behandlungen sie im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit wünscht oder ablehnt. Sie dient Ärzten und Angehörigen als Orientierung, um die Wünsche auch dann zu respektieren, wenn man nicht mehr selbst kommunizieren kann.

https://www.bmj.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Broschueren/Patientenverfuegung.html?nn=17634

In der Vorsorgemappe vom Pflegenetzwerk finden Sie zu allen Themen rund um Vorsorge, Betreuung und Lebensende die wichtigsten Informationen und Formulare.

☎ 03741 / 300 1503
Mail: knuepfer.anne-kathrin@vogtlandkreis.de

12 Wohnen

Sicherheit zu Hause

Wohnraumberatung/ Wohnungsanpassung

- Kostenfreie und neutrale Beratung zu Wohnungsanpassungsmaßnahmen und Unterstützung bei der Planung und Finanzierung
- Hilfe bei der Antragstellung für Fördermittel bei Behörden und Pflegekassen
- individuelle Beratung zu Umbaumöglichkeiten in der Servicestelle oder bei Bedarf im häuslichen Umfeld
- Unterstützung bei der Suche nach altersgerechten, barrierefreien und betreuten Wohnformen

Kontakt: Servicestelle der Vogtländischen Seniorenberatung
Forststraße 35; 08523 Plauen
☎ 03741/ 3001504
Mail: haller.sandy@vogtlandkreis.de

Technische Hilfsmittel/ Hausnotruf

Richtig eingesetzt können technische Hilfsmittel Menschen mit Demenz dazu verhelfen, länger selbstbestimmt zu leben, Unsicherheiten zu mindern und Ängste abzubauen. Technik kann die Betreuenden entlasten und emotionale und zeitliche Freiräume schaffen, die wiederum den erkrankten Personen zugutekommen können. Dabei gilt es aber stets Lösungen zu finden, die individuell angemessen sind.

https://www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Broschueren/Tablets_Sensoren_Co.pdf

Störung des Kurzzeitgedächtnisses oder die Störung der Merkfähigkeit können dazu führen, dass selbst vertraute Geräte nicht mehr richtig bedient werden können. Gleichzeitig gibt es inzwischen viele technische Hilfsmittel, die Einschränkungen ausgleichen können.

https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/technische-hilfen

Stationäre Wohnformen

Geoportal Vogtlandkreis……die interaktive Karte im Netz.

Das Geoportal des Vogtlandkreises ist ein Geographisches Informationssystem (GIS). Die Nutzer können sich Informationen zu sozialen Einrichtungen, Einrichtungen des Gesundheitswesens, und vieles mehr mit den entsprechenden Hintergrundinformationen zu den einzelnen Standorten abrufen. Diese Informationen stehen dem Nutzer kostenfrei für die private, nicht kommerzielle Nutzung zur Verfügung. Das Geoportal des Vogtlandkreises ist auch für mobile Endgeräte geeignet. Hierzu kann ebenfalls die oben genannt

https://geoportal.vogtlandkreis.de/

Beispiele von Einrichtungen mit Demenzspezialisierung:

Netzschkau:

- Die ADL Dementenwohnen gGmbH ist Betreiber einer Wohnstätte für Menschen mit demenziellen Erkrankungen

https://www.demenzwohnen-vogtland.de/

Reichenbach:

- Pflege und Betreuung bei Demenz im Kursana Pflegeheim Reichenbach

https://www.kursana.de/reichenbach/pflege/demenz/

Plauen:

- Seniorenpflegeeinrichtung Haus Sonnenhof

https://awo-vogtland.de/de/unsere-bereiche/seniorenpflege-menschen-mit-behinderung/seniorenpflegeeinrichtung-haus-sonnenhof-1/

weitere Wohnformen können Sie hier finden:

Die landesweite Pflegedatenbank unterstützt bei der gezielten Suche nach den richtigen Ansprechpartnern und Unterstützungsangeboten vor Ort.

https://www.pflegenetz.sachsen.de/pflegedatenbank/

Hier finden Sie für Ihre Pflegesituation Orientierung, Information und Hilfestellung. Zudem können Sie Betreuungsangebote, Pflegedienste und Hilfsangebote bei Ihnen vor Ort finden.

https://www.pflegeberatung.de/

Der Pflegelotse ist ein unabhängiges und kostenloses Informationsportal des vdek, das Ihnen und Ihren Angehörigen bei der Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung im gesamten Bundesgebiet hilft. Sie finden hier zum Beispiel Informationen über Größe, Kosten, besondere Versorgungsformen sowie Lage und Anschriften der Einrichtungen. Auch über die Qualität der einzelnen Einrichtungen informiert der Pflegelotse auf Grundlage objektiver Prüfergebnisse. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Pflegeeinrichtungen miteinander zu vergleichen.

https://www.pflegelotse.de/presentation/pl_startseite.aspx

13 Mehrsprachige Informationen

...finden Sie auf der Webseite „Demenz und Migration“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz und "DeMigranz" der Demenz Support Stuttgart gGmbH.

- Informationen, die Ihnen den Zugang zu Menschen mit Migrationshintergrund erleichtern können
- eine Netzwerkkarte, die Ihnen einen Überblick über bestehende mehrsprachige Beratungsstellen gibt
- Materialien in vielen verschiedenen Sprachen finden Sie hier:

https://www.demenz-und-migration.de/

14 Mithilfe, um Hilfeangebote zu verbessern

Teilnahme an der Studie „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ – für Angehörige von Menschen mit Demenz

Bitte fragen Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle Pflege nach.

- Kampagne „Mach Dich stark für die Pflege“
  - Infos, Materialien und Mitmach-Möglichkeiten
  - Deutschlands Pflege sieht alt aus, wenn wir nicht massiv gegensteuern. Damit die Politik endlich die Rahmenbedingungen ändert, haben wir eine Pflegekampagne gestartet. Hier findet ihr alle Infos, Fact Sheets, Materialien & Mitmach-Möglichkeiten!

https://www.diakonie.de/informieren/der-bundesverband/service-fuer-unseren-verband/material-fuer-die-pflegekampagne-mach-dich-starkfuerpflege

15 Literaturtipps



Lebensfreude trotz großer Belastung

Wer als Angehöriger die Fürsorge und Pflege für einen geliebten Menschen übernimmt, tut gut daran, auch verständnisvoll und fürsorglich mit sich selbst zu sein. Denn sich selbst wertzuschätzen, seine Grenzen zu kennen und Unterstützung anzunehmen, entlastet alle Beteiligten. Dabei ist es sinnvoll, den Blick auf hilfreiche Entlastungsmöglichkeiten der Pflege zuhause zu lenken. Wertvolle Impulse können in der Wahrnehmung eigener Empfindungen wie in der Gemeinschaft von Familie, Freunden und professionellen Helfern erfahren werden.

Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen für pflegende Angehörige, die auch in einem übervollen Pflegealltag zuhause angewendet werden können, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und Wohlbefinden zu erleben. So kann der Alltag der Pflege zuhause bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.

Zusatzmaterial gibt es zum Download.

https://www.reinhardt-verlag.de/52190_schels_denk_auch_an_dich/



In diesem Open Access-Buch wird gezeigt, wie pflegende Angehörige mit Hilfe einer Tagebuchvorlage auf die Wahrnehmung schöner Momente in der Begleitung ihrer an Demenz erkrankten Familienmitglieder sensibilisiert werden können. Tagebücher sind eine beliebte Möglichkeit zur Verarbeitung und Bewältigung von Krisensituationen und können dabei der Selbstreflexion und Belastungsverarbeitung dienen. Insbesondere positives Schreiben kann durch das Erinnern und Reflektieren schöner Momente und Emotionen nachweislich zu einem höheren Wohlbefinden und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit führen. Die Begleitung eines Menschen

mit Demenz geht für pflegende Angehörige häufig mit einer Vielzahl an Belastungen und Herausforderungen einher, weshalb diese häufig aus der Belastungsperspektive erlebt wird. Schöne Momente innerhalb der Sorgebeziehung zwischen pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz werden dabei seltener bewusst wahrgenommen. Die Ergebnisse der Tagebuchstudie zeigen individuelle Auswirkungen der Wahrnehmung und Sensibilisierung schöner Momente.

https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-45186-8



Die Diagnose Demenz verändert nicht nur den Alltag der Betroffenen grundlegend, sondern auch den ihrer Angehörigen und Freunde. Der Ratgeber zeigt verständlich, was es mit den verschiedenen Formen dieser Krankheit auf sich hat und stellt Behandlungsmöglichkeiten und Therapien vor. Sie erfahren, wie Wohnung, Umgebung und Tagesabläufe so gestaltet und organisiert werden, dass das Alleinleben und die Selbstständigkeit eines Erkrankten lange möglich sind. Welche speziellen Pflegekonzepte und -angebote es gibt, wo Angehörige Unterstützung und Entlastung finden und welche finanziellen Hilfen Kranken- und Pflegekasse leisten – der Ratgeber lotst zu demenzspezifischer und zugewandter Pflege.

Bestellmöglichkeiten telefonisch unter 0211 913801-555 sowie im Buchhandel und in den Beratungsstellen.

https://shop.verbraucherzentrale.de/rubriken/alle-titel-von-a-z/ratgeber-demenz/9783863361921

Liste der Alzheimer Forschungsinitiative (Stand 10.04.2025)

- Kostenlose Publikationen
- Erfahrungsberichte
- Ratgeber für Pflegende und Angehörige
- Gedächtnistraining für Alt und Jung

https://www.alzheimerforschung.de/fileadmin/user_upload/0_Brosch%C3%BCren/Literaturverzeichnis_2025_.pdf

Ratgeber zu den Themen Alzheimer und Demenz. Sie können bis zu drei Titel bestellen.

https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/broschueren-downloads/

Auflistung an Literaturempfehlungen rund um das Thema Demenz, unterteilt in unterschiedliche Rubriken. Die Liste wird stetig aktualisiert.

Ratgeber, Erfahrungsberichte, Informationen zu speziellen Demenzformen, Umgang, Kommunikation, herausforderndes Verhalten, Ernährung, Beschäftigung und Aktivierung, Biografiematerialien, Romane, Bücher für Kinder und Jugendliche, Biografie Alois Alzheimer, Fachliteratur, Wohngemeinschaften, Wohnraumgestaltung, Recht, Filme



https://www.deutsche-alzheimer.de/unterstuetzung/literaturhinweise

Ich pflege – das kostenlose Magazin für pflegende Angehörige, der Unfallkasse Sachsen



https://www.uksachsen.de/informationen-service/medien/pflege-magazin

16 Filmempfehlungen

Kurzfilme der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg zeigen kurz und prägnant wichtige Aspekte des Themas Demenz. Sie eignen sich zum Beispiel als Einstieg bei einer Veranstaltung oder Fortbildung.



- auch in verschiedenen Sprachen abrufbar

https://www.alzheimer-bw.de/infoservice/kurzfilme-zum-herunterladen/

Welche Belastungen und welche Herausforderungen bedeutet Pflege und welche Möglichkeiten gibt es, damit die Versorgung zu Hause gelingen kann? (Stand: Mai 2020).

https://www.landesinitiative-demenz.de/media/lid_filmesammlung-pflegende_angehoerige_haeusliche_pflege.pdf



https://www.landesinitiative-demenz.de/media/lid_filmesammlung-dokus_auf_youtube.pdf

Dokumentationen über Demenz - YouTubeClips

- vorrangig ganze Dokumentationen und Berichte aus Fernsehsendern, die man auf YouTube noch einmal nachsehen kann (Stand: Mai 2020)



17 Am Lebensende

WEGWEISER - Begleitung am Lebensende – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Was passiert, wenn ein Mensch stirbt? Was verändert sich in den letzten Wochen, Tagen und Stunden, die ihm noch bleiben? Worauf müssen Angehörige achten, wenn sie einen Sterbenden begleiten? Wie können sie am besten helfen und möglichst viel Lebensqualität schenken? Was sind die typischen Anzeichen des Sterbens?

https://hospiz-aktuell.de/wegweiser



Am Ende wissen, wie es geht?
Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, werden Kurzkurse zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

- oftmals werden diese über die Volkshochschulen angeboten!

https://www.letztehilfe.info/



Mail-Online-Beratung für trauernde Menschen

Bei Fragen, Sorgen, Ängsten schreib eine Mail. Die Trauerbegleiter*innen antworten innerhalb von 48h auf deine Erstanfrage.
www.via-trauerbegleitung.de



HINWEIS

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Caritasverbandes Vogtland herausgegeben.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Caritasverband Vogtland e.V.
Bergstraße 39
08523 Plauen
Telefon: 03741/222832
beratung@caritas-vogtland.de

Druck:

Göltzschtalwerkstätten Vogtland
Diakonie Auerbach e.V.
Alte Falkensteiner Straße 2
08209 Auerbach
(0 37 44) 26 10
(0 37 44) 26 11 16
wfbm@diakonie-auerbach.de

Stand: August 2025

mit freundlicher Unterstützung durch:

Landesinitiative Demenz Sachsen e. V.
ALZHEIMER GESELLSCHAFT