

Themen in diesem Newsletter



Feiertage mit Menschen mit
Demenz



Demenzfreundliche
Apotheken in der Region
Landshut



Termine Januar 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

2023 neigt sich dem Ende zu und wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Dank des abwechslungsreichen und kreativen Veranstaltungsprogramms konnte eine Vielzahl von Menschen erreicht werden. Unterschiedlichste Institutionen und Akteure haben dazu beigetragen, das Thema Demenz aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. So gelingt es, die Demenz weiter aus der Tabuzone heraus- und immer mehr in den Bereich der gesellschaftlichen Akzeptanz zu bringen.

Doch viel wichtiger als die Rückschau ist der Blick in die Zukunft. Auch für das kommende Jahr wurde ein umfangreiches Angebot an Veranstaltungen auf die Beine gestellt. So ist es uns möglich, unsere Mission voranzubringen, die Situation von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu verbessern.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe Festtage und ein gesundes und glückliches neues Jahr 2024.

Freundliche Grüße aus dem Landshuter Netzwerk

Monja David & Nicole Smolin

Team der Koordinierungsstelle Demenz Landkreis Landshut

Weihnachten mit Menschen mit Demenz – Tipps für eine gelungene Festzeit

Vieles, was uns an Weihnachten Freude bereitet, kann Menschen mit Demenz überfordern - Musik, Licht, Düfte und viele Menschen. Um die Festtage für alle entspannt zu gestalten hat Martin Mühlegg bereits im Jahr 2021 Tipps veröffentlicht, die Angehörigen von Menschen mit Demenz dabei helfen können, gemeinsam mit den Betroffenen eine friedliche Weihnachtszeit zu erleben. Die Tipps gelten natürlich nicht nur für Weihnachten, sondern können auch für andere Festtage hilfreich sein.

Allgemeines zu Weihnachten mit Menschen mit Demenz

- **Menschen mit Demenz verdienen Wertschätzung.** Speziell an Weihnachten besteht die Gefahr, dass sie vor allem als Störfaktor wahrgenommen werden. Trotz ihrer Defizite möchten sie auch an Weihnachten Teil der Gemeinschaft sein und ihren Beitrag ans Fest leisten. Unterstützen Sie die Betroffenen dabei!
- **Die vertrauten Gerüche, Lichter, Musik usw. verzaubern über die Festtage unsere Sinne.** Was für uns eine Freude ist, kann Menschen mit Demenz verwirren und überfordern. Vermeiden Sie also Überreizungen der Sinne (laute Gespräche und gleichzeitig Musik, blinkende Dekorationen usw.).
- **Finden Sie eine Balance zwischen Familientraditionen und angemessener Begleitung des Betroffenen.**
- **Eine Demenzerkrankung ist für den Betroffenen und seine Angehörigen mit schweren Verlusten verbunden.** Freuen Sie sich trotzdem darüber, dass Sie Weihnachten gemeinsam feiern können und sorgen Sie für eine heitere Stimmung. Tragen Sie Pannen mit Gelassenheit, Humor und Flexibilität.





Planung und Programm der Weihnachtsfeier

- **Sprechen mit dem Betroffenen über das bevorstehende Fest.** Fragen Sie ihn, worauf er sich freut und was er zum Fest beitragen kann und will. Lassen Sie ihn gewisse Aufgaben übernehmen, die er gerne macht (Baum schmücken, Tisch abräumen, Musik auswählen und auflegen, Wein öffnen usw.). Je nach seinem Zustand und seinen Fähigkeiten unterstützen Sie ihn dabei.
- Ein Weihnachtsfest mit kurzen Intervallen entspricht eher den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz. Ziehen Sie also die einzelnen Rituale und Programmpunkte (essen, musizieren, Geschenke auspacken etc.) nicht in die Länge.
- **Für die meisten Menschen mit Demenz bringt Bewegung Entspannung,** deshalb eignet sich ein Spaziergang mit der Familie in den Wald oder auf eine kleine Anhöhe mit einer kurzen Feier sehr gut. Nehmen Sie warme Getränke, Kekse, Mandarinen und Kerzen mit. Fackeln oder ein kleines Feuer unterstützen die festliche Stimmung.
- **Halten Sie nicht am Programm fest,** wenn sich der Betroffene unwohl fühlt und etwas anderes machen will. Reagieren Sie mit Flexibilität auf seinen Zustand. Lassen Sie ihn – je nach Zustand mit oder ohne Begleitung – zwischendurch aus dem Haus oder ins TV-Zimmer. Nötigen Sie ihn nicht dazu, stundenlang am Esstisch oder neben dem Christbaum zu sitzen, wenn er das nicht will.
- **Falls der Betroffene gerne Filme schaut,** kann die Familie zum Weihnachtsfest gemeinsam einen passenden Film schauen.
- Wenn der Betroffene die Vorbereitungen durcheinanderbringt oder stört, begleitet ihn jemand auf einen **Spaziergang.**

Betreuung von Menschen mit Demenz an Weihnachten

- **Informieren Sie die Familienmitglieder und Gäste vorgängig über den Zustand des Betroffenen** und die Unterstützung/Begleitung, die er braucht. Ermuntern Sie die Gäste dazu, sich dem Betroffenen zu widmen – auch wenn ihm das Sprechen schwerfällt.
- **Machen Sie einen Betreuungsplan**, delegieren Sie zum Beispiel stündlich eine andere Betreuungsperson – so können alle Gäste Weihnachten genießen.
- Die Familienmitglieder verwöhnen über die Festtage die Hauptbetreuungsperson (meist ist es der Ehepartner). **Bieten Sie ihr Entlastung in Haushalt und Betreuung an.**

Der geeignete Ort für Weihnachtsfeiern

- **In der Regel fühlen sich Menschen mit Demenz an jenen Orten wohl, die ihnen vertraut sind.** Dies gilt vor allem für unsichere und ängstliche Betroffene. Die meisten Menschen mit Demenz fühlen sich auch über die Festtage in den eigenen vier Wänden am wohlsten.
- **Enge, mit vielen Menschen und Dingen gefüllte Räume sind nicht geeignet.**
- **Alte Menschen brauchen im Vergleich zu jungen die mehrfache Lichtmenge für das gleiche Sehergebnis.** Bei Menschen mit Demenz ist die Wahrnehmung zusätzlich eingeschränkt.

Reines Kerzenlicht und nicht ausgeleuchtete Bereiche erschweren oder verunmöglichen dem Betroffenen die Orientierung. Falls Sie nicht auf die Romantik des reinen Kerzenlichts verzichten und ihre weihnächtliche Stube nicht mit Kunstlicht ausleuchten wollen, sollten sie den Betroffenen eng begleiten und führen, solange er nicht sitzt.



- **Falls Sie das Festmahl in einem Restaurant genießen möchten, wählen Sie ein einfaches Lokal.** Oder Sie bitten vorgängig um ein einfaches Gedeck. Üppige Gourmet-Gedecke mit viel Glas, Geschirr, Besteck und Dekoration überfordern den Betroffenen.
- In der **Weihnachtsmesse** setzen Sie sich mit dem Betroffenen an einen Ort, von dem aus Sie die Kirche einfach verlassen können (falls der Betroffene unruhig wird oder auf die Toilette muss).

Quelle:

<https://demenzjournal.com/magazin/alltag/lebensraum/weihnachten-mit-menschen-mit-demenz-weniger-ist-mehr/>

Demenzfreundliche Apotheken: Was sie leisten und wo man sie findet

Die meisten Menschen mit Demenz leben zu Hause und werden von nahezu allen Professionen und Institutionen des Gesundheitssystems in unterschiedlichen Ausmaßen versorgt. Dazu gehören z. B. ambulante Pflegedienste, Haus- und Fachärzte, Krankenhäuser und Hospize. Auch Apotheken sind Bestandteil des Versorgungssystems. Sie fungieren als regelmäßige und vertraute Anlaufstelle und sind eine zentrale Schnittstelle zu Ärzten.

Seit 2021 gibt es demenzfreundliche Apotheken in Stadt und Landkreis Landshut.

Zu diesem Zweck wurden Apothekenmitarbeitende aus insgesamt 7 Apotheken in Stadt und Landkreis Landshut gezielt geschult (Wahrnehmung, Fachwissen zum Thema, regionale Hilfsangebote), um Menschen mit Demenz und deren Angehörige speziell beraten zu können. Sie kennen die Ansprechpartner im Bereich Demenz im Raum Landshut und können so betroffene und angehörige Ratsuchende bedarfsgerecht weitervermitteln.



Neben dieser Vermittlung und der Beratung zur Demenzmedikation kann die Apotheke auch helfen einen **Überblick über den gesamten Medikamentenplan** zu bekommen. Hierzu der klare Appell der Apotheken an ihre Kundschaft: Legen Sie bei der Apotheke Ihres Vertrauens ein Kundenkonto an und bleiben Sie konsequent immer bei derselben Apotheke zur Betreuung. Dies bietet den Apothekern und Apothekerinnen die Möglichkeit einen ganzheitlichen Überblick Ihres Medikamentenplans zu erhalten. Dieser wird hinsichtlich möglicher Wechselwirkungen geprüft und wenn nötig kann ein Hinweis an die behandelnden Ärzte gegeben werden.



Gerade ältere Menschen, die verschiedene Fachärzte besuchen, nehmen oft eine Vielzahl verschiedener Medikamente. Manche Medikamente oder deren Kombination können den kognitiven Abbau begünstigen oder eine bereits bestehende Demenz verschlechtern. So leisten die Apotheken einen wichtigen Beitrag zur Behandlung und auch der Prävention der Demenz.

demenzfreundliche Apotheken in Stadt und Landkreis Landshut:

- Bahnhof-Apotheke, Landshut
- Trausnitz-Apotheke, Landshut
- Momentum Apotheke, Landshut
- St. Josef-Apotheke, Altdorf,
- Cosmas-Apotheke, Kumhausen,
- Neue Apotheke zum Goldenen Engel, Ergoldsbach
- easyApotheke, Wörth
- Apotheke am Erlbach, Buch am Erlbach.



Ausblick: Termine im Januar 2024



16.01.2024, 15:00-17:00 Uhr	25.01.2024, 14:00 Uhr
Workshop: Demenz und Ernährung mit Sinnesparcours	Vortrag: Freundschaft trotz(t) Demenz im Rahmen des Seniorentreffs Landshut
Referentin: Ingrid Steiniger, Diplom-Oecotrophologin	Referentin: Petra Reif, Alzheimer Gesellschaft Landshut
Anmeldung: 0871/923170	Anmeldung: 0871/881428
Veranstalter: CBW Landshut	Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Landshut

Den umfangreichen Jahreskalender 2024 mit Veranstaltungen zum Thema Demenz in der Region Landshut erhalten Sie Anfang des Jahres.