

Demenz ?

Richard Taylor / PhD / Psychologie-Professor  
selbst DemenzBetroffener seit 2001 (mit 58 Jahren)  
Dementia Friends  
Buch: "Alzheimer 's from the Inside Out" (2008)

**"YOU CAN LIVE WELL  
WITH DEMENTIA ! "**

**" Wir brauchen SOZIOZEUTIKA (nicht nur Pharmazeutika!)"**

**EMPOWERMENT !**

# Demenz-KANN-WARTEN

**DEMENZ  
KANN!  
WARTEN!**

INITIATIVE FÜR FAMILIEN  
MIT ANFÄNGLICH DEMENZBETROFFENEN  
IN DER HÄUSLICHEN PFLEGE





- Vortrag: Di 10.August 2021

# Demenz:

# GRÜNE WELLE ANFANGSPHASEN



# Demenz: GRÜNE WELLE ANFANGSPHASEN

- speziell in der HÄUSLICHEN Pflege (stets im 1:1)



# Demenz: GRÜNE WELLE ANFANGSPHASEN

- speziell in der HÄUSLICHEN Pflege (stets im 1:1)
- ab Diagnose bis inklusive Pflegegrad 3



# Demenz: GRÜNE WELLE ANFANGSPHASEN

- speziell in der HÄUSLICHEN Pflege (stets im 1:1)
- ab Diagnose bis inklusive Pflegegrad 3
- > Chancen nutzen (modernes Forschungs-Wissen)
- > AKTIV-DUOs stärken



Autor: Elisabeth Weber  
Angehörige / Häusliche Pflege

Beruf: Lehrer / KEINE medizinische Ausbildung

Ort: Enkenbach

Initiative: Demenz-KANN-WARTEN

Ziel: **Was hilft einem DemenzBetroffenen heute (2021) ?**

Was ist Alltags-orientiert und Praxis-nahe ?  
Ressourcen-orientiertes Aktivieren: WIE ??





## Vorschau:

- A - **Fakten/Zahlen**
- B - Gehirnforschung / **Prof. Dr.Dr. Spitzer** (Ulm)
- C - **Südpolforscher** - mit Konsequenzen für das Gehirn
- D - **BLUE ZONES:** wie altert man GESUND ?
- E - Alte Annahmen ? / **Moderne Optionen !**

\*\*\*\*\*

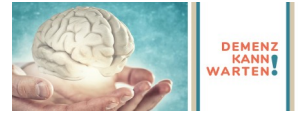
- F - Häusliche Pflege: **DUOs**
- G - **TeilGABE** und Teilnahme
- H - Meine Wünsche



## **FAKTEN zu Demenz:**

BRD: 1,6 Millionen DemenzBetroffene,  
jährlich kommen 40.000 hinzu

RLP: 76.000 DemenzBetroffene,  
jährlich kommen 2.000 hinzu



- **1 DemenzBetroffener tangiert viele Menschen**
- z.B. 1 Ehepartner, 2 Kinder, 2 Schwieger-Kinder, 2 Enkel - **Faktor 7**
- z.B. 2 Geschwister, 2 SchwägerInnen, 2 Neffen - schon **Faktor 13**
- dazu kommen Freunde und Kollegen und Nachbarn ...



- **1 DemenzBetroffener tangiert viele Menschen**

- z.B. 1 Ehepartner, 2 Kinder, 2 Schwieger-Kinder, 2 Enkel - **Faktor 7**
- z.B. 2 Geschwister, 2 SchwägerInnen, 2 Neffen - schon **Faktor 13**
- dazu kommen Freunde und Kollegen und Nachbarn ...

- **Zwei-Drittel** der DemenzBetroffenen leben in **Häuslicher Pflege**

- Bei **1.6 Millionen** (BRD) Betroffenen leben **1 Million** in **Häuslicher Pflege**
- Von **76.000** Betroffenen (RLP) leben **50.000** in **Häuslicher Pflege**



# Leistungen für DemenzBetroffene

- **Familien-Einsatz:** 24 Stunden pro Tag x 7 Tage = 168 Stunden pro Woche
- \*\*\*\*\*



# Leistungen für DemenzBetroffene

- **Familien-Einsatz:** 24 Stunden pro Tag x 7 Tage = 168 Stunden pro Woche
- \*\*\*\*\*
- **Entlastung:**
- **A) Verhinderungs-Pflege: ca. 30 Euro pro Woche**
  - Bei 25 Euro pro Stunde PLUS Anfahrt >>> 1 Stunde Entlastung pro Woche
  - Bei Verzicht auf Kurzzeitpflege: weitere 2 Stunden pro Woche



# Leistungen für DemenzBetroffene

- **Familien-Einsatz:** 24 Stunden pro Tag x 7 Tage = 168 Stunden pro Woche

• \*\*\*\*\*

- **Entlastung:**

- **A) Verhinderungs-Pflege: ca. 30 Euro pro Woche**

- Bei 25 Euro pro Stunde PLUS Anfahrt >>> 1 Stunde Entlastung pro Woche

- Bei Verzicht auf Kurzzeitpflege: weitere 2 Stunden pro Woche

- **B) Entlastungsbetrag: ca. 30 Euro pro Woche**

- Bei 25 Euro pro Stunde PLUS Anfahrt >>> 1 Stunde Entlastung pro Woche

– \*\*\*\*\*



# Leistungen für DemenzBetroffene

- **Familien-Einsatz:** 24 Stunden pro Tag x 7 Tage = 168 Stunden pro Woche
- \*\*\*\*\*
- **Entlastung:**
- **A) Verhinderungs-Pflege: ca. 30 Euro pro Woche**
  - Bei 25 Euro pro Stunde PLUS Anfahrt >>> 1 Stunde Entlastung pro Woche
  - Bei Verzicht auf Kurzzeitpflege: weitere 2 Stunden pro Woche
- **B) Entlastungsbetrag: ca. 30 Euro pro Woche**
  - Bei 25 Euro pro Stunde PLUS Anfahrt >>> 1 Stunde Entlastung pro Woche
  - \*\*\*\*\*
- **C) Tagespflege:**
  - z.B. bei Pflegegrad 3: 1298.-€ mtl. / 4 Wochen = ca. 320.-€ pro Woche





# TAGESPFLEGE:

**Leider wird das Tagesstätten-Angebot  
vermutlich nur von EINEM Drittel der Betroffenen abgerufen.**

(Erkenntnisse aus einer Studie in Nord-Deutschland über 15 Demenz-  
Netzwerke.)

Zahlen für RLP ???? >>>>

- professionelle Anregungen entfallen (für die DemenzBetroffenen)
- Entlastung entfällt (für die Pflegenden Angehörigen)
- Geld verfällt monatlich !!!



## IST: nach der Demenz-Diagnose:

- Demenz ist eine Neuro-degenerative Erkrankung
- Fixierung auf End-Phase macht ANGST
- Schock und Hilflosigkeit bei der Diagnose
- Patientverfügung
- Vollmachten regeln
- massive Medikamente
- Album machen für 's Erinnern
- Lieblingslieder fixieren
- Krankenkasse
- Pflegekasse / Pflegegrad bestimmen
- Pflegedienste kommen ins Haus
- Tagesstätte / Heim kommen ins Gespräch





## IST: nach der Demenz-Diagnose:

>>> All das führt zu VERZWEIFLUNG bei Betroffenen und Familien !!

Hausärzte, Fachärzte, Ärztekammer, Netzwerk Demenz, AlltagsBegleiter (zum Entlasten),  
MMS-Test ...

"Von nun an geht 's .... bergab ... bergab... bergab ... !"





## Demenz tangiert oft >>

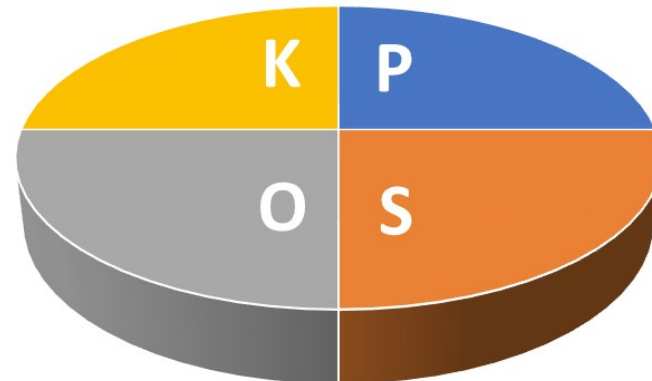
K: Kurzzeit-Gedächtnis

O: Orientierung ( in Zeit und Raum )

S: Sprache (Wortfindung)

P: Personen wieder erkennen

100% PROBLEM-PERSPEKTIVE:





## KANN !! (2021)

### Chancen sehen und nutzen - das macht MUT!

**EMOTIONEN** sind aktiv !

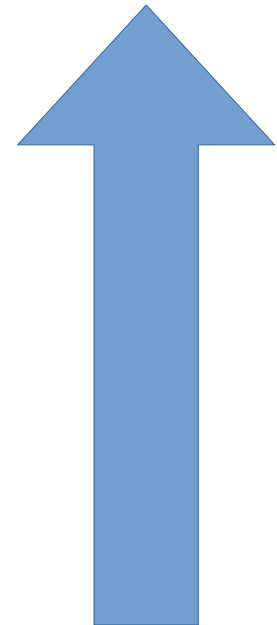
**FREUDE** begeistert

**BEWEGUNG / ACTION** sind beliebt

**TUN** Hände-Steuerung funktioniert

**TRAINING** (zum Erhalten) wertvoll

**SEHEN – Hören / Musik - Kontakte** wünschen





## KANN !! (2021)

**Chancen sehen und nutzen - das macht MUT!**

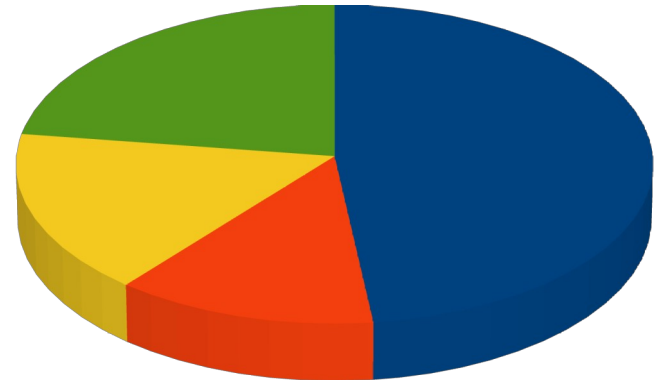
**EMOTIONEN** sind aktiv !

**FREUDE** begeistert

**BEWEGUNG / ACTION** sind beliebt

**TUN** Hände-Steuerung funktioniert

**TRAINING** (zum Erhalten) wertvoll



Chancen zu sehen und zu nutzen stärkt Betroffene und Familien.



## 1. These:

Gerade in den ANFANGSPHASEN gilt:  
**die Problem-Zone Demenz ist KLEIN ..**

.. im Vergleich zu den vorhandenen Stärken.  
**die dauerhaft, zuverlässig nutzbar und tragfähig sind.**

Gerade in den ANFANGSPHASEN ist wichtig:  
**Ressourcen-orientiert aktivieren!!** (Nationale Demenzstrategie BRD 2021)

Richard Taylor / PhD / Psychologie-Professor  
selbst DemenzBetroffener seit 2001 (mit 58 Jahren)  
Dementia Friends  
Buch: "Alzheimer 's from the Inside Out" (2008)

**"YOU CAN LIVE WELL  
WITH DEMENTIA ! "**

**" Wir brauchen SOZIOZEUTIKA (nicht nur Pharmazeutika!) "**

**EMPOWERMENT !**





# Gehirnforschung:

- Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer (\*1958)
- Deutscher Neuro-Wissenschaftler
- Prof. für Psychiatrie in ULM
- ZNL (seit 2004): Transfer-Zentrum für Neurowissenschaft und Lernen

## **Ein Blick in unsere Gehirne**

- Video vom Wirtschafts-Forum 2015  
<https://www.youtube.com/watch?v=oB55lqwy1w8>



# Gehirnforschung:

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer (\*1958)

## **Ein Blick in unsere Gehirne**

- 100 Milliarden Neuronen (Nervenzellen)
- jede mit 10.000 Synapsen (Kontaktstellen)
- “Das Gehirn kann mit der Hälfte von sich selbst auskommen.“



# Südpol-Forscher

## „Wie chronischer Stress unserem Gehirn zusetzt“

(FAZ /von Joachim Müller-Jung, aktualisiert am 26.2.2020)

- Wie **erschreckend schnell** (in nur 3 bis 6 Monaten) das **Gehirn abbauen** kann (bis hin zu Demenz-Symptomen)...

bei **Reiz-Armut, Überlastung** und **Isolation** ... sogar bei **Studenten** und...

...wie man **gegensteuern** kann

Unsere **Gehirne reagieren** beängstigend schnell **auf Überlastung**....aber eben **auch auf Isolation**

Für Demenz Betroffene folgt daraus:

\* Für DemenzBetroffene >>>>> **Input verstärken**, über Kontakte, Sport...



## 2. These

Für **Familien** mit Demenz Betroffenen **in der häuslichen Pflege** muss gelten:

- **Input verstärken**
- **Aktivitäten hochfahren**

\* **Aber - WIE ?????**



## BLUE ZONES

Gebiete mit auffällig vielen Über-100-Jährigen  
und mit SEHR vielen gesunden Ü-90-Jährigen:

- Okinawa (Japan)
- Sardinien (Italien)
- Nicoya Halbinsel (Costa Rica)
- IKARIA (Griechenland)
- Loma-Linda (California)

Hier untersuchen Forscher, was diese Senioren so lange gesund erhält: DAN BUETTNER: Greek Island Fountain of Youth



## BLUE ZONES

Dan Buettner: IKARIA - Greek Island Fountain of Youth

- Bewegung
- Beschäftigung
- Begegnungen
- Ernährung

<https://www.youtube.com/watch?v=2SORukNAI0o> (Minute 0:42 bis 5:30)



# Demenz - 100 Jahre nach Alois Alzheimer (1864 – 1915)

Alte Annahmen über Demenz / alte Gewohnheiten /

Tradiertes Basis-Wissen in Medizin und Pflege

- Gehirnzellen wachsen nicht nach
- Degeneration bedeutet endgültiges Verfallen
- Neurodegenerativ - keine Chance
- Tests zeigen – Defizite (in Wortfindung, Personen-Erkennen, Orientierung in Raum und Zeit...)
- „Wir kennen ja das schlimme Ende“
- „Wir sehen das Verfallen in den Endphasen in den Heimen“
- „Demenz Betroffene ticken falsch - da kann man nix machen“
- Demenz Medikamente verzögern den Verfall (6 – 12 Monate)



## Das Gehirn in der modernen Forschung

(aus den letzten 5- 10 Jahren)

- Das **Gehirn** bildet weiterhin **neue Neuronen** (Nervenzellen)
- Das Gehirn kann sich (bei Ausfällen) effektiv neu vernetzen
- Bewegung - Begegnungen - Beschäftigung betonen...  
...weil sie das **Gehirn anregen und aktiv vernetzt** halten
- Ernährung und Gehirn

Nationale Demenz-Strategie BRD 2021: **Ressourcen-orientiertes Aktivieren!**





### 3. These

## Demenz-Betroffene können mehr.

Wir können und müssen **mehr fordern** und...

...**mehr Input** bieten...

...um das **Gehirn aktiv zu halten**

\* **Wie können wir das organisieren ?**



## HÄUSLICHE PFLEGE „tickt anderes“:

- Entscheidung für eine Familien-Lösung
- stetes 1:1
- Konstante Suche nach Lösungen:  
“Was mach ich denn JETZT ?“



## DUOs sehen

Medizin und Pflegedienste, Heime Krankenhäuser ...  
sehen nur einen Patienten.

Die PRAXIS der HÄUSLICHEN Pflege ( zwei Drittel der Betroffenen!) zeigt  
aber, dass die DemenzBetroffenen als DUOs auftreten (MIT Begleitperson),  
also meist im 1:1 sind.



## **DUOs sehen**

**besonders in der HÄUSLICHEN Pflege bedeutet das:**

**1 DemenzBetroffener,  
der vielseitigen INPUT braucht, damit sein Gehirn aktiviert bleibt ...**

**PLUS**

**1 Angehöriger im 24/365-Modus  
(24 Stunden pro Tag an 365 Tagen im Jahr),  
der ANREGUNGEN für Input sowie ENTLASTUNG braucht.**



## 4. These:

**DUOs können andere DUOs inspirieren !**

- **VERNETZEN** der DUOs fördern !
- **PEER-TEACHING** nutzen und fördern !

Das kennt man ja schon aus den Selbsthilfe-Konzepten,  
oder von Mutter-Kind-Krabbel-Gruppen ...



## VERANTWORTUNG in einem DUO bedeutet:

- Dauer-Einsatz über viele Jahre
- achtsames Beobachten
- UMDENKEN müssen: "Was ist JETZT die beste Lösung ??"
- STÄRKEN sehen und nutzen
- KREATIV SEIN müssen
- Unterstützung brauchen !
- FREUDE an jedem kleinen Erfolg !



# Was DUOs wollen !

Wir wollen ...

- **STÄRKEN** sehen
- **LÖSUNGEN** schaffen
- **und wir haben Unterstützungs-Willen !**

**Hier ein Beispiel: Kodi LEE, Autist, 22, Singer**

[https://www.youtube.com/watch?v=DAPkOxRnh4c&list=RDDAPkOxRnhc&start\\_radio=DAPkOxRnh4c&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=DAPkOxRnh4c&list=RDDAPkOxRnhc&start_radio=DAPkOxRnh4c&t=0)



## TeilGABE und TeilNahme

Wer das Gehirn aktivieren will,  
kann an TeilNahme denken (z.B. bei Sport, Singen, Wandern, Ausflügen ...)

sehr wesentlich ist es aber für das Selbstwertgefühl der DemenzBetroffenen,  
auch für selbständige, aktive TeilGABE zu sorgen,

z.B. Kartoffeln schälen für die Familie, Tomaten ziehen und gießen,  
1 Stunde Zeit verschenken an andere DUOs, Kuchen backen für andere,  
Ausflüge planen ...

**\* Wie können wir SELBSTWIRKSAMKEIT erlebbar machen ?**





## 5. These:

**Der laaaaaange Weg durch die Demenz kann  
aktiv, abwechslungsreich, lebenswert und bunt sein.**

Gerade in der HÄUSLICHEN Pflege im 1:1,  
mobil und flexibel kreativ ...



# **Modernes WISSEN über die Chancen**

für DemenzBetroffene in den ANFANGSPHASEN (gerne inklusiv Grad 3 !)

Die MEHRHEIT (zwei Drittel) der DemenzBetroffenen lebt in der HÄUSLICHEN Pflege.

Diese Familien brauchen:

- **Moderenes WISSEN**
- **VERNETZEN** der DUOs (für Austausch + Input + Kontakte)
- **ERMUTIGUNG**, wie sie ihre Chancen Nutzen können:

**BEWEGUNG - BEGEGNUNGEN - BESCHÄFTIGUNG realisieren**



## Was uns erstaunlich hilft:

- 1) **Senioren-Sport**
- 2) **tägliche Lauf-Treffs** (allein / mit Freunden / mit Familie / mit DUOs)
- 3) **gemeinsamer Mittagstisch** (sehr beliebt / im Garten / z.B. Quiche ...)
- 4) **kleine Ausflüge** ( BASF / Zoo HD / Paris ...)
- 5) **NEUROFEEDBACK** (Aachen-Jülich)



# **NEURO-FEEDBACK und Demenz**

(Uni Aachen-Jülich)

- **bringt erstaunliche Beruhigung**  
und damit auch **bessere Konzentration** und **freundlicheres Verhalten !**
- **wir sehen bessere Orientierung (Raum)**
- **wir sehen wacheres Interesse**
- **und leuchtende Augen mit roten Wangen ... wunderschön!**  
**Echte Präsenz!**

<https://akademie-neurofeedback.de/neurofeedback/neurofeedback-demenz>

Für uns: **echte Alternative** als **Unterstützung** durch die **Demenz-Phasen!**  
(KL: beim Stadt-Park!)



## 6. These:

# Familien in der HÄUSLICHEN Pflege haben es in der Hand:

wer SOFORT einen aktiven Weg einschlägt,  
kommt vermutlich wesentlich länger,  
leichter und angenehmer  
durch die ersten Demenz-Phasen;  
und profitiert sicher auch danach!

(Story: Pedro und Hund)





# THINK HAPPY - BE HAPPY !

**Wir sollten den mentalen Aspekt beachten!**

Wo wir lösungsorientiert denken,  
sind wir positiv gestimmt und beschäftigt!

Das hilft sehr und macht das Leben leichter!



# "Wir gehen leben - kommst Du mit?"

Motto im Bundesverband PARKINSON Youngster

- \* Wie wollen wir mit unseren DemenzBetroffenen durch die Jahre gehen ?



## **Die Lebensqualität der DemenzBetroffenen hängt ab**

## **von der Achtsamkeit und Kreativität der Begleitpersonen.**

**Und deshalb macht es Sinn,  
die DUOs zu vernetzen >>>>  
weil "Schwarm-Intelligenz" stark wirkt!**





# **Wer die Angehörigen stärkt, fördert die DemenzBetroffenen.**

E.W.

**Wir müssen die DUOs sehen - und als DUOs fördern:**

- Moderne DemenzBetroffene brauchen vielseitigen INPUT,**
- Angehörige brauchen MODERNES WISSEN und ANREGUNGEN.**

Zum Beispiel: Ausflüge ... DUOs-Treffs ... Vorträge (z.B. auf Youtube) ...



## 7. These:

Familien mit DemenzBetroffenen in der HÄUSLICHEN Pflege brauchen eine klare

# EIGENE INTERESSEN-VERTRETUNG

gerade für die "UNSICHTBAREN" Familien in der HÄUSLICHEN Pflege!!

- modernes WISSEN über Demenz / Vorträge / beste Chancen
- VERNETZEN der Familien in AKTIV-DUOs
- Aktivitäten / Lauf-Treffs / kreativer Input ...

Beispiel: Studie von Cognitive Science / KL (> DZNE)



## 8. These

# KOSTENFREI AKTIV !

Wir Familien mit DemenzBetroffenen in der HÄUSLICHEN Pflege (und im 24/365-Modus ! ) können uns gegenseitig KOSTENFREI als DUOs unterstützen.

- VERNETZEN und "Schwarm-Intelligenz" nutzen
- Background-Infos vermitteln (z.B. auf YouTube)



## **Fazit:**

### **Familien mit DemenzBetroffenen in den ANFANGSPHASEN**

- **haben weitaus zu wenig ENTLASTUNG**
- **brauchen KONTAKT und INPUT (als Anregung für das Gehirn)**
- **können sich in AKTIV-DUOs organisieren**
- **brauchen MODERNSTES WISSEN für alternative Optionen**



## Fazit:

**Wir können dafür gemeinsam etwas tun !**

**KOSTENFREI !**

**Verschenken Sie 1 Stunde Zeit pro Woche.**



### Meine alternative Initiative (seit 2014):

- > **ROBINSONTREFF**: Stipendiat bei startsocial.de (2015)  
<https://robinsontreff.hpage.com/>
  
- > Internetseite: **Demenz-KANN-WARTEN.de**  
<https://Demenz-KANN-WARTEN.de/aktuelles/>
  
- > Mitglied im **Netzwerk Demenz Kaiserslautern**  
Initiative: Demenz-KANN-WARTEN (für DemenzBetroffene in den ANFANGSPHASEN)
  
- > **WochenblattReporter Online**: über 50 Artikel zur Situation DemenzBetroffener  
<https://www.wochenblatt-reporter.de/enkenbach-alsenborn/profile-11947/elisabeth-weber>



## Meine alternative Initiative (seit 2021):

- > **DIGITALE DOERFER RLP / DORFFUNK** (seit Sommer 2021):
  - DT: DUOs-TREFF (Enkenbach)
  - AD: AKTIV-DUOs KL
  
- > **KISS:** Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen (MZ): Initiative Demenz-KANN-WARTEN ist angemeldet (Sommer 2021).
  
- > **Lauffreffe stetig + kleine Ausflüge + gemeinsamer Mittagstisch + TEL ...**
  
- > **Vorträge (z.B. im Netzwerk Demenz KL und im Dekanat Otterbach ...)**

Richard Taylor / PhD / Psychologie-Professor  
selbst DemenzBetroffener seit 2001 (mit 58 Jahren)  
Dementia Friends  
Buch: "Alzheimer 's from the Inside Out" (2008)

**"YOU CAN LIVE WELL  
WITH DEMENTIA ! "**

**" Wir brauchen SOZIOZEUTIKA (nicht nur Pharmazeutika!) "**

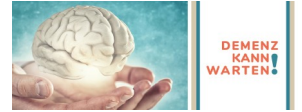
**EMPOWERMENT !**





# "Laßt uns einfach leben gehen!"

- > Jedes Gehirn will lernen und Neues erleben.
- > Jeder Mensch braucht Gesellschaft ("Soziozeptika").



# Meine Wünsche:

- > **Familien mit DemenzBetroffenen erreichen und vernetzen** (KL Stadt und Kreis) - KOSTENFREI für mehr Input für die Betroffenen und wertvolle Anregungen für die Familien.
- > **AKTIV-DUOs stärken und sichtbar machen**
- > **HILFE gesucht:**
  - Engagierte Unterstützung für die Weiterentwicklung der Initiative
  - Start-Hilfe: YouTube-Vorträge (weil die dann allseits leicht abrufbar wären ..)



# NO LIMITS !

Kodi LEE im Duett mit Leona Lewis: YOU ARE THE REASON  
Final Performance / America's Got Talent 2019

Wer sich die Weiterentwicklung des Autisten Kodi Lee anschauen möchte:

<https://www.youtube.com/watch?v=g7yqx8p0zJI>

Genießen Sie, was sie erleben -  
auch mit Blick auf die Zukunftsaussichten für diesen jungen Menschen!

**DemenzBetroffene wollen auch vielseitige Chancen bekommen: NO LIMITS!**

Richard Taylor / PhD / Psychologie-Professor  
selbst DemenzBetroffener seit 2001 (mit 58 Jahren)  
Dementia Friends  
Buch: "Alzheimer 's from the Inside Out" (2008)

**"YOU CAN LIVE WELL  
WITH DEMENTIA ! "**

**" Wir brauchen SOZIOZEUTIKA (nicht nur Pharmazeutika!) "**

**EMPOWERMENT !**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit