

ENTLASTUNG FÜR BETREUENDE/PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die Veränderungen und Betreuungsmaßnahmen, die die Erkrankung bei Betroffenen hervorruft, sind für Angehörige – je nach Stadium der Demenz – eine große Herausforderung, oft weit über die Grenzen der Belastbarkeit hinaus.

Entlastung ist daher für Angehörige enorm wichtig. Mit dem Fortschreiten der Krankheit wird es vielfach notwendig sein, Hilfen anzunehmen bzw. diese wieder aufzugeben und andere Unterstützungsmöglichkeiten zu finden. Wichtig ist, sich frühzeitig und gut zu informieren.

*„Eine Blume kann nur dann für andere blühen,
wenn sie regelmäßig gegossen und gedüngt wird.“*

Autor unbekannt



- Nur wenn es einem selbst gut geht, dann geht es auch den Betroffenen besser!
Planen Sie daher Freiräume ein und nehmen Sie jede Hilfe an, die Sie bekommen können.
- Mit einer Maßnahme beginnen und langsam steigern!
- Rechtzeitig beginnen, bevor man selbst ausgepowert ist!



TIPPS für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

WELCHE UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE?

Professionelle Dienste

- MAS Alzheimerhilfe (Psychologische Abklärung, Beratung, MAS Demenztraining, Therapie- und Förderaufenthalt/Alzheimerurlaub für Paare)
- Mobile pflegerische/soziale Dienste (Hauskrankenpflege, mobile Altenfachbetreuung, Haushaltshilfe, Angehörigenentlastungsdienst, Reinigungsdienst)
- Tageszentren
- Stammtische für pflegende/betreuende Angehörige
- Essen auf Rädern
- Stundenweise Betreuung

Private Hilfen

- Eigene Familie, andere Angehörige einbinden (deutlich den Wunsch und die Möglichkeiten der Unterstützung benennen, Aufgabenverteilung)
- Freunde/Nachbarn einbeziehen
- Besuchsdienst
- Wissen und Informationen über Krankheit sammeln. Achten Sie auf die Seriosität der Quelle!

Wenn die Erkrankung fortschreitet und die Betreuung alleine durch die Familie und durch Unterstützung von stundenweiser Entlastung nicht mehr gewährleistet ist, kann eine Betreuung rund um die Uhr notwendig werden. Dies kann entweder vorübergehend oder dauerhaft hilfreich sein durch:

- **Kurzzeitpflege** • **24-h-Betreuung** • **Heimaufnahme**

WIE KÖNNEN SIE FÜR SICH SELBST SORGEN?

Innere Einstellung

- Als pflegender/betreuender Angehöriger bin ich nicht für die Krankheit verantwortlich!
- Ich bin aber dafür verantwortlich, für mich und den Erkrankten so zu sorgen, dass es uns beiden möglichst gut geht.
- Hilfe annehmen ist eine Stärke!

Persönliche Entlastung (psychisch, physisch, sozial)

- Eigene Gefühle benennen, zulassen und akzeptieren: Traurigkeit, Hilflosigkeit, Schmerz, Mitleid, Angst vor eigenen Aggressionen, Sorge ...
- Eigene Bedürfnisse erkennen und äußern
- Soziale Kontakte bewusst pflegen
- Pflegekarenz/Pflegezeit
- Altersteilzeit

► Ein Überblick über verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten kann helfen, sich auf kommende Situationen optimal vorzubereiten. Doch nicht immer passen alle Angebote und nicht für jeden passt dasselbe. Wo Sie welche der genannten Hilfen finden können und wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, darüber beraten wir Sie in Oberösterreich gerne in einer unserer Demenzservicestellen.

Zusätzlich finden Sie in ganz Österreich in Ihrer Sozialberatungsstelle vor Ort die notwendigen Informationen über die Mobilen Hilfen in Ihrer Nähe.

Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe

MAS Alzheimerhilfe
Zentrale und Demenzservicestelle
Lindaustraße 28
4820 Bad Ischl
Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at

DSS Gmunden/Regau 0664/858 9485
DBS Micheldorf 0664/854 6694
DSS Ottensheim 0664/854 6699
DSS Ried/I. 0664/854 6692
DSS Pregarten 0664/854 6695

www.alzheimer-hilfe.at
www.alzheimerakademie.at
www.alzheimerurlaub.at

