

BEBILDERTER

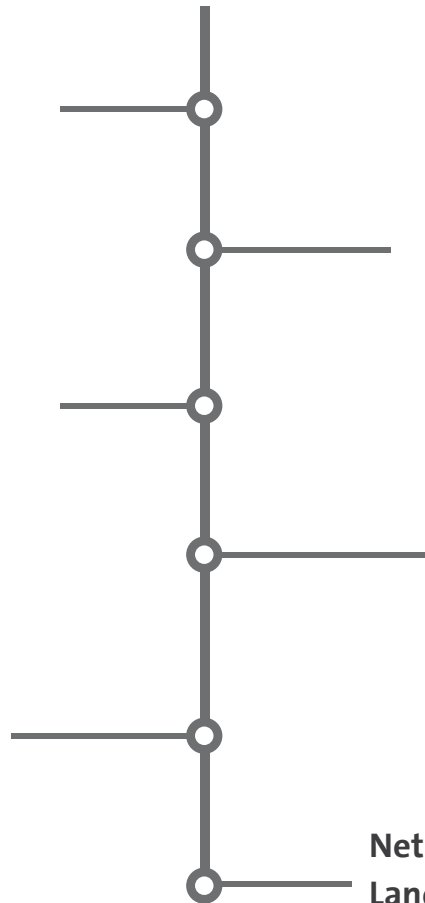
RATGEBER

DEMENZ



DEMIENZ

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige
und Interessierte



**Netzwerk Demenz Stadt und
Landkreis Kaiserslautern**

Web: www.demenz-kl.de

E-Mail: kontakt@demenz-kl.de

IMPRESSUM

- Zeichnungen:** Chartflipper
Thorsten Ohler
- Text:** Nicole Jörg
Beko Demenz KL
- Übersetzung:** Anne Fries
Übersetzungen
- Gestaltung:** Corinna Pongrácz
Fotografie & Mediendesign
- Herausgeber:** Netzwerk Demenz
Kaiserslautern Stadt
und Landkreis
1. Auflage, November 2023

Netzwerk Demenz
Stadtverwaltung Kaiserslautern

Referat Soziales
Maxstraße 19
67653 Kaiserslautern

**Das Netzwerk Demenz
Kaiserslautern Stadt und
Landkreis bedankt sich bei:**
Landesverbände der
Pflegekassen RLP und der
Verband der Privaten
Krankenversicherung e. V.

INHALT

Vorwort.....	6
1. Was ist eine Demenz?.....	8
2. Woran erkenne ich eine Demenz?.....	10
3. Wer kann helfen?.....	18
4. Was soll ich machen?.....	20
5. Wie kann ich mich vor einer Demenz schützen?.....	28
6. Adressen – Rat und Hilfe.....	34

DEMENZ



VORWORT

Wir sind das Netzwerk Demenz Kaiserslautern.
Wir möchten Menschen mit Demenz helfen.
Und wir möchten den Familien und Freunden von Menschen mit Demenz helfen.
Außerdem möchten wir auch andere Menschen über Demenz informieren.
Darum haben wir diesen Ratgeber in Leichter Sprache geschrieben.
Im Ratgeber gibt es auch Bilder.

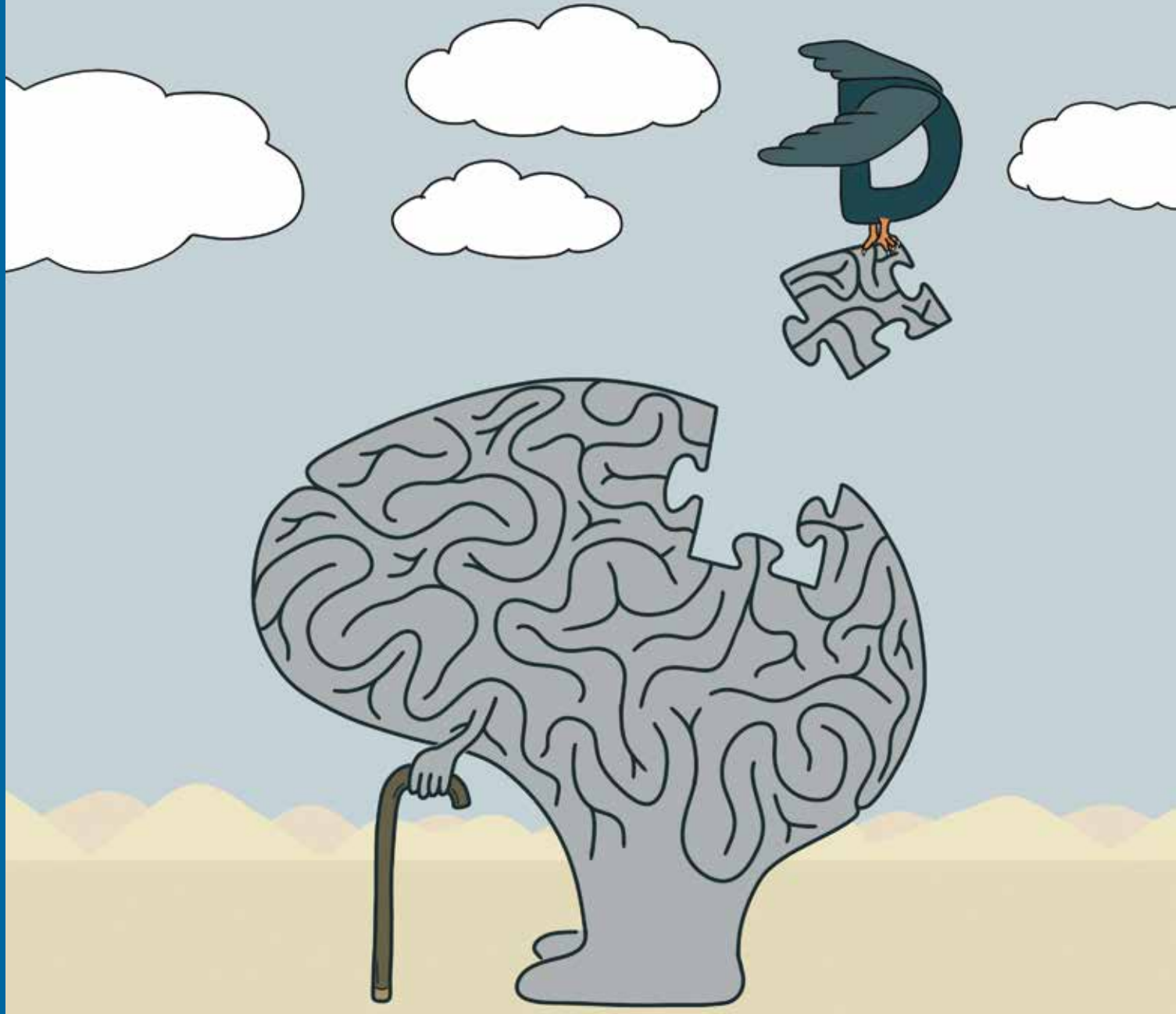
Das steht im Ratgeber:

- Was ist eine Demenz?
- Woran erkenne ich eine Demenz?
- Was kann ich bei einer Demenz tun?
- Wie kann ich einer Person mit Demenz helfen?
- Wie kann ich mich vor einer Demenz schützen?

Dann können die Menschen mit Demenz besser mit ihrer Krankheit leben.
Und die Familien und Freunde wissen:
So können wir der Person mit Demenz helfen.

Herzliche Grüße

Ihr
Netzwerk Demenz Kaiserslautern
Stadt und Landkreis



WAS IST EINE DEMENZ?

Demenz ist eine Erkrankung im Gehirn.

Es gibt unterschiedliche Arten von Demenz.

Eine Demenz greift unterschiedliche Bereiche vom Gehirn an.

Ältere Menschen bekommen manchmal eine Demenz.

Aber auch jüngere Menschen können eine Demenz bekommen



WORAN ERKENNE ICH EINE DEMENZ?

Vergesslichkeit

Hilda kann sich an manche Dinge nicht mehr erinnern.
Vielleicht kann sich Hilda sehr häufig nicht mehr erinnern.
Das kann ein Zeichen für eine Demenz sein.
Denn bei Menschen mit Demenz funktioniert das Gedächtnis nicht mehr gut.



WORAN ERKENNE ICH EINE DEMENZ?

Keine Orientierung

Hilda vergisst manchmal ihre Adresse.
Und Hilda verläuft sich manchmal.
Manchmal erkennt Hilda ihre eigene Straße nicht.
Sie weiß nicht mehr:
Wo bin ich?
Wie bin ich hier hingekommen?
Wie komme ich nach Hause?



WORAN ERKENNE ICH EINE DEMENZ?

Die Persönlichkeit, die Stimmung oder das Verhalten ändern sich

Jeder Mensch hat unterschiedliche Stimmungen.

Das bedeutet:

- Manchmal ist ein Mensch zornig.
- Oder er ist ängstlich.
- Oder er freut sich.

Das ist ganz normal.

Es gibt Gründe für die unterschiedlichen Stimmungen:

- Vielleicht ist gerade etwas Schönes passiert.
- Darum freut sich der Mensch.

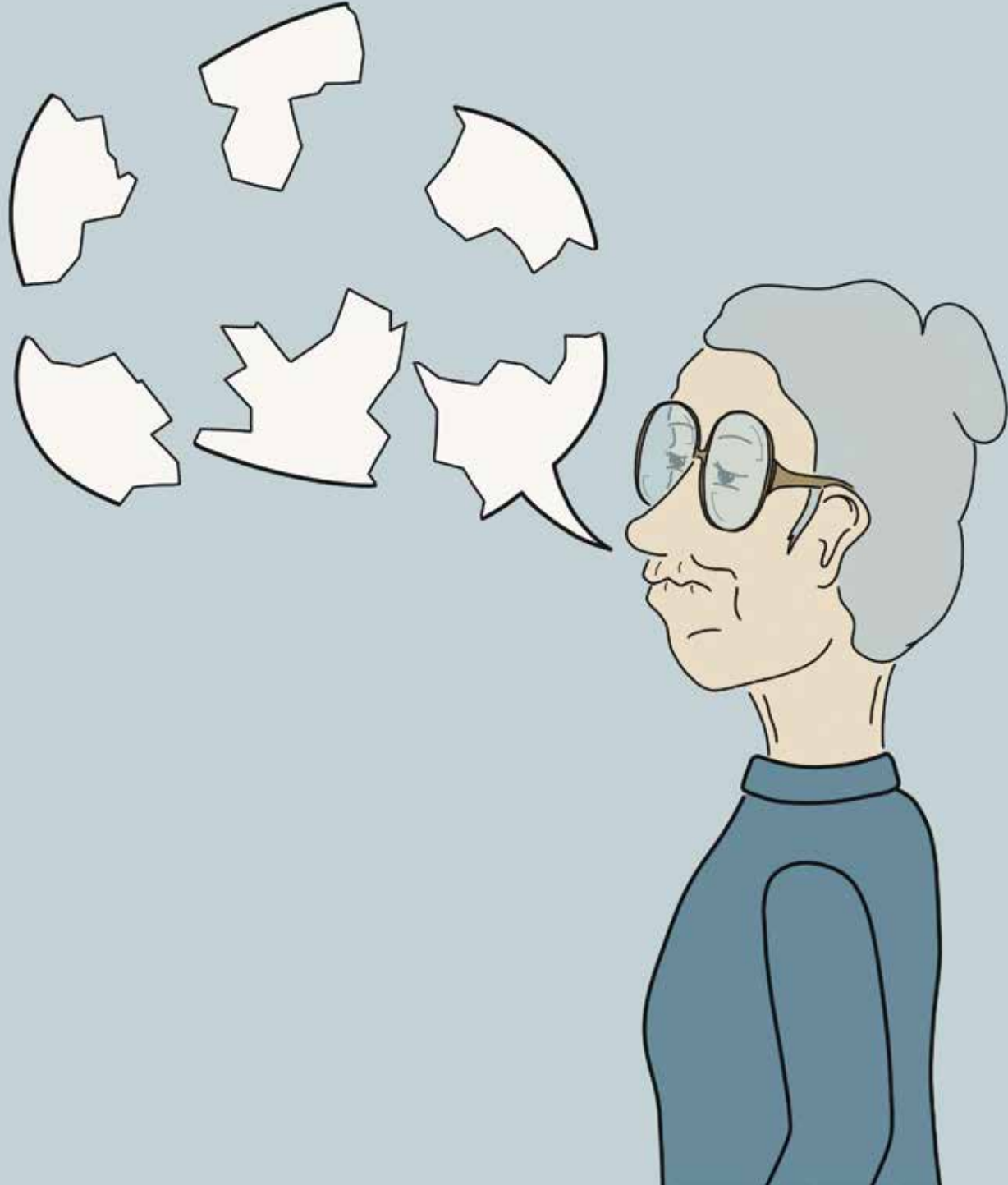
Hilda ist häufig ängstlich.

Hilda ist auch häufig zornig.

- Dann schreit Hilda vielleicht.

Oft gibt es aber keinen Grund für ihr Verhalten.

Menschen mit Demenz wechseln oft sehr plötzlich ihre Stimmung.



WORAN ERKENNE ICH EINE DEMENZ?

Probleme mit der Sprache

Hilda verwechselt manchmal Wörter.

Sie erinnert sich manchmal nicht mehr an Namen von Personen oder Dingen.

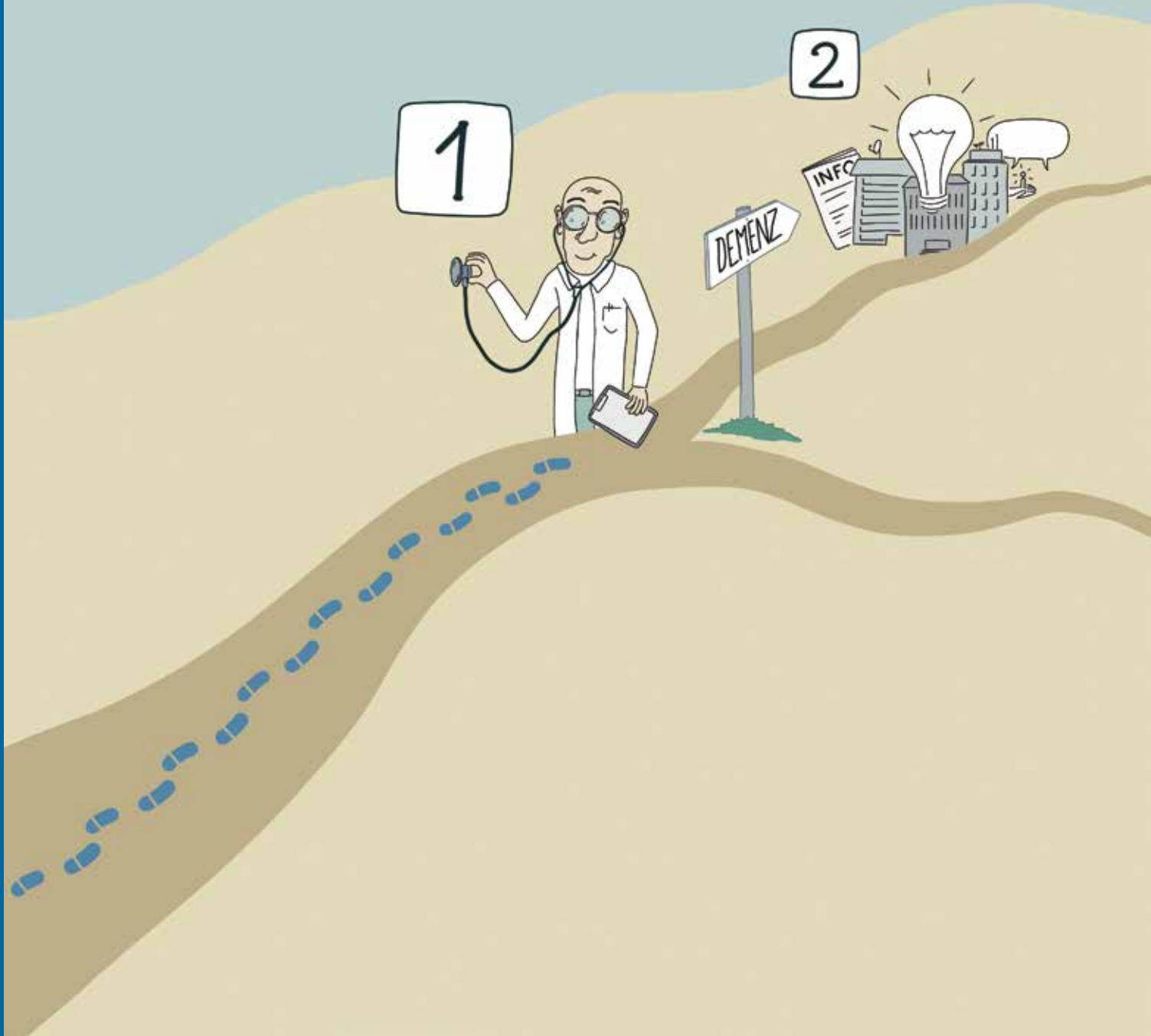
Menschen mit Demenz fallen oft einfache Wörter nicht mehr ein.

Dann benutzen sie manchmal falsche Wörter oder nicht passende Wörter.

Sie sagen dann zum Beispiel „Dings“ und nicht „Uhr“.

Darum wissen andere Leute dann manchmal nicht:

Was möchte die Person mit Demenz sagen?



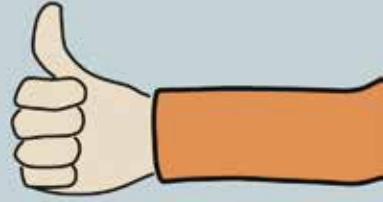
WER KANN HELFEN?

Hilda sollte zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen.
Denn nur Ärztinnen und Ärzte können sagen:

- Hat ein Mensch eine Demenz?
- Oder ist es eine andere Krankheit?

Haben Sie eine Demenz?

Dann können Sie zu einer Beratungs-stelle gehen.
Sie bekommen Hilfe und Unterstützung in der Beratungs-stelle.
Die Adressen von den Beratungs-stellen stehen auf Seite 34 bis Seite 37.



WAS SOLL ICH MACHEN?

Nicht streiten

Vielleicht hat Hilda etwas falsch verstanden.

Oder vielleicht hat sie etwas vergessen.

Dann streiten Sie nicht mit Hilda.

Sagen Sie zu Hilda:

Du hast recht.

Oder sprechen Sie mit Hilda über eine andere Sache.

Das ist nicht immer einfach.

Aber es ist besser so,

für die Person mit Demenz

und für ihre Familie und Freunde.



WAS SOLL ICH MACHEN?

Gewohnheiten und Interessen sind wichtig

Welche Sachen machen Hilda Spaß?

Diese Sachen sollte Hilda machen.

Vielleicht hat sich Hilda verändert.

Und vielleicht kann Hilda manche Sachen nicht mehr machen.

Aber manche Sachen kann Hilda noch machen.

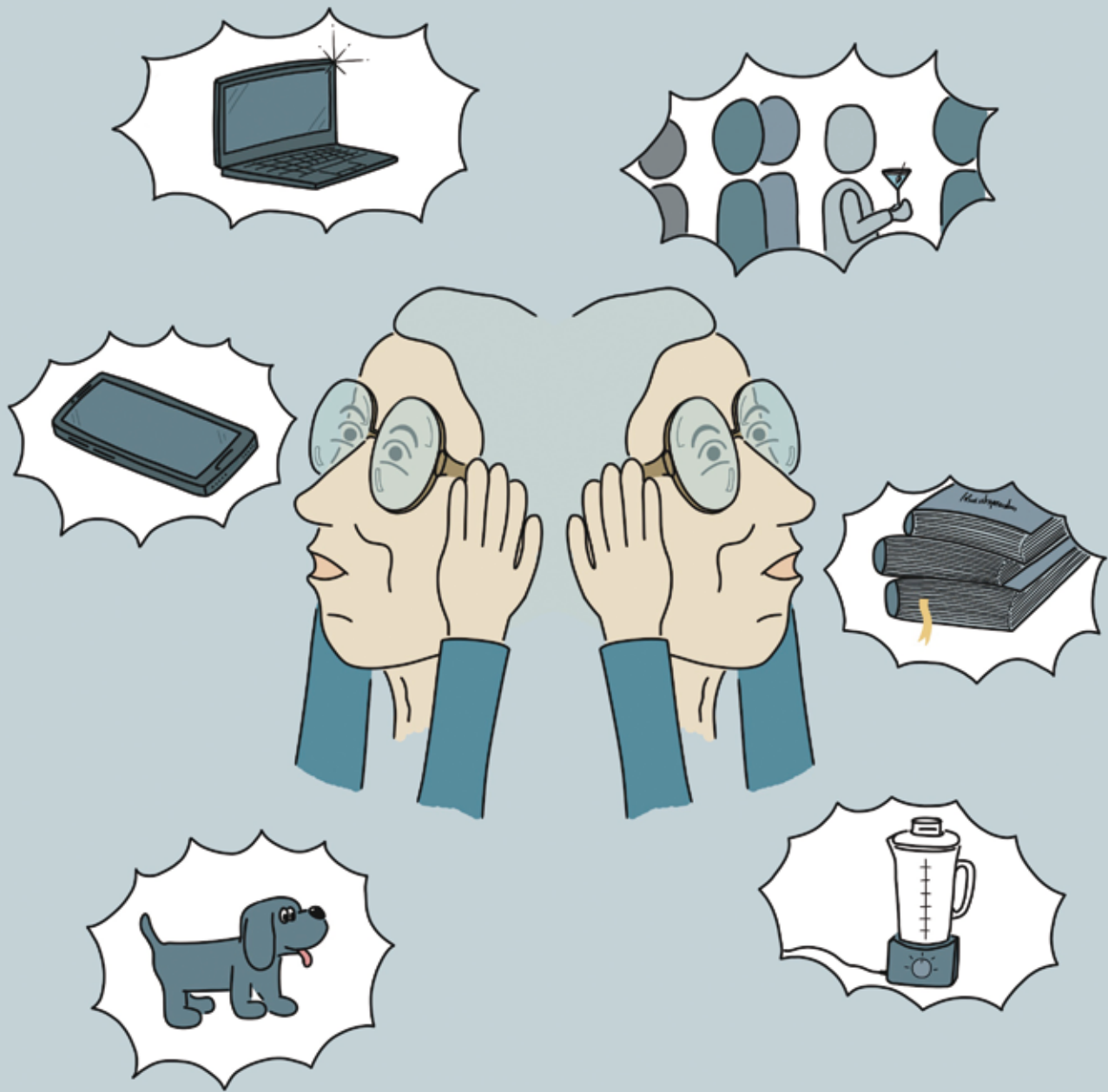
Für Menschen mit Demenz sind Gewohnheiten wichtig.

Was hat die Person mit Demenz früher häufig gemacht?

Und was hat die Person mit Demenz früher gerne gemacht?

Diese Dinge sollte die Person mit Demenz auch weiter machen.

Denn bekannte Dinge und bekannte Menschen sind für Menschen mit Demenz wichtig.



WAS SOLL ICH MACHEN?

Sprechen Sie langsam und deutlich

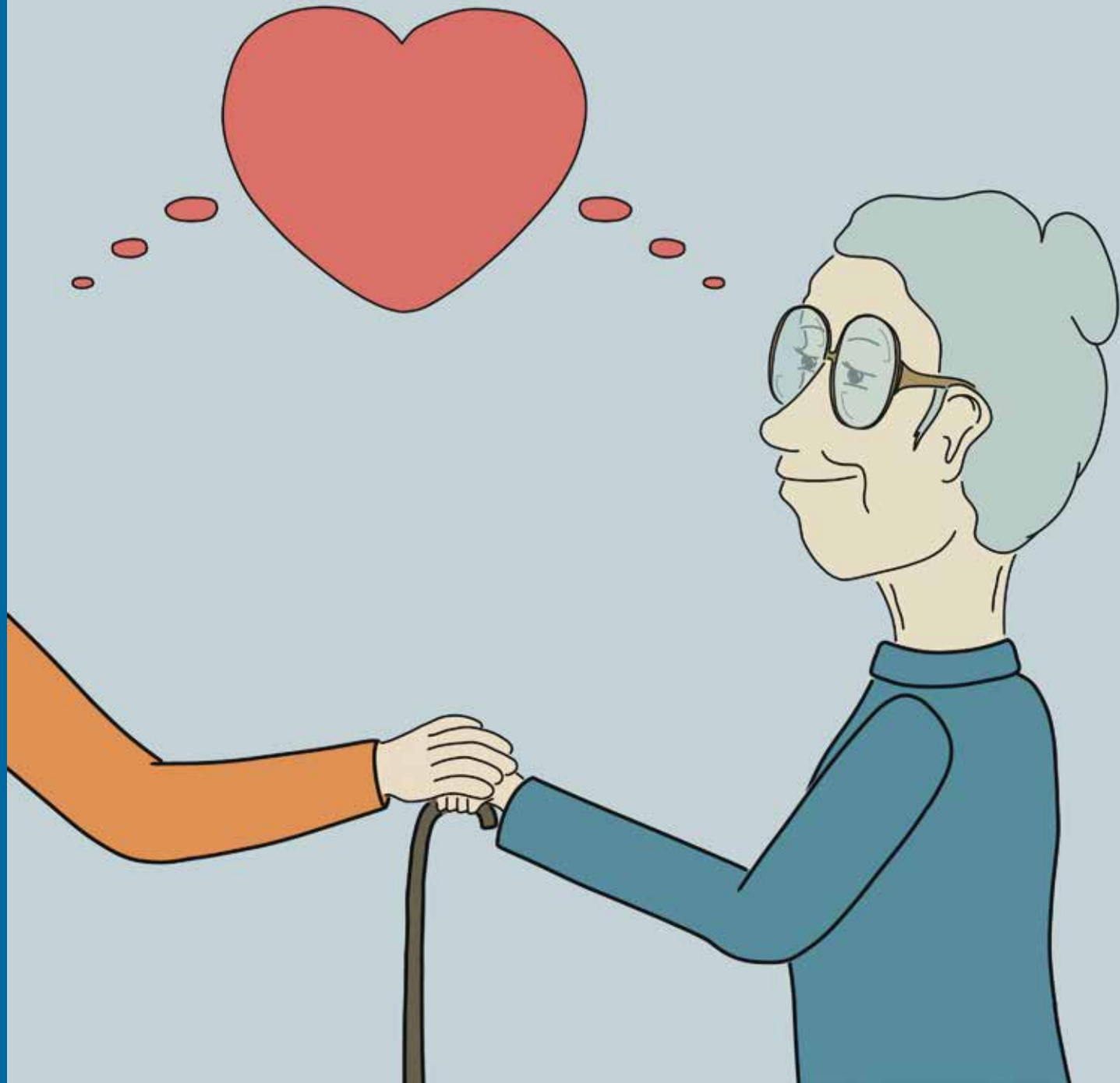
Sprechen Sie langsam mit Hilda.

Benutzen Sie nur kurze Sätze.

Sprechen Sie in einem Satz immer nur über eine Sache.

Dann kann Hilda den Satz gut verstehen.

Zu viele Informationen in einem Satz verwirren Hilda.



WAS SOLL ICH MACHEN?

Menschen mit Demenz haben Gefühle

Halten Sie die Hand von Hilda.
Oder streicheln Sie die Hand von Hilda.
Denn Hilda mag das gerne.

Wir wissen nicht genau:
Was fühlt ein Mensch mit Demenz?
Aber wir wissen:
Menschen mit Demenz haben Gefühle.
Auch wenn die Menschen die Demenz schon lange haben.



WIE KANN ICH MICH VOR EINER DEMENZ SCHÜTZEN?

Kontakt mit anderen Menschen

Reden Sie häufig mit anderen Menschen.

Denn das ist gut für Ihr Gehirn.

Und treffen Sie sich mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Nachbarn.



WIE KANN ICH MICH VOR EINER DEMENZ SCHÜTZEN?

Bewegung

Bewegen Sie sich viel.

Das kann Sie vor einer Demenz schützen.

Und es kann Sie auch vor anderen Krankheiten schützen.

Außerdem fühlen Sie sich dann gut.



WIE KANN ICH MICH VOR EINER DEMENZ SCHÜTZEN?

Ernähren Sie sich gesund.

Essen Sie zum Beispiel viel Gemüse und Obst.

Benutzen Sie Oliven-Öl.

Trinken Sie nur wenig Alkohol.

Oder trinken Sie keinen Alkohol.

So können Sie auch Ihren Blutdruck senken.

Und Sie können sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

ADRESSEN – RAT UND HILFE

Beratungs- und Koordinierungsstellen für Demenz

Stadt Kaiserslautern
Barbarossastraße 27
67655 Kaiserslautern

- *Nicole Jörg*
Tel.: 0631-800 93 116
beko@kv-cls.drk.de

Landkreis Kaiserslautern
Am Feuerwehrturm 6
66849 Landstuhl

- *Joachim Schneider*
Tel.: 06371-9215 29
j.schneider@kv-kl-land.drk.de

Pflegestützpunkte

Stadt Kaiserslautern
Stadtgebiet Nord-West
Berliner Straße 30
67659 Kaiserslautern

- *Martin Decker*
Tel.: 0631-37 100 667
Martin.Decker@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
- *Elvi Baab*
Tel.: 0631-37 100 666
Elvi.Baab@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

Stadtgebiet Süd-West
Leipziger Straße 152
67663 Kaiserslautern

- *Oxana Neitzel*
Tel.: 0631-350 72 27
Oxana.Neitzel@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

ADRESSEN – RAT UND HILFE

- *Manuela Wemmert*
Tel.: 0631-350 72 28
Manuela.Wemmert@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

Stadtgebiet Nord-Ost **Dornenstraße 40b** **67657 Kaiserslautern**

- *Martin Decker*
Tel.: 0631-310 595 80
Martin.Decker@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
- *Dagmar Mannerz/
Guido Petry*
Tel.: 0631-310 595 81
Dagmar.Mannerz@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
Guido.Petry@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

Stadtgebiet Süd-Ost **Kennelstraße 7** **67659 Kaiserslautern**

- *Mario Kelter*
Tel.: 0631-53 44 82 80
Mario.Kelter@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
- *Anuschka Molter*
Tel.: 0631-53 44 82 81
Anuschka.Molter@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

Landkreis Kaiserslautern **Geißberggring 2** **67697 Otterberg**

- *Martina Leßmeister*
Tel.: 06301-71810 55
Martina.lessmeister@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
- *Heike Greiner*
Tel.: 06301-71810 56
Heike.Greiner@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

ADRESSEN – RAT UND HILFE

Hüttengärten 20 67685 Weilerbach

- *Martina Leßmeister*
Tel.: 06374-9955 155
Martina.Lessmeister@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
- *Pia Griebel*
Tel.: 06374-9955 156
Pia.Griebel@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

Kaiserstraße 42 66849 Landstuhl

- *Wolfgang Stemler*
Tel.: 06371-49219 27
Wolfgang.Stemler@
pflgestuetzpunkte-rlp.de
- *Mario Kelter*
Tel.: 06371-49219 28
Mario.Kelter@
pflgestuetzpunkte-rlp.de

Betreuungsvereine

Stadt Kaiserslautern Betreuungsverein AWO Kaiserslautern e.V. Schumannstr. 1 67655 Kaiserslautern

- *Karl Martin Lehnung*
Tel.: 0631- 892 3119
awo-kl.betreuung@
t-online.de

Betreuungsverein des DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e.V. Barbarossastraße 27 67655 Kaiserslautern

- *Martina Bürger*
Tel.: 0631- 800 93 141
m.buerger@
kv-cls.drk.de

ADRESSEN – RAT UND HILFE

**Betreuungsverein
Sozialdienst Kath. Frauen
und Männer (SKFM)
Kaiserslautern e.V.
Klosterstraße 6
67655 Kaiserslautern**

- Christian Simunic
Tel.: 0631- 37 33 01 13
christian.simunic@
skfm.de

**Betreuungsverein Lebenshilfe
Westpfalz e.V.
Pariser Straße 18
67655 Kaiserslautern**

- Christine Förster
Tel.: 0631- 414 707 89
Christine.Foerster@
lebenshilfe-kl.de

**Landkreis Kaiserslautern
Betreuungsverein der
Behindertenhilfe Westpfalz e.V.
Langwiedener Straße 12
66849 Landstuhl**

- Tatjana Tonn
Tel.: 06371-93 43 67
tonn@
behindertenhilfe-westpfalz.de

**Betreuungsverein des
Deutschen Roten Kreuzes
Kreisverband KL-Land e.V.
Am Feuerwehrturm 6
66849 Landstuhl**

- *Marie Pfeffer-Kappler*
Tel.: 06371-9215 30
m.pfeffer-kappler@
kv-kl-land.drk.de

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Bebilderter Ratgeber Demenz in Leichter Sprache

Netzwerk Demenz Stadt und
Landkreis Kaiserslautern
www.demenz-kl.de

