

Demenz – den Weg gemeinsam gehen



Ein Ratgeber für Menschen mit Demenz
und Angehörige

In Kooperation mit:



SingLiesel



Alzheimer Gesellschaft
Landkreis München e.V.

Selbsthilfe Netzwerk Demenz



Landkreis
München

GRUSSWORT



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Leserinnen und Leser,

noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Ein Kind, das im Jahr 2025 geboren wird, hat bereits eine statistische Chance von 50 Prozent, 100 Jahre alt zu werden.

Wir alle gewinnen an Lebenszeit, und mit ihr wächst eine Generation heran, die gesünder, aktiver und engagierter älter wird als je zuvor. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Besonders ab dem 80. Lebensjahr nimmt die Häufigkeit deutlich zu.

Aktuell leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung – in Bayern sind es etwa 257.000. Im Landkreis München, mit über 358.000 Einwohnerinnen und Einwohnern, gehen Schätzungen von rund 6.000 Betroffenen aus – Tendenz steigend.

Um diesem wachsenden Bedarf gerecht zu werden, hat der Landkreis München in den vergangenen Jahren eine Vielzahl von Maßnahmen ergriffen. Aus zahlreichen Beratungs- und Präventionsangeboten, einer stetigen Aufklärungsarbeit und dem weiteren Ausbau der kommunalen Demenzstrategie ist ein breit gefächertes Unterstützungssystem entstanden. Dieses bietet Betroffenen und ihren Angehörigen konkrete Hilfe im Alltag, in Krisensituationen und auf dem Weg durch die Erkrankung.

Der vorliegende Ratgeber „Demenz – den Weg gemeinsam gehen“ gibt Antworten auf viele der häufigsten Fragen: Was bedeutet Demenz eigentlich? Was kann ich als Betroffene oder Betroffener selbst tun? Wo finde ich als Angehörige oder Angehöriger wohnortnahe Beratung und Unterstützung? Ergänzt wird der Ratgeber durch ein umfangreiches Verzeichnis mit Anlaufstellen im gesamten Landkreis.

Herzlich,

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Christoph Göbel". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.

Ihr Christoph Göbel
Landrat des Landkreises München

VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen haben in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld Kontakte zu Menschen mit Demenz. Die meisten fühlen sich in der Begegnung mit diesen überfordert. Hier helfen Informationen rund um Demenz und zum Umgang mit der Erkrankung.

Auch außerhalb des Kreises Angehöriger und der Betroffenen ist es von Bedeutung, dass alle Bürgerinnen und Bürger mehr über die verschiedenen Formen einer Demenz wissen und somit mehr Verständnis für die Menschen mit Demenz und deren Angehörige entwickeln.

Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. engagiert sich seit über 15 Jahren für Menschen mit Demenz und deren Familien. Zusammen mit anderen Institutionen bilden wir ein Netzwerk, das Menschen mit Demenz, Angehörigen und allen Interessierten Informationen, Beratung und Unterstützung anbietet.

Die vorliegende Broschüre informiert über Demenz und deren Verlauf. Zudem bekommen Sie Anregungen zum Umgang mit Menschen mit Demenz sowie Informationen zu Beratungsstellen und Entlastungsangeboten im Landkreis. Ebenso wird auf Finanzierungsmöglichkeiten sowie rechtliche Fragen eingegangen.

Ich hoffe, der Ratgeber bringt Ihnen hilfreiches Wissen und zeigt neue Möglichkeiten für Ihre eigene Situation auf.

Ihre



Katja Grebe

1. Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München

INHALT

Krankheitsbild Demenz

Was Demenz bedeutet.....	5
Häufigkeit	5
Unterschiedliche Demenzerkrankungen.....	5
Krankheitsverlauf	6
Warnsignale für eine Demenz	7
Diagnose.....	7
Behandlungsmöglichkeiten.....	8
Prävention.....	8

Leben mit Demenz

Alltagstipps für Angehörige.....	11
Für Menschen mit Demenz	12

Hilfe und Unterstützung

Beratungsangebote	15
Kurse.....	15
Gruppen für Angehörige	15
Unterstützung zuhause.....	15
Stationäre Pflege.....	17
Weitere Wohnformen	17
Rehabilitationsangebote.....	18
Urlaub.....	18
Ambulante Hospiz- und Palliativdienste.....	18

Leistungen im Überblick

Leistungen der Pflegeversicherung	21
Leistungen der Krankenkasse	22
Leistungen der Sozialhilfe	22
Schwerbehindertenausweis	22
Ansprüche berufstätiger pflegender Angehöriger	22
Informationen und Beratung zur Pflege	23

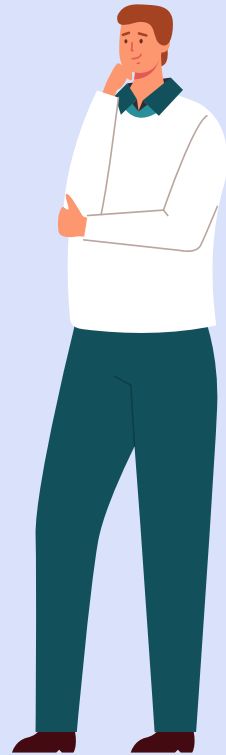
Selbstbestimmt vorsorgen

Vorsorgevollmacht.....	25
Betreuungsverfügung	25
Gesetzliche Betreuung.....	25
Patientenverfügung	25

Adressen und Links

Beratung	26
Betreuung zuhause	30
Beschäftigung	31
Diagnose.....	31
Gemeinden und Städte mit Seniorenbegegnungsstätten.....	34
Kurse.....	38
Pflege (Pflegedienste, Pflegeeinrichtungen).....	39
Rehabilitation	39
Urlaub.....	40
Wohnen.....	40

Literaturtipps	41
----------------------	----



Krankheitsbild Demenz

Was Demenz bedeutet

Bei einer Demenz treten verschiedene Symptome gemeinsam auf. Das kann unterschiedliche Ursachen haben. Die häufigste Ursache ist die Alzheimer-Krankheit. Eine Demenz geht immer mit einer Verschlechterung von geistigen Fähigkeiten im Vergleich zu früher einher.

Symptome können zum Beispiel sein:

- Gedächtnisstörungen
- Probleme in der Orientierung
- Sprachstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Veränderte Wahrnehmung
- Veränderungen der Persönlichkeit

Die Fähigkeiten sind im Verlauf einer Demenz so weit eingeschränkt, dass gewohnte Alltagstätigkeiten nicht mehr wie bisher ausgeübt werden können. Der Grad der Einschränkungen im Alltag ist individuell.

Häufigkeit

2023 lebten in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Durch den demographischen Wandel wird die Anzahl der Betroffenen bis 2050 schätzungsweise auf bis zu 2,8 Millionen zunehmen. Derzeit sind mehr Frauen als Männer von einer Demenz betroffen.¹

Unterschiedliche Demenzerkrankungen

Die meisten Demenzen entstehen durch Krankheiten im Gehirn, bei denen Nervenzellen verloren gehen. Die Symptome können sich unterscheiden – je nachdem, wodurch die Demenz ausgelöst wurde und in welchem Bereich des Gehirns sie sich abspielt.

Für diese Funktionen sind die jeweiligen Bereiche zuständig:

- **Stirnlappen:** Planen, Urteilen, Antrieb, Sozialverhalten, Empathie, Sprache
- **Scheitellappen:** Optisch-räumliche Funktionen
- **Schläfenlappen:** Sprache, Gedächtnis
- **Hinterhauptslappen:** Optische Wahrnehmung

Die häufigsten Ursachen für eine Demenz werden hier erklärt. Es gibt allerdings noch weitere, sehr seltene Auslöser für eine Demenz. Dazu zählen zum Beispiel einige neurologische Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Infektionen und Mangelerscheinungen. Nur in unter 2% der Fälle ist die Ursache für die Demenz beherrlichbar und die Hirnleistung kann verbessert oder sogar wiederhergestellt werden.

Die Alzheimer-Krankheit

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Ursache einer Demenz. Bei dieser sterben in der Regel vorrangig die Nervenzellen in Schläfenlappen und Scheitellappen des Gehirns ab. Eine Alzheimerdemenz zeigt sich häufig durch Sprachprobleme, abnehmende Gedächtnisleistung und Schwierigkeiten in der Orientierung. Die Krankheit beginnt schon viele Jahre, bevor sich die ersten Symptome bemerkbar machen.

Die vaskuläre Demenz

Die zweithäufigste Gruppe der Demenzerkrankungen ist die vaskuläre Demenz. Bei dieser Demenz sterben Nervenzellen durch Durchblutungsstörungen des Gehirns ab. Das Ausmaß der Symptome hängt von der Stärke der Durchblutungsstörung ab. Symptome, die durch eine vaskuläre Demenz auftreten können, sind zum Beispiel Verlangsamung, Denkschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen.

Die Lewy-Körperchen-Krankheit

Die Lewy-Körperchen-Demenz ist der Alzheimer-Krankheit sehr ähnlich und daher schwer davon zu unterscheiden. Bei dieser Form von Demenz schwankt die geistige Leistungsfähigkeit oft stark. Außerdem können optische Halluzinationen und leichte Parkinson Symptome auftreten. Dadurch kommt es häufiger zu Stürzen oder kurzer Bewusstlosigkeit. Betroffene reagieren überempfindlich gegenüber bestimmten Medikamenten wie Neuroleptika.²

Die Frontotemporale Demenz

Bei der Frontotemporalen Demenz (FTD) sterben Nervenzellen vor allem im Stirnlappen und im Schläfenlappen ab. Diese Art der Demenz zeigt sich weniger in Gedächtnisproblemen. Häufige Symptome sind zum Beispiel Persönlichkeitsveränderungen und ein verändertes Verhalten, aber auch Sprachstörungen. Betrof-

fene können beispielsweise enthemmt, teilnahmslos, apathisch oder aggressiv wirken. Dadurch verletzen sie häufig soziale Normen. Die meisten Personen mit einer Frontotemporalen Demenz zeigen keine Krankheitseinsicht. Die Krankheit beginnt oft schon zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Bisher gibt es wenige spezialisierte Kliniken, daher ist die Diagnostik schwierig.³

Um die Ursache für eine Demenz herauszufinden, ist eine ausführliche Diagnostik notwendig. Außerdem können verschiedene Demenzen auch gemeinsam auftreten, wie z. B. die Alzheimerdemenz und die vaskuläre Demenz.

Krankheitsverlauf

Der Verlauf einer Demenz hängt von verschiedenen Faktoren ab und ist dadurch sehr individuell. Dazu gehört zum Beispiel die Ursache der Demenz, die Lebenssituation und die seelische und körperliche Gesundheit der erkrankten Person.⁴

In Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit spricht man von verschiedenen Stadien der Demenz. Die Einteilung bezieht sich auf den Grad der Selbstständigkeit der Betroffenen. Dieser ist allerdings auch immer von der Tagesform abhängig und kann stark variieren. Die Übergänge in die einzelnen Stadien sind fließend und die Dauer der jeweiligen Stadien individuell.

Stadien der Demenz

Stadium	Leichtgradige Demenz	Mittelschwere Demenz	Schwere Demenz
Selbstständige Lebensführung	Geringgradig eingeschränkt	Hochgradig eingeschränkt	Nicht möglich
Unterstützungsbedarf	Bei anspruchsvollen Tätigkeiten	Bei einfachen Tätigkeiten und Selbstversorgung	Bei allen Tätigkeiten

Entnommen aus: Demenz. Das Wichtigste, S. 19

Warnsignale für eine Demenz

Die Diagnose Demenz wird überwiegend bei Menschen im höheren Lebensalter gestellt. Doch es handelt sich nicht um eine reine Alterserscheinung. Vielen Personen fällt es schwer, Veränderungen in der Gedächtnisleistung von normalen Alterserscheinungen abzugrenzen. Ab und zu etwas zu vergessen ist normal. Wenn diese Schwierigkeiten häufiger als früher auftreten oder weitere Warnsignale dazukommen, könnten das Anzeichen für eine beginnende Demenz sein.⁵

11 Warnsignale für eine Demenz:⁶

- Gedächtnisstörungen
- Gesprächen nicht mehr folgen können
- Fehlende Orientierung zu Zeit und an fremden Orten
- Fehlende Worte im Gespräch
- Rückzug von der Arbeit oder von sozialen Aktivitäten
- Probleme, den Überblick zu behalten
- Schwierigkeiten bei alltäglichen Aufgaben
- Schlechtes oder vermindertes Urteilsvermögen
- Veränderungen der Stimmung und / oder des Verhaltens
- Probleme mit der räumlichen Wahrnehmung
- Verlegen von Dingen

Diagnose

Wenn einige der genannten Warnsignale über mehrere Wochen oder Monate zutreffen, können das erste Anzeichen einer beginnenden Demenz sein. Die erste Anlaufstelle für eine genauere Abklärung ist häufig die Hausärztin oder der Hausarzt. Für eine tiefere Abklärung ist eine Überweisung in eine Praxis für Neurologie, Psychiatrie, Geriatrie oder eine Gedächtnisambulanz nötig. Gedächtnisambulanzen sind auf eine frühe und differenzierte Diagnose spezialisiert. Sie werden häufig von Krankenhäusern betrieben. Gedächtnis-

sprechstunde und Memory Klinik sind auch gebräuchliche Begriffe.⁷

Aus folgenden Gründen ist eine frühzeitige Diagnose wichtig:

- Sie erklärt die verminderte Leistungsfähigkeit und das veränderte Verhalten der Person. Dies kann für alle Beteiligten entlastend wirken.
- Für die weitere Lebensplanung ist die Diagnose grundlegend. Gemeinsam kann besprochen werden, was der betroffenen Person wichtig ist und wie es weitergehen soll.
- Möglicherweise steckt hinter den Veränderungen keine Demenz, sondern eine behandelbare Krankheit.
- Eine frühzeitige Behandlung ist möglich.
- Für die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises.

Vielen Angehörigen ist eine ausführliche ärztliche Untersuchung wichtig. Dagegen ist es oft schwer, die Person, bei der eine Demenz vermutet wird, zum Arztbesuch zu bewegen. Durch ein paar Tricks kann es funktionieren, sie von der Notwendigkeit einer Untersuchung zu überzeugen:

- Das Thema in einer ruhigen Situation und in wertschätzender Weise ansprechen. Andernfalls kann die Bitte, sich untersuchen zu lassen, schnell als Angriff aufgefasst werden.
- Eine Person einbinden, deren Autorität Betroffene akzeptieren und zu der Vertrauen besteht.
- Die Untersuchung als ein „Check-Up“ oder eine „Routineuntersuchung“ ankündigen, anstatt als eine Untersuchung zur Demenzdiagnostik.

Allerdings hat auch jede Person ein Recht auf Nichtwissen – und eine vehemente und stetig wiederkehrende Abneigung gegen eine Untersuchung sollte akzeptiert werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Nach aktuellem Stand gibt es kein Heilmittel für Demenz. Verschiedene Therapien können helfen, den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

Medikamentöse Behandlung

Medikamente werden vor allem zur Stabilisierung der kognitiven Fähigkeiten und zur Milderung von Symptomen eingesetzt. Die geistige Leistungsfähigkeit kann bei der Alzheimer-Krankheit durch „Cholinesterase-Hemmer“ über einen Zeitraum von bis zu einem Jahr stabilisiert werden. Bei Verhaltensveränderungen oder wahnhaften Symptomen sollte zuerst nach möglichen Ursachen für die Symptome gesucht werden. Wenn alle nicht-medikamentösen Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Symptome für die betroffene Person und ihr Umfeld sehr belastend sind, kann eine Therapie mit Psychopharmaka in Frage kommen. In jedem Fall ist ein individueller Therapieplan dringend notwendig. Ansprechpersonen dazu sind Praxen für Neurologie, Psychiatrie, Geriatrie oder Gedächtnisambulanz.⁸

Nicht-medikamentöse Behandlung

In der Therapie von Menschen mit Demenz ist auch die nicht-medikamentöse Behandlung wichtig. Die geistige Leistungsfähigkeit und Alltagsfähigkeiten werden dadurch verbessert, Verhaltensstörungen abgeschwächt und die Lebensqualität steigt. Nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können zum Beispiel sein:

- Gedächtnistraining
- Ergotherapie
- Logopädie
- Physiotherapie
- Verhaltenstherapie
- Musiktherapie
- Kunsttherapie

Welche Therapien in Frage kommen, muss individuell entschieden werden. Für einige Maßnahmen ist außerdem eine ärztliche Überweisung notwendig.⁹

Prävention

Es gibt mehrere Risikofaktoren, die zur Entstehung einer Demenz beitragen können. Genetische Faktoren spielen dabei nur eine kleinere Rolle. Die erbliche Form der Alzheimer-Krankheit hat nur einen Anteil von 1 Prozent an allen Krankheitsfällen. Bei den Frontotemporalen Demenzen haben 10 Prozent eine genetische Ursache. Der größte Risikofaktor ist das Alter – aber auch die körperliche Gesundheit, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse können zu einer Demenz beitragen.¹⁰

Die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, kann man durch das Einhalten folgender Tipps um bis zu 45 Prozent verringern:¹¹

- Beziehungen pflegen und sozial aktiv sein
- Neugierig bleiben und Neues ausprobieren
- Pausen einlegen und für Entspannung sorgen
- Auf guten und erholsamen Schlaf achten
- Wenn nötig: Hörgeräte und eine Sehhilfe nutzen
- Aktiv bewegen: Sport treiben, spazieren gehen, schwimmen...
- Sich ausgewogen ernähren und Übergewicht vermeiden
- Mäßig Alkohol trinken und mit dem Rauchen aufhören

- Den Kopf schützen, um Kopfverletzungen zu vermeiden
- Grunderkrankungen behandeln lassen

- 1 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2024: Informationsblatt 1. Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen
- 2 <https://www.deutsche-alzheimer.de/demenz-wissen/andere-demenzformen>
- 3 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2017: Informationsblatt 14. Die Frontotemporale Demenz.
- 4 DemenzWiki: Wie verläuft eine Demenz? Stadien, Symptome & Prognose
- 5 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2022: Kompakt: Demenz. Früh erkennen, früh handeln. Köln
- 6 https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Faltblaetter_und_Plakate/11-Warnsignale-A4.pdf
- 7 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2022: Kompakt. Gesund und aktiv älter werden. Demenz. Der Weg zur Diagnose. Köln
- 8 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2024: Informationsblatt 5. Die medikamentöse Behandlung von Demenzerkrankungen.
- 9 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2016: Informationsblatt 6. Die nicht-medikamentöse Behandlung von Demenzerkrankungen.
- 10 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2025: Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber. 12. Auflage. Berlin.
- 11 <https://www.deutsche-alzheimer.de/praevention>



Leben mit Demenz

Alltagstipps für Angehörige

Einen Menschen mit Demenz zu begleiten kann herausfordernd sein und sich über mehrere Jahre ziehen. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen und ein Netzwerk aufzubauen. So bekommt man Entlastung und hat die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Die eigene Kommunikation und der Umgang haben Einfluss auf die Beziehung und das Leben mit dem Menschen mit Demenz.

Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Sprachstörungen, eine veränderte Wahrnehmung und Probleme mit der Konzentration erschweren die Kommunikation. Doch es gibt Möglichkeiten, trotzdem gut mit Menschen mit Demenz in Kontakt zu treten.

- **Keine Diskussionen eingehen.** Menschen mit Demenz erleben ihre eigene Wirklichkeit. Diese sieht oft anders aus als die der Menschen in ihrer Umgebung. Eine Diskussion darum, was „richtig“ ist, hilft nicht weiter. Hingegen lohnt es sich zu versuchen herauszufinden, welches Bedürfnis hinter einer Aussage steht.
- **Korrekturen und Bewertungen vermeiden.** Für Betroffene ist es nicht hilfreich, immer wieder auf ihre Fehler hingewiesen zu werden. Sätze wie „was hast du denn jetzt schon wieder gemacht?“ können schnell verletzend sein. Hilfreicher ist es, „Fehler“ als kreative Lösungen zu sehen und zu akzeptieren.
- **Mit Betroffenen sprechen statt über sie.** Auch wenn Menschen mit Demenz manchmal abwesend wirken oder sich nicht mehr an Gesprächen beteiligen, sollte in ihrem Beisein nicht über sie gesprochen werden. Denn sie können Stimmungen, Gefühle und ihr Umfeld trotzdem sehr gut wahrnehmen.

- **Ohne Worte kommunizieren.** Wenn Kommunikation auf der sprachlichen Ebene schwieriger wird, können andere Wege genutzt werden: Durch Berührung, Gestik, Mimik oder gemeinsame Erlebnisse können Menschen mit Demenz erreicht werden und sich selbst mitteilen.

Außerdem tragen im Alltag folgende **Tipps zur besseren Verständigung mit Menschen mit Demenz** bei:¹

- Das Gespräch auf gleicher Augenhöhe führen
- Auf Gefühle achten, die mitschwingen
- Freundlich und zugewandt sein
- Zeit zum Antworten lassen
- Einfache, kurze Sätze verwenden
- Aufmerksam zuhören und auf Körpersprache achten
- Langsam und deutlich sprechen
- Nur eine Sache auf einmal fragen oder sagen
- Worte durch Gestik und Mimik unterstreichen
- Keine „Warum, Weshalb, Wann und Wo“ – Fragen stellen
- Anerkennung zeigen für das, was gelingt

Umgang mit herausforderndem Verhalten

Mit einer Demenzerkrankung geht oft auch eine Veränderung des Verhaltens einher. Ein grundlegendes Verständnis für die Krankheit kann dabei helfen, dieses besser einzuordnen und mehr Geduld zu entwickeln. Gleichzeitig können manche Verhaltensweisen sehr belastend sein. Da die Ursachen dafür von Person zu Person unterschiedlich sein können, ist es wichtig, die individuellen Auslöser zu erkennen und gezielt darauf einzugehen.

- **Bei Depression und Antriebslosigkeit** kann es helfen, die Betroffenen in Alltagsaufgaben mit einzubeziehen und so ihren Selbstwert zu stärken. Aktivierung und gemeinsame schöne Erlebnisse können sich positiv auf die Stimmung auswirken.

- **Bei großer Unruhe** kann körperliche Bewegung wie Sport oder ein Spaziergang entspannend wirken. Stress und Überforderung sollten dagegen vermieden werden.
- **Bei aggressivem Verhalten** sollten Konfrontationen vermieden werden. An erster Stelle steht es, für die Sicherheit der betroffenen Person und deren Umfeld zu sorgen. Das bedeutet auch, sich selbst in Sicherheit zu bringen und vielleicht für eine Weile den Raum zu verlassen.
- **Bei wahnhaften Vorstellungen** ist es ratsam, nicht direkt auf die Äußerungen der betroffenen Person einzugehen. Diskussionen sollten vermieden werden.

Eine Demenz und die begleitenden Symptome äußern sich von Person zu Person unterschiedlich. Genauso vielfältig sind auch die Lösungswege bei herausforderndem Verhalten. Leider gibt es daher keine Patentlösung. Es ist wichtig sich zu trauen, immer wieder neue Lösungswege auszuprobieren.²

Alltagsgestaltung und Beschäftigung

Der Alltag von Menschen mit Demenz ändert sich. Termine können nicht mehr selbst organisiert oder eingehalten werden und Strukturen fallen weg. Um Betroffene bei der Gestaltung ihres Alltags zu unterstützen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

- **Routinen schaffen.** Beeinträchtigungen in der Orientierung und im Gedächtnis können ein Gefühl von Unsicherheit vermitteln. Feste Routinen helfen, eine Alltagsstruktur zu bilden. Diese vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und hilft Betroffenen, sich besser zurechtzufinden.
- **Ressourcen stärken.** Auch wenn Menschen mit Demenz durch die Krankheit Dinge verlernen, gibt es noch Vieles, das sie gut können. Durch Übung bleiben diese bekannten Tätigkeiten länger erhal-

ten. Das trägt außerdem zur Selbstständigkeit bei. Betroffene sollten Aufgaben erst selbst probieren, bevor man sie dabei unterstützt oder diese übernimmt.

- **Auf die Biografie eingehen.** Für die Beschäftigung und in der Kommunikation mit Menschen mit Demenz ist es hilfreich, ihre Biografie zu kennen und zu wissen, welche Erlebnisse für sie prägend waren. Das schafft Vertrautheit und erleichtert so den Umgang. Außerdem kann das Interesse der Betroffenen geweckt werden, indem an frühere Vorlieben angeknüpft wird.³

Für Menschen mit Demenz

Eine Demenz verändert das eigene Leben und das der Familie. Plötzlich treten viele Fragen auf. Beispielsweise „Wie ist ein selbständiges Leben weiterhin möglich?“ oder „Wo bekommt man Unterstützung?“ Folgende Tipps können die Lebensqualität verbessern und Antworten auf offene Fragen geben.

- **Offene Fragen klären**

Wenn man nicht weiß, was auf einen zukommt, kann das Angst machen. Bei Fachärzten und in Gedächtnisambulanzen bekommen Sie Antworten auf Fragen zur Diagnose. Es gibt außerdem verschiedene Beratungsstellen. Dort werden Sie zum Leben mit der Erkrankung beraten.

- **Vorsorgen**

Wenn die Krankheit fortschreitet, ist es schwieriger, allein Entscheidungen zu treffen. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig um eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu kümmern. Es gibt Einrichtungen, die dazu beraten.

- **Offen über die Diagnose sprechen**

Wenn andere von Ihrer Situation wissen, erleichtert das das Miteinander. Anderen Personen fällt es meist leichter, Sie zu unterstützen, wenn sie die Diagnose kennen.

- **Gedächtnisstützen nutzen**

Wenn Sie sich an etwas Wichtiges erinnern wollen, können Gedächtnisstützen helfen. Das können zum Beispiel Notizzettel, ein Kalender oder eine Erinnerung im Handy sein. Auch vertraute Personen können helfen und an Termine erinnern.

- **Den Alltag vereinfachen**

Im Alltag kann man viele Dinge einfacher machen. Wenn das Kochen nicht mehr so gut funktioniert, gibt es zum Beispiel Fertiggerichte oder „Essen auf Rädern“. Auch das Telefonieren kann man vereinfachen. Zum Beispiel mit Telefonen mit großen Tasten oder mit Bildern.

- **Aktiv bleiben**

Es gibt Vieles, was man auch mit einer Demenz gut machen kann. Dafür hilft es, wenn Sie sich überlegen, was Sie gerne tun und gut können. Es ist gut, diese Dinge weiterhin zu tun und sich körperlich zu bewegen.

- **In Kontakt bleiben**

Es ist wichtig den Kontakt mit anderen Menschen zu halten, denn Gesellschaft kann das Leben besser machen. Dadurch schreitet auch die Krankheit manchmal nicht so schnell voran.

- **Hilfe annehmen**

Es gibt Einrichtungen, die Menschen mit Demenz unterstützen. Manchmal hilft eine Beratung, um das richtige Angebot zu finden. Um Hilfe zu Fragen ist für viele Menschen schwierig. Aber es kann Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen leichter machen.⁴

1 Abbildung 1: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/11_Tipps_zur_besseren_Verstaendigung.pdf

2 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2025: Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber. 12. Auflage. Berlin.

3 <https://www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/umgang-und-kommunikation>

4 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2024: Was kann ich tun? Tipps und Informationen bei beginnender Demenz. 11. Auflage. Berlin



Hilfe und Unterstützung

Einen Menschen mit Demenz rund um die Uhr zu begleiten ist nicht einfach. Es ist daher wichtig, dass Angehörige sich auch Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse nehmen. Durch den Einsatz von verschiedenen Hilfen kann außerdem ein Netzwerk entstehen, das sich im Verlauf der Krankheit positiv auf die Lebensqualität aller Beteiligten auswirkt.

Beratungsangebote

Viele Fragen, die mit der Diagnose und im Verlauf einer Demenz auftreten, können in einem Beratungsgespräch geklärt werden. Hier erfahren Sie beispielsweise wie man mit Menschen mit Demenz umgeht und welche Hilfs- und Unterstützungsangebote es gibt. Die Beratungen sind in der Regel kostenlos. Im Landkreis München gibt es einige Anlaufstellen.

Kurse

Es gibt verschiedene Kurse für Personen, die Menschen mit Demenz begleiten. Dort bekommen Sie zum Beispiel Informationen zum Krankheitsbild Demenz oder lernen, wie ein guter Umgang mit Betroffenen funktionieren kann. In einigen Kursen erfahren Sie, wie wichtig Selbstfürsorge ist und welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt. Die Kosten für die Kurse werden teilweise von der Pflegekasse übernommen. Speziell zu pflegerischen Tätigkeiten gibt es Pflegekurse. Einige Kurse werden auch online angeboten.

Gruppen für Angehörige

Diese Gruppen sind ein Angebot für pflegende Angehörige. Hier finden Sie einen regelmäßigen Austausch mit anderen An- und Zugehörigen. Teilnehmende können sich hilfreiche Tipps geben und finden Rückhalt bei Per-

sonen, deren Lebenssituation ähnlich ist. Eine Teilnahme an den Gruppen ist in der Regel kostenfrei.

Unterstützung zuhause

Wenn der Haushalt allein nicht mehr zu bewältigen ist oder pflegende Angehörige eine Auszeit benötigen, kann eine stundenweise Betreuung zuhause sinnvoll sein. Im Landkreis München gibt es verschiedene Anlaufstellen, bei denen Sie Unterstützung erhalten. Wenn die erkrankte Person einen Pflegegrad hat, können die Kosten durch den Entlastungsbetrag oder die Verhinderungspflege bezuschusst oder übernommen werden.

Hauswirtschaftliche Hilfen

Eine Haushaltshilfe entlastet Angehörige oder Betroffene im Haushalt. Zu den Hilfen gehören beispielsweise Staubsaugen, Putzen, Waschen oder Kochen. Pflegerische Aufgaben werden dabei nicht übernommen.

Einzelbetreuung

Viele Organisationen bieten eine stundenweise Betreuung durch Ehrenamtliche an. Die Personen betreuen dabei den Menschen mit Demenz je nach Absprache für wenige Stunden in der Woche. Pflegerische Aufgaben wie Toilettengänge oder Medikamentengabe werden dabei in der Regel nicht abgedeckt. Die Betreuung kann zuhause stattfinden oder auf einem Spaziergang oder einem Ausflug. Diese Zeit können Angehörige für sich nutzen.

Betreuungsgruppen

Einige Organisationen bieten regelmäßig stundenweise Gruppenbetreuungen für Menschen mit Demenz an. Die Teilnehmenden werden dabei von Fachkräften und geschulten Ehrenamtlichen betreut. Diese Angebote finden meist ein- bis mehrmals wöchentlich statt. Gemeinsam wird zum Beispiel gesungen, Gymnastik gemacht oder Kaffee getrunken. In manchen Institutionen wird außerdem ein Fahrdienst angeboten. Pflegerische Aufgaben wie Toilettengänge oder Medikamentengabe werden dabei in der Regel nicht abgedeckt.

Welche hauswirtschaftlichen Hilfen, Angebote zur Einzelbetreuung und Betreuungsgruppen es in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie in Ihrer Gemeinde, bei Seniorenbeauftragten, Nachbarschaftshilfen oder in Seniorenzentren vor Ort.

Ambulante Pflege

Ambulante Pflegedienste können Menschen mit Demenz, die zuhause wohnen, bei der pflegerischen Versorgung unterstützen. Dazu zählt zum Beispiel das Vorbereiten der Medikamente, deren Einnahme, Duschen, Waschen und Anziehen, die Hilfe beim Toilettengang und die Wundversorgung. Der Pflegedienst kann je nach Bedarf auch mehrmals täglich kommen. Manche Pflegedienste bieten zusätzlich hauswirtschaftliche Hilfe und Einzelbetreuung an. Je nach Pflegegrad werden die Kosten für die ambulante Pflege teilweise von der Pflegekasse übernommen.

Tagespflege

Tagespflegeeinrichtungen sind ein Angebot für Menschen mit Demenz, die zuhause leben. Sie werden ein- bis mehrmals wöchentlich tagsüber pflegerisch versorgt und betreut und kehren abends wieder in ihr Zuhause zurück. Viele Einrichtungen bieten dafür auch einen Fahrdienst an. Zum Tagesprogramm gehören

zum Beispiel Beschäftigungsangebote wie Gedächtnistraining, körperliche Aktivierung oder gemeinsames Singen. Für manche Betroffene kann der Umgebungswechsel auch überfordernd sein. Auf Seite 39 finden Sie Anlaufstellen, die Sie bei der Suche nach einer Tagespflege unterstützen können.

Technische Hilfen

Heutzutage gibt es eine Vielzahl an technischen Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz, die in der eigenen Wohnung oder bei Angehörigen leben. Von Bügeleisen oder Elektroherde, die sich selbst abschalten, Apps für das Smartphone, bis hin zu Sturzsensoren oder Personen-Ortungssystemen, die helfen eine vermisste Person wiederzufinden. Diese sollen dabei unterstützen, den Alltag allein zu meistern, an Termine oder Medikamente erinnern und vor Gefahren schützen. Die Auswahl der Produkte muss immer individuell auf die Person angepasst werden. Der Einsatz von technischen Hilfen kann auch entlastend für pflegende Angehörige sein.¹

Informationen zu technischen Hilfen erhalten Sie beim Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen.

Im Landkreis München gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Unterstützungsangeboten. Diese können nach individuellen, häuslichen oder familiären Kriterien im Seniorenratgeber des Landkreises München, auf der Internetseite der Münchner Pflegebörse oder über den AOK-Pflegenavigator, in Erfahrung gebracht werden.

Stationäre Pflege

Trotz ambulanter Hilfen und einem unterstützenden sozialen Netzwerk ist es aus unterschiedlichsten Gründen nicht immer möglich, dass der Mensch mit Demenz, weiter zuhause versorgt wird. Das ist vor allem der Fall, wenn die Erkrankung weiter fortschreitet und der Unterstützungsbedarf zunimmt. Dann kann ein Pflegeheim eine Lösung sein. Dieser Schritt ist für viele Angehörige sehr schwierig, da sie häufig allein die Entscheidung treffen müssen, weil der Mensch mit Demenz dies nicht mehr selbst kann.

Wenn Menschen mit Demenz das Pflegeheim verlassen und sich nicht mehr zurechtfinden, besteht eine Gefahr für die Person. Hierfür gibt es Pflegeheime mit geschlossenen (beschützenden) Wohnbereichen, wofür ein richterlicher Beschluss notwendig ist.

Bei der Auswahl des Pflegeheims ist es hilfreich Folgendes zu berücksichtigen:

- Spezielles Konzept zur Betreuung von Demenzerkrankten
- Möglichkeit der Einrichtung des Zimmers mit eigenen Möbeln und Gegenständen
- Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz
- Flexible Besuchszeiten
- Ein respektvoller Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und eine freundliche Atmosphäre

Ausführlichere Informationen enthält die Broschüre „Umzug ins Pflegeheim“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Weitere Wohnformen

Wohngemeinschaften

Eine mögliche Alternative zum Wohnen in einer Pflegeeinrichtung ist eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz. 6 bis 12 Personen leben zusammen in einer Wohnung und werden rund um die Uhr durch einen ambulanten Pflegedienst betreut. Ziel ist die Gestaltung eines möglichst normalen Alltags, in dem die Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner gefördert werden. Die Mitwirkung und Mit Hilfe der Angehörigen, rechtlichen Betreuenden bzw. gesetzlichen Vertreterinnen und Vertreter ist bei dieser Wohnform notwendig. Im Landkreis gibt es bereits einige Wohngemeinschaften.

Wohnen für Hilfe

Der Verein BEINANDER e.V. vermittelt Personen in Ausbildung oder im Studium an ältere Menschen, die in ihrem Haus oder ihrer Wohnung ein freies Zimmer und Lust auf Gesellschaft haben.

Die jungen Menschen unterstützen bei Alltagsarbeiten und verbringen Zeit mit den älteren Personen. Anstatt Miete zu zahlen, leisten sie pro qm Wohnfläche je eine Stunde Hilfe im Monat (z.B. 12qm Zimmer = 12 Stunden Hilfe im Monat). Die Nebenkosten werden pauschal bezahlt. Zu den Unterstützungsmöglichkeiten gehören beispielsweise Einkaufen, gemeinsames Kochen oder Gartenarbeit. Auch die Begleitung zum Arzt oder bei Spaziergängen ist möglich. Pflegeleistungen jeglicher Art sind jedoch ausgenommen.²

Rehabilitationsangebote

Menschen im frühen und mittleren Stadium einer Demenz profitieren von Reha-Maßnahmen. Diese können die Selbständigkeit verbessern und die Lebensqualität und Teilhabe am sozialen Leben stärken. Eine Rehabilitation kann auch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz zur Stärkung der eigenen Gesundheit sinnvoll sein. Aufgrund der körperlichen und seelischen Belastungen durch die Betreuung der Person besteht bei ihnen ein erhöhtes Risiko zu erkranken.³

Die medizinische Rehabilitation kann sowohl ambulant als auch in einer Reha-Klinik stationär und mobil, bei den Betroffenen zuhause, durchgeführt werden. Die mobile Rehabilitation ist noch im Aufbau. Eine ärztliche Verordnung für die Rehabilitation ist notwendig.

Es gibt auch gemeinsame Rehabilitationsprogramme für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Davon gibt es in Deutschland leider bislang nur wenige.

Eine aktuelle Liste mit Angeboten erhalten Sie bei der Deutsche Alzheimer Gesellschaft.⁴

Urlaub

Für Menschen mit Demenz im frühen bis mittleren Stadium und für Angehörige kann Urlaub eine Auszeit vom Alltag sein. Jedoch ist es ein anderer Urlaub als früher. Es erfordert eine sorgfältige Planung und meist zusätzliche Unterstützung.

Viele Urlaubsangebote sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und deren Angehörige zugeschnitten. Eine Liste mit den Urlaubsangeboten finden Sie auf der Homepage der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.⁵

Leider gibt es bisher kaum Angebote für Alleinreisende mit Demenz. Der gemeinnützige Verein Urlaub & Pflege e.V. hat sich auf Reisen für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf spezialisiert und bietet auch Reisen für Menschen mit Demenz an.

Ambulante Hospiz- und Palliativdienste

Auch bei einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung kann eine hospizliche oder palliative Begleitung sinnvoll und entlastend sein – für Betroffene ebenso wie für Angehörige. Im Landkreis München gibt es dafür umfassende Versorgungsstrukturen: Die Mitglieder der ARGE Hospiz und des Hospiz- und Palliativnetzwerks im Landkreis München bieten individuelle Beratung, ehrenamtliche Begleitung und medizinische und pflegerische Versorgung in der letzten Lebensphase, unabhängig von Alter, Herkunft oder Diagnose.

Die ARGE Hospiz ist ein Zusammenschluss ambulanter Hospizdienste im Landkreis München. Hier erhalten Betroffene professionelle Beratung, abgestimmt auf die individuelle Situation. Auch eine Begleitung durch ausgebildete ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter ist möglich, egal ob zuhause, in Pflegeeinrichtungen oder im Krankenhaus. Auch Menschen mit Demenz und ihre Familien profitieren von dieser Unterstützung – durch Zeit, Zuwendung und Entlastung im Alltag. Ergänzt wird die Hospizarbeit je nach Bedarf durch weitere Versorgungsformen wie beispielsweise der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV), stationären Hospizen und Palliativstationen in Krankenhäusern, wenn eine besonders intensive Betreuung notwendig ist.

Erste Ansprechpersonen können die Hausärztin bzw. der Hausarzt oder ein Ambulanter Hospizdienst vor Ort sein, um gemeinsam abzuklären, welche Versorgungsformen am besten geeignet sind. Alle Hospizdienste im Landkreis München sind auf der Webseite der ARGE Hospiz vertreten: www.arge-hospiz.de.

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und offen für alle. Je früher Unterstützung gesucht wird, desto mehr Entlastung kann sie bringen – für einen möglichst selbstbestimmten und würdevollen letzten Lebensabschnitt.

Das Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München verbindet alle relevanten Versorger – von ambulanten Diensten über Pflegeeinrichtungen bis hin zu den stationären Versorgungsformen. Ziel ist es, die Zusammenarbeit unter den Versorgenden zu fördern und die Themen Sterben, Tod und Trauer stärker in der Öffentlichkeit zu verankern. Darüber hinaus setzt sich das Netzwerk für gemeinsame Qualitätsstandards ein. Über die Koordinationsstelle ist das Hospiz- und Palliativnetzwerk beim Landratsamt München angesiedelt.

- 1 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2021: Tablets, Sensoren & Co. Technische und digitale Hilfen für das Leben mit Demenz. Berlin
- 2 <https://www.beinander.org/wohnen-fuer-hilfe>
- 3 https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt23_reha.pdf
- 4 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2025: Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber. 12. Auflage. Berlin.
- 5 https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt17_betreuter_urlaub_dalzg.pdf



Leistungen im Überblick

Wenn die Pflege und Betreuung für einen Menschen mit Demenz zu regeln sind, tauchen auch Fragen der Finanzierbarkeit auf. Im Folgenden erhalten Sie einen Einblick in die Möglichkeiten der Finanzierung.

Leistungen der Pflegeversicherung

Die Leistungen der Pflegeversicherung richten sich nach dem Pflegegrad. Aktuell gibt es die Pflegegrade 1-5. Je höher der Pflegegrad, desto mehr Leistungen erhalten Sie von der Pflegekasse.

Antragsverfahren und Begutachtung

Zur Beantragung von Pflegeleistungen wenden Sie sich an Ihre bzw. die Pflegekasse Ihres Angehörigen, die Teil der Krankenkasse ist. Den Antrag kann man für sich selbst oder stellvertretend für eine andere Person stellen, wenn man dazu bevollmächtigt ist. Dieser kann formlos schriftlich, telefonisch oder online gestellt werden. Anschließend erhalten Sie ein Schreiben, in dem der Termin für die Begutachtung bekanntgegeben wird.

Eine Gutachterin oder ein Gutachter des Medizinischen Dienstes (bei privaten Pflegekassen „Medicproof“) kommt zu Ihnen nach Hause. In einem persönlichen Gespräch und mittels Begutachungskriterien wird der Unterstützungsbedarf ermittelt.

Im Anschluss erstellt der Medizinische Dienst ein Gutachten, auf dessen Basis dann entschieden wird, ob Leistungen der Pflegeversicherung gewährt werden und in welchem Pflegegrad die pflegebedürftige Person eingruppiert wird.¹

Pflegegeld und Pflegesachleistungen

Wenn eine Person zu Hause von Angehörigen oder anderen Personen gepflegt wird, die das nicht beruflich machen, erhält der pflegebedürftige Mensch Pflegegeld. Das kann zum Beispiel an die pflegende Person weitergegeben werden. Wenn ein Pflegedienst die Pflege übernimmt, werden die Kosten dafür ganz oder teilweise von der Pflegekasse übernommen. Der Pflegedienst rechnet seine Tätigkeiten direkt mit der Pflegekasse ab. Man nennt diese Leistungen Pflegesachleistungen. Pflegegeld und Pflegesachleistungen können auch miteinander kombiniert werden.

Weitere Leistungen

Wer Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, kann zusätzlich auch anfallende Kosten für weitere Hilfen ganz oder teilweise erstattet bekommen. Hierzu zählen beispielsweise die Kurzzeitpflege und die Verhinderungspflege. Daneben können Sie auch Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln und technischen Pflegehilfen oder dem barrierefreien Umbau beantragen.

Auch für die Betreuung im Alltag, beispielsweise durch ehrenamtlich Helfende oder durch einen Pflegedienst, kann finanzielle Unterstützung beantragt werden.²

Leistungen der Krankenkasse

Gibt es bei einer Person einen medizinischen Behandlungsbedarf wie z. B. die Unterstützung bei der Einnahme von Medikamenten oder Insulinspritzen, können Leistungen der Krankenversicherung beantragt werden. Eine Verordnung solcher Maßnahmen muss von der Ärztin oder dem Arzt ausgestellt werden. Ein Pflegedienst oder eine andere qualifizierte Fachkraft kann für diese Tätigkeiten beauftragt werden. Den Großteil der Kosten übernimmt die Krankenversicherung. Eine Zuzahlung ist in Einzelfällen zu leisten.³

Leistungen der Sozialhilfe

In manchen Fällen reichen die Leistungen der Pflegeversicherung nicht aus, um die anfallenden Kosten zu decken. In diesem Fall kann, wenn Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, beim zuständigen Sozialhilfeträger ein Antrag auf Übernahme der nicht gedeckten Kosten gestellt werden.

Schwerbehindertenausweis

Wenn durch die Demenzerkrankung die selbstständige Bewältigung des Alltagslebens eingeschränkt ist, besteht ein Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis.

Je nach Art der Einschränkungen können Sie verschiedene Hilfen zum Ausgleich bekommen. Dazu zählen zum Beispiel die Ermäßigung bei der KFZ-Steuer, Befreiung von der Rundfunk-Gebühr oder Freifahrten im öffentlichen Nahverkehr.

Der Antrag auf Schwerbehinderung wird beim Zentrum Bayern Familie und Soziales gestellt.⁴

Ansprüche berufstätiger pflegender Angehöriger

Beruf und Pflege unter einen Hut zu bringen ist oft nicht leicht. Es gibt verschiedene Regelungen, die pflegende Angehörige entlasten sollen.

Kurzfristige Freistellung von der Arbeit

Wenn ein Mensch akut pflegebedürftig wird, kann ein naher Angehöriger einmalig bis zu zehn Tage der Arbeit fernbleiben, um alles Notwendige für die Pflege und Versorgung zu regeln. Der Arbeitgeber muss unverzüglich über die Verhinderung und deren voraussichtliche Dauer informiert werden. Angehörige haben in diesem Fall Anspruch auf das Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung. Dies wird auf Antrag von der Pflegekasse bzw. der privaten Pflegeversicherung gewährt.

Pflegezeit

Übernimmt eine angehörige Person für einen längeren Zeitraum (bis zu sechs Monaten) die Pflege, kann sie sich für diese Zeit teilweise oder vollständige von der Arbeit freistellen lassen. Der Lohn ist dann allerdings entsprechend verringert oder entfällt ganz. Der Anspruch auf Pflegezeit besteht nur in Betrieben mit 15 oder mehr Beschäftigten.

Familienpflegezeit

Beschäftigte in Betrieben mit 25 oder mehr Personen haben die Möglichkeit, ihre Wochenarbeitszeit für einen Zeitraum von bis zu 24 Monaten auf bis zu 15 Stunden zu reduzieren.

Genauere Informationen zu allen Leistungen erhalten Sie bei Ihrer Kranken- und Pflegekasse.

Informationen und Beratung zur Pflege

Pflegestützpunkt Landkreis München

Der Pflegestützpunkt berät gesetzlich Versicherte aller Altersgruppen umfassend zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Darüber hinaus bietet er Pflegeberatung nach §7a Sozialgesetzbuch XI an.

Auf Wunsch wird die Beratung am Telefon, bei einem Hausbesuch oder direkt im Pflegestützpunkt durchgeführt. Eine Beratung ist kostenfrei, vertraulich und unabhängig.

Beratungsschwerpunkte:

- Ermitteln des individuellen Hilfe- und Unterstützungsbedarfs
- Beratung zu den Leistungen der Pflegeversicherung
- Unterstützung bei der Pflegeeinstufung
- Unterstützung im Widerspruchsverfahren
- Organisation pflegerischer Hilfen
- Einbindung von sozialen Hilfsangeboten

Sprechtag des Bezirks Oberbayern im Pflegestützpunkt Landkreis München

Einmal wöchentlich nach Terminvereinbarung im Pflegestützpunkt Landkreis München, Hanns-Schwindt-Str. 17 in 81829 München. Die Terminvereinbarung erfolgt im Vorfeld und direkt über den Bezirk Oberbayern.

Die kostenlose Vor-Ort-Beratung informiert zu Themen wie:

- Eingliederungshilfen für Menschen mit Behinderungen
- Hilfe zur Pflege für pflegebedürftige Personen
- Allgemeine Auskünfte über die sozialen Leistungen des Bezirks Oberbayern

1 <https://www.medizinischerdienst.de/versicherte/pflegebegutachtung>

2 <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/leistungen-der-pflegeversicherung/leistungen-im-ueberblick.html>

3 https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_5/_37.html

4 <https://www.zbfs.bayern.de>



Selbstbestimmt vorsorgen

Das Leben ist voller Überraschungen – nicht alle davon sind vorhersehbar. Ein Unfall, eine plötzliche Erkrankung oder der schleichende Verlauf einer Demenz können dazu führen, dass die Fähigkeit, über das eigene Leben zu entscheiden, verloren geht.

In einer Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung können persönliche Wünsche und Werte festgelegt werden.

Vorsorgevollmacht

In einer Vorsorgevollmacht kann man eine oder mehrere Vertrauenspersonen bevollmächtigen, die im eigenen Namen handeln. Etwa bei medizinischen Entscheidungen, Bankgeschäften oder Behördengängen.

Sie tritt in Kraft, sobald man selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist, z. B. durch Krankheit oder Unfall.

Betreuungsverfügung

In einer Betreuungsverfügung kann man festlegen, wer als rechtliche Betreuerin oder rechtlicher Betreuer bestellt werden soll, wenn man selbst nicht mehr entscheiden kann. Die Verfügung wird erst wirksam, wenn das Gericht eine Betreuung anordnet. Diese Verfügung bietet im Vergleich zur Vorsorgevollmacht mehr Schutz vor Missbrauch durch die gerichtliche Kontrolle.

Gesetzliche Betreuung

Wenn eine Person damit überfordert ist, ihre Angelegenheiten selbst zu regeln, kann eine gesetzliche Betreuung eingesetzt werden. Das kann sowohl die betroffene Person selbst als auch eine außenstehende Person beim Betreuungsgericht anregen. Wenn es im näheren Umfeld niemanden gibt, der die Betreuung übernehmen kann, wird eine betreuende Person vom Gericht ernannt.

Liegt eine gültige Vorsorgevollmacht vor, muss keine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden.

Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung kann man festlegen, welche medizinischen Maßnahmen man wünscht oder ablehnt. Sie tritt in Kraft, wenn man selbst nicht in der Lage ist, die Entscheidung zu treffen, zum Beispiel durch Bewusstlosigkeit oder eine fortgeschrittene Demenz.¹

Weitergehende Beratung und Unterstützung bieten die Betreuungsvereine im Landkreis München, die Betreuungsstelle des Landratsamtes München sowie Rechtsanwälte und Notare.

1 https://www.bmjv.de/DE/themen/vorsorge_betreuungsrecht/vorsorge_betreuungsrecht_node.html

Adressen und Links

Beratung

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Beratung für Menschen mit allen Formen einer Demenz und deren Angehörige

Kurse für Angehörige

Hauptstraße 42

82008 Unterhaching

Telefon: 089 66059222

Mail: kontakt@aglm.de

Web: www.aglm.de

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Beratung für Menschen mit allen Formen einer Demenz und deren Angehörige aus der Stadt München

Josephsburgstraße 92

81673 München

Telefon: 089 475185

Mail: info@agm-online.de

Web: www.agm-online.de

Aufsuchende Seniorenberatung

Beratung zu allen Fragen zur Bewältigung des Alltags

Darf Hilfsbedürftige auf den Hinweis Dritter aufsuchen und nach deren Einverständnis beraten

Landratsamt München

Joseph-Wild-Straße 20

81829 München

Telefon: 089 6221-2840

Mail: senioren@lra-m.bayern.de

Web: www.landkreis-muenchen.de/themen/familie-soziales/senioren/aufsuchende-seniorenberatung

AWO Betreuungsverein Landkreis München

Beratung zu Vorsorge, rechtlicher Betreuung und Patientenverfügung

Balanstraße 55

81541 München

Telefon: 089 402879722

Mail: betreuungsverein@awo-kvmucl.de

Web: www.awo-kvmucl.de/sozialservice-uebersicht/betreuungsverein

Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung im Landkreis München

Ansprechpartner für Menschen mit Behinderung

Joseph-Wild-Straße 20

81829 München

Telefon: 089 6221-4896 und 089 6221-4895

Mail: behindertenbeauftragte@lra-m.bayern.de

Web: www.landkreis-muenchen.de/themen/inklusion/leben-mit-einer-behinderung/beauftragte-fuer-menschen-mit-behinderung

Betreuungsstelle Landkreis München

Beratung in allen Fragen des Betreuungsrechts

Landratsamt München

Joseph-Wild-Straße 20

81829 München

Telefon: 089 6221-0

Mail: betreuungsstelle@lra-m.bayern.de

Web: www.landkreis-muenchen.de/buergerservice/dienstleistung/betreuungsstelle-rechtliche-betreuung

Bezirk Oberbayern

Vor-Ort-Beratung im Pflegestützpunkt

Terminvereinbarung unter

Telefon: 089 2198-21067

Mail: Beratung-m@bezirk-oberbayern.de

Compass – private Pflegeberatung GmbH – überregional – für Privatversicherte

Beratung zu Pflegegrad und Leistungen der Pflegeversicherung

Gustav-Heinemann-Ufer 74c

50968 Köln

Telefon: 0800 1018800

Mail: info@compass-pflegeberatung.de

Web: www.compass-pflegeberatung.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – überregional

Beratung und Informationsmaterial zu allen Formen einer Demenz

Web: www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer Telefon

Bundesweites Beratungsangebot für Menschen mit Demenz, für Angehörige sowie für alle, die sich beruflich oder ehrenamtlich engagieren. Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr. Freitags von 9 bis 15 Uhr
Telefon: 030 259379514

Deutsche Gesellschaft für Frontotemporale Degeneration – überregional

Beratung in allen Fragen zur Frontotemporalen Demenz
Web: www.dgftd.de

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Beratung zum Umgang mit Veränderungen im Alter und langfristige Begleitung

Landratsamt München

Joseph-Wild-Straße 20

81829 München

Telefon: 089 973884-35

Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de

Web: <https://oberbayern.paritaet-bayern.de/hilfe-und-angebote/angebote-fuer-aeltere-menschen-und-angehoerige/fachstelle-fuer-pflegende-angehoerige-landkreis-muenchen>

Fachstelle zur Hilfe und Prävention bei häuslicher Gewalt – nur für Frauen

Beratung, Begleitung und Hilfe in Krisensituationen

Landratsamt München, Interventionsstelle des Landkreises München (ILM)

Chiemgaustraße 109

81549 München

Telefon: 089 6221-1221

Mail: interventionsstelle@ira-m.bayern.de

Web: www.landkreis-muenchen.de/buergerservice/dienstleistung/interventionsstelle-landkreis-muenchen-ilm

Hospiz- und Palliativnetzwerk im Landkreis München

Koordinierungsstelle

Informationen zu Hospiz- und Palliativdiensten vor Ort

Telefon: 089 6221-1837

Mail: hospizpalliativ@ira-m.bayern.de

Web: www.hospizundpalliativnetzwerk.de

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Stadtteilarbeit e.V.

Wohnberatung

Konrad-Zuse-Platz 11

81829 München

Telefon: 089 357043-0

Mail: info@komz-wohnen.de

Web: www.komz-wohnen.de

Krisendienst Psychiatrie

Soforthilfe und Beratung bei seelischen Krisen

Würzstraße 1

81371 München

Telefon: 0800 6553000

Mail: info@krisendienst-psychiatrie.de

Web: www.krisendienste.bayern

Pflegestützpunkt Landkreis München – nur für gesetzlich Versicherte

Beratung zu Pflegegrad und Leistungen der Pflegeversicherung

Landratsamt München, Pflegestützpunkt

Hanns-Schwindt-Straße 17 (Eingang barrierefrei)

81829 München

Telefon: 089 6221-4399

Mail: Pflegestuetzpunkt@lra-m.bayern.de

Web: www.landkreis-muenchen.de/themen/familie-soziales/senioren/pflege/pflegestuetzpunkt

Seniorenbeauftragte, Nachbarschaftshilfen und Seniorenzentren

In vielen Gemeinden werden Beratungen auch von Seniorenbeauftragten, Nachbarschaftshilfen oder in Seniorenzentren angeboten. In Ihrer Gemeinde erhalten Sie weitere Informationen. Alle Gemeinden, Städte und Seniorenbegegnungsstätten des Landkreises sind ab Seite 34 aufgeführt.

VdK Ortsverbände

Beratung zu: Gesetzliche Rentenversicherung (SGB VI), Rehabilitation und Schwerbehindertenrecht (SGB IX), Gesetzliche Unfallversicherung (SGB VII), Gesetzliche Krankenversicherung (SGB V), Gesetzliche Pflegeversicherung (SGB XI), Sozialhilferecht und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII)

Web: www.bayern.vdk.de/vor-ort/kv-muenchen/ortsverbaende

VdK-Kreisgeschäftsstelle München

Grillparzerstraße 16
81675 München
Telefon: 089 890832-0

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Beantragung eines Schwerbehindertenausweises
Region Oberbayern
Bayerstraße 32
80335 München
Telefon: 089 18966-1700 (Bürger-Service)
Web: www.zbfs.bayern.de

Zentrum Bayern Familie Soziales

Beantragung eines Schwerbehindertenausweises in Papierform
ZBFS Regionalstelle Oberpfalz
Landshuter Straße 55
93053 Regensburg

Betreuung zuhause

Nachbarschaftshilfen und Seniorenzentren

In vielen Gemeinden bieten Nachbarschaftshilfen oder Seniorenzentren unterschiedliche Arten von Betreuung an. Dazu können beispielsweise Betreuungsgruppen, Einzelbetreuung oder hauswirtschaftliche Hilfen zählen.

In Ihrer Gemeinde erhalten Sie weitere Informationen. Alle Gemeinden, Städte und Seniorenbegegnungsstätten des Landkreises sind ab Seite 34 aufgeführt.

Nachbarschaftshilfen im Landkreis finden Sie auch unter dem Punkt „Nachbarschaftshilfen und soziale Dienste“ www.landkreis-muenchen.de/themen/familie-soziales/senioren/angebote-fuer-senioren

Münchner Pflegebörse: www.muenchnerpflegeboerse.de

Beschäftigung

Aktiv mit Senioren

Hier finden Sie Beschäftigungsideen und Material für Erinnerungsrunden.

Web: www.aktiv-mit-senioren.de

Büchereien

Viele Büchereien bieten Bücher und Spiele für Menschen mit Demenz zur Ausleihe an.

Mal-alt-werden

Hier finden Sie Anregungen zur Beschäftigung mit Menschen mit Demenz.

Web: www.mal-alt-werden.de

SingLiesel

Der SingLiesel-Verlag gibt Spiele und Bücher für Menschen mit Demenz heraus und bietet Fortbildungen an.

Web: www.singliesel.de

Diagnose

Alzheimer Therapie- und Forschungszentrum

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Nussbaumstraße 7

80336 München

Telefon: 089 440055863

Mail: PSY.Alzheimerzentrum@med.uni-muenchen.de

Web: www.gedaechtniszentrum-innenstadt.de/alzheimer/team.html

Ambulanz Kognitive Neurologie

Neurologische Klinik und Poliklinik im Klinikum Großhadern der Universität München

Marchioninistraße 15

81377 München

Telefon: 089 440074807

Mail: ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de

Web: www.lmu-klinikum.de/neurologie/fur-patienten/ambulanzen/kognitive-neurologie/9f467346734094ff

**Gedächtnisambulanz des Instituts f. Schlaganfall- u. Demenzforschung
Klinikum d. Universität München, Campus Großhadern**

Feodor-Lynen-Straße 17

81377 München

Telefon: 089 4400-46046

Mail: ambulanz.isd@med.uni-muenchen.de

Web: www.lmu-klinikum.de/isd/ambulanz/gedachtnisambulanz/dc2526a5bd4300d9

Gedächtnisambulanz Isar-Amper-Klinikum

Leopoldstraße 175

80804 München

Telefon: 089 206022-500

Mail: gedaechtnisambulanz@iak-kt.de

Web: www.kbo-iak.de/standorte/kbo-tagesklinik-und-institutsambulanz-nord-muenchen-schwabing-leopoldstrasse-175

Gedächtnissprechstunde

Anzinger Straße 3

85604 Zorneding

Dr. med. Julia Hartmann

Mobil: 0176 45505804

Mail: info@demenz-hausbesuche.de

Web: www.demenz-hausbesuche.de/index.html

Kostenübernahme nur für Privatversicherte!

Memory-Zentrum

Isar-Amper-Klinikum München-Ost, Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen (ZfAE)

Ringstraße 52

85540 Haar

Telefon: 089 4562-3076

Mail: memory-zentrum.iak-kmo@kbo.de

Web: www.kbo-iak.de/standorte/kbo-isar-amper-klinikum-haar/kbo-zentrum-fuer-altersmedizin-und-entwicklungsstoerungen

Zentrum für kognitive Störungen
Klinikum rechts der Isar der TU-München

Möhlstraße 26
81675 München (Bogenhausen)
Telefon: 089 41404275
Mail: anmeldung.zks@mri.tum.de
Web: www.zks.psykl.mri.tum.de

Zentrum für Akutgeriatrie und Frührehabilitation

Ebene 3/Haus B
Oskar-Maria-Graf-Ring 51
81737 München (Ramersdorf -Perlach)
Telefon: 089 6794-2229
Mail: zagf.kn@muenchen-klinik.de
Web: www.muenchen-klinik.de/krankenhaus/neuperlach/geriatrie-fruehrehabilitation/therapieangebote

Diagnostik Frontotemporale Demenz

Alzheimer-Therapiezentrum der Schön-Klinik

Kolbermoorer Straße 72
83043 Bad Aibling
Telefon: 08061 903-0
Therapiezentrum für Alzheimer und andere Demenzformen;
Aufnahme von Patienten im frühen Stadium sowie deren Angehörigen im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme
Web: www.schoen-klinik.de/bad-aibling-harthausen/fachzentren/alzheimer-therapiezentrum#ueberblick

Universitätsklinikum Ulm

89070 Ulm
Telefon: 0731 500-63003
Mail: gedaechtnis.ambulanz@uniklinik-ulm.de
Web: www.uniklinik-ulm.de/neurologie/sprechstunden-ambulanzen/gedaechtnissprechstunde.html

Gemeinden und Städte mit Seniorenbegegnungsstätten

Aschheim

Saturnstraße 48
85609 Aschheim
Telefon: 089 909978-0
Mail: rathaus@aschheim.de
Web: www.aschheim.de

Aying

Kirchgasse 4
85653 Aying
Telefon: 08095 9095-0
Mail: gemeinde@aying.de
Web: www.aying.de

Baierbrunn

Bahnhofstraße 2
82065 Baierbrunn
Telefon: 089 744150-0
Mail: gemeinde@baierbrunn.de
Web: www.baierbrunn.org

Brunnthal

Münchner Straße 5
85649 Brunnthal
Telefon: 08102 890-0
Mail: poststelle@brunnthal.de
Web: www.brunnthal.de

Feldkirchen

Rathausplatz 1
85622 Feldkirchen
Telefon: 089 909974-0
Mail: rathaus@feldkirchen.de
Web: www.feldkirchen.de

Garching b. München

Rathausplatz 3
85748 Garching b. München
Telefon: 089 32089-0
Mail: stadt@garching.de
Web: www.garching.de

Seniorentreff Garching

Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon: 089 32626005
Mail: seniorentreff@garching.de
Web: www.seniorentreff-garching.de

Gräfelfing

Ruffiniallee 2
82166 Gräfelfing
Telefon: 089 8582-0
Mail: rathaus@graefelfing.bayern.de
Web: www.graefelfing.de

Grasbrunn

Lerchenstraße 1
85630 Grasbrunn
Telefon: 089 461002-0
Mail: info@grasbrunn.de
Web: www.grasbrunn.de

Grünwald

Rathausstraße 3
82031 Grünwald
Telefon: 089 64162-0
Mail: info@gemeinde-gruenwald.de
Web: www.gemeinde-gruenwald.de

Haar

Bahnhofstraße 7
85540 Haar
Telefon: 089 46002-0
Mail: info@stadt-haar.de
Web: www.stadt-haar.de

Hohenbrunn

Pfarrer-Wenk-Platz 1
85662 Hohenbrunn
Telefon: 08102 800-0
Mail: info@hohenbrunn.de
Web: www.hohenbrunn.de

Hohenbrunn – Seniorentreff „Kaiserstiftung“

Rudolf-Diesel-Straße 9
85622 Hohenbrunn
Telefon: 089 61101228-0
Mail: kaiserstiftung@hohenbrunn.de
Web: www.hohenbrunn.de/seniorentreff-kaiserstiftung

Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Rosenheimer Straße 26
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Telefon: 08102 88-0
Mail: rathaus@hksbr.de
Web: www.hoehenkirchen-siegertsbrunn.de

Ismaning

Schloßstraße 2
85737 Ismaning
Telefon: 089 960900-0
Mail: rathaus@ismaning.de
Web: www.ismaning.de

Ismaning – Hillebrandhof Haus der Senioren

Aschheimer Straße 2
85737 Ismaning
Telefon: 089 969982-73
Mail: hillebrandhof@ismaning.de
Web: www.ismaning.de/wohnen-leben/senioren/hillebrandhof-haus-der-senioren

Kirchheim b. München

Münchner Straße 6
85551 Kirchheim b. München
Telefon: 089 90909-0
Mail: gemeinde@kirchheim-heimstetten.de
Web: www.kirchheim-heimstetten.de

Neubiberg

Rathausplatz 12
85579 Neubiberg
Telefon: 089 60012-0
Mail: gemeinde@neubiberg.de
Web: www.neubiberg.de

Neubiberg Seniorenzentrum

Hauptstraße 12
85579 Neubiberg
Telefon: 089 60012-856
Mail: seniorenzentrum@neubiberg.de
Web: www.neubiberg.de/de/Leben-Erleben/Senioren-Soziales/Senioren

Neuried

Hainbuchenring 9 – 11
82061 Neuried
Telefon: 089 75901-0
Mail: poststelle@neuried.de
Web: www.neuried.de

Oberhaching

Alpenstraße 11
82041 Oberhaching
Telefon: 089 61377-0
Mail: info@oberhaching.de
Web: www.oberhaching.de

Oberschleißheim

Freisinger Straße 15
85764 Oberschleißheim
Telefon: 089 315613-0
Mail: gemeinde@oberschleissheim.de
Web: www.oberschleissheim.de

Ottobrunn

Rathausplatz 1
85521 Ottobrunn
Telefon: 089 60808-0
Mail: poststelle@ottobrunn.de
Web: www.ottobrunn.de

Ottobrunn – Haus der Senioren

Mozartstraße 68
85521 Ottobrunn
Telefon: 089 60857289
Mail: hds@ottobrunn.de
Web: www.hds-ottobrunn.de

Planegg

Pasinger Straße 8
82152 Planegg
Telefon: 089 89926-0
Mail: gemeinde@planegg.de
Web: www.planegg.de

Pullach i. Isartal

Johann-Bader-Straße 21
82049 Pullach i. Isartal
Telefon: 089 744744-0
Mail: info@pullach.de
Web: www.pullach.de

Putzbrunn

Rathausstraße 1
85640 Putzbrunn
Telefon: 089 46262-0
Mail: info@putzbrunn.de
Web: www.putzbrunn.de

Sauerlach

Bahnhofstraße 1
82054 Sauerlach
Telefon: 08104 6646-0
Mail: gemeinde.sauerlach@sauerlach.bayern.de
Web: www.sauerlach.de

Schäftlarn

Starnberger Straße 50
82069 Hohenschäftlarn
Telefon: 08178 9303-0
Mail: post@schaeftlarn.de
Web: www.schaeftlarn.de

Strasslach-Dingharting

Schulstraße 21
82064 Straßlach
Telefon: 08170 9300-0
Mail: rathaus@strasslach.de
Web: www.strasslach-dingharting.de

Taufkirchen

Köglweg 3
82024 Taufkirchen
Telefon: 089 666722-0
Mail: gemeinde@meintaufkirchen.de
Web: www.meintaufkirchen.de

Unterföhring

Münchner Straße 70
85774 Unterföhring
Telefon: 089 95081-0
Mail: info@unterfoehring.de
Web: www.unterfoehring.de

Unterföhring – Feringahaus Seniorenbegegnung

St.-Florian-Straße 2
85774 Unterföhring
Telefon: 089 95081-725
Mail: seniorenbegegnung@unterfoehring.de
Web: www.unterfoehring.de/leben-in-unterfoehring/leben/senioren.html

Unterhaching

Rathausplatz 7
82008 Unterhaching
Telefon: 089 66551-0
Mail: rathaus@unterhaching.de
Web: www.unterhaching.de

Unterhaching – Senioren im KUBIZ

Jahnstraße 1
82008 Unterhaching
Telefon: 089 665553-7041
Telefon: 089 665553-7042
Mail: seniorenimkubiz@unterhaching.de
Web: www.unterhaching.de/senioren-im-kubiz

Unterschleißheim

Rathausplatz 1
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 31009-0
Mail: stadt@ush.bayern.de
Web: www.unterschleissheim.de

Unterschleißheim - AWO-Begegnungszentrum für Senioren

Pegasusstraße 18
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089 3107461
Mail: begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de
Web: www.begegnungszentrum-ush-awo-obb.de

Kurse

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Hauptstraße 42
82008 Unterhaching
Telefon: 089 66059222
Mail: kontakt@aglm.de
Web: www.aglm.de

Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsburgstraße 92
81673 München
Telefon: 089 475185
Mail: info@agm-online.de
Web: www.agm-online.de

Desideria Care e.V.

Lessingstraße 5
80336 München
Telefon: 089 59997433
Mail: info@desideria.org
Web: www.desideria.org

Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern

Caritasverband München und Freising e.V.
Kreillerstraße 24
81673 München
Telefon: 089 43669651
Mail: info@demenz-pflege-oberbayern.de
Link zur Schulungsbörse:
Web: www.demenz-pflege-oberbayern.de/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag/informationen-fuer-anbieterinnen/schulungsboerse

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Landratsamt München

Joseph-Wild-Straße 20

81829 München

Telefon: 089 973884-35

Mail: fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de

Web: <https://oberbayern.paritaet-bayern.de/hilfe-und-angebote/angebote-fuer-aeltere-menschen-und-angehoerige/fachstelle-fuer-pflegende-angehoerige-landkreis-muenchen>

Pflege (Pflegedienste, Pflegeeinrichtungen)

AOK-Pflegenavigator: www.aok.de/pk/pflegenavigator

Münchner Pflegebörse: www.muenchnerpflegeboerse.de

BKK-Pflegefinder: <https://pflegefinder.bkk-dachverband.de>

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

Rehabilitation

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation e.V.: www.bar-frankfurt.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Mobile Rehabilitation e.V.: www.bag-more.de

Deutsche Rentenversicherung: www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Home/home_node.html

Urlaub

Urlaub und Pflege e.V.

Urlaubsangebote für Alleinreisende mit Demenz

Bahnhofstraße 7

48291 Telgte

Telefon: 02504 7396043

Mail: post@urlaub-und-pflege.de

Web: www.urlaub-und-pflege.de

Urlaubsliste der Deutschen Alzheimer Gesellschaft:

www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Flyer_und_Dokumente/Urlaubsreisen_DAlzG.pdf

Wohnen

Koordinierungsstelle Pflege und Wohnen

Informationen zu ambulant betreuten Wohngemeinschaften

Web: www.bayern-pflege-wohnen.de/beratungsschwerpunkte/ambulant-betreute-wohngemeinschaften-abwg

Wohnberatung / Wohnraumanpassung

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Stadtteilarbeit e.V.

Konrad-Zuse-Platz 11 / 1. Stock

81829 München

Telefon: 089 357043-0

Mail: info@komz-wohnen.de

Web: www.verein-stadtteilarbeit.de/wohnen-im-alter.html

Wohnen für Hilfe

BEINANDER e. V.

Wohnen für Hilfe

Leonrodstraße 14b

80634 München

Telefon: 089 13928419-20

Mail: wfh@beinander.org

Web: www.beinander.org/wohnen-fuer-hilfe



LITERATURTIPPS

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass es oft nicht ganz einfach ist, gute Bücher und Spiele für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu finden. Deshalb haben wir für Sie eine Auswahl zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern.

Der SingLiesel Verlag

Der SingLiesel Verlag wurde 2012 als Initiative Angehöriger mit dem Ziel gegründet, Bücher und Beschäftigungsangebote für Menschen mit Demenz zu schaffen.

Ausgangspunkt waren zahlreiche ganz persönliche Erfahrungen und Begegnungen. Wichtigstes Anliegen ist, den betroffenen Menschen Freude zu bereiten und Angehörige im nicht immer ganz einfachen Umgang mit demenziell erkrankten Menschen zu unterstützen.

Ausgewählte Beschäftigungsideen für den Alltag

Das Standardwerk: Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Menschen mit Demenz.

Hier kann man gleich loslegen! Beschäftigungsideen, die aus der Praxis kommen und keine lange Vorbereitung brauchen.

Im Alltag mit Menschen mit Demenz wechseln sich oft Hektik und Langeweile ab. Einfache und sinnvolle Beschäftigungen mit geringer Vorbereitungszeit entlasten in beiden Fällen Angehörige und Pflegekräfte.



Die Konzepte verzichten auf lange Material-Listen, sondern nutzen alltägliche Dinge, die in jedem Haushalt zu finden sind. Alle Ideen können unkompliziert und ohne lange Vorbereitungen umgesetzt werden.

Sie bilden den Ausgangspunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen, kreativ zu sein, alle Sinne anzuregen und sich an Erlebtes zu erinnern.



Linus Paul
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Menschen mit Demenz
 Artikel-Nr. 80 € 29,95

In der Praxis erprobte Beschäftigungskonzepte, die ohne lange Material-Listen und viel Vorbereitung auskommen und sofort im Alltag einsetzbar sind.



Wer rastet, der rostet...



Sabine Hermann
Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen
 Artikel-Nr. 89 € 29,95

Dieses Praxisbuch stellt eine Vielzahl an Spiel- und Übungskonzepten für ältere Menschen vor. Die Übungseinheiten berücksichtigen, dass die körperliche Fitness im Alter ganz unterschiedlich sein kann. Durch die Übungen werden neben Koordination und Fitness auch kognitive Fähigkeiten spielerisch trainiert.



Natali Mallek
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch für Männer mit Demenz
 Artikel-Nr. 79 € 29,95

Männerbiografien sind anders. Die Beschäftigungsangebote für Senioren und Menschen mit Demenz sind jedoch auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten. „Das große Beschäftigungs- und Ideenbuch für Männer mit Demenz“ zeigt, wie man Männer aus der Reserve locken kann.



Linus Paul
Das große Beschäftigungs- und Ideen-Buch Sprichwörter – Schlager – Volkslieder
 Artikel-Nr. 98 € 29,95

Sprichwörter, Schlager und Volkslieder sind in der Seniorenarbeit die Dauerbrenner schlechthin. Der bekannte Autor Linus Paul hat in diesem Buch die schönsten Schlager, Volkslieder und Sprichwörter nach Themen geordnet. Dazu zählen „Urlaub und Reisen“, „Heller und Pfennig“, „Liebesfreud und Liebesleid“ und viele weitere Themen.





Spielerisch das Gedächtnis trainieren

Aktivierung bei Gedächtnisschwäche und Langeweile



Roswitha Allmann,
Beate Krause,
Christine Schüll
Mein Denkspass
Der Beschäftigungsblock
gegen Gedächtnisschwäche und Langeweile
Artikel-Nr. 26 € 16,95

Der Beschäftigungsblock beinhaltet Denk- und Wahrnehmungsübungen zur Aktivierung des Gedächtnisses und zur Förderung von Konzentrationsfähigkeit und Motorik. Die schön

gestalteten Aufgabenblätter sind eine fröhliche Anregung für jeden Tag. Nicht umsonst hat die Hamburger Ergotherapeutin Gudrun Schaade „Mein Denkspass“ empfohlen.

Gedächtnistraining für Senioren



Natali Mallek
Gedächtnistraining nach Jahreszeiten
Das große Praxisbuch
Artikel-Nr. 96 € 24,95

Das große Praxisbuch bietet ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit vielfältigen Übungen und bezieht dabei Entspannungs- und Bewegungsangebote mit ein. Jede Übungseinheit widmet sich einem jahreszeitlichen Thema und kann sowohl in Einzelarbeit als auch in der Gruppe durchgeführt werden. Die Übungen sind in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt.

Kreuzworträtsel mit vertrauten Fragen vergangener Jahrzehnte



SingLiesel-Redaktion
Kreuzworträtsel
mit vertrauten Fragen
vergangener Jahrzehnte
Artikel-Nr. 76 € 10,-

Kreuzworträtsel sind aus keiner Zeit wegdenken. Sie sind seit Jahrzehnten ein beliebter und gewohnter Zeitvertreib. Die Fragen haben sich dabei gewandelt. Moderne Kreuzworträtsel fragen nach Heidi Klum und nicht mehr nach Soraya oder Erik

Ode. Die SingLiesel-Kreuzworträtsel greifen vertraute Fragen vergangener Jahrzehnte auf. Sie schaffen so Erfolgserlebnisse und wecken viele Erinnerungen. Auf unterhaltsame Weise werden Gedächtnis und Konzentration gefördert.

Was wird das nur...? 40 Motive mit dem Stift entdecken



Marie Hübner
Malen von Punkt-zu-Punkt
Mit dem Buntstift auf Entdeckungsreise
Artikel-Nr. 77 € 10,-

Wunderbare, warmherzige Bilder entstehen durch das „Malen von Punkt zu Punkt“ fast wie von Zauberhand! Die Motive zeigen ganz alltägliche Situationen, die immer wieder auch zum Schmuzzeln anregen.

„Malen von Punkt zu Punkt“ entspannt und gibt ein Gefühl von Zufriedenheit. Wer mag, kann die fertigen Motive sogar nach Lust und Laune ausmalen. Jede Seite aus dem Malblock lässt sich ganz einfach heraustrennen.

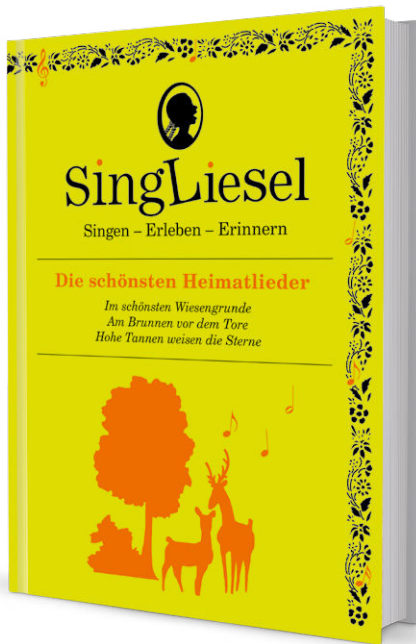


Musik wirkt Wunder

Unvergessen: Die schönsten Lieder aus der guten alten Zeit

Die „SingLiesel“ ist Buch und CD in einem. Auf Knopfdruck singt das Buch die schönsten Heimatlieder vor. Das regt zum Mitsingen an und bereitet Menschen mit Demenz große Freude. Auch bei fortgeschrittener Demenz, wie Angehörige und Pflegekräfte immer wieder begeistert berichten. Die Buchreihe wurde gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt.

Jedes Detail ist auf den demenziell erkrankten Menschen abgestimmt. Die Gesangsaufnahmen sind bspw. etwas tiefer und langsamer als üblich, begleitende Illustrationen sind am Stil früherer Jahrzehnte orientiert.



SingLiesel Verlag
Die schönsten Heimatlieder
 Singen – Erleben – Erinnern
 Artikel-Nr. 09 € 19,95

Allen bekannt und von allen gerne und oft gesungen. Im schönsten Wiesengrunde, Am Brunnen vor dem Tore, Hohe Tannen weisen die Sterne.



SingLiesel Verlag
Die schönsten Wanderlieder
 Artikel-Nr. 02 € 19,95

- Wem Gott will rechte Gunst erweisen
- Auf, du junger Wandersmann
- Das Wandern ist des Müllers Lust



SingLiesel Verlag
Die schönsten Lieder für heitere Stunden
 Artikel-Nr. 10 € 19,95

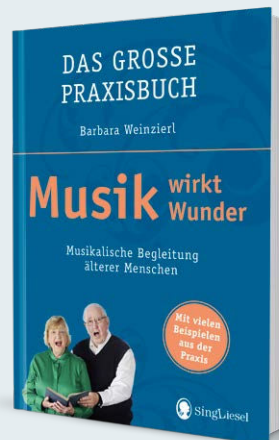
- Schneewalzer
- Trink, Brüderlein, trink,
- Die Tiroler sind lustig



SingLiesel Verlag
Die schönsten Liebeslieder
 Artikel-Nr. 05 € 19,95

- Du liegst mir im Herzen
- Ännchen von Tharau
- Wenn ich ein Vöglein wär

Musik bewegt ...



Barbara Weinzierl
Musik wirkt Wunder
Musikalische Begleitung älterer Menschen
 Das große Praxisbuch
 Artikel-Nr. 90 € 24,95

Im Zusammensein mit Senioren gewinnt Musik eine ganz besondere Bedeutung. In diesem Buch wird mit vielen Beispielen aus der Praxis kompetent erzählt, wie man Musik sinnvoll nutzen kann und erfolgreich in der Begleitung älterer Menschen auch als Angehöriger einsetzen kann.

„SingLiesel kompakt“

Die „Mal-alt-werden.de“-Edition

Die SingLiesel „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider.

Folgende Bände sind erschienen: „Geschichten zum Bewegen“, „Mitsprechgedichte“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Reimrätsel“ und „Kurzaktivierungen“.



Natali Mallek, Annika Schneider
Geschichten zum Bewegen
Mal-alt-werden-Edition Band 1
Artikel-Nr. 61 € 9,95

„Die Kompakt-Buchreihe
für nur 9,95 €“

Bewegungsgeschichten machen Spaß und halten fit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung vorgemacht und von den Teilnehmern nachgemacht werden kann.



Natali Mallek, Annika Schneider
Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen
Mal-alt-werden-Edition Band 2
Artikel-Nr. 62 € 9,95

Bekannte Lieder wecken Erinnerungen an frühere Zeiten. In diesen Geschichten werden Strophen bekannter Volkslieder in eine passende Geschichte eingebettet.



Natali Mallek, Annika Schneider
Mitsprechgedichte
Mal-alt-werden-Edition Band 3
Artikel-Nr. 63 € 9,95

Die „Mitsprechgedichte“ sind humorvoll geschrieben und greifen alltägliche Themen aus dem Jahresverlauf auf. Ganz automatisch ermuntern sie die Zuhörer, das fehlende Reimwort zu ergänzen.



Natali Mallek, Annika Schneider
Reimrätsel
Mal-alt-werden-Edition Band 4
Artikel-Nr. 64 € 9,95

Die gesuchten Wörter passen immer zu einem bestimmten Thema, z.B. „Glücksbringer“, „Frühlingsgefühle“ oder „Friseurbesuch“. Das Assoziieren hilft bei der Suche nach dem richtigen Begriff.



Natali Mallek, Annika Schneider
Kurzaktivierungen
Mal-alt-werden-Edition Band 5
Artikel-Nr. 65 € 9,95

Kurzaktivierungen wecken die Neugier, rufen Assoziationen wach und motivieren zum Erzählen. Sie können täglich angewendet werden, ob in der Einzelarbeit oder in der Gruppe.

Memo-Spiele & Puzzles



SingLiesel Verlag
**Schlagerstars
 der 70er-Jahre**
**Das Nostalgie-
 Memo-Spiel**
 Artikel-Nr. 931 € 24,95

„Ganz in Weiß“, „Ein bisschen Spaß muss sein“, „Griechischer Wein“ ... Schlager und Stars, die einer ganzen Generation in Erinnerung sind. Warum also nicht die Erinnerungen an die schönsten Stunden zum Thema eines Memo-Spiels machen? Memo-Spiele verbinden Generationen. Das

SingLiesel-Memo bringt mit den bekanntesten Schlagerstars als Motive Spielfreude und lädt zum Erzählen oder zum Singen ein, denn „ein bisschen Spaß muss sein“ ...

Extra: In einem umfassenden Begleitheft werden die Stars, ihr Leben und ihre Lieder vorgestellt.



SingLiesel Verlag
Legenden des Sports
**Das Nostalgie-
 Memo-Spiel**
 Artikel-Nr. 932 € 24,95

Mit diesem Memo-Spiel leben unvergessene Momente und Legenden des Sports wieder auf. Erinnern Sie sich gemeinsam an die großen Sportstars und legendären Momente, die den Atem stocken ließen.



Das Puzzle mit 35 Teilen im XXL-Format

Mit ihren beliebten und farbenfrohen Motiven sind die SingLiesel-Puzzles etwas ganz Besonderes und das perfekte Geschenk für Menschen mit Demenz, Alzheimer oder Gedächtnisschwäche.

Die Motive laden zum Entdecken und Erzählen ein und die extra großen und handlichen Teile lassen sich gut greifen, auch wenn die Finger nicht mehr so gelenkig sind.

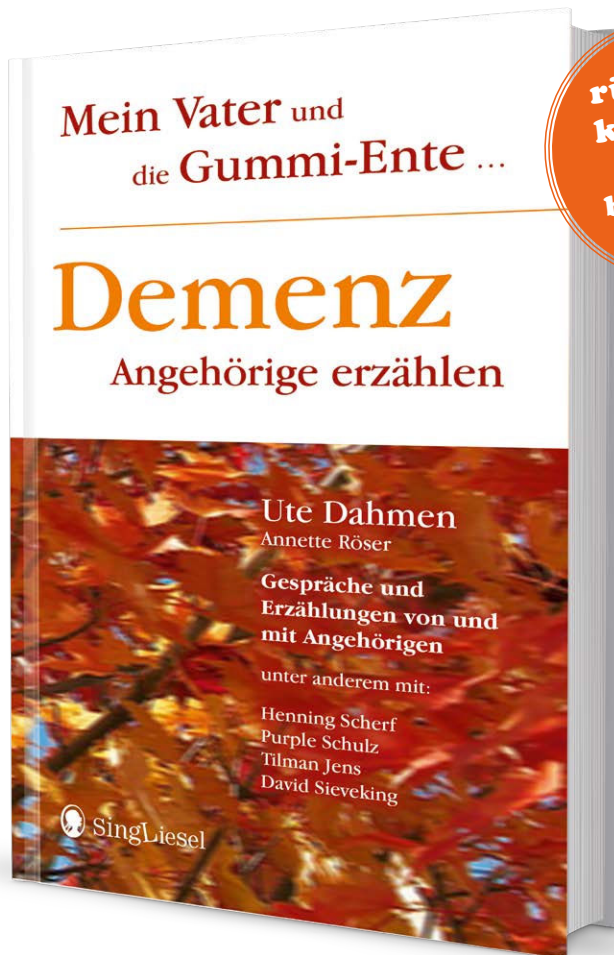


SingLiesel Verlag
Puzzle Colmar
 Artikel-Nr. 916 € 19,95



SingLiesel Verlag
Puzzle Blaumeise
 Artikel-Nr. 915 € 19,95

Demenz: Angehörige erzählen



**rührend,
komisch,
immer
bewegend**

Ute Dahmen, Annette Röser
Demenz – Angehörige erzählen
Mein Vater und die Gummi-Ente
Artikel-Nr. 82 € 19,95

Henning Scherf, Tilman Jens, David Sieveking ... über vierzig zum Teil prominente Gesprächspartner erzählen den Autorinnen Ute Dahmen

und Annette Röser von ihren Erlebnissen mit Menschen mit Demenz. Persönlich, berührend, liebevoll.

Mein Vater und die Gummi-Ente – das Buch, das Mut macht!

„Demenz – Angehörige erzählen“ schafft Raum für all die kleinen und großen Geschichten, die Menschen, die von Demenz Betroffene begleiten, erleben ...

... neben den schmerzlichen auch die rührenden und die komischen Geschichten.

... Geschichten, die uns spüren lassen, dass der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen nicht nur Last, sondern auch Bereicherung sein kann.

Die Erkenntnis, dass es vielen anderen auch so geht, ist manchmal hilfreicher als ein fachmännischer Rat:

- dass mein Onkel nicht der Einzige ist, der Plastikblumen gießt
- dass auch andere mit Glücksspielabos zu kämpfen haben
- oder schlucken müssen, wenn der demenzkranke Vater im Heim plötzlich mit seiner Flurnachbarin kuschelt.

Entstanden aus einer Vielzahl an Gesprächen und Interviews, gibt das Buch tiefe, intime und manchmal amüsante Einblicke in das Leben mit Demenz.

**„Es findet sich immer ein Punkt,
an dem man anknüpfen kann.“**
Dr. Henning Scherf, Bürgermeister und Senatspräsident
von Bremen a.D.

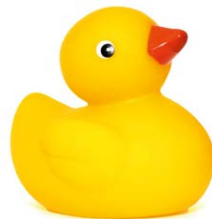
**„Das Thema Demenz ist in der
Gegenwart angekommen.“**

Tilman Jens, Journalist und Angehöriger

„Liebe ist das Allerwichtigste.“
Purple Schulz, Sänger und Angehöriger

**„Man kann trotzdem gut gelaunt sein
und eine gute Zeit haben.“**

David Sieveking, Filmemacher und Angehöriger



Schnell und einfach bestellen:

Bestellen Sie bequem per Telefon, Fax oder E-Mail.

Tel.: 0721 3719-552

Fax: 0721 3719-519

E-Mail: info@singliesel.de

Ihre Vorteile:

- ✓ Selbstverständlich 30 Tage Widerrufsrecht
- ✓ Kauf auf Rechnung
- ✓ Versandkostenfreie Lieferung in Deutschland
- ✓ Sofort versandfertig

*Gut leben im Alter.
Auch mit Demenz.
www.singliesel.de*



IMPRESSUM

Herausgeber: SingLiesel GmbH, Fritz-Erler-Str. 25, 76133 Karlsruhe, Deutschland, Tel. 0721 3719-0, Fax 0721 3719-519,
info@singliesel.de, www.singliesel.de

Text und Redaktion: Landratsamt München, Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Fotos: www.shutterstock.com

Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe

Druck: Bachmann & Wenzel Offsetdruck GmbH, Karlsruhe

3. Auflage

© Dezember 2025 by SingLiesel Verlag

Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten.



Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching

Tel.: 089 66059222

Mail: kontakt@aglm.de

Web: www.aglm.de



Landratsamt München

Mariahilfplatz 17, 81541 München

Telefonzentrale: 089 6221-0

Mail: poststelle@lra-m.bayern.de

Web: www.landkreis-muenchen.de

