

DEMENZ RATGEBER





Kurt Wallner

Bürgermeister der Stadt Leoben



VORWORT

Liebe Bürger:innen,

die Bedeutung einer demenzfreundlichen Kommune wächst stetig, da die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft zunimmt. Eine solche Gemeinschaft fördert das Verständnis, die Akzeptanz und die Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen.

Durch gezielte Maßnahmen und Sensibilisierung können wir Barrieren abbauen und ein inklusives Umfeld schaffen, in dem sich alle Menschen respektiert und wertgeschätzt fühlen. Die Schaffung einer demenzfreundlichen Infrastruktur trägt dazu bei, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Zudem stärkt sie den sozialen Zusammenhalt innerhalb der Gemeinde und fördert das Miteinander.

Als Bürgermeister ist es meine Aufgabe, diese Entwicklung aktiv zu fördern und eine Kultur der Fürsorge zu etablieren. Gemeinsam können wir eine Kommune gestalten, die auch in herausfordernden Zeiten solidarisch und unterstützend ist.

WAS IST DEMENZ EIGENTLICH?

Demenz ist eine Krankheit, die das Gehirn betrifft. Sie macht es schwerer, sich Dinge zu merken und zu verstehen. Menschen mit Demenz vergessen oft wichtige Sachen, wie Namen oder Termine. Sie können auch Probleme haben, sich zu orientieren oder einfache Aufgaben zu erledigen.

Die Krankheit entwickelt sich langsam und wird mit der Zeit schlimmer. Sie kommt häufig bei älteren Menschen vor. Die Ursachen sind noch nicht ganz bekannt, aber fortgeschrittenes Alter ist ein großer Faktor. Es gibt keine Heilung für Demenz, aber Medikamente können helfen. Angehörige und Pflegekräfte müssen viel Geduld haben. Wichtig ist, den Betroffenen Unterstützung und Liebe zu geben.



DIAGNOSESTELLUNG

Eine Demenzdiagnose beginnt meistens mit einem Arztbesuch, bei dem die Symptome besprochen werden. Der Arzt fragt nach dem Gedächtnis, dem Verhalten und den Fähigkeiten im Alltag. Es folgen Tests, bei denen die geistigen Fähigkeiten geprüft werden, zum Beispiel durch Fragen oder einfache Aufgaben.

Manchmal sind auch Untersuchungen im Labor oder bildgebende Verfahren wie ein MRT notwendig, um andere Ursachen auszuschließen. Am Ende entscheidet der Arzt, ob die Symptome auf eine Demenz hindeuten und welche Behandlung sinnvoll ist.

ÄRZTLICHE ANLAUFSTELLEN

Dr. Franz Arlt

Franz Josef-Straße 7
8700 Leoben
Telefon: +43 664 100 45 28

Dr. Stefan Sinz

Franz Josef-Straße 7
8700 Leoben
Telefon: +43 664 100 45 28

Dr. Andreas Irmeler

Roseggerstraße 23
8700 Leoben
Telefon: +43 3842 477 50

Dr. Walter Wurm

Judendorfer Straße 51
8700 Leoben
Telefon: +43 3842 422 51

Dr. Johann Rappold

Pichlmayergasse 15
8700 Leoben
Telefon: +43 680 205 84 61

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Zusätzlich zum Pflegegeld gibt es den Fonds Demenzhilfe – eine Initiative der Volkshilfe. Ihr Ziel ist es, die Situation von armutsgefährdeten Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen durch finanzielle Unterstützung zu verbessern.

VOLKSHILFE STEIERMARK
ALBRECHTGASSE 7 | 8010 GRAZ
TELEFON: +43 316 896 00

RECHTLICHE VORSORGE

Von Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung, Patient:innen-Verfügung bis hin zum Testament.

Vertretungsnetzwerk

Herzog Ernstgasse 28,
8600 Bruck/Mur
Telefon: +43 3862 579 57

Notarin

Mag. Alice Perscha
Peter Tunner-Straße 4,
8700 Leoben
Telefon: +43 3842 43293

Notar

**Mag. Theodor Größing
und Partner**
Hauptplatz 15, 8700 Leoben
Telefon: +43 3842 42182

Notarin

Mag. Susanne Weichsler
Parkstraße 11, 8700 Leoben
Telefon: +43 3842 44400



PFLEGEDREHSCHLEIBE

Die Pflegedrehscheibe ist eine kostenlose Beratungsstelle für alle Fragen rund um Pflege und Betreuung. Sie hilft Menschen, die zum ersten Mal mit Pflege zu tun haben – zum Beispiel wenn jemand plötzlich Unterstützung zu Hause braucht.

PETER-TUNNER-STRASSE 6, 8700 LEOBEN
TELEFON: +43 316 877 7477

MOBILE DIENSTE

**Hilfswerk Steiermark -
 Mobile Dienste Leoben**
 Mühltaler Straße 31
 8700 Leoben
 Telefon: +43 3842 449 02

**Rotes Kreuz - Gesundheits-
 und Sozialdienste Leoben**
 Rot Kreuz-Platz 1
 8700 Leoben
 Telefon: +43 50 144 523 12 0

**Volkshilfe Steiermark
 Mobile Dienste**
 Pestalozzistraße 27
 8700 Leoben
 Telefon: +43 3842 47 027

Pflege-Netzwerk
 Plattform für freiberufliche
 diplomierte Gesundheits- und
 Krankenpfleger:innen (DGKP)
 Telefon: +43 681 8455 4100

PSYCHOSOZIALE BERATUNGS- STELLE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Die „Psychosoziale Beratungsstelle für Ältere Menschen“ ist ein Beratungsangebot für ältere Menschen, die unter seelischen Problemen wie Depressionen, Angst oder Vergesslichkeit (z. B. Demenz) leiden. Fachkräfte kommen bei Bedarf auch zu den Betroffenen nach Hause, hören zu, beraten, unterstützen in der Alltagsbewältigung und entlasten auch die Angehörigen.

HOMANNGASSE 7 – 9, 8700 LEOBEN
TELEFON: +43 3842 31820

COMMUNITY NURSES

Community Nurses sind speziell ausgebildete Pflegefachkräfte, die in einer Gemeinde direkt mit älteren Menschen arbeiten. Sie besuchen Menschen zu Hause, führen Gespräche, beraten zu Gesundheitsfragen, helfen beim Organisieren von Pflegeangeboten und erkennen frühzeitig, wenn jemand Unterstützung braucht.

TELEFON: +43 676 844 062 554

SALZ - STEIRISCHE ALZHEIMERHILFE

SALZ ist eine Anlaufstelle für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. In den Selbsthilfegruppen können An- und Zugehörige offen über ihre Erfahrungen sprechen, sich gegenseitig Mut machen und praktische Tipps erhalten. Die Gruppen treffen sich regelmäßig und werden fachlich begleitet.

TELEFON: +43 676 45 20 400



SENIORNTAGESZENTRUM

Das Senioren Tageszentrum ist ein Ort, an dem ältere Menschen tagsüber gut betreut werden. Die Besucher:innen verbringen dort den Tag gemeinsam, nehmen an Aktivitäten teil (wie Singen, Basteln, Spielen oder Gedächtnistraining), essen gemeinsam und werden je nach Bedarf auch pflegerisch betreut. Das Tageszentrum bietet auch Bewegungsübungen, Ausflüge oder kleine Feiern an.

PESTALOZZISTRASSE 29A | 8700 LEOBEN
TELEFON: +43 3842 23710

CAFÉ VERGISSMEINICHT

Das Cafe VergissMeinNicht versteht sich als Treffpunkt für Menschen mit Demenz sowie deren An- und Zugehörige. Es bietet einen geschützten Raum für Gemeinschaft, Austausch und neue Impulse. Für Betroffene wird ein aktivierendes Programm mit Musik, Bewegung, Kreativität und Übungen zu Alltagskompetenzen angeboten - gleichzeitig haben Angehörige die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, sich auszutauschen oder an kurzen thematischen Impulsen und Achtsamkeitsübungen teilzunehmen.

BEGEGNUNGSZENTRUM LERCHENFELD
EUROPAPLATZ 1B, 1. STOCK | 8700 LEOBEN
TELEFON: +43 3842 4062 429



GEDÄCHTNISTRAINING

Das Gedächtnistraining umfasst Übungen und Aktivitäten, die darauf abzielen, die geistigen Fähigkeiten und das Erinnerungsvermögen zu verbessern. Es kann sowohl für gesunde Menschen als auch für Personen mit Gedächtnisproblemen hilfreich sein. Insgesamt trägt Gedächtnistraining dazu bei, das Gehirn aktiv und leistungsfähig zu halten.

BEGEGNUNGSZENTRUM LERCHENFELD
EUROPAPLATZ 1B, 1. STOCK | 8700 LEOBEN
TELEFON: +43 3842 4062 429

VITAL-PASS

Der Vital-Pass bietet ein vielfältiges Programm rund um die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und soziales Miteinander um den Alltag der Leobener Senior:innen aktiv und gesund zu gestalten. Es werden verschiedene kostenfreie beziehungsweise kostengünstige Kurse, Vorträge und Workshops an unterschiedlichen Standorten angeboten.

TELEFON: +43 3842 4062 429

FREIWILLIGENARBEIT

Die Stadt Leoben bringt engagierte Freiwillige und Menschen, die Unterstützung benötigen, zusammen. Ob beim Erledigen von Einkäufen, bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten, der Begleitung zu Arztbesuchen oder in vielen anderen Lebensbereichen – die Freiwilligen schenken nicht nur ihre Zeit, sondern auch Aufmerksamkeit, ein offenes Ohr und ein Stück Gemeinschaft.

RATHAUS LEOBEN
ERZHERZOG JOHANN-STRASSE 2 | 8700 LEOBEN
TELEFON: +43 3842 4062 204

TIPPS ZUR FÖRDERUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Bei der Betreuung und Unterstützung von Menschen mit Demenz ist die Implementierung gesundheitsfördernder Maßnahmen essenziell, um die Lebensqualität zu verbessern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Hier sind fünf zentrale Maßnahmen, die sich in der Praxis bewährt haben:

1. KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Regelmäßige Bewegung, wie Spaziergänge, leichtes Training oder spezielle Bewegungsprogramme, fördern die Durchblutung, stärken die Muskulatur und verbessern die Koordination. Körperliche Aktivität kann zudem depressive Verstimmungen mindern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

2. GEISTIGE STIMULATION

Aktivitäten wie Gedächtnistraining, Puzzles, Lesen oder kreative Beschäftigungen helfen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten. Durch gezielte geistige Übungen kann das Risiko eines schnellen kognitiven Abbaus reduziert werden, was die Selbstständigkeit der Betroffenen fördert.

3. SOZIALE INTERAKTION

Der Erhalt sozialer Kontakte ist für Menschen mit Demenz von großer Bedeutung. Regelmäßige Treffen mit Familie, Freunden oder in Gemeinschaftsgruppen können Einsamkeit verhindern, das emotionale Wohlbefinden steigern und die geistige Gesundheit fördern.



4. ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung trägt zur allgemeinen Gesundheit bei. Besonders wichtig sind Lebensmittel, die das Gehirn unterstützen, wie Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitamine. Eine angepasste Ernährung kann auch das Risiko von Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

5. PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG UND BETREUUNG

Professionelle Begleitung durch Therapeuten, Pflegekräfte und psychosoziale Berater kann helfen, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und gezielt zu fördern. Zudem ist die Schulung von Angehörigen und Pflegepersonal wichtig, um eine einfühlsame und effektive Betreuung sicherzustellen.

Diese Maßnahmen tragen dazu bei, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern, ihre Selbstständigkeit zu erhalten und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Es ist wichtig, sie individuell auf die Bedürfnisse der Betroffenen abzustimmen und kontinuierlich anzupassen.

*Medieninhaber: Stadtgemeinde Leoben, Abt.: Soziales & Gesellschaft,
Erzherzog Johann-Straße 2, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)3842/4062-0,
begegnungszentrum@leoben.at, www.leoben.at*



Fotos: Armin Russold, Freepik

*Druck: Universal Druckerei GmbH, Gösser Straße 11, 8700 Leoben,
Tel.: +43 (0)2842/44776-0, mail@unidruck.at, www.universaldruckerei.at*

