

Selbsthilfe Demenz

Prävention und Selbsthilfe bei Alzheimer

Selbsthilfetag der Aktion Psychisch Kranke, Berlin 27.09.2023

Inhalt:

- Ausgangslage / Hintergrund
- Demenz-Prävention
- Unterstützungsmöglichkeiten – hin zur Selbstfürsorge
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Ausblick und Perspektiven



Designed by Wildpixel von Getty Images, Download: Canva pro

Ausgangslage / Hintergrund DEMENZ

- 1,8 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland
- 359.200 Menschen mit Demenz in NRW
- Wenn kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt:
 - Starke Zunahme an Neuerkrankungen
 - Prävalenz steigt mit zunehmendem Alter (65 J. = 2%, 90 J. = 40%)
 - Aufgrund des demografischen Wandels: steigende Lebenserwartung, mehr Neuerkrankungen als Sterbefälle
 - Zunehmend alleinlebend in Einzelhaushalten oder in partnerschaftlichen Pflegesituationen
 - Demenz betrifft viele Menschen: entweder durch die Erkrankung oder weil sie pflegende Angehörige sind

Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Hrsg.): Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen, Berlin 2022; Simonson, Julia, Tesch-Römer, Clemens (2022): Ältere Menschen in Deutschland – Verletzlichkeit, Resilienz und Teilhabe, Vortrag Parlamentarischer Abend, 15.12.22, DZA Aktuell 05/2022, Berlin

Ausgangslage / Hintergrund PFLEGE

Pflegestatistik 2021 NRW

- **1,19** Millionen Menschen (6,6%) pflegebedürftig
 - **86%** der Pflegebedürftigen werden **daheim** versorgt:
 - **63,9 %** davon bezogen ausschließlich Pflegegeld; das heißt, die Versorgung erfolgte über selbst organisierte Pflegehilfen.
 - Weitere **22,9 %** nahmen ambulante Pflegedienste in Anspruch, wobei ein gleichzeitiger Bezug von Geld- und Sachleistungen möglich ist.
- **14 %** der Pflegebedürftigen wurden 2021 in **vollstationärer** Dauer- oder Kurzzeitpflege in Pflegeheimen versorgt.

Quelle: Pflegestatistik NRW, 10.12.22, unter: [2021: 86,0 Prozent der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt](#) | Landesbetrieb IT.NRW

Demenz-Prävention

Verringerung (kardiovaskulärer) Risikofaktoren

wie z. B.

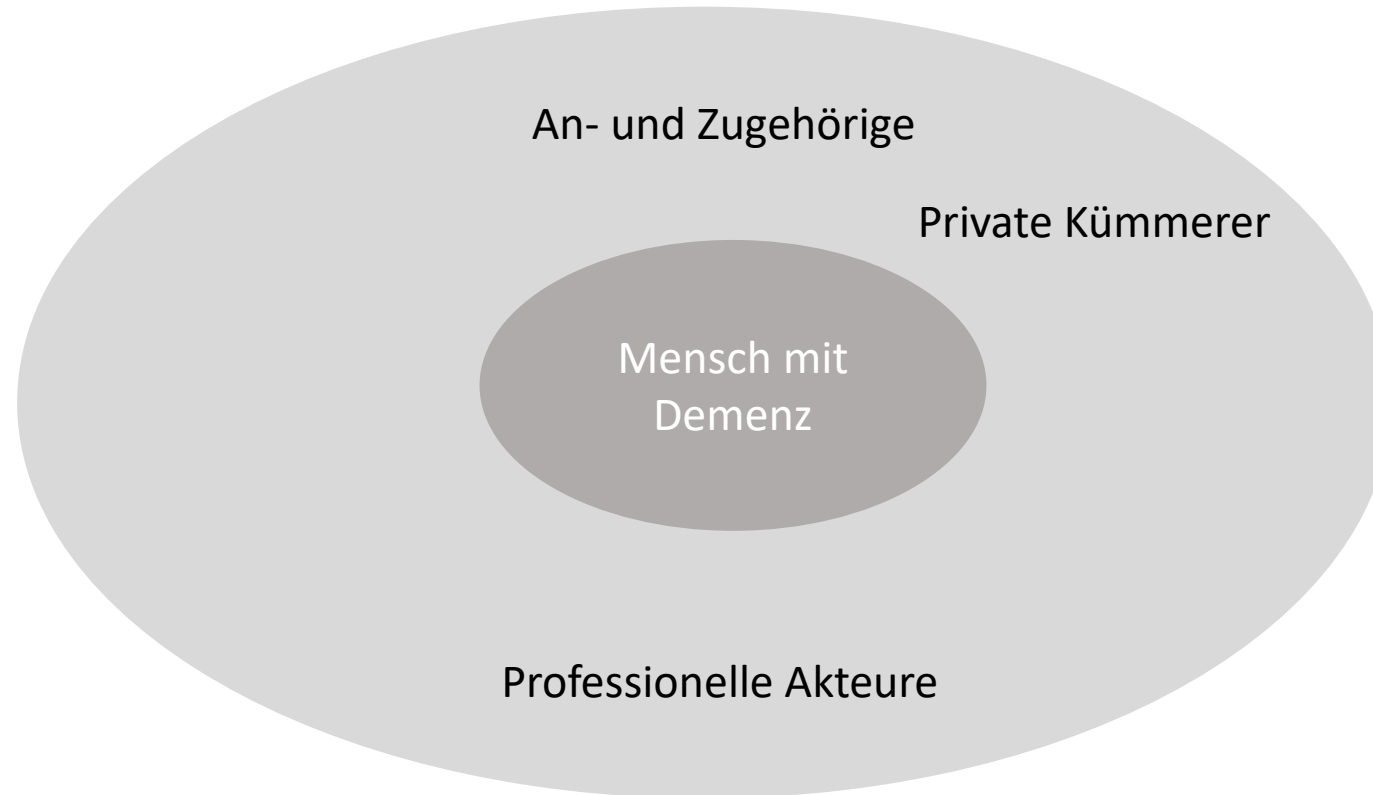
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Ungesunde Ernährung
- Starkes Übergewicht (Adipositas), Hypertonie, Diabetes Mellitus
- Depressionen, Stress
- Hörverlust
- übermäßiger Alkoholkonsum

Demenz-Prävention

Empfehlungen

- Regelmäßige körperliche Bewegung z. B. in Form von Krafttraining
- Geistige Aktivität (Gehirnjogging, Lesen, neues Lernen) und soziale Kontaktpflege, Vermeidung von Einsamkeit und sozialer Isolation
- Vermeidung bzw. Reduzierung von negativem Stress (Distress)
- Raucherentwöhnung, Einschränkung des Alkoholkonsums
- Angemessenes Gewichtsmanagement, regelmäßige Blutdruckkontrollen, frühzeitige Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen, die Demenzen bzw. Demenz-Symptome auslösen können
- Gesunde ausgewogene Ernährung in Anlehnung an die klassische mediterrane Ernährung

Versorgung und Unterstützung - hin zur Selbstfürsorge



Professionelle Unterstützungsmöglichkeiten

- Ambulanter Pflegedienst (somatisch und/oder gerontopsychiatrisch)
- Ambulante Alltagsbegleitung
- Tagespflege
- Niedrigschwellige Entlastungs- und Unterstützungsangebote
- Pflegeberatung
- Pflegeselbsthilfe
- Rehaberaturg für pflegende Angehörige – Kuren und Reha
- Urlaube für pflegende Angehörige

Wer wir sind...

- Der Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW setzt sich seit 20 Jahren für eine bessere Versorgung der rund 360.000 Menschen mit Demenz in NRW ein:
 - **Wir unterstützen** und begleiten den Aufbau regionaler **Selbsthilfegruppen** – in Präsenz und digital.
 - **Wir schulen pflegende Angehörige** im Umgang mit Demenz und zeigen Wege auf, den Alltag zu bewältigen.
 - **Wir schulen Berufsgruppen**, um den Umgang und die Interaktion mit Menschen mit Demenz anzupassen und Zugänge zu diesen im beruflichen Kontext zu finden.
 - **Wir beraten** zum Thema Demenz – überregional, vernetzt, ganzheitlich und individuell.
 - **Wir enttabuisieren** das Thema Demenz mit kulturellen Aktionen und Projekten.
 - **Wir machen uns auf Landesebene stark**, um bessere Rahmenbedingungen für Menschen mit Demenz und ihre Familien und Zugehörigen zu schaffen.
 - Wir informieren und suchen den **Dialog zu Politik und Fachverbänden**.

Bausteine der Selbstfürsorge

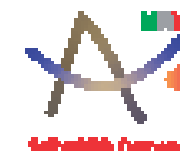
Beratung

**Wir helfen bei Fragen zu Demenz und Pflege –
auch am Wochenende**



Mo. – Fr.	12.00 – 15.00 Uhr
Samstag	13.00 – 17.00 Uhr
Sonn- und Feiertags	10.00 – 14.00 Uhr

Alzheimer NRW



info@alzheimer-nrw.de

www.alzheimer-nrw.de

Bausteine der Selbstfürsorge

Wissensvermittlung

- Durch Wissensvermittlung kann ein wertschätzender, respektvoller und empathischer Umgang von kognitiv beeinträchtigten Menschen gefördert werden.
- Qualifizierte Schulungsangebote fundieren einen selbstverständlichen und kompetenten Umgang mit Menschen mit Demenz und sind damit grundlegend,
 - um die Gestaltung einer **wertschätzenden Umgebung** für kognitiv beeinträchtigte Menschen zu fördern
 - und zur **Entstigmatisierung** der Krankheit Demenz beizutragen.
- Sie dienen zudem der **Entlastung pflegender Angehöriger**, die mit zielführenden Informationen und Tipps ihren belastenden Pflegealltag besser bewältigen können.

Bausteine der Selbstfürsorge

Wissensvermittlung

Zielgruppen:

- **pflegende Angehörige**, die mit fundiertem Wissen und Informationen unterstützt und entlastet werden –
Projekt: Leben mit Demenz: Kurse für pflegende Angehörige in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg
- ausgewählte **Berufsgruppen**, die im beruflichen Kontexten Schnittstellen zu Menschen mit Demenz erleben. Hierbei geht es um Wissensvermittlung zum Krankheitsbild und eine angepasste Kommunikation und Interaktion.

Projekt: Achtung ! Demenz – Schulungen für Polizei und Feuerwehr – gefördert vom Ministerium für Arbeit Gesundheit und Soziales des Landes NRW

Bausteine der Selbstfürsorge

Selbsthilfe

Durch die Selbsthilfe erfahren pflegende Angehörige und Betroffene Entlastung und fühlen sich nicht alleine.

- Sie ermöglicht Austausch und emotionale Unterstützung.
- Informationen und Tipps aus der Sicht von Erfahrenen helfen dabei, Herausforderungen, die aus Demenz und Pflege resultieren, besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.
- Hinzu kommt der Effekt des Empowerments – eigene Handlungskompetenzen und -möglichkeiten zu erkennen und einzusetzen.
- Im Endergebnis kann dadurch die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen verbessert und aufrechterhalten werden.

Bausteine der Selbstfürsorge

Selbsthilfe

Projekt: SeDum plus: Selbsthilfe im Bereich Demenz unterstützend ermöglichen;

Förderung: Barmer

Projekt: KoPs: Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe, Kreise: Borken, Kleve, Steinfurt und Wesel,

Förderung: Land NRW und Pflegekassen



Initiierung, Aufbau, Begleitung, Koordination, Vernetzung

Bausteine der Selbstfürsorge

Selbsthilfe – als wertvolle psychologische Ressource

Selbsthilfegruppen bieten den Teilnehmenden:

Austausch

- mit Menschen, denen die Herausforderungen der Demenz vertraut sind
- Erfahrungsaustausch

Erkenntnis & Verständnis

- Erkenntnis, mit den Problemen nicht allein zu sein
- Verständnis füreinander

Räume für gegenseitiges ...

- Zuhören, Trösten, Helfen
- Lachen

Leistungen der Pflegeversicherung

Ausgangssituation und Fragen

Wenn Menschen mit Demenz auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind oder sie kommen nicht mehr alleine in ihrer gewohnten Umgebung zurecht, gilt es folgende Fragen zu klären:

- Was kann die Person noch selbstständig erledigen?
- Wobei braucht die Person Unterstützung bzw. Entlastung?
- Können Angehörige oder Freunde solche Leistungen übernehmen?
- Soll ein ambulanter Pflegedienst oder ein anderer Dienstleister eingeschaltet werden?
- Welche Mittel stehen zur Verfügung, um Pflege und Unterstützungsleistungen zu finanzieren?



Es gilt also, ein Pflegearrangement zu planen und zu organisieren und, falls noch nicht geschehen, einen Antrag auf Pflegeleistungen zu stellen.

Leistungen der Pflegeversicherung

		Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Häusliche Pflege	Pflegegeld monatlich	-	316 EUR	545 EUR	728 EUR	901 EUR
	Pflegesachleistungen monatlich	-	724 EUR	1.363 EUR	1.693 EUR	2.095 EUR

Pflegegeld und Pflegesachleistung können auch miteinander kombiniert werden (sog. Kombinationsleistung).

		Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Tagespflege	Pflegeaufwendungen bis zu EUR monatlich	-	689 EUR	1.298 EUR	1.612 EUR	1.995 EUR

Leistungen der Pflegeversicherung

		Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Verhinderungspflege <ul style="list-style-type: none"> durch nahe Angehörige durch sonstige Personen 	Pflegeaufwendungen für bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr / bis zu EUR jährlich	-	474 EUR (1,5-faches von 316 EUR)	817,5 EUR (1,5-faches von 545 EUR)	1.092 EUR (1,5-faches von 728 EUR)	1.351,50 EUR (1,5-faches von 901 EUR)
		-	1612 EUR	1612 EUR	1612 EUR	1612 EUR
Kurzzeitpflege	Pflegeaufwendungen für bis zu 6 Wochen im Kalenderjahr /bis zu EUR jährlich	-	1612 EUR	1612 EUR	1612 EUR	1612 EUR

Der Leistungsbetrag für die Verhinderungspflege kann um bis zu 806 EUR aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Kurzzeitpflege auf bis zu 2.418 EUR im Kalenderjahr erhöht werden.

Der Leistungsbetrag der Kurzzeitpflege kann um bis zu 1.612 EUR aus noch nicht in Anspruch genommenen Mitteln der Verhinderungspflege auf bis zu 3.224 EUR im Kalenderjahr erhöht werden.

Leistungen der Pflegeversicherung

Weitere Leistungen

- Entlastungsleistungen von 125 EUR monatlich zur Unterstützung im Alltag und zur Betreuung durch anerkannte Angebote sowie weitere Leistungen
- Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Personen
- Pflegeberatung, wohnortnahe Beratung und Koordinierung der Versorgung
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen bis zu 4.000 EUR je Maßnahme
- Leistungen zur sozialen Absicherung der Pflegeperson in der Renten-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung
- Leistungen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf bei kurzzeitiger Arbeitsverhinderung und nichtbezahlte Freistellung von der Arbeit

Leistungen der Pflegeversicherung

Gesetzliche Änderungen ab Januar 2024 (PUEG)

- Erhöhung des Pflegegeldes und der Pflegesachleistungen zum 01. Jan. 2024 um 5 Prozent, weitere Erhöhung um 4,5 Prozent zum 01. Jan. 2025
- Regelgebundene Dynamisierung der Leistungen erst zum 01. Jan. 2028
- Zusammenfassung der Leistungen der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege in einem gemeinsamen Jahresbetrag in Höhe von 3.539 Euro zum 01. Juli 2025
- Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5 bis 25 Jahre erhalten den Jahresbetrag bereits zum 01. Jan. 2024
- Erhöhung der Leistungszuschläge in der stationären Pflege um 5 bis 10 Prozentpunkte zur Senkung der Eigenanteile zum 01. Jan. 2024
- Erhöhung der Leistungsbeträge in der stationären Pflege um 4,5 Prozent zum 01. Jan. 2025
- Anpassung der Regelungen zum Pflegeunterstützungsgeld
- Möglichkeit der Mitaufnahme von Pflegebedürftigen bei stationärer Rehabilitation der Pflegeperson

Leistungen der Pflegeversicherung

Leistungsverbesserungen – was wurde vergessen?

- Erhöhung des Entlastungsbetrages von 125 EUR
- Schaffung eines echten Entlastungsbudgets unter Zusammenfassung von Entlastungsleistungen, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege (mindestens 4.800 EUR)
- Erhöhung des Pflegegeldes entsprechend der Geldentwertung (ca. 25 Prozent)
- Ausbau der Angebote an Alltagsunterstützung, Betreuung und Tagespflege
- Einführung eines Pflegegeldes analog zum Kindergeld zur besseren Vereinbarkeit von Arbeit und Pflege (gesondertes Gesetz!)

Ausblick und Perspektiven

- Unsere **direkte Arbeit** mit Menschen mit Demenz und ihren An- und Zugehörigen macht deutlich:
 - welche Bedarfe die Menschen bewegen,
 - welche Lücken in der Versorgungslandschaft einen unkomplizierten Zugang zu passenden Angeboten verhindern,
 - welche Themenschwerpunkte und Problemlagen die kommenden Jahre prägen werden
 - und welche neuen Lösungswege und gesetzlichen Maßnahmen erforderlich sind, um Entlastungs- sowie Präventionsangebote zu stärken.

Ausblick und Perspektiven

Die Entlastung und Stärkung der pflegenden Angehörigen sind aus unserer Sicht unabdingbar, um auch künftig die Bereitschaft, von Pflegebedürftigkeit und Demenz betroffene Menschen innerhalb ihrer Häuslichkeit durch An- und Zugehörige zu unterstützen, aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus ist die Intensivierung der Präventionsmaßnahmen stärker zu fokussieren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V.

Bergische Landstraße 2

40629 Düsseldorf

www.alzheimer-nrw.de

Kontakt: pick@alzheimer-nrw.de