



Demenz – mein Leben und Du



QR-Code mit dem Handy
scannen und mehr erfahren.
Im Browser unter:
aok.de/rh/demenzschulung

**AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.**

AOK-Servicestelle Demenz
[sst_demenz@rh.aok.de](mailto:ssst_demenz@rh.aok.de)
0211 8791-58710
aok.de/rh

**AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.**



Vorwort

Die Versorgung von demenziell erkrankten Menschen stellt oftmals eine große Herausforderung dar. Aus diesem Grund widmet sich die AOK-Servicestelle Demenz seit dem Jahr 2008 der Aufklärung, Beratung und Begleitung pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz.

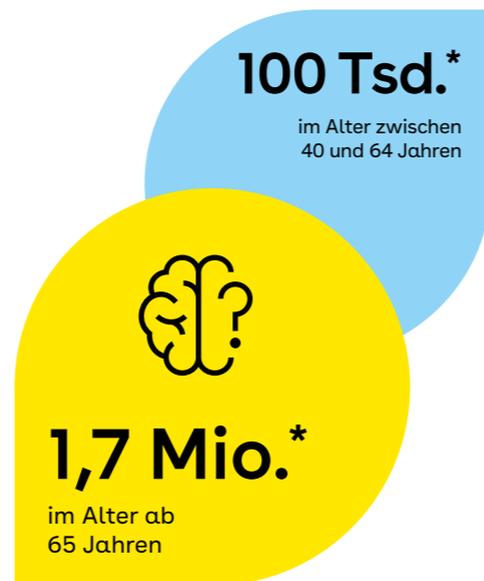
Mit einer Vielzahl von interaktiven Schulungsangeboten unterstützen wir bereits heute viele Menschen, die sich um die Versorgung und Betreuung von Menschen mit Demenz kümmern.

Damit Sie den Anforderungen des Pflegealltags gerecht werden können, möchten wir Sie mit Schulungsangeboten unterstützen, die auf Ihre individuellen Bedarfe zugeschnitten sind. Die Schulungsangebote richten sich in erster Linie an pflegende Angehörige, darüber hinaus aber auch an professionell Tätige in Pflegeberufen.

Die folgenden Seiten bieten Ihnen eine Kurzübersicht der Module sowie weitere Informationen. Alle Schulungstermine finden Sie im Internet unter aok.de/rh/demenzschulung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich gern direkt an.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre AOK-Servicestelle Demenz



* geschätzte Zahl Demenzerkrankter in Deutschland zum 31.12.2023

Quelle: www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf

Schulungsangebote

- **Modul 1** Demenz erkennen, Demenz verstehen
- **Modul 2a** Biografie als Schlüssel zum besseren Verständnis
- **Modul 2b** Biografie als Schlüssel zum besseren Verständnis im professionellen Kontext
- **Modul 3a** Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz
- **Modul 3b** Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz im professionellen Kontext
- **Modul 4** „Zu Hause leben – auch mit Demenz“ (AOK-Musterwohnung Demenz)
- **Modul 5** Selbstfürsorge
- **Modul 6** „Leben mit Demenz“ – Pflegekurs

Die Schulungsangebote richten sich an pflegende Angehörige und an Personen, die an ehrenamtlicher Pflege interessiert sind. Darüber hinaus bieten wir ebenfalls Schulungen speziell für professionelle Pflegekräfte an. Die folgende Legende hilft Ihnen bei der Unterscheidung dieser Angebote:

Zielgruppen

- **pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen**
- **professionell tätige Personen in Pflegeberufen**



QR-Code mit dem Handy scannen und alle Schulungstermine für Ihre Region finden. Im Browser unter: aok.de/rh/demenzschulung

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter
0211 8791-58710

Demenz – mehr als eine Diagnose

Die Diagnose Demenz stellt vor allem die Angehörigen vor eine große Herausforderung. Es gibt viel zu verstehen und zu bedenken.

Oft begleitet von Sorgen und Ängsten:

- „Was kommt auf uns zu?“
- „Wie schnell wird die Demenz fortschreiten?“
- „Können wir die Erkrankung aufhalten?“
- „Wie sollen wir mit unserem Familienmitglied umgehen?“.

Diese Gedanken und Gefühle gilt es ernst zu nehmen und Sie als pflegende Angehörige für den Umgang mit Menschen mit Demenz zu stärken.

In diesem Modul erleben Sie mithilfe von Simulationen die Symptome einer demenziellen Erkrankung und lernen mit Ihren eigenen Gefühlen, aber auch mit den Gefühlen der betroffenen Person umzugehen. Sie erfahren, wie individuell die Symptome, aber auch der Krankheitsverlauf sein können und werden für den Alltag mit Menschen mit Demenz gestärkt und ermutigt.



Demenz erkennen, Demenz verstehen

Modul 1

Allgemeine Informationen

-  pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen
-  120 Minuten
-  max. 12 Personen
-  AOK-Servicestelle Demenz

Was das Leben erzählt – Biografie als Schlüssel zum besseren Verständnis

Je mehr Gegenwart und Zukunft im Erleben eines Menschen mit Demenz an Bedeutung verlieren, desto wichtiger werden Momente der Vergangenheit. Dabei sind persönliche Erlebnisse geprägt von Glück und Leid, Freude und Wut, Angst und Zuversicht. Sie machen den Menschen aus, erklären sein Verhalten und schenken ihm Identität.

In diesem Workshop geht es um die Fragen:

- „Wie erkenne ich, was wichtig und bedeutsam ist?“
- „Wie kann ich biografisches Wissen im Pflegealltag nutzen?“
- „Wie kann Biografiearbeit die Beziehungsgestaltung erleichtern?“



Demenz und Biografie

Modul 2a

Allgemeine Informationen

-  pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen
-  4 Stunden
-  6–12 Personen
-  IGP – Institut für Gerontopsychiatrie

Was das Leben erzählt – Biografie als Schlüssel zum besseren Verständnis

Je mehr Gegenwart und Zukunft im Erleben eines Menschen mit Demenz an Bedeutung verlieren, desto wichtiger werden Momente der Vergangenheit. Dabei sind persönliche Erlebnisse geprägt von Glück und Leid, Freude und Wut, Angst und Zuversicht. Sie machen den Menschen aus, erklären sein Verhalten und schenken ihm Identität.

In diesem Workshop geht es um die Fragen:

- „Wie erkenne ich, was wichtig und bedeutsam ist?“
- „Wie kann ich biografisches Wissen im Pflegealltag nutzen?“
- „Wie kann Biografiearbeit die Beziehungsgestaltung erleichtern?“



Demenz und Biografie im professionellen Kontext

Modul 2b

Allgemeine Informationen

-  professionell tätige Personen in Pflegeberufen
-  4 Stunden
-  6–12 Personen
-  IGP - Institut für Gerontopsychiatrie

Da fehlen mir die Worte – Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz

Um psychisch gesund und emotional ausgeglichen zu sein, wünschen wir uns ein möglichst harmonisches Miteinander. Gelungene Kommunikation kann hier unterstützen, denn: Sprache kann fesseln und befreien, spalten und verbinden, belasten und beflügeln. Durch die zum Teil starken mentalen Einschränkungen eines Menschen mit Demenz sind die Möglichkeiten der Kommunikation meist erschwert und es kommt häufiger zu Missverständnissen und Konflikten.

Fragen, denen wir uns im Pflegealltag und in diesem Workshop stellen:

- „Wie kann Kommunikation mit Menschen mit Demenz gelingen?“
- „Was kann ich tun, um Konflikte zu vermeiden?“
- „Wie kann ich herausforderndem Verhalten begegnen?“



Kommunikation und Umgang

Modul 3a

Allgemeine Informationen

-  pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen
-  4 Stunden
-  6–12 Personen
-  IGP – Institut für Gerontopsychiatrie

Da fehlen mir die Worte – Kommunikation im Umgang mit Menschen mit Demenz

Um psychisch gesund und emotional ausgeglichen zu sein, wünschen wir uns ein möglichst harmonisches Miteinander. Gelungene Kommunikation kann hier unterstützen, denn: Sprache kann fesseln und befreien, spalten und verbinden, belasten und beflügeln. Durch die zum Teil starken mentalen Einschränkungen eines Menschen mit Demenz sind die Möglichkeiten der Kommunikation meist erschwert und es kommt häufiger zu Missverständnissen und Konflikten.

Fragen, denen wir uns im Pflegealltag und in diesem Workshop stellen:

- „Wie kann Kommunikation mit Menschen mit Demenz gelingen?“
- „Was kann ich tun, um Konflikte zu vermeiden?“
- „Wie kann ich herausforderndem Verhalten begegnen?“



Kommunikation und Umgang im professionellen Kontext

Modul 3b

Allgemeine Informationen

-  professionell tätige Personen in Pflegeberufen
-  4 Stunden
-  6–12 Personen
-  IGP – Institut für Gerontopsychiatrie

Zu Hause leben – auch mit Demenz

Die meisten Menschen möchten selbstbestimmt in ihrem Zuhause alt werden – auch mit gesundheitlichen Einschränkungen. Mit der eigenen Wohnung sind Erinnerungen und Gewohnheiten verbunden. Gerade Menschen mit einer demenziellen Erkrankung kann das vertraute Umfeld Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit bieten. Schreitet die Erkrankung voran, wird das Wohnen in den eigenen vier Wänden jedoch schwieriger und kann auch für Angehörige belastend werden.

Die AOK Rheinland/Hamburg bietet mit der mobilen Musterwohnung Demenz ein lebensweltorientiertes Schulungsangebot, in dem Sie einfache und kostengünstige Möglichkeiten erfahren, um das Wohnumfeld demenzfreundlich zu gestalten. Die Musterwohnung Demenz wurde so für Sie konzipiert, dass Sie die Tipps und Tricks leicht in den Alltag integrieren können.



Musterwohnung Demenz

Modul 4

Allgemeine Informationen

-  pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen
-  90 Minuten
-  max. 12 Personen
-  AOK-Servicestelle Demenz

Selbstfürsorge – Belastung erkennen, Hilfe zulassen

Eine Pflegesituation bzw. die Diagnose Demenz kann eine Familie vor neue Herausforderungen stellen. Insbesondere die Balance zwischen der Versorgung und Pflege und dem eigenen Leben zu finden und zu halten, ist nicht immer einfach. Pflegenden Angehörige stehen oftmals vor der Aufgabe, das Leben des Pflegebedürftigen mit dem eigenen Leben zu vereinbaren. Die Rollen und Verantwortungsbereiche teilen sich neu auf. Häufig werden jedoch die eigenen Bedürfnisse hintenangestellt und das kann langfristig zu Unzufriedenheit und Erschöpfung führen.

In diesem Modul lernen Sie, ein Bewusstsein für Ihre eigenen Belastungen und Bedürfnisse zu entwickeln. Sie erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und wie diese genutzt werden können. Der Fokus liegt hierbei auf Ihnen, in Ihrer Rolle als Betreuungs- oder Pflegeperson.



Selbstfürsorge

Modul 5

Allgemeine Informationen

-  pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen
-  120 Minuten
-  max. 12 Personen
-  AOK-Servicestelle Demenz

„Leben mit Demenz“

Mit einem Menschen zu leben, der an Demenz erkrankt ist, ist eine beachtliche Herausforderung. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Hilfe- und Unterstützungsangeboten. Betroffene und Angehörige stehen vor der Aufgabe, passende Angebote für sich zu finden.

Bei dieser Herausforderung möchten wir Sie mit dem Pflegekursangebot „Leben mit Demenz“ unterstützen, den wir als AOK Rheinland/Hamburg in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. seit dem Jahr 2010 in fast allen Regionen des Rheinlandes anbieten.

Das Gruppenkursangebot umfasst acht Schulungseinheiten à 90 Minuten und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über das Krankheitsbild Demenz und die damit einhergehenden Herausforderungen zu informieren und auszutauschen.

Tipps: Falls ein Bedarf für fremdsprachige Kurse besteht, sprechen Sie uns gerne an.



Pflegekurs

Modul 6

Allgemeine Informationen

-  pflegende Angehörige und an der ehrenamtlichen Pflege interessierte Personen
-  acht Schulungseinheiten à 90 Minuten
-  8–15 Personen
-  Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.