



In NRW leben über 350.000 Menschen mit der Diagnose Demenz. Mit einem Menschen zu leben, der an Demenz erkrankt ist, erfordert oftmals, den Alltag neu zu organisieren. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Hilfsangeboten, doch häufig stehen Angehörige und Betroffene vor der anspruchsvollen Aufgabe, die für sich und ihre Familie individuell passenden Hilfen zu finden.

Verändert sich das Verhalten von Menschen mit Demenz, erfordern manche Situationen nicht nur das Wissen, was zu tun ist, sondern auch ein hohes Maß an Verständnis und Geduld von pflegenden Angehörigen. Denn eine Demenz geht weit über den Verlust der kognitiven Fähigkeiten hinaus. Sie beeinträchtigt die Wahrnehmung, das Verhalten und das Erleben der Betroffenen. So haben Dinge und Ereignisse in ihrer Welt oft eine völlig andere Bedeutung als in der Welt der Gesunden.

Für pflegende Angehörige ist es demnach wichtig – wenn auch schwer –, sich in die Welt eines Menschen mit Demenz einfühlen zu können.

Pflegekurse helfen dabei, sich für den Pflegealltag zu stärken. Das Schulungsangebot „Leben mit Demenz“, das speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ausgerichtet ist, die Angehörige mit Demenz pflegen, soll Sie bei der Bewältigung Ihres Versorgungsalltags unterstützen.

## Wünschen Sie weitere Informationen zu den Angeboten?

**AOK-Servicestelle Demenz**  
Telefon: 0211 8791-58710

**Landesverband der Alzheimer  
Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e. V.**

**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**

Stand: Februar 2025



## Leben mit Demenz

Pflegekurs für Angehörige und Interessierte

**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**

## „Leben mit Demenz“ – Gruppenpflegekurs

In einem modular aufgebauten Pflegekurs werden Angehörige über das Krankheitsbild Demenz informiert und erfahren, wie sie den Pflegealltag bewältigen können. Angehörige haben die Möglichkeit, sich im Kurs untereinander auszutauschen. Dabei lernen die Pflegenden, auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten, um gesundheitliche und seelische Beeinträchtigungen zu vermeiden.

### Schulungsinhalte:

- medizinische Aspekte
- Menschen mit Demenz verstehen
- gelingender Umgang mit den Betroffenen (u. a. bei herausforderndem Verhalten)
- Krisenbewältigung für Pflegendende
- Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige
- rechtliche und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Demenz zu Hause bewältigen (Erfahrungsaustausch)

In allen Kurseinheiten wird ein besonderer Fokus auf die Selbstfürsorge der Pflegenden und einen achtsamen Umgang mit sich selbst gelegt. Die für Versicherte aller Krankenkassen kostenlosen Schulungen werden von erfahrenen Referentinnen und Referenten geleitet. Falls ein Bedarf für fremdsprachige Kurse besteht, sprechen Sie uns gerne an.



## Vertiefende Schulungsangebote

Das Thema Demenz hat viele Facetten. Ergänzend zum Pflegekurs „Leben mit Demenz“ finden regelmäßig Schulungen zu verschiedenen Schwerpunkten rund um das Thema Demenz statt.

- Selbsthilfe bei Demenz
- Aktivierung von Menschen mit Demenz
- Entspannung für Pflegendende
- erfolgreiche Kommunikation bei Demenz
- Demenz und Depression
- Wohnen bei Demenz
- Begleitung von Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase
- und vieles mehr

## Entlastung durch ehrenamtlich Tätige

Als Angehörige oder Angehöriger eines Menschen mit Demenz ist es wichtig, trotz der Versorgung auf sich persönlich zu achten und bei Bedarf auch notwendige Hilfen anzunehmen – auch wenn dies manchmal schwerfällt. Für die häusliche Unterstützung durch bürgerschaftlich engagierte Einzelpersonen kann über die Pflegekasse der sogenannte Entlastungsbetrag in Anspruch genommen werden. Bitte informieren Sie sich hierzu bei Ihrer Pflegekasse.

Durch die Teilnahme am Pflegekurs „Leben mit Demenz“ können Ehrenamtliche für diese unterstützende Tätigkeit geschult werden.

### Anmeldung und Information



QR-Code mit dem Handy scannen und alle Kurstermine für Ihre Region finden. Im Browser unter: [aok.de/rh/lebenmitdemenz-kurs](https://aok.de/rh/lebenmitdemenz-kurs)

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter  
**0211 8791-58710**