

ASAA EO
ODV
Alzheimer Südtirol Alto Adige

ASAA Alzheimer – Südtirol – Alto Adige – eo/odv

Casa Altmann-Haus / Grieser Platz 18 / Piazza Gries

39100 Bozen / Bolzano * Tel. +39 0471 051 951 * info@asaa.it

Pec: alzheimer-asaa@pec.it * www.alzheimer.bz.it

Vereinsnachrichten 3/2024

Vorankündigung zum Welt-Alzheimerstag 2024



Ein Vierteljahrhundert Erfahrung als Unterstützer von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen sind ein Grund zum Feiern!

Die Jubiläumsveranstaltung am Freitag, 20. September, steht unter dem Motto

Verbunden bleiben

Zur Festveranstaltung lädt der **Verein Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA** alle Interessierten am 20. September 2024 um 17.00 Uhr in den Hauptsitz der Volksbank, Bozen, Schlachthofstraße 55.

Kostenlose Parkgelegenheit in der Tiefgarage der Volksbank; der Veranstaltungsort ist auch mit dem Stadtbus (Linie 1) erreichbar.

Die beiden **Gastredner** sind der **Südtiroler Biostatistiker Markus Falk** und **Prof. Manfred Spitzer, Neurowissenschaftler und Psychiater aus Ulm.**

Markus Falk hat sich mit Demenzerkrankungen nicht nur in Südtirol beschäftigt und wird einen Überblick geben. Sein Thema lautet „Die Datenlage zu den Demenzerkrankungen im Alpenraum – was kommt da effektiv auf die Gesellschaft in den nächsten Jahrzehnten zu?“ Es ist dies eine aktuelle Bestandsaufnahme mit Ausblick und Visionen.

Prof. Dr. Manfred Spitzer ist Verfasser des Spiegel-Bestsellers „Künstliche Intelligenz“. Er referiert zum Thema „Von der Künstlichen Intelligenz zur digitalen Demenz. Welche Erfolgsaussichten bestehen wirklich für Betroffene?“

In dieser Ausgabe:

- Vorankündigung zum Welt-Alzheimerstag 2024
- Selbsthilfegruppe Bozen
- Unterhaltungsnachmittage im Grieserhof
- Sentemente in Bozen
- Männergruppe in Brixen
- Im Vinschgau
- Pflegen Sie eine Person mit Demenz?
- Persönliche Gespräche - Informationsmaterial
- Infoabende zur Sensibilisierung der Bevölkerung
- Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen
- Tipps zum Thema „Schamgefühle“

ASAA-Präsident Ulrich Seitz weiß um die Probleme und Schwierigkeiten von Angehörigen von Demenzkranken.

In Südtirol gibt es etwa 12.000 Demenzkranke, etwa 250 davon sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. Ulrich Seitz wird die Jubiläumsveranstaltung nutzen, um auf die Situation in Südtirol hinzuweisen. Er wird aufzeigen, wie überfordert die Angehörigen zum Großteil sind und was dringend zu tun wäre, um ihre Lage zu erleichtern. Ein Punkt davon ist die Pflegeeinstufung, die sehr oft verzögert verläuft und unnötige Ausgaben verursacht. Im Anschluss an die Referate ist ein Umtrunk vorgesehen.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Weitere Vereinsnachrichten

1. Selbsthilfegruppe Bozen

Durch die Pandemie-Zeit haben sich in der Gesellschaft einige Verhaltensweisen im Umgang mit den Mitmenschen geändert. Die Kommunikation hat sich teils per Online abgespielt und die Angehörigen von demenzkranken Menschen (selbst meist über 60) fühlten sich oft allein gelassen.

Der Verein ASAA möchte deshalb auf mehrfachen Wunsch die Treffen im Laufe des Jahres 2024 mit spezifischen Themen neugestalten und als „**Informationstreffen für Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen**“ bezeichnen und fortführen.

Die vor allem praktischen Themen sollen von einer Fachperson eingeführt, erläutert und anschließend mit den Teilnehmern in der Runde besprochen werden.

Die Treffen finden **weiterhin jeden ersten Montag im Monat in italienischer Sprache** und am **letzten Montag in deutscher Sprache** am Sitz der ASAA von 15.30 bis 17.30 Uhr im Bürgerzentrum Gries, Haus Altmann, Grieser Platz 18, Bozen, statt

Themen und Referent/innen:

September: 30.09.2024 von 15.30 – 17.30 Uhr

Thema: **Was sind Schluckbeschwerden bei Demenz?**

Wie kann man das Verhalten und Hilfe bei der Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr verstehen und bei Beschwerden erlernen.

Referentin: Logopädin Kiener Irmgard

Oktober: 28.10.2024 von 15.30 – 17.30 Uhr

Thema: **Juridische Aspekte:** Die Rechte der betreuten Person, zivile und strafrechtliche Verantwortung, eventuelle wirtschaftliche Gegebenheiten und Willenserklärungen.

Referenten: Dr. Kritzinger Alexander und Ulrich Seitz



November: 25.11.2024 von 15.30 – 17.30 Uhr

Thema: Winter, Grippezeit:

Wie kann man sich vor einer Erkältung oder Grippe am besten schützen. Wirksamen Schutz vor einigen Infektionskrankheiten bieten zudem Impfungen. Darüber hinaus helfen einfache Hygienetipps, eine Ansteckung zu vermeiden.

Referent: Arzt Dr. Untersulzner

Dezember: 16.12.2024 von 15.30 – 17.30 Uhr

Thema: Schmerzen erkennen.

Schmerzen haben eine Alarmfunktion, durch sie teilt der Körper mit, dass eine Verletzung oder eine Krankheit vorliegt. Wie erkennt man diese besser? **Referentin:** Frisch Elfriede

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*



2. Unterhaltungsnachmittage im Grieserhof Bozen

Der Verein ASAA organisiert in Zusammenarbeit mit dem Grieserhof **jeden 2. Dienstag im Monat einen Unterhaltungsnachmittag für Angehörige und ihre Lieben.**

Die Treffen finden zwischen 15.00 Uhr und 17.00 Uhr im Foyer des Grieserhofs statt.

Bei Spielen, Basteleien, Musik und Bewegung sowie bei Kaffee und Kuchen sind Unterhaltung und Spaß garantiert. Das Programm wird jeweils kurz vorher mit Flyer und auf unserer Homepage veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Telefonische Anmeldung unter Tel. info@asaa.it oder der Grünen Nummer **800 660 561** ist erwünscht.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

3. Sentemente in Bozen

Ab September 2024 wird für die Angehörigen wieder das **Sentemente Caffè** weitergeführt.

Genaue Informationen erhalten Sie über die Grüne Nummer **800 660 561**, info@asaa.it oder Gaburri Anna Tel. 349 6114166.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*



4. Männergruppe in Brixen

In Brixen trifft sich weiterhin die Männergruppe **jeden 3. Mittwoch** im Monat von **19.30 bis 21.00 Uhr**. Der Austragungsort ist der **Pfarrsaal**

Don Bosco in Brixen, Mozartallee 32.

Anmeldungen können über info@asaa.it oder Grüne Nr. 800 660 561 oder von Kaiser Alexandra Tel. 347 6532303 entgegengenommen werden.

5. Im Vinschgau:

Jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr und Donnerstag von **17.00 bis 19.00 Uhr** ist das **Sorgentelefon (+39 333 298 6884)** aktiviert.

Weiters werden laufend **Informationsabende über die Demenz** organisiert.

Das Jahresprogramm 2024 finden Sie auf unserer Homepage (www.alzheimer.bz.it)

Die Veranstaltungen werden auch jedes Mal rechtzeitig über die Medien angekündigt.

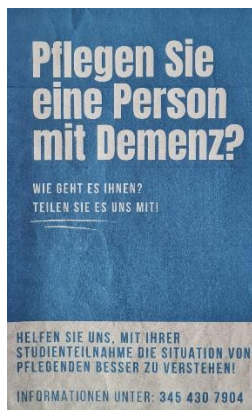
*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

6. Pflegen Sie eine Person mit Demenz?

Das Institut für die Allgemeinmedizin und Public Health Bozen führt eine Studie zur Pflegebelastung durch. Wir möchten wissen, wie es Pflegenden (Angehörige und „Badanti“) und Personen mit Demenz zu Hause geht. Die Ergebnisse der Studie helfen uns zu verstehen, wie die häusliche Pflegesituation in Südtirol verbessert werden kann.

Helfen Sie, mit ihrer Studienteilnahme die Pflege zuhause besser zu verstehen.

Information unter 345 430 7904



*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

7. Persönliche Gespräche - Informationsmaterial

Wir bieten, wie gewohnt, auch weiterhin persönliche Gespräche **auf Anfrage an** unter Tel. 0471-051951 oder Grüne Nummer 800 660 561. Ebenso stellen wir auf Anfrage verschiedenes **Informationsmaterial** für Angehörige zur Verfügung:

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

8. ASAA bietet auch **Infoabende zur Sensibilisierung der Bevölkerung** an.

Oft finden **kurzfristig Vorträge** auf Anfrage in Zusammenarbeit mit den lokalen Organisationen statt. Bei rechtzeitiger Mitteilung werden diese auf unsere Homepage gestellt.

N.B.

Unsere Vereinsnachrichten erhalten Sie vierteljährlich mit einigen kurzen Tipps für Angehörige von demenzkranken Menschen. Die nächste Ausgabe erfolgt im Dezember 2024.

Um weitere Ideen zu verwirklichen, suchen wir ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

Der Alzheimerverein startet wieder viele Veranstaltungen um den Angehörigen von demenzkranken Menschen zu helfen.

Um unsere Projekte zu durchzuführen suchen wir ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, eventuell auch Rentner/innen, die sich einbringen wollen.

Sollten Sie sich eine solche Zusammenarbeit vorstellen können, melden Sie sich bitte über info@asaa.it während unserer Bürozeiten, Montag und Mittwoch von 15.00–18.00 Uhr . [Tel:0471 051951](tel:0471051951) oder unter der Grünen Nummer 800 660 561

Wir hoffen auf Ihre werte Zusage und danken herzlich!



SCHAMGEFÜHLE – wie kann man damit umgehen?

Scham ist ein ganz natürliches Gefühl, das wir alle kennen. Es entsteht, wenn man in Verlegenheit gebracht wird, sich missverstanden fühlt, sich ausgeliefert oder verletzt fühlt.

Gerade in der Betreuung von einem Menschen mit Demenz ist es für eine einfühlsame und respektvolle Pflege entscheidend die Schamgrenze der Person rechtzeitig zu erkennen.

Mit Fortschreiten der Demenz ist die betroffene Person zwangsläufig besonders bei intimen Handlungen wie Körperpflege und Toilettengang auf Hilfe angewiesen. Dieses nicht mehr selbstbestimmte Handeln kann somit zu intensiven Schamgefühlen führen.

Andererseits ist vielleicht auch die Pflegeperson selber beschämt, weil sie sich nicht diesen intimen Lebensbereichen der anderen Person entziehen kann oder glaubt bei der Pflegetätigkeit den Erwartungen und Bedürfnissen des anderen nicht gerecht zu werden.

All das kann die Beziehung zueinander verunsichern und schließlich die Scham noch verstärken. Schamgrenzen können sich mit der Zeit auch verändern oder gar verloren gehen. Dies kann dann wiederum für Pflegende eine Herausforderung darstellen.

Auch wenn das Vertrauen groß ist, sind Schamgefühle bei pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen nicht immer ganz zu vermeiden. Es gibt jedoch Möglichkeiten mit schambehafteten

Situationen leichter umzugehen, wenn man die Ursachen kennt. Hier spielt die soziale und kulturelle Herkunft, die Erziehung oder verletzende Erfahrungen des Betroffenen eine große Rolle.

Typische Auslöser von Scham sind:

- Dem Empfinden gesellschaftlicher Erwartungen nicht zu entsprechen
- Empfundene Demütigungen durch z.B. übertriebene Hilfsbereitschaft anderer.
- Zunehmende Abhängigkeit von der Hilfe anderer.
- Kontrollverlust bestimmter Körperfunktionen z.B. bei Harn- oder Stuhlinkontinenz.
- Eingriff in die Intimsphäre bei Körperpflege oder Intimtoilette.

Die Anzeichen von Scham wahrzunehmen, trägt dazu bei rechtzeitig zu erkennen, wann die Schamgrenze erreicht oder sogar überschritten wird.

Scham zeigt sich auf verschiedene Weise:

- Die betroffene Person errötet.
- Sie weist Pflegehandlungen zurück.
- Sie nimmt angebotene Hilfe nicht an.
- Die Person weint z.B. bei der Körperpflege oder beim Essenanreichen.
- Die Person zeigt herausforderndes Verhalten z.B. verbale und/oder physische Abwehrreaktionen bei Pflegehandlungen.

Folgende Umgangsweisen helfen Ihnen, als pflegender Angehörige, den Belastungen durch Schamgefühle vorzubeugen:

- Gehen Sie nach Möglichkeit auf die individuellen Wünsche der betroffenen Person ein.
 - Informieren Sie die Person bevor Sie eine Pflegehandlung durchführen.
 - Sprechen Sie während der Pflegetätigkeit immer mit der Person.
 - Achten Sie auf Ihre eigene nonverbale Kommunikation, da Menschen mit Demenz sehr empfänglich für die darin geäußerten Emotionen sind.
 - Überlegen Sie wie die Situationen weniger belastend gestaltet werden können.
 - Verharmlosen Sie das Schamgefühl nicht – weder das der betroffenen Person noch Ihres. Versuchen Sie die Situation aus einer Perspektive zu sehen, welche ihrer beiden Biografie in Betracht zieht.
-
- Versuchen Sie Ihre eigenen Grenzen in der Pflege zu akzeptieren, wenn Scham den Alltag andauernd zu sehr belastet. Vielleicht kann ein anderes Familienmitglied Sie unterstützen oder **wenden Sie sich z.B. an den Hauspflegedienst**, dessen Mitarbeiter/Innen bestimmte Pflegetätigkeiten an Ihrer Stelle übernehmen könnten.



