



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 4/2024

**Sehr geehrte Mitglieder,
sehr geehrte Familienangehörige,
sehr geehrte Freunde und Gönner,**

ich wende mich an Sie mit einem besonderen Gedanken. Sie haben wieder viel geleistet in diesem zu Ende gehenden Jahr. Es ist deshalb höchste Zeit, Danke zu sagen. Danke für die endlose Geduld, Danke für den körperlichen Einsatz – oft über das erträgliche Maß hinaus, Danke für die ständige Bereitschaft, für die so zahlreichen Pflegebedürftigen landesweit da zu sein.

Weihnachten ist und bleibt ein Fest, das immer wieder viele Emotionen bei den Menschen hervorruft. Noch spezieller wirkt diese Zeit auf Personen, die krank sind und von ihren Angehörigen gepflegt werden müssen. Gerade dem familiären Kontext gebührt hierbei unser größter Respekt. Damit die Pflege daheim weiterhin, überhaupt unter den bereits schwierigen Umständen geschultert werden kann, benötigen wir längerfristig eine Verbesserung der Rahmenbedingungen und vor allem eine klare Regelung für die Absicherung der so genannten „Caregivers“, die täglich zuhause, oft über mehrere Jahre mit viel Aufopferung ihren Nächsten zur Seite stehen. Und hier sind Angehörige, wie auch ausländische Hilfskräfte gemeint.

Auf der bürokratischen Ebene hoffen wir, dass die Pflegeeinstufung zukünftig mehr den Bedürfnissen der Demenzkranken mit ihrem Umfeld, Rechnung trägt. Hier verspüren wir einen erheblichen Nachholbedarf, und appellieren daran, dass sich Südtirol an den besten internationalen Modellen orientiert. Ein diesbezüglicher Stillstand wäre schlichtweg fatal.

Der Verein Alzheimer Südtirol Alto Adige EO steht allen, die sich mit Fragen rund um die Demenz, und/oder den schwerwiegenden Folgen einer invalidisierenden Beeinträchtigung auseinandersetzen, jederzeit zur Verfügung. Nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote von der Selbsthilfe bis hin zu den Beratungen oder den verschiedenen Kursen, die wir auch wieder im Jahre 2025 garantieren werden.

Ich erinnere Sie bei dieser Gelegenheit in ganz spezieller Weise an unser neues Vorhaben „Miteinander – sollievo“, mit dem wir als Verein Alzheimer Südtirol EO, verstärkt die Pflegenden daheim unterstützen wollen. Hier gewährleisten wir unter anderem ebenso therapeutische Leitungen.

Am besten ist es, Sie konsultieren unsere Homepage unter <https://alzheimer.bz.it/> oder Sie rufen uns wie in den guten alten Zeiten einfach an. Sie erreichen uns die ganze Woche über die Grüne Nummer 800660561 von 7.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

Bitte unterstützen Sie unsere Freiwilligenarbeit! Jede Hilfe stellt dabei eine große Erleichterung da. Eine Spende, auch nur eine kleine, oder ehrenamtliches

Engagement, ein guter Tipp oder ein lobendes Wort, das Publikmachen in der

In dieser Ausgabe:

- Grußworte und
Weihnachtsglückwünsche
des Präsidenten

1. Selbsthilfegruppe Bozen

2. Unterhaltungsnachmit-
tage im Grieserhof

3. Sentemente in Bozen

4. Männergruppe in Brixen

5. Im Vinschgau

6. Neu im Pustertal

7. ASAA schaut sich um

8. Persönliche Gespräche -
Informationsmaterial

9. Infoabende zur Sensibili-
sierung der Bevölkerung

10. Mitgliedsbeitrag 2025

- Ehrenamtliche Mitarbeiter
/innen

- Tipps zum Thema
„Winterspaziergang“

Öffentlichkeit, dass es uns gibt, all dies bringt uns weiter und bewirkt mehr Offenheit für die rund 13.000 betroffenen Menschen, die in Südtirol das Schicksal der unheilbaren Folgeerscheinungen von Demenz in all ihren Varianten, bewältigen müssen.
Trotz alledem und vor allem deswegen, viel Kraft und positive Energie für Sie alle!

Eine schöne Weihnachtszeit im Bewusstsein, dass Krankheit nie die Würde der Erkrankten verletzen und der Respekt gegenüber den Schwächeren in unserer Gesellschaft, nie verloren gehen darf.

Mit besten Grüßen
Ulrich Seitz – Präsident Alzheimer Südtirol ASAA EO

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

Weitere Vereinsnachrichten

1. Selbsthilfegruppe Bozen

Neu:

Ab Jänner 2025 finden die Treffen nur einmal im Monat, jeden letzten Freitag gemeinsam in deutscher und italienischer Sprache von 16.00 bis 18.00 Uhr im Sitz der ASAA von im Bürgerzentrum Gries, Haus Altmann, Grieser Platz 18, Bozen, statt.

Der Verein ASAA möchte auf mehrfachen Wunsch die Treffen im Laufe des Jahres 2025 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.

Themen:

Jänner: Freitag 31. 01. 2025

Thema: Augenkrankheiten bei kognitiven Störungen

Warum die Augenkontrolle bei Demenz wichtig.

Februar: Freitag: 28. 02. 2025

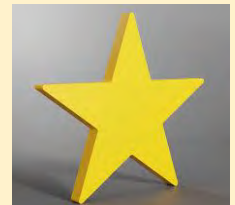
Thema: Thema: Vorbeugung von Risikofaktoren bei Demenz:

Es gibt Risikofaktoren die die Entstehung von Demenz begünstigen. Einige davon können wir nicht beeinflussen, wie das Alter, die Gene oder das Geschlecht. Andere dieser Risikofaktoren lassen sich im Laufe des Lebens vermeiden oder verringern – sodass die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken sinkt.

März: Freitag: 28. 03. 2025

Thema: Thema: Technische Hilfen bei der Betreuung:

Was gibt es für technische Hilfen für die Betreuung von Menschen mit Demenz. (Was ist Domotik, Ortungsgeräte, Notfallknopf usw.)



April: **Donnerstag: 24. 04. 2025** (Achtung Freitag, 25.04.2025 ist Feiertag)

Thema: Kurze Einführung in die Validation:

Validation ist eine Methodik für Betreuungskräfte und Angehörige für eine wertschätzen Kommunikations- und Umgangsform in der ambulanten, stationären und häuslichen Pflege demenzkranken Menschen

._*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*



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

Achtung Änderung!

Ab Februar 2025 ist ein **Sentemente-Labor** in italienischer Sprache, auch online, geplant. **Das Treffen findet von nun an montags von 17.00 bis 19.00 Uhr im Kulturheim in Gries im Saal 2 hinter der Bibliothek statt.**

Genaue Daten und Informationen erhalten Sie über die Grüne Nummer **800 660 561**, info@asaa.it oder bei 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.**

Eingeladen sind alle Männer, die einen Menschen begleiten, der an Demenz erkrankt ist.

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

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



Deutschland. Und die **Gleichstellung von informeller Pflege und Betreuung** wie in Liechtenstein, wo die Pflegesicherung unkompliziert gehandhabt wird. - Bei jedem Besuch ist auch ein **spezielles Thema** behandelt worden. Diese aktuellen Themen sollen demnächst in Handreichungen veröffentlicht werden.

Im Anschluss an den ersten Kontakt in Wien haben wir den **Sprachleitfaden** schon 2020 herausgebracht. In Berlin (Juni 2023) war das Hauptthema „**Jung an Demenz Erkrankte**“, in Luxemburg (November 2023) die „**Diversität in der Pflege**“, in Liechtenstein (April 2024) die „**Demenzstrategie und Pflegeversicherung**“. Im kommenden **Jänner 2025 sind wir in Bozen Gastgeber** für die anderen DADO-Gruppen. Anschließend werden die **drei Publikationen** erscheinen.

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

8. Persönliche Gespräche und Beratungen sowie Informationsmaterial

Wir bieten auch weiterhin persönliche Gespräche und Beratungen **auf Anfrage** an unter Tel. 0471-051951 oder Grüne Nummer 800 660 561.

Ebenso stellen wir **auf Anfrage** verschiedenes **Informationsmaterial** für Angehörige zur Verfügung:

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

9. ASAA bietet auch Infoabende zur Sensibilisierung der Bevölkerung an. Oft finden Südtirol weit **kurzfristig Vorträge bezüglich der kognitiven Störungen** auf Anfrage und in Zusammenarbeit mit den lokalen Organisationen statt. ASAA organisiert auch auf Ihre Anfrage hin eine gewünschte Veranstaltung, besonders für pflegende Angehörige und für Freiwillige in der Seniorenarbeit. Bei Interesse kontaktieren Sie uns unter der Grünen Nummer 800 660 561.

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

10. Mitgliedsbeitrag 2025

Wir bedanken uns herzlich für Ihre bisherige Unterstützung als Mitglied!

Jeder Beitrag ist für uns wertvoll!

Helfen Sie uns auch im kommenden Jahr 2025, damit wir weiterhin Angehörige in ihrem Pflegeeinsatz unterstützen können.

Nachstehend die Bankdaten für Ihre Überweisung:

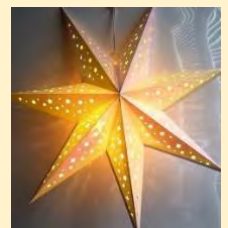
IBAN: IT 45 A 08081 11601 000301005201 – Raiffeisen Bozen Gen.

- € 30,00 Jahresbeitrag Einzelmitgliedschaft

- € 50,00 Jahresbeitrag Familienmitglied

- € 50,00 Fördermitgliedschaft

Unsere Vereinsnachrichten erhalten Sie vierteljährlich mit einigen kurzen Tipps für Angehörige von demenzkranken Menschen. Die nächste Ausgabe erfolgt im März 2025.



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 alle 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 oder unter der Grünen Nummer 800 660 561

Wir hoffen auf Ihre werte Zusage und danken herzlich



Ich verschenke zu Weihnachten
meine Hände....
die dich halten, wenn es dir nicht gut geht,
meine Ohren....
die dir zuhören, wenn du was zu sagen hast
und schließlich mein Herz....
das dir die Liebe zeigen soll.

(W.Hörmann)



Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und
ein gesegnetes Jahr 2025!

Der gemeinsame Winterspaziergang birgt viele positive Aspekte.

Zu den Eckpfeilern einer guten Betreuung von Menschen mit Demenz gehört auch die Bewegung. Bewegung vermittelt ein positives Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit. Bewegung ist gesundheitsfördernd und kann prophylaktisch eingesetzt werden. Bereits eine kleine Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit verbessert das Wohlbefinden deutlich. Sich aktiv zu bewegen, hilft altersbedingtem Kräfteverlust wirksam entgegenzutreten, verbessert die Durchblutung und wirkt stimmungsaufhellend. Regelmäßige Bewegung gilt auch als Sturzprophylaxe, denn die sensorischen Einschränkungen, die Störungen der Koordination und Unsicherheit im Alter führen, besonders bei Menschen mit Demenz, zu einem erhöhten Sturzrisiko.

Weiteres hilft Bewegung auch den Schlaf- und Wachrythmus zu festigen. Ein abwechslungs- und bewegungsreicher Tag hilft wacher am Geschehen teilzunehmen und am Abend erfüllter zur Nachtruhe zu finden.

Häufig ist es aber so, dass sich gerade in den Wintermonaten ältere Menschen mit Demenz, die noch zu Hause leben, zu wenig bewegen und dadurch ihre Muskelkraft und Balance abnimmt.

Wann immer es Ihnen als Caregiver möglich ist, regen Sie die betroffene Person zu einem gemeinsamen Winterspaziergang an. Durch diesen Spaziergang als Bewegungstätigkeit werden die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainiert, die Atmungsorgane gefördert und das emotionale Empfinden bei der betroffenen Person gesteigert. Und das alles ohne große Mühe.

Wenn Sie den Spaziergang planen, ist es hilfreich Folgendes zu beachten:

- Der Allgemeinzustand sollte möglichst stabil sein.
- Planen Sie im Voraus die Wegstrecke. Achten Sie auf den Straßenzustand und das Vorhandensein eines sicheren Fußweges, sowie auf Sitzmöglichkeiten zum Rasten. Bedenken Sie welche Hilfsmittel die betroffene Person nutzt (Gehstock, Rollator, Rollstuhl). Rutschfestes Schuhwerk!
- Machen Sie ihren Spaziergang vom Wetter abhängig. Nutzen Sie stets sonnige Wintertage. Bei schlechtem und nasskaltem Wetter erreichen Sie seltener einen positiven Effekt, das Grau führt eher zu einer schlechten Stimmung.
- Dem Menschen mit Demenz sollte Lust auf den Spaziergang gemacht werden. Vermeiden Sie daher Überforderung und unnötige Anstrengung. Je nach Gesundheitszustand sollte der Spaziergang 30 bis 40 Minuten nicht überschreiten.

Ein Spaziergang unterstützt und fördert nicht nur die körperliche Betätigung, sondern fördert auch die sozialen Bindungen und Beziehungen. Nicht selten trifft man Freunde, Nachbarn oder Bekannte auf der Straße, mit denen man gerne anhaltet und ein Schwätzchen haltet.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen viele schöne sonnige Wintertage.

