



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 1/2025

Aktuelle Vereinsnachrichten

Vorankündigung der Vollversammlung am 28.03.2025

Liebe Mitglieder

Sehr geehrte Interessierte, geschätzte Familien,

Der Vorstand des Vereins Alzheimer Südtirol EO lädt alle Mitglieder und Interessierten zur Mitgliedervollversammlung ein, die am Donnerstag, den 28. März 2025 um 17.00 Uhr am Sitz der Volksbank in Schlachthofstraße 55 in Bozen geplant ist.

Die folgende Tagesordnung wird dabei erörtert:

- 1) Begrüßung und Eröffnung der Sitzung durch den amtierenden Präsidenten Ulrich Seitz und die Vizepräsidentin Edith Moroder.
- 2) Vorstellung und Genehmigung des Tätigkeitsberichts 2024 mit Beschluss (Helmuth Ohnewein und Ulrich Seitz).
- 3) Finanzbericht und Genehmigung der Abschlussrechnung 2024 (Bilanz) mit Beschluss (Helmuth Ohnewein).
- 4) Tätigkeitsvorschau 2025 und Genehmigung des Kostenvoranschlages 2025 mit Beschluss (Helmuth Ohnewein und Ulrich Seitz).
- 5) Das Wort an die Experten: Runder Tisch zum Thema "Alzheimer-Gebühren-Verordnung".
Das hochaktuelle Thema der Kostenerstattung für Familien von Menschen mit Demenz, die regelmäßige medizinische und pflegerische Betreuung benötigen, wird mit folgenden Gästen behandelt:
 - Rechtsanwalt und Stadtrat für Sozialpolitik der Stadt Bozen, Juri Andriollo
 - Rechtsanwalt Christian Perathoner
 - Rechtsanwalt Alexander Kritzinger
 - Experte, auch für Fachgutachten bei Gericht Michele Piccolin
 - Journalistin Simonetta Nardin
 - Experten auf dem Gebiet der Sachwalterschaft.
- 6) Austausch mit den Mitgliedern: Was brauchen Familien derzeit besonders in ihrer Rolle als Pflegende?
- 7) Umtrunk und Zusammensein

In dieser Ausgabe:

- Vorankündigung der Vollversammlung durch den Präsidenten

1. Kalender der Selbsthilfe-Informationstreffen 2025

2. Unterhaltungsnachmittage im Grieserhof

3. Sentemente in Bozen

4. Männergruppe in Brixen

5. Im Vinschgau

6. Pustertal

7. DADO

8. Infoabende zur Sensibilisierung der Bevölkerung

9. Persönliche Gespräche - Informationsmaterial

- Ehrenamtliche Mitarbeiter /innen

Mitgliedsbeitrag 2025

- Tipps zum Thema „Ein guter Schlaf“

Ihre Anwesenheit ist wichtig, um unserem Verein die nötige Unterstützung und Möglichkeit zu geben, mehr Aufklärung und Information rund um die Demenz zu garantieren.

Wir hoffen dabei sehr auf die zahlreiche Teilnahme Ihrerseits, auch um mit Ihnen, die Sie in der Pflege und Betreuung von Menschen, die an Demenz leiden, involviert sind, die aktuellen Probleme bei dieser anspruchsvollen Tätigkeit behandeln zu können. Ihre Stimme ist wichtig für uns als Verein, um entsprechende Maßnahmen zu setzen, die uns in der gesamten Thematik der Pflege von Demenzkranken weiterbringt.

Denn eines ist klar: die Herausforderungen an uns alle steigen enorm und es gilt die überschaubaren Ressourcen, bestmöglich zu stärken. Das kann nur gelingen, wenn alle involvierten Partner und Partnerinnen im Pflegeprozess gleichwertig aktiv miteinbezogen werden.

Anmeldungen sind **bis zum 26.03.2025** unter info@asaa.it oder telefonisch über die gebührenfreie Nummer 800660561.

Parken: Tiefgarage am Hauptsitz der Volksbank, Schlachthofstraße 55 in Bozen, oder alternativ Busverbindung mit der Linie 1 vom Zentrum Bozens. Wir freuen uns auf Sie

Präsident Ulrich Seitz

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

1. Kalender der Selbsthilfe-Informationstreffen 2025

Die Treffen der Selbsthilfegruppen werden als „Informationstreffen für Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen“ bezeichnet und fortgeführt

Diese Treffen werden mit praktischen Themen von einer Fachperson eingeführt, erläutert und anschließend mit den Teilnehmern in der Runde besprochen. Sie finden jeden letzten Freitag in deutscher und italienischer Sprache im Sitz der ASAA von 16.00. bis 18.00 Uhr im Bürgerzentrum Gries, Haus Altmann Grieser Platz 18, Bozen statt.

April: Donnerstag: 24. 04. 2025 von 16.00 – 18.00 Uhr (Achtung Freitag, 25.04.04 ist Staatsfeiertag)

Thema: *Augenkrankheiten bei kognitiven Störungen*

Mai: Freitag: 30. 05. 2025 von 16.00 – 18.00 Uhr

Thema: *Pflege von demenzkranken Menschen bei Inkontinenz*

Juni: Freitag: 27. 06. 2025 von 16.00 – 18.00 Uhr

Thema: *Begleitung am Lebensende*

Juli: Freitag: 25. 07. 2025 von 16.00 – 18.00 Uhr

Thema: *Kurze Einführung in die Validation*



5. Im Vinschgau

Aus organisatorischen Gründen ist **das Sorgentelefon zur Zeit nicht aktiv.**

Für das Jahr 2025 bietet die Sektion Demenzfreundlicher Vinschgau eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Demenz, Gedächtnistraining und Pflege an. Die Veranstaltungsschwerpunkte sind auf die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen und Fachkräften abgestimmt.

Das **Jahresprogramm 2025** finden Sie auf unserer Homepage (www.alzheimer.bz.it)

Die Vorankündigungen werden auch einzeln rechtzeitig über die Medien angekündigt.

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

6. Pustertal

Auch im Pustertal hat sich eine Gruppe in Zusammenarbeit mit anderen öffentlichen Institutionen gebildet, die sich mit den Fragen der „Demenzkrankheiten“ auseinandersetzt und sich **Demenzfreundliches Hochpustertal** nennt.

Diese Gruppe bietet im Mai zum Thema Demenz diese kostenlose Veranstaltung an:

Leben mit Demenz im Seniorenwohnheim und zu Hause

An diesem Vortragsabend wird das Leben mit Demenz im Seniorenwohnheim Niederdorf und zu Hause beleuchtet. Die Pflegedienstleiterin und eine Ergotherapeutin berichten von ihren Erfahrungen.

Zeit: Mo. 19.05.2025, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

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

7. DADO deutschsprachige mitteleuropäische Alzheimergruppe

Alzheimer Südtirol ASAA im Austausch mit Europa

Wie im letzten Vereinsbrief angekündigt, waren im Jänner die Vertreter/innen der Deutschsprachigen Alzheimer- und Demenz-Organisationen Europas (DADO) in Bozen zu Gast.

ASAA ist schon seit 2020 Mitglied dieser Gruppe, die sich regelmäßig seit 2022 austauscht, auch im Rahmen eines Erasmus+-Programms.

Die Probleme sind nämlich überall gleich, und durch den Kontakt mit anderen Organisationen lernt man verschiedene Modelle kennen, die bereits gut funktionieren.

Bei jedem Termin bisher wurde auch ein spezifisches Thema behandelt, zu dem demnächst drei neue Handreichungen erscheinen werden.



Ein guter Schlaf



Wer gut schläft, ist am Morgen ausgeruhter, fitter und leistungsfähiger.

Wir wissen, dass ältere Menschen einen leichteren Schlaf haben, deshalb schneller wach werden und wieder schwerer zur Ruhe kommen. Außerdem halten sie tagsüber eher kleine Nickerchen, betätigen sich zudem körperlich weniger, was dazu führt, dass abends keine ausreichende Müdigkeit für einen gesunden Schlaf vorhanden ist. Menschen mit Demenz haben bedingt durch ihre zeitlichen Orientierungsschwierigkeiten oder andere Faktoren häufig das Problem eines gestörten Schlafs.

Von Schlafstörungen wird gesprochen, wenn sich die Veränderungen des Schlafes negativ auf die Erholung des Körpers auswirken. Nächtliche Unruhezustände von Menschen mit Demenz haben oft vielfältige Ursachen, einige von ihnen sind jedoch beeinflussbar. Hier eine Übersicht der häufigsten Ursachen, die den Schlaf beeinträchtigen, samt einigen Empfehlungen dazu:

- Schmerzen -> Sie können mit dem Hausarzt die Verschreibung einer späteren Schmerzmittelgabe besprechen (z.B. 30 Minuten vor dem Zubettgehen). Achten Sie auf eine entlastende Einschlafposition.
- Innere Unruhe und Ängstlichkeit -> Sie könnten Methoden zur Entspannung einsetzen: eine beruhigende Waschung, Lavendelduft, ein warmes Getränk, Massage, gemeinsames ruhiges Atmen, Lesen oder Musikhören. Gewohnte Einschlafrituale beizubehalten und bei Bedarf ein kleines Nachtlicht einzuschalten, gibt Sicherheit. Vermitteln Sie Geborgenheit, indem Sie die betroffene Person in den Arm nehmen, wenn sie darauf positiv reagiert. Auch Zuhören und Verständnis, ja sogar das bloße Da-Sein kann helfen.
- Reizüberflutung führt zu Überforderung und Einschlafstörungen -> Gestalten Sie die Abläufe am Abend so, dass eine ruhige Atmosphäre entsteht. Sinnesüberforderungen wie z.B. laute Geräusche/Lärm, Hektik, aufregende Aktivitäten wie bestimmte Fernsehprogramme oder aufregende Besuchstermine sind möglichst zu vermeiden. Die Lichtquellen sollten vor dem Zubettgehen gedämpft sein (Achtung auf Schattenbildung!). Versuchen Sie, Ihren eigenen Stress bei der Abendpflege nicht spüren zu lassen.
- Harn – oder Stuhldrang/ Inkontinenz -> Nichts könnte unangenehmer sein als der Drang, beim Einschlafen auf die Toilette zu müssen. Ein begleiteter Toilettengang vor dem Schlafengehen kann für einen ruhigeren Schlaf sorgen. Achten Sie bei Inkontinenzmaterial auf den Tragekomfort, damit es nicht unangenehm reibt.
- Hunger und Durst sind häufig Gründe, dass Menschen mit Demenz mitten in der Nacht aufwachen. Halten Sie für die Nacht eine kleine Zwischenmahlzeit bereit, sowie auch ein Getränk gegen den nächtlichen Durst und bieten Sie diese bei Schlaflosigkeit an. Eine kleine Nacht Mahlzeit beugt Unterzuckerung vor.
- Wenn die betroffene Person sich nach einer kurzen Schlafphase ausgeruht fühlt, steht sie auf und

möchte aktiv sein ->Bringen Sie sie erst wieder zu Bett, wenn sie erkennbar müde ist. Ein sofortiges Wiederhinlegen kann unter Umständen unnötige Machtkämpfe mit sich bringen. Der Mensch mit Demenz gerät in zusätzlichen Stress und kann erst recht nicht schlafen.

- Schwitzen und Frieren sind nicht nur für Menschen mit Demenz regelrechte Schlafräuber -> Die Raumtemperatur sollte nach den individuellen Bedürfnissen geregelt werden (Fenster auf oder zu, oder vor dem Schlafengehen noch einmal lüften). Sorgen Sie für angemessene Nachtkleidung und Decken. Viele Senioren leiden an schlecht durchbluteten Extremitäten und beklagen deshalb kalte Füße. Sollte es als angenehm empfunden werden, im Bett Strümpfe zu tragen, dürfen diese jedoch nicht einengen, um die Durchblutung nicht zu gefährden. Empfehlenswert sind Noppensocken, damit nicht die Gefahr besteht, beim Aufstehen auszurutschen.

Immer dann, wenn der/die Demenzkranke unter Schlafstörungen oder einem gestörtem Tag-Nacht-Rhythmus leidet, sollten Sie handeln und bei Bedarf auch die Situation mit dem behandelnden Arzt besprechen – denn schlechter Schlaf kann bei Demenz auch zur Verschlimmerung der Symptome beitragen.

Wir wünschen Ihnen und der von Ihnen betreuten Person einen guten Schlaf. Denn mit ausgeruhten Menschen ist ein Miteinander wesentlich entspannter.

