

# Demenz

## Ressourcen und Unterstützung für ein gutes Leben

### Informieren Sie sich über Demenz

Wenn man erfährt, dass man selbst oder ein Familienmitglied vielleicht an Demenz erkrankt ist, kann das überwältigend sein.

Möglicherweise haben Sie viele Fragen. Es gibt viel zu lernen, aber es gibt Hilfe. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin (GP) kann Ihnen dabei helfen, zu verstehen, wie es weitergehen kann und wie Sie die Informationen und die Hilfe finden, die Sie, Ihre Familie oder Ihre Freunde benötigen.

In diesem Informationsblatt erfahren Sie, wo Sie die Dienste und Unterstützungsleistungen finden, die Sie gegebenenfalls jetzt und in Zukunft benötigen.

### Finden Sie Dienste im Verzeichnis lokaler Demenznetzwerke (Dementia Directory)

Im Verzeichnis für Demenznetzwerke finden Sie jetzt eine Reihe lokaler Dienste, wie z. B.:

- Informationen und Ressourcen
- Unterstützungsgruppen
- Entlastungsdienste
- Unterstützungsdienste für kognitive, demenzielle und Gedächtnisprobleme (Cognitive, Dementia and Memory Services, CDAMS)



Besuchen Sie: [gphn.org.au/what-we-do/programs/programs-aged-care/dementia-or-cognitive-decline/](https://gphn.org.au/what-we-do/programs/programs-aged-care/dementia-or-cognitive-decline/)

Das Verzeichnis enthält keine Dienste, die in My Aged Care oder NDIS aufgeführt sind, oder solche, die eine Überweisung durch einen Hausarzt erfordern.



Scannen Sie den QR-Code, um den Navigator für lokale Demenzhilfe (Dementia Local Support Finder) aufzurufen

# Was Sie erwarten können

## 1. Besuch bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin

Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin wird Ihnen Fragen zu den Veränderungen stellen, die Sie oder andere möglicherweise bemerkt haben, zu Ihrem Lebensstil, Ihrer Familiengeschichte und sonstigen Vorerkrankungen. Man wird möglicherweise eine körperliche Untersuchung durchführen und Sie bitten, einige Tests zur Beurteilung Ihres Gedächtnisses und Denkvermögens zu absolvieren.

Die Beurteilung kann sich über mehrere Termine hinweg erstrecken. Nach der Beurteilung werden Sie möglicherweise für weitere Untersuchungen an andere Gesundheitsfachkräfte überwiesen.

Falls möglich, bringen Sie bitte eine Begleitperson zu Ihren Terminen mit. Diese Person kann Sie unterstützen und Ihnen helfen, sich wichtige Informationen zu merken.

### Vorbereitung auf Ihren Besuch

- Buchen Sie einen längeren Termin
- Bringen Sie eine Liste Ihrer Medikamente mit
- Notieren Sie die Veränderungen, die Ihnen aufgefallen sind (Vergessen von Ereignissen der letzten Zeit, Verwirrung, Veränderungen Ihrer Persönlichkeit) und alle Bedenken, die Sie, Ihre Familie oder Freunde haben
- Bitten Sie den Arzt oder die Ärztin, die nächsten Schritte aufzuschreiben.

### Fragen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin

- Gibt es Informationen, die ich mitnehmen kann?

## 2. Tests und bei Bedarf Überweisung an Fachärzte

Wenn Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin der Meinung ist, dass Sie an Demenz erkrankt sein könnten, können sie Sie an einen Facharzt, z. B. einen Neurologen oder Geriater oder an einen Unterstützungsdienst für kognitive, demenzielle und Gedächtnisprobleme (Cognitive, Dementia and Memory Service, CDAMS) überweisen.

Dort wird man nach anderen möglichen Ursachen für die von Ihnen festgestellten Veränderungen suchen und Sie möglicherweise zu weiteren Untersuchungen überweisen, z. B.:

- Blut, Urin
- Scans zur Überprüfung Ihres Gehirns
- Kognitive und neuropsychologische Tests, die Ihr Gedächtnis, Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Denkvermögen und Ihre Problemlösungskompetenz genauer untersuchen
- Eine Beurteilung durch einen Psychiater, um zu prüfen, ob es noch andere Erkrankungen gibt, und um Symptome zu behandeln, die neben Demenz auftreten können.

Es kann sein, dass Sie mehrere Termine bei Ihren Fachärzten benötigen, bevor Sie eine Diagnose erhalten.

### Fragen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin

- Muss ich vor irgendeinem dieser Tests fasten?
- Wie viel kosten die Fachärzte?
- Kann ich finanzielle Unterstützung für Fachärzte erhalten?
- Welche weiteren Fachärzte werden einbezogen?
- Gibt es Informationen, die ich mit nach Hause nehmen kann?

## Die Demenz-Reise



### 3. Optionen für die Erstbehandlung

Wenn Sie erfahren haben, dass Sie an Demenz erkrankt sind, können Sie einige Dinge tun, um das Fortschreiten der Krankheit möglicherweise zu verlangsamen:

- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung
- Seien Sie körperlich aktiv
- Pflegen Sie soziale Kontakte
- Geben Sie das Rauchen auf
- Beschränken Sie Ihren Alkohol- und Drogenkonsum oder vermeiden Sie ihn ganz

Bestimmte Medikamente können einige Symptome reduzieren und auch das Fortschreiten der Demenz verlangsamen. Wie gut sie wirken, hängt von der Art Ihrer Demenz ab.

Es gibt Gesundheitsfachkräfte, die Ihnen bei einer gesunden Umstellung Ihres Lebensstils helfen können (z. B. Ernährungsberater und Sportphysiologen) und die Sie bei der Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit unterstützen können (z. B. Ergotherapeuten und Physiotherapeuten). Andere können Ihnen bei Stimmungsschwankungen und Ihrer psychischen Gesundheit (Berater, Psychologen) helfen.

Lokale Unterstützungsgruppen können Ihnen, Ihren Freunden und Ihrer Familie helfen, Kontakte zu knüpfen und zu lernen, wie man mit Demenz lebt. Wenn Sie mehr Informationen brauchen, fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin oder besuchen Sie:  
[murrayphn.org.au/dementiapathways](http://murrayphn.org.au/dementiapathways)

#### Fragen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin



- Welche Art von Demenz habe ich?
- Kann ich noch Auto fahren? Kann ich noch arbeiten?
- Wie könnte sich die Demenz im Laufe der Zeit auf mich auswirken?
- Gibt es Medikamente, die mir helfen können?
- Wer kann mir bei der Umstellung meines Lebensstils helfen?
- Gibt es noch andere Behandlungen, die ich ausprobieren könnte?
- Wo finde ich verlässliche Informationen? Gibt es Informationen, die ich mit nach Hause nehmen kann?

### Tipps

1. Wenn Sie können, nehmen Sie zu Ihren Terminen eine weitere Person mit – dies kann ein Familienmitglied, eine Betreuungsperson oder eine befreundete Person sein.
2. Wenn Sie einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin benötigen oder den nationalen Vermittlungsdienst (National Relay Service) in Anspruch nehmen möchten, teilen Sie dies dem Empfangspersonal bei der Anmeldung Ihres Arzttermins mit.
3. Wenn möglich, notieren Sie sich oder lassen Sie den Arzt oder die Ärztin aufschreiben, was Sie als Nächstes tun müssen.

### 4. Laufende Betreuung und Unterstützungsnetzwerke

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin tragen dazu bei, Ihre allgemeine Gesundheit zu erhalten.

Sie können auch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen, wenn Sie oder Ihre Betreuungsperson Fragen zu Ihrer Demenz haben oder Unterstützung benötigen, insbesondere wenn Sie oder Ihre Betreuungsperson Veränderungen bemerkt haben.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen und Ihrer Betreuungsperson dabei helfen, die passende Unterstützung für Sie zu finden. Dazu gehört der Zugang zu sozialer Unterstützung, Haushaltshilfe, anderen Gesundheitsfachkräften (wie Beratern, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden, Ernährungsberatern) und Entlastungsdiensten.

Sie können Ihnen auch bei der Vorausplanung der Pflege (Advance Care Planning) helfen, was jedem zu empfehlen ist.

Es ist auch wichtig, dass sich Ihre Betreuungsperson regelmäßig (mindestens einmal jährlich) von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin untersuchen lässt, um für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu sorgen.

#### Fragen an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin



- Wie oft sollte ich mich regelmäßig untersuchen lassen und wen sollte ich aufsuchen? Muss ich zu den Kontrolluntersuchungen eine Betreuungsperson oder eine Begleitperson mitbringen?
- Was kann ich tun, um meine Zukunft zu planen?
- Welche Arten von Unterstützung oder Dienstleistungen können meine Betreuungsperson und ich erhalten und was müssen wir tun, um diese zu erhalten?

4. Bitten Sie den Gesundheitsdienstleister oder die Ärzte, Sie direkt anzusprechen, nicht nur die Person, mit der Sie den Termin wahrgenommen haben.
5. Bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, einen längeren Termin zu vereinbaren, wenn Sie mehrere Dinge besprechen müssen.
6. Die Checkliste von Dementia Australia auf Seite 149 des Leitfadens für Menschen mit Demenz (Dementia Guide) hilft Ihnen in jeder Phase Ihrer Reise. (Verwenden Sie den QR-Code auf der folgenden Seite).

### Unterstützungsdienste



Es gibt Unterstützungsleistungen und Dienste, die Ihnen helfen können. Dazu können gehören: Hilfe im Haushalt, soziale und tägliche Aktivitäten, persönliche Pflege, Entlastungspflege, begleitende Gesundheitsfürsorge (z. B. Sportphysiologen, Ernährungsberater, Ergotherapeuten), Transport und stationäre Altenpflege.

Um Ihnen dabei zu helfen, die Dienste zu finden, die Sie benötigen, sehen Sie sich die folgenden Informationen an:

- **Wenn Sie unter 65 Jahre alt sind**, wenden Sie sich an das National Disability Insurance Scheme (NDIS, Nationales Programm für die Berufsunfähigkeitsversicherung). Besuchen Sie [ndis.gov.au](http://ndis.gov.au) oder rufen Sie **1800 800 110** an  
Montag bis Freitag von 8:00 bis 20:00 Uhr
- **Wenn Sie über 65 Jahre alt sind**, wenden Sie sich an My Aged Care (Meine Altenpflege). Besuchen Sie [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au) oder rufen Sie **1800 200 422** an  
Montag bis Freitag von 8:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag von 10:00 bis 14:00 Uhr
- **Wenn Sie ein Aborigine oder Torres Strait Insulaner im Alter von 50 – 64 Jahren sind**, können Sie entweder auf das NDIS oder My Aged Care zugreifen.



### Unterstützung für Betreuungspersonen

Wenn Sie jemanden mit Demenz unterstützen, finden Sie Informationen, Unterstützung und Zugang zu Diensten in Ihrer Nähe und online unter **Carer Gateway**.

Besuchen Sie: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)  
oder rufen Sie die folgende Nummer an: **1800 422 737**



### Informationen in anderen Sprachen



**Dementia Australia** bietet ein breites Spektrum an Informationen, Aufklärung und Unterstützung, einschließlich Informationen, die in 38 Sprachen übersetzt wurden. Besuchen Sie [dementia.org.au/languages](http://dementia.org.au/languages)

**Dementia Support Australia (Demenzhilfe Australien)** bietet eine Reihe übersetzter Informationen online an. Besuchen Sie [dementia.com.au/resource-hub](http://dementia.com.au/resource-hub)

**Moving Pictures (bewegte Bilder)** verfügt über übersetzte Informationen und kurze Videos in verschiedenen Sprachen. Besuchen Sie [movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie](http://movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie) oder [movingpictures.org.au/films](http://movingpictures.org.au/films)

### Dolmetscher- und Hördienste

Wenn Sie eine\*n Dolmetscher\*in benötigen, rufen Sie bitte den Übersetzungs- und Dolmetscherdienst unter **131 450** an.

Wenn Sie gehörlos sind oder eine Hör- oder Sprachbehinderung haben, rufen Sie bitte den nationalen Vermittlungsdienst (National Relay Service) unter **133 677** an.



Scannen Sie den QR-Code, um Zugang zum Leitfaden für Menschen mit Demenz zu erhalten.

Der Leitfaden für Menschen mit Demenz (Dementia Guide) ist in gedruckter Form oder als Audioversion erhältlich. Jeder Abschnitt bezieht sich auf eine Phase Ihrer Demenz-Reise. Besuchen Sie [dementia.org.au](http://dementia.org.au)

## Rufen Sie eine nationale Hotline an

### Die Nationale Demenz-Hotline (National Dementia Helpline)

bietet Informationen und Ratschläge, emotionale Unterstützung und Beratung und stellt die Verbindung zu Unterstützungsdiensten und -programmen her.

**1800 100 500** kostenloser Anruf

Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche



## Demenzhilfe Australien (Dementia Support Australia)

Der Beratungsdienst für das Verhalten bei Demenz (**Dementia Behaviour Management Advisory Service**) ist ein nationaler Beratungsdienst für Familien und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz. Der Dienst bietet vertrauliche Beratung, Beurteilung, Intervention, Aufklärung und fachliche Unterstützung an.

**1800 699 799** kostenloser Anruf

Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche



Funded by the Australian Government  
A service led by HammondCare



Benötigen Sie Hilfe beim Zugriff auf die Links in diesem Informationsblatt?  
Rufen Sie 1800 100 500 an oder fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Dieses Gemeinschaftsprojekt wird von der australischen Regierung finanziert, um den Zugang zur Demenzversorgung in unserer Gemeinschaft zu verbessern. Dieses Informationsblatt wurde unter Verwendung von Inhalten aus dem Leitfaden für Menschen mit Demenz von Dementia Australia und in Absprache mit Menschen, die mit Demenz leben, Betreuern und Gesundheitsfachkräften entwickelt.

**phn**  
VICTORIAN-TASMANIAN  
ALLIANCE

An Australian Government Initiative