

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
13. AUSGABE SEPTEMBER 2021
Erscheint zweimal jährlich



DEMENZ GEHT UNS ALLE ETWAS AN

Der Fotograf des Bildes, Daniel Comte, hat Alzheimer. Er hält Alltagsmomente fest. Um den Alltag mit Demenz geht es auch in dieser Ausgabe: Beratung, Unterstützung, Verbundenheit.

EDITORIAL

ENGAGIEREN WIR UNS FÜR EINE DEMENZFREUNDLICHE GESELLSCHAFT

Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, ob sich die Betroffenen und ihre Angehörigen akzeptiert und integriert fühlen, schreibt Stadträtin Christine Thommen. Auch die Stadt Schaffhausen will sich durch Demenzfreundlichkeit auszeichnen.

Demenz zählt zu den häufigsten Krankheiten im Alter. In der Schweiz leben, Stand 2020, schätzungsweise rund 128'000 demenzkranke Menschen. Im Kanton Schaffhausen sind es rund 1'500 – Tendenz demografiebedingt steigend. Pro Jahr werden in der Schweiz rund 30'400 Neuerkrankungen verzeichnet. Das bedeutet, dass durchschnittlich alle 17 Minuten eine Person hierzulande an Demenz erkrankt. Pro erkrankte Person sind eine bis drei Angehörige mitbetroffen. Diese Angaben stammen von Alzheimer Schweiz. Ich selber hatte meine erste bewusste Begegnung mit demenzbetroffenen Menschen relativ spät in meinem Leben im beruflichen Kontext, nämlich als Präsidentin der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde. Da lernte ich, dass Demenz nicht gleich Demenz ist. Ich bekam mit, wie viele unterschiedliche Formen und Stadien der Demenzerkrankung es gibt.

Ich erlebte Menschen mit Demenz, mit denen ich kein wirkliches Gespräch mehr führen könnte, die aber sehr zufrieden schienen und Freude über meinen Besuch ausdrückten – auch wenn sie nicht mehr erfassen konnten, worum es dabei ging. Ich lernte Menschen im Anfangsstadium einer Demenz kennen, die sich über ihre Vergesslichkeit ärgerten. Sie schämten sich auch dafür und entschuldigten sich. Ich traf Menschen mit Demenz, die aggressives Verhalten zeigten. Ich begegnete Menschen mit Demenz, bei denen sich vollkommen präzise Phasen ohne Vorankündigung abwechselten mit – wie es zumindest von aussen schien – wirren Phasen. Ich erlebte Menschen mit Demenz, die ganz und gar in ihrer eigenen Welt zu leben schienen und keinerlei Bezug mehr zur Umgebung hatten. Und ich lernte jüngere Menschen kennen, bei denen bereits eine Demenz diagnostiziert worden war.

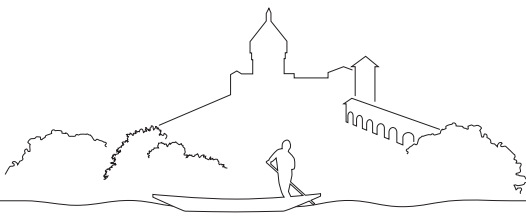
Wir alle können beitragen

So unterschiedlich die Demenz sein kann, so unterschiedliche Anforderungen stellt sie an die Therapie und an die Betreuung. Aber auch an das persönliche Umfeld der Betroffenen – und nicht zuletzt an die Gesellschaft. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, ob sich Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen akzeptiert und integriert fühlen. Die Realität zeigt indes oft, dass die Betroffenen eher isoliert leben und sich zurückziehen. Und die Umgebung reagiert häufig mit Unverständnis und mit Hilflosigkeit.

Doch das muss und soll nicht so sein. Damit Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ein gutes Leben mit der Erkrankung führen können, braucht es eine demenzfreundliche Gesellschaft. Wir alle können dazu beitragen, indem wir Bedingungen schaffen, die es Menschen mit Demenz erlauben, sozial eingebunden zu leben. Daher strebt die Stadt Schaffhausen das Label «Demenzfreundliche Stadt» der Alzheimervereinigung an. Diese definiert eine demenzfreundliche Gemeinde als Ort, wo Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen verstanden, respektiert und unterstützt werden – und wo sie Teil des gesellschaftlichen Lebens sind. Demenz muss eine politische Priorität sein – damit genau das zur Selbstverständlichkeit wird.



CHRISTINE THOMMEN
Stadträtin, Sozial- und Sicherheitsreferentin,
zuständig für den
Bereich Alter



GESUNDHEITSAMT KANTON SCHAFFHAUSEN

«WIR WOLLEN DIE BERATUNG VERSTÄRKEN»

Der Kanton Schaffhausen hat sich 2020 ein Demenzkonzept gegeben. Ingrid Hosch vom kantonalen Gesundheitsamt erklärt die Hintergründe und die Ziele.

«Alter.sh»: Frau Hosch, warum braucht der Kanton Schaffhausen ein Demenzkonzept?

Ingrid Hosch: Dem Departement des Innern mit Regierungsrat Walter Vogel-sanger ist eine gute Altersversorgung für die Bevölkerung im Kanton ein Anliegen, so auch wenn Menschen an einer Demenz erkranken. Aufgrund der Demografie wird die Zahl der Demenzkranken voraussichtlich zunehmen. Die Betroffenen und ihre Angehörigen sollen in allen Stadien der Krankheit ausreichend unterstützt werden. Bereits sind im Kanton Schaffhausen viele gute Angebote vorhanden, von der Diagnosestellung über Beratung und Entlastung bis zur Pflege und Betreuung. Bei der systematischen Analyse der Versorgungsstrukturen haben wir aber festgestellt, dass es an verschiedenen Stellen Lücken hat und Ergänzungen braucht.

Wo braucht es Ergänzungen, um Menschen mit Demenz noch besser zu unterstützen?

Im Konzept sind mehrere Massnahmen festgehalten. Sie reichen von der Verbesserung der Zusammenarbeit der Leistungserbringer über eine verstärkte Sensibilisierung der Öffentlichkeit bis zu einer besseren finanziellen Unterstützung der Angehörigen, etwa wenn es wegen Betreuungsaufgaben zu Verdienstauffällen kommt. Lassen Sie mich zwei weitere Punkte herausgreifen. Zum einen wollen wir die Beratung verstärken. Es soll eine aufsuchende Beratung geben, die zuhause lebende Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bei Bedarf in Anspruch nehmen können. Aufsuchend heisst, der Dienst geht zu den Leuten nach Hause. Wir orientieren uns dabei an den Kantonen Zürich und Thurgau, wo es solche

Modelle bereits gibt. Auch Grundversorger wie die Spitex oder Hausarztpraxen sollen den auf Demenz spezialisierten Konsiliar-dienst beiziehen können.

Eine Demenzberatung bei den Menschen zuhause also. Und was ist der zweite Punkt?

Der Kanton will die Qualität der Versorgung sichern. Dafür soll eine von ihm beauftragte Fachstelle zuständig sein. Sie sorgt dafür, dass die verschiedensten Anbieter miteinander vernetzt und die Schnittstellen aufeinander abgestimmt sind. Und sie baut vertieftes Knowhow rund um Demenz auf.

Wer ist gefordert mit den Massnahmen, und wie geht es nun weiter?

Gefordert sind der Kanton selber, die Gemeinden und die Leistungserbringer, die ja bei der Erarbeitung des Konzepts dabei waren. Derzeit bereiten wir die Umsetzung erster Massnahmen vor. Über

grössere Geschäfte – und somit nötige finanzielle Mittel – entscheidet der Kantonsrat. Und wo es um die adäquate Abgeltung der Pflege- und Betreuungsleistungen bei Demenz geht, wäre auch der Bund gefordert. Ausserdem begrüessen wir es, wenn die Menschen selber mit ihrer Gemeinde und den Leistungserbringern das Gespräch suchen und sagen, was sie konkret brauchen.

Interview: Susanne Wenger

Zur Person: Ingrid Hosch ist im kantonalen Gesundheitsamt für den Bereich Alter zuständig.



Ingrid Hosch: «Der Kanton will die Qualität der Versorgung sichern.»
Bild: Lotti Winzeler

DEMENTZKONZEPT: BREIT ABGESTÜTZT

Die Schaffhauser Kantonsregierung nahm das Demenzkonzept im März 2020 zur Kenntnis. Erarbeitet wurde es von einer Steuergruppe, in der auch die Stadt Schaffhausen vertreten war. Zusätzlich gab es eine breit abgestützte Begleitgruppe, in der unter anderen die Spitex, die Gemeinden, die Kirchen, Alzheimer Schaffhausen und die Freiwilligenorganisation Benevol mitmachten. Rund 1700 Menschen sind im Kanton Schaffhausen von Demenz betroffen. Zwei Drittel von ihnen werden zuhause betreut.

Interessierte finden das Demenzkonzept auf der Website des Kantons: www.sh.ch / Gesundheitsamt / medizinische Versorgung

SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

DIE SPITEX UNTERSTÜTZT MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Wenn jemand an Demenz erkrankt, bedeutet dies für die Angehörigen eine grosse Herausforderung. Die Spitex leistet Unterstützung in verschiedenen Bereichen, so dass die Angehörigen entlastet werden und die Betroffenen möglichst lange zuhause leben können.

Angehörige von Menschen mit Demenz leisten Grosses. Die Spitex bietet durch wiederkehrende Besuche die Möglichkeit, die von Demenz betroffenen Menschen zu unterstützen und ihre Angehörigen zu entlasten. Das Angebot umfasst verschiedene Bereiche, vom Wochenkehr über den Einkauf bis zur Körperpflege. Die Spitex ist in Quartiersteams organisiert, dadurch erfolgt die Unterstützung stets durch eine kleine Gruppe von sechs bis acht Fachpersonen. Die fallführende Pflegefachperson koordiniert die Pflege und ist beim Beizug weiterer fachlicher Unterstützung behilflich. Sie überprüft regelmässig die Pflegeleistungen und passt sie wenn nötig an.

Zum Beispiel bei Frau M.

Die verwitwete Frau M. (81) war immer vergesslicher geworden. Vor einigen Jahren stellte der Hausarzt bei ihr eine Demenz fest. Frau M. wohnt seit vielen Jahren in einer Dreizimmer-Wohnung und pflegt gute Kontakte mit der

Nachbarschaft. Zweimal täglich kommt die Spitex vorbei. Morgens hilft sie Frau M. bei der Körperpflege und bereitet gemeinsam mit ihr das Frühstück zu. Auch deponiert sie mehrere volle Gläser in der Stube und in der Küche. Frau M. vergisst sonst zu trinken, dabei ist genügend Flüssigkeit wichtig, auch für das Denken. Dann stellt die Spitex das Geschirr für den Mahlzeitendienst bereit, den Frau M. nutzt. Die Spitexmitarbeiterin kennt die kulinarischen Vorlieben von Frau M. und kreuzt jeweils gemeinsam mit ihr die Menüwünsche an.

Frau M. bewegt sich gern. Daher bezieht die Spitex sie beim regelmässigen Wochenkehr durch die Wohnung ein. Frau M. übernimmt kleine Aufgaben, die ihr möglich sind. Das ist nicht jedesmal gleich und wird der Tagesform angepasst. Nach dem Wochenkehr erledigt die Spitexmitarbeiterin den Einkauf. Gemeinsam mit Frau M. hat sie zuvor die Einkaufsliste erstellt.

Bei ihrem abendlichen Besuch unterstützt die Spitex Frau M. bei den Vorbereitungen für die Nacht. Um das Abendessen muss sie sich nicht kümmern, denn dafür ist eine Nachbarin besorgt. Diese stellt Frau M. das Znacht bereit. Falls die Nachbarin einmal nicht kann, informiert sie die Spitex, die

daraufhin die Einsatzzeiten für den Abend anpasst.

Getragen vom Netzwerk

Die Besuche werden dokumentiert. So sind immer alle Spitexmitarbeitenden, die bei Frau M. Einsätze leisten, gut informiert. Frau M.s Angehörige leben in der Westschweiz. Ungefähr alle vier Wochen sind der Sohn oder die Tochter abwechselungsweise zu Besuch. Dann werden Arzttermine wahrgenommen, zudem findet ein Austausch mit der Spitex statt. Die Spitex kommt während des Angehörigenbesuchs in verkürzter Form weiterhin vorbei, damit Frau M. ihre gewohnte Tagesstruktur beibehalten kann.

In dringenden Fällen nimmt die fallführende Pflegende auch sonst mit den Angehörigen Kontakt auf, um sie zu informieren und das Vorgehen zu besprechen. Dass beide Seiten sich gegenseitig kennen, miteinander im Gespräch bleiben und sich vertrauen, ist die Grundlage dafür, dass Frau M. trotz der Demenz weiterhin zuhause leben kann. Dank dem gut eingespielten Netz von Unterstützerinnen und Unterstützern ist das hoffentlich noch einige Jahre möglich.

Jutta Meier, Pflegeexpertin

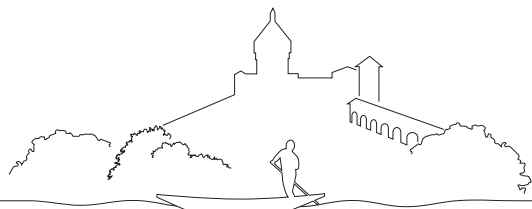
In der vertrauten Umgebung bleiben können – auch dank der Spitex. Bild: Spitex Schweiz/KEYSTONE/Gaëtan Bally



SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

Rietstrasse 73
8200 Schaffhausen

Tel. 052 632 51 51
info@spitex-sh.ch
www.spitex-sh.ch



PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

NEUE ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Kommunikationskurs für Angehörige

Mit Menschen zu kommunizieren, die an Demenz erkrankt sind, ist nicht immer einfach. Das wissen die meisten Angehörigen aus eigener Erfahrung. Denn Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt, und diese stimmt oft nicht mit der Wahrnehmung ihres Umfeldes überein. Pro Senectute Kanton Schaffhausen entschied deshalb, einen Kommunikationskurs für betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz zu organisieren. Hintergrund dafür ist auch eine interkantonale Projektgruppe, die erkannte, dass es mehr Angebote für die Angehörigen von Menschen mit Demenz braucht. Welche Bedürfnisse bestehen, wurde in Interviews mit Betroffenen erhoben. Im vergangenen Juni führte Pro Senectute Kanton Schaffhausen den ersten Teil des Kurses durch, in Zusammenarbeit mit Alzheimer Schaffhausen. Kursleiterin Franziska Gysin ist ausgebildete Trainerin für Integrative Validation nach Nicole Richard, eine

Kommunikationsmethode im Umgang mit Menschen mit Demenz. Die Leiterin vermittelt die Grundsätze anschaulich – etwa, dass es hilfreich ist, Aussagen von Menschen mit Demenz nicht zu korrigieren, sondern wertschätzend zu sprechen und zu versuchen, die Bedürfnisse und Gefühle dahinter zu verstehen. Der zweite Teil findet Ende September statt. Im nächsten Frühling ist eine zweite Durchführung dieses zweiteiligen Kurses vorgesehen.



Kursleiterin Franziska Gysin (ganz rechts) vermittelte den Teilnehmenden hilfreiche Techniken. Bild: Sandra Muigg

Irene Sulzberger, stellvertretende Einsatzleiterin Entlastungsdienst

Hilfe für alleinlebende Menschen mit Demenz

Schon seit zwanzig Jahren bieten wir von Pro Senectute Kanton Schaffhausen einen Entlastungsdienst für betreuende Angehörige mit Schwerpunkt Demenzerkrankungen an, dies in enger Zusammenarbeit mit Alzheimer Schaffhausen. Die Erfahrung zeigte, dass es sinnvoll ist, unser Angebot vermehrt auch auf alleinlebende Menschen mit Demenz zu erweitern. Denn ihre Anzahl nimmt stetig zu. Neben Betreuung und Begleitung tut ihnen ein Gegenüber gut, das zuhört und auf ihre Ängste oder Probleme eingeht. Wir vom Entlastungsdienst stehen den alleinlebenden Menschen mit Demenz ohne Angehörige in der Regel recht nahe. Eine fachkundige und einfühlsame Betreuung, die auf die individuel-

len Bedürfnisse eingeht, ist deshalb wichtig. Dadurch fördern wir die noch vorhandenen Fähigkeiten. Wir versuchen möglichst auch Kontinuität zu bieten, also dass immer die gleiche Betreuerin, der gleiche Betreuer vorbeigeht. Unser Team von erfahrenen, kompetenten und zum Teil mehrsprachigen Mitarbeitenden ist speziell geschult. Wir sind uns bewusst: alleinlebende Menschen haben bis zur Demenzerkrankung meist sehr selbstbestimmt und eigenverantwortlich gelebt. Es ist für sie nicht immer leicht, sich auf fremde Personen einzulassen. Deshalb gehen wir feinfühlig vor, um Vertrauen aufzubauen. Oft entsteht nach anfänglicher Zurückhaltung ein enges und freundschaftliches Verhält-

nis. Auch für uns ist es bereichernd, wenn der von uns betreute Mensch wieder ein Stück Lebensfreude zurücklerlangt.

Karin Christinat
Einsatzleiterin Entlastungsdienst

**PRO SENECTUTE KANTON
SCHAFFHAUSEN**

Vorstadt 54
8201 Schaffhausen

Tel. 052 634 01 01, E-Mail: info@sh.prosenectute.ch
www.sh.prosenectute.ch

LA RÉSIDENCE

«DAS FRÄULEIN TRÄUMT VOM <FURTGAH>»

Menschen mit Demenz erfinden eine Geschichte – geht das? Ja, mit «Time Slips», einer innovativen Methode aus den USA zu Demenz und Kunst. In der Schaffhauser Institution La Résidence trifft sich eine Gruppe regelmässig, um gemeinsam ein Bild zu betrachten und der erzählerischen Kreativität freien Lauf zu lassen.

Time Slip ist englisch und mehrdeutig. Zum einen bedeutet der Ausdruck: die Zeit entgleitet jemandem. Zum anderen steht er für «Zeitfetzchen»: dass Menschen unvermittelt Zeitreisen in die Vergangenheit oder Zukunft unternehmen. Time Slips nennt sich denn auch die kreative Methode, bei der Menschen mit Demenz ein Kunstwerk betrachten und von diesem ausgehend Geschichten erfinden. Alle sechs Wochen trifft sich die Gruppe im La Résidence, um gemeinsam eine Geschichte zu erfinden.

Es geht nicht um Fakten – wer hat das Bild gemalt etc. –, sondern um Fantasie: Was sehen die Menschen mit Demenz auf dem Bild, und was könnte aus ihrer Sicht dahinterstehen? Es gibt kein Richtig oder Falsch. Alle lassen ihrer Kreativität freien Lauf. Eine Moderatorin leitet die Teilnehmenden an und ermuntert sie zum Erzählen. Eine Protokollantin hält alles Gesagte fest. Später werden die Beiträge zu einer Geschichte verdichtet. Im Folgenden eine Kostprobe zum Lesen:

Der Mann mit dem Esel

Das ist früher, es ist vielleicht eine Stadt oder ein Schlosshof. Man sieht einen

Wagen, eine Mutter, ein Maiteli, hinten ist ein Wald und beidseitig ein Haus. Das Maiteli sieht aus, wie wenn es von einem Königshaus kommt, es steht so stramm. Da sind ein Ross, ein Reiter und ein Soldat, er hat ein Gewehr, er muss etwas beschützen. Das grosse Maiteli holt Blumen für jemanden. Das ist eine ganz reiche Familie. Das mit den Blumen ist vielleicht ein Brunnen, es hat schöne Blumen. Da werden Blumen verkauft, es ist ein Abschied, das Mädchen schenkt Blumen. Der Vater nimmt Abschied von seiner Familie.

Neben dem Wagenrad ist noch ein Hund. Es ist Frühling, das Wetter ist schön, man sieht es an den Schatten, und die Sonne scheint. Man hört das Ross, wie es in den Stall läuft, auch hört man den Esel, wie er «iahhh» ruft, und man hört die Hunde. Wenn es Rosse hat, schmöckt man etwas. Man schmeckt den Wald. Die Blumen schmöked guet, es gibt aber auch solche, die stinken. Das kleine Maiteli fühlt sich wohl in der Familie, sie ist ganz aufmerksam.

Der Mann heisst Meister Jakob oder Josef, er ist Diener. Die Grosse könnte Josephine heissen, die kleine Astrid. Meister Jakob

ist Gärtner, Lehrer oder Soldat. Hat ein Soldat ein Hobby? Nein! Er könnte Leute empfangen als Beruf, er reitet gerne und er hat das Fräulein gerne, er schwärmt für sie. Die Grosse könnte Kindermädchen, Gouvernante oder Hausangestellte sein, sie passt auf, dass alles in Ordnung ist, auch könnte sie Gärtnerin sein. Wenn sie frei hat, hütet sie gerne Kinder oder geht im Wald spazieren und sie zieht gerne schöne Kleider an. Die Kleine hat noch keinen Beruf, sie geht in den Kinderhort.... dafür ist sie noch zu klein, sie spielt gerne. Vielleicht haben sie als Haustier einen Hund, einen Esel und ein Ross. Sie sind verliebt und sie träumen vom Heiraten. Er träumt vom schönen Fräulein, sie träumt, dass der Mann sie heiratet. Und sie träumt vom einfach «echli furtgah»!

Die Kleine träumt vom Reiten, sie fürchtet es nicht. Vorher kam er auf Besuch, es war vielleicht Markt. Nachher gehen sie einen Kaffee trinken, der Mann muss irgendwo schaffen. Sie gehen spazieren und das Kindermädchen passt auf die Kleine auf. Sie versorgen den Esel in den Stall. Das Kindli muss ins Bett. Sie muss noch überall mithelfen in der Küche. Zum Schluss winken sie. Tschau!

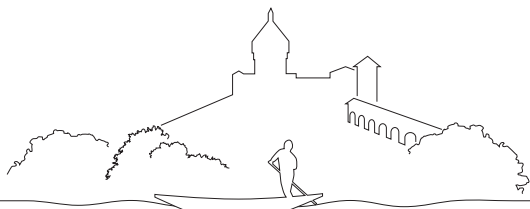
Liliane Gerth, Monika Keller,
Aktivierungstherapie



LA RÉSIDENCE

Leben und Wohnen für Seniorinnen
und Senioren
Stettermerstrasse 95
8207 Schaffhausen

052 644 82 82
info@laresidence-sh.ch
laresidence-sh.ch



ALZHEIMER SCHAFFHAUSEN

MIT BERATUNG WIRD DER WEG LEICHTER

Nach einer Demenzdiagnose ist es gut zu wissen, dass es einen Ort gibt, wo man verstanden und gleichzeitig auch gut beraten wird. Die Beratungsstelle Demenz von Alzheimer Schaffhausen ist so ein Ort. Betroffene erfahren beispielsweise, wie sie sich für die Betreuung zuhause organisieren können.

Die Diagnose Demenz stellt die Betroffenen vor grosse Herausforderungen, Angst und Unsicherheit kommen auf. Auch stellen sich viele Menschen mit Gedächtnisproblemen die bange Frage, ob sie wohl Alzheimer haben. «In diesen Situationen kann es helfen, den ersten Schritt zu machen», sagt Heike Gauss von der Schaffhauser Beratungsstelle Demenz. Wer sich beraten lassen werde von Anfang an gestärkt. Nicht jedes Gedächtnisproblem bedeute gleich eine Demenzerkrankung, weiss die erfahrene Fachfrau: «Auch Stress, Erschöpfung oder Flüssigkeitsmangel können Grund für eine geringere Gedächtnisleistung sein.» Die Anlaufstelle ist ein Ort, wo Betroffene und Angehörige wertvolle Unterstützung erhalten.

Die Beratungsstelle Demenz ist im Kantonsspital Schaffhausen integriert. Heike Gauss übt ihre Beratungsarbeit mit viel Fachwissen und menschlicher Anteilnahme aus. Sie hört zu, unterstützt und begleitet. «Ich sehe meine Aufgabe darin, zuerst einmal abzuklären und gemeinsam mit den Ratsuchenden zu schauen, was sie über die Krankheit schon wissen», sagt die Beraterin. Auch gehe es darum herauszufinden, welche Faktoren genau belastend seien und welche Möglichkeiten vorhanden seien, um eine schwere Lebenssituation zu bewältigen.

Persönlich und kostenlos

Sie stehe ein für professionelle Nähe und arbeite bei der Beratung gerne persönlich, unterstreicht Heike Gauss. Die Menschen empfängt sie individuell oder in Begleitung. Sie berät auch am Telefon oder geht – bei Bedarf – zu den Betroffenen nach Hause in die gewohnte Umgebung. Dank ihrem dichten Netzwerk und der langjährigen Tätigkeit kann

die sympathische Beraterin Vertrauen schaffen und die Gewissheit vermitteln, dass es immer einen Weg gibt. Sie sagt: «Demenz kann uns alle betreffen. Und die Situationen sind so vielfältig wie die Menschen.» Wer die Beratungsstelle aufsuche, werde nicht kritisiert oder in Frage gestellt. Vielmehr gehe es darum, die aktuelle Situation anzuschauen und praktikable Lösungen zu finden.

Oft stellt Heike Gauss dann tragfähige Unterstützungsnetzwerke zusammen. Diese können aus Angehörigen, dem Freundeskreis, Nachbarinnen und Nachbarn sowie professionellen Leistungserbringern bestehen. So wird es möglich, dass ein an Demenz erkrankter Mensch weiterhin zuhause betreut werden kann. Nochmals: Es gibt immer einen Weg – man muss ihn nur finden, mithilfe der Beratungsstelle Demenz. Wenn von Anfang an Unterstützung da sei, werde der Weg leichter, weiss die Beraterin aus

Erfahrung. Sie freut sich, wenn sie entsprechende Rückmeldungen erhält: «Erst kürzlich bedankte sich eine hilfesuchende Person bei mir mit den Worten: <Frau Gauss lässt niemanden im Stich.>»

Alzheimer Schaffhausen

BERATUNGSSTELLE DEMENZ

Die Beratungsstelle Demenz von Alzheimer Schaffhausen befindet sich im Trakt E (Parterre) des Kantonsspitals in Schaffhausen. Sie ist jeweils am Dienstag von 7.30 bis 16 Uhr geöffnet, Termine nach telefonischer Vereinbarung. Tel. 052 634 38 38; E-Mail: alzheimervereinigung@spitaeler-sh.ch

Heike Gauss berät Sie persönlich zum Thema Demenz: vor Ort, per Telefon oder via E-Mail. Bild: Mark Schiesser



VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

Bitte beachten Sie:

Kurzfristige Änderungen oder auch Absagen sind aufgrund von COVID-19 jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich kurzfristig via Telefon oder Homepage, ob die Veranstaltungen durchgeführt werden.

La Résidence

www.laresidence-sh.ch/aktuell/veranstaltungen.html

6. – 12. September 2021

Herbstwoche

Sonntag, 12. September 2021, 15 Uhr,

Konzert mit Claudio de Bartolo

Donnerstag, 16. September 2021,

15 Uhr, Pianokonzert mit Herr Pletscher

Freitag, 24. September 2021, 15 Uhr

Konzert Duo Etienne

Dienstag, 5. Oktober 2021, 15 Uhr

Veteranenmusik

Donnerstag, 7. Oktober 2021,

14.30 Uhr, Modeschau Modrow

Herbst-Winterkollektion

Sonntag, 14. November 2021, 15 Uhr

Salonorchester

Sonntag, 21. November 2021, 10 Uhr

Ewigkeitssonntag mit Gottesdienst

Herblingen

Samstag, 27. November 2021 15 Uhr,

Konzert Heubergorchester

Samstag, 25. Dezember 2021 11 Uhr,

Ständli der Stadtmusik Harmonie

Sonntag, 26. Dezember 2021

10 Uhr, Weihnachtsgottesdienst

Freitag, 18. Februar 2022

14 Uhr, FAKOS – Seniorenfasnacht

Alterszentrum Emmersberg

www.alterszentrum-emmersberg.ch

Bürgerstrasse 36

Mittwoch, 1. September 2021, 19 Uhr,

Vortrag: Das vielfältige Angebot der Pro Senectute.

Franziska Casada, Leiterin Beratung / Susanna Fontana, Leiterin Hilfen

Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19 Uhr

Vortrag: Medikamente im Alter, Dr. med. Andreas Reich, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Mittwoch, 3. November 2021, 19 Uhr

Vortrag: Patientenverfügung / Vorsorge, Monika Lacher, Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Schaffhausen

Röm.-kath. Kirchgemeinde

Pastoralraum Schaffhausen

www.kath-schaffhausen-reiat.ch

Unsere vielfältigen Angebote der Pfarreien St. Maria, St. Peter und St. Konrad werden regelmässig im Pfarreiblatt «forumkirche» www.forumkirche.ch und in der halbjährlichen Seniorenagenda publiziert.

Bestellung: 052 643 32 31 oder claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch

Kirchgemeinde Buchthalen

www.ref-sh.ch/buchthalen

Veranstaltungsort

Jeweils im HofAckerZentrum:

Mittagstisch jeweils **Donnerstag**, 12.15 Uhr

2. Sept. / 7. Okt. / 4. Nov. / 2. Dez.

2021 / 6. Jan. 2022

Anmeldung: www.ref-sh.ch/buchthalen

«Kafi-Intermezzo»: Geselliger Austausch bei Kaffee, Tee und Kuchen, musikalischem Live-Intermezzo à la surprise Fr. 5.- pro Person, **Mittwoch, 29. Sept. / 17. Nov. 2021**, 15 Uhr

Anmeldung 052 625 02 03

Nachmittag 60plus, 14 Uhr

Mittwoch, 8. Dez. 2021

Gedächtnistraining jeweils **Mittwoch**

9.30 – 10.45 Uhr

1. / 8. / 15. / 29. Sept. 21. / 3. / 10. /

17. / 24. Nov. / 1. / 8. / 15. Dez. 2021

Pro Lektion Fr. 20.-

Gemeinschaftsausflug: Auf in die Seifenfabrik nach Welschenrohr / SO

Mittwoch, 22. Sept. 2021, 9.45 bis

ca. 19.30 Uhr, Fr. 85.- pro Person (inkl.

Mittagessen und Zvieri)

Anmeldung bis 1. Sept. 2021: www.ref-sh.ch/buchthalen

Kirchgemeinde Herblingen

www.ref-sh.ch/kg/herblingen

Veranstaltungsort

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal, Trüllibuck 61

Spielnachmittage, jeweils **Mittwoch** 14 Uhr

Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri, **8. Sept. / 6. Okt. / 3. Nov. /**

1. Dez. 2021 / 5. Jan. / 2. Feb. 2022

Mittagstisch jeweils **Mittwoch** 12 Uhr

29. Sept. / 27. Okt. / 24. Nov. 2021 /

26. Jan. / 23. Feb. 2022

Unkostenbeitrag: Fr. 12.-/Person, Anmeldung erforderlich, da Platzzahl beschränkt: 052 643 15 90

Mittwoch, 13. Oktober 2021

14 Uhr, Ferienrückblick und Ausblick auf die Seniorenferien 2022

Mittwoch, 17. November 2021

14 Uhr, Seniorennachmittag «Traditionelles Handwerk: Der Kaminfeger» Hannes Messmer, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 15. Dezember 2021

14 Uhr, Adventsnachmittag mit Dorothe Felix, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 12. Januar 2022

14 Uhr, Seniorennachmittag, Anmeldung: 052 643 15 90

Mittwoch, 16. Februar 2022

14 Uhr, Seniorennachmittag mit Dorothe Felix, Anmeldung: 052 643 15 90

Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen

Mittwoch, 27. Oktober 2021

14.30 Uhr, gesamtstädtischer Anlass im Hotel Kronenhof «Schönholzer&Schönholzer» Anmeldung über Ihre Kirchgemeinde

Kirchgemeinde St. Johann-Münster

www.stjohann-muenster.ch

Mittagstisch jeweils **12.00 Uhr**

Ochsenschüür, Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 8. September 2021

«Schweizerküche»

Mittwoch, 10. November 2021

«Herbstlich»

Mittwoch, 15. Dezember 2021

mit Adventsfeier

Mittwoch, 12. Januar 2022

«Schweizerküche»

Mittwoch, 29. September 2021

Ausflug, ganzer Tag, Landesgartenschau Überlingen, Anmeldung 052 625 15 51

Mittwoch, 3. November 2021

09.00 Hofmeisterhuus: «KESB» mit Denise Freitag, Präsidentin

Mittwoch, 24. November 2021

14.00 Ochsenchüür, Gemeindenachmittag «Der Randen» mit Martin Harzenmoser

Mittwoch, 1. Dezember 2021

09.00 Hofmeisterhuus, Quartierzorg und kleine Adventsfeier

Mittwoch, 26. Januar 2022

14.00 Uhr Ochsenchüür: Gemeindenachmittag «elektronische Medien»

Mittwoch, 2. Februar 2022

09.00 Uhr Hofmeisterhuus: Quartiermorge «Spielmorgen»

Kirchgemeinde Steigwww.ref-sh.ch/kg/steig.ch

Nordstrasse 33, 052 625 38 56

Mittwochs-Café jeden **Mittwoch** im Steigsaal, 14.30 Uhr, Kaffeepausch in lockerer Runde, Gesellschaftsspiele**Seniorenzmittag**jeweils **Dienstag**, 12 Uhr im Steigsaal, **28. Sept. / 26. Okt. / 30. Nov. / 14. Dez. 2021 / 25. Jan. / 22. Feb. 2022**
Anmeldung: 052 625 38 56**Senioren Ausflug****Donnerstag, 9. Sept. 2021**, 10 Uhr nach Schönenwerd zum Ballypark
Anmeldung: 052 625 38 56**Themen-Nachmittage**jeweils **Donnerstag**, 14.30 Uhr im Steigsaal, **4. / 18. Nov. / 2. / 13. Dez. 2021 / 27. Jan. / 17. Feb. 2022**
Anmeldung bis jeweils Montag: 052 625 38 56**Wandergruppe**2-stündige Touren in der Umgebung, für Alt und Jung. Jeweils **Samstag**, **25. Sept. / 23. Okt. 2021**
Information: 077 511 30 62**Kirchgemeinde Zwingli**www.ref-sh.ch/kg/zwingli, 052 643 31 68**VERANSTALTUNGSORT**

Wenn nichts Anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstr. 202, statt

QUARTIERZMITTAG – FÜR JUNG UND ALT**JEDEN FREITAG** ohne Schulferien jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Donnerstag auf Beantworter.**Lisnergruppe 14 Uhr****Donnerstag, 2. September 2021****Donnerstag, 7. Oktober 2021****Donnerstag, 4. November 2021****Donnerstag, 2. Dezember 2021****Donnerstag, 6. Januar 2022****Donnerstag, 3. Februar 2022****Vormittagskaffee 9 Uhr**

mit Input um 9.15 Uhr

Donnerstag, 2. / 16. Sept. 2021**Donnerstag, 7. / 21. Okt. 2021****Donnerstag, 4. / 18. Nov. 2021****Donnerstag, 2. / 23. Dez. 2021 mit Adventszorg****Donnerstag, 6. / 20. Jan. 2022****Donnerstag, 3. / 17. Feb. 2022****Seniorenachmittage****Mittwoch, 22. Sept. 2021**, 14.30 Uhr
«Eine kleine Sehnsucht» Lieder und Chansons aus den 30er und 40er Jahren, sowie Lieder des Schweizer Komponisten Paul Burkhard, mit Adriana Di Cesare, Gesang und Carlos Greull, Klavier**Mittwoch, 24. Nov. 2021**, 14.00 Uhr

«Unser Randen» mit Martin Harzenmoser, Lokalhistoriker. Gemeinsam mit der Kirchgemeinde St. Johann-Münster, in der Ochsenchüür

Mittwoch, 15. Dez. 2021

Quartierweihnachtsfeier, Programm noch offen

Senioren Ausflug**Mittwoch, 17. Nov. 2021**

Programm noch offen

Pro Senectute Schaffhausenwww.sh.pro-senectute.ch

Vorstadt 54, Wohlfühlraum

Bildungs- und Sportkurse Pro Senectute

Die Kursangebote sind auf unserer Webseite aufgeschaltet. Die Seniorenagenda für das 2. Halbjahr 2021 kann unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

Neue Kurse:

- Kochen für pensionierte Männer (auch ein Glas Wein ist dabei)
- Orientalischer Bauchtanz
- Zoom, Skype und Co.
- Umgang mit virtuellen Angeboten
- Jodeln
- Blockflöte

«expo55plus» Schaffhausen**Donnerstag, 16. Sept. 2021**, Kreuzgang Allerheiligen**Rheumaliga Schaffhausen**www.rheumaliga.ch/sh

Das vielfältige Angebot entnehmen Sie unserer Homepage oder 052 643 44 47

Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com**Kontaktperson**

Marianne Ginter, Niklausenstieg 14, 8200 Schaffhausen, 052 533 09 96, marianneginter@bluemail.ch

MittagstischeJeden ersten **Mittwoch des Monats** um 11.40 Uhr in verschiedenen Restaurants, Kontakt: Paul Stäheli, 052 624 69 76, paul.staeheli@shinternet.ch**Monatsanlässe**, auch Gäste sind herzlich willkommen.**Mittwoch, 15. September 2021**

Von Oberstammheim nach Diessenhofen erleben wir die Renaturierung des Geisslibaches

Dienstag, 5. Oktober 2021

Herbstwanderung Hemmentaler Bänkliweg

Donnerstag, 25. November 2021

Besuch der Holger Kerzen in Altstätten SG mit Film und Führung

Freitag, 10. Dezember 2021

Weihnachtsfeier im Rest. zum alten Schützenhaus

Freitag, 14. Januar 2022

Winterwanderung auf den Beringer Randen

Freitag, 25. Februar 2022

35. Generalversammlung im Rest. zum alten Schützenhaus

MEMORY KLINIK KANTONSSPITAL SCHAFFHAUSEN

VOR DEN TESTS MUSS NIEMAND ANGST HABEN

Demenzerkrankungen im Alter nehmen zu. Durch eine frühzeitige Diagnostik und Behandlung der Patientinnen und Patienten sowie eine gute Beratung der Angehörigen kann der Verlauf der Krankheit aber positiv beeinflusst werden. Wie läuft so eine Demenzabklärung in der Memory Klinik eigentlich ab?



Kirsten Kohler-Mathis im Abklärungsgespräch Bild: Spitäler Schaffhausen

Häufig besteht Unklarheit darüber, was eine Demenz ist. Gemäss den internationalen Diagnosekriterien müssen bei einer Demenz kognitive Einbussen vorliegen, die zu Beeinträchtigungen im Alltag führen. Kognitive Einbussen sind zum Beispiel Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Orientierungsprobleme oder Schwierigkeiten bei der Handlungsplanung und -umsetzung. Die Defizite müssen mindestens sechs Monate lang bestehen und dürfen nicht Folge einer anderen Störung sein. Sofern eine Patientin, ein Patient trotz dieser kognitiven Einschränkungen im Alltag noch gut zurechtkommt, spricht man von einer leichten kognitiven Störung. Benötigt jemand jedoch Hilfe im Alltag, etwa bei der regelmässigen Einnahme der Medikamente, bei der Terminverwaltung oder beim Erledigen finanzieller und administrativer Angelegenheiten, ergibt sich der Verdacht auf eine Demenz. Demenz ist ein Oberbegriff, es gibt viele unterschiedliche Demenzformen wie die Alzheimer Demenz

oder die vaskuläre Demenz. In der Memory Klinik des Kantonsspitals Schaffhausens werden ambulante Demenzabklärungen angeboten. Die Demenzabklärung ist auf drei bis vier verschiedene Termine verteilt, um die Menschen nicht zu überfordern.

Beim ersten Termin erfolgt eine körperliche Untersuchung durch einen Facharzt der Geriatrie sowie eine Befragung der Patienten und der Angehörigen. Sofern noch nicht vorhanden, wird auch ein MRI (Magnetresonanztomographie) des Kopfes angemeldet. Beim zweiten Termin findet die neuropsychologische Untersuchung statt. Es werden altersspezifische Testverfahren durchgeführt, um einen genauen Überblick über die unterschiedlichen Funktionsbereiche des Gehirns zu erlangen. Es geht um das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, das Tempo, die Exekutivfunktionen (Handlungsplanung, Umstellungsfähigkeit), die visuelle Wahrnehmung, die Zahlenverarbeitung und die Sprache.

Genügend Zeit, angenehme Atmosphäre

Die Patientin, der Patient soll sich beispielsweise einige Worte merken und versuchen, diese nach ein paar Minuten zu erinnern. Oder es geht darum, Zahlen und Symbole zuzuordnen, um die Konzentrationsfähigkeit einschätzen zu können. Vor den Tests muss man keine Angst haben. Sie sind immer an die Fähigkeiten, das Alter und das frühere Ausgangsniveau der Menschen angepasst. Genügend Zeit ist vorhanden, um sich in einer angenehmen Atmosphäre auf die Aufgaben konzentrieren zu können. Vielen machen die Aufgaben Spass, und sie sind hinterher erstaunt, dass der Test gar nicht so schlimm gewesen ist, wie sie es sich vorher vorgestellt hatten.

Dank dieser sogenannten neuropsychologischen Abklärung erhalten die Fachleute Hinweise, um welche Demenzform es sich handeln könnte. Auch können sie dadurch beurteilen, ob eine Demenz, eine leichte kognitive Störung oder eine Depression vorliegt. Zudem kann man kognitive Ressourcen feststellen, durch die sich Schwächen im Alltag kompensieren lassen. Im dritten Termin, dem Abschlussgespräch mit den Patienten und den Angehörigen, werden die Ergebnisse zusammengefasst, die Diagnose erklärt und Empfehlungen abgegeben. Nur durch eine genaue Diagnose lassen sich die richtigen Medikamente verordnen sowie Massnahmen und Verhaltensrichtlinien festlegen. Der neuropsychologische Aspekt ist dabei ein wichtiger Teil einer umfassenden interdisziplinären Abklärung.

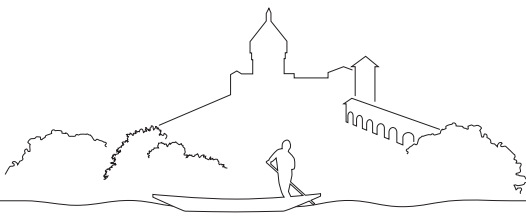
Kirsten Kohler-Mathis, Fachpsychologin für Neuropsychologie und Psychotherapie FSP

MEMORY KLINIK

Unsere Memory Klinik ermöglicht interdisziplinäre Abklärungen bei Verdacht auf Hirnleistungsstörungen. Gerade bei Demenzerkrankungen ist uns ein ganzheitlicher Ansatz wichtig. Das heisst: Neben medikamentösen Therapien wird das Umfeld einbezogen, und die Massnahmen zielen auch auf die Umgebung, in der ein an Demenz erkrankter Mensch lebt. So können die besten Resultate erreicht werden.

Kantonsspital Schaffhausen
Memory Klinik
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

052 634 26 01
geriatrie-reha@spitaeler-sh.ch



REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE ST. JOHANN-MÜNSTER

WENN SICH AUF EINMAL EIN FENSTER ÖFFNET – BEGEGNUNG MIT MENSCHEN MIT EINER DEMENZ

Kann ich einen Menschen mit fortgeschrittener Demenz gedanklich in seiner Welt überhaupt noch erreichen? Vielleicht haben Sie sich diese Frage auch schon gestellt, wenn Sie jemanden mit Demenz besuchen gingen. Es ist immer wieder eindrücklich und berührend, wenn sich trotz Krankheit solche Fenster öffnen können.



Pfarrerin Beatrice Heieck-Vögelin:
«Zuwendung ist wertvoll.»

Als Seelsorgerin besuche ich immer wieder Menschen mit Demenz. Einmal wurde ich gebeten, eine Frau zu besuchen, die sehr unruhig war. Die Person lag auf dem Bett, zusammengekauert, ganz in ihrer eigenen Gedankenwelt verloren. Ihre Formulierungen waren zu undeutlich, als dass ich sie verstehen konnte. Unruhig bewegte sie sich. Sie musste in ihren Gedanken in einer Welt sein, die sie stark ängstigte. Ich fragte die Person um Erlaubnis, eine Zeit lang ihre Hand zu halten. Sicher, sie würde mir auf diese Frage wohl keine Antwort geben können, aber zu meinem seelsorgerlichen Verständnis gehört es dazu, einer Person mit Demenz genauso achtsam zu begegnen wie einer Person, die ihre Bedürfnisse klar äussern kann. Denn nicht das muss für den anderen richtig

sein, was für mich in diesem Moment richtig erscheint.

Die Würde des Menschen ist unantastbar, bedingungslos und unverlierbar, auch wenn er in seinem Denken und Handeln durch die Demenzerkrankung eingeschränkt ist. Ich spürte, dass das Halten der Hände für die Person offensichtlich nicht stimmte. Was ich dann aber erlebte, berührte mich sehr und zeigte mir einmal mehr: Ein Fenster zu einer Person mit fortgeschrittener Demenz kann sich immer wieder öffnen, wenn auch nur für einige Augenblicke. In einem sogenannten Selbstgespräch versuchte ich, einen Raum für sie zu öffnen. Ich erzählte, wie wir zuvor Gottesdienst feierten, und wie ich jeweils die Feier mit einem Vers aus dem Gedicht von Dietrich Bonhoeffer beschliesse: «Von guten Mächten wunderbar geborgen.»

Gemeinsame Sprache gefunden

Als die Frau diese Worte hörte, wurde ihre Sprache auf einmal klarer. Nun verstand ich, dass sie sich in Kriegserinnerungen befand, die sie beunruhigten. Diese Worte von Dietrich Bonhoeffer, die er in der Kriegszeit geschrieben hatte, waren ihr vertraut. Und so sprachen wir diese vertrauensvollen Worte nun gemeinsam weiter. Für einen kurzen Moment war ich zu Gast bei ihr in ihrer Welt und schien mit diesen Segensworten ihre Gedanken beruhigend begleiten zu können. Wir hatten eine gemeinsame Sprache gefunden. Sie war nicht mehr allein in ihrer Welt. Es tat ihr sichtlich gut. Dann schloss sich das Fenster wieder. Mehr

war nicht möglich; doch gerade solche Momente können für die Demenkranken kostbar sein.

Als Seelsorgerin versuche ich, den Menschen in seiner Welt zu begleiten, wertschätzend und bejahend. Mitunter kann es ein Gedicht, eine Liedstrophe oder ein Gebet sein, das gut tut. Oftmals aber ist das Bedürfnis meines Gegenübers einfach, dass jemand da ist. Solche Zuwendung ist für viele wertvoll.

Menschen in ihrer Demenz auch dann weiterhin zu besuchen, wenn wir das Gefühl haben, das Fenster zum Verstehenkönnen habe sich ganz geschlossen, bleibt wichtig. Vielleicht sind sie selten, diese Momente, wo sich ein Fenster zu meinem Gegenüber plötzlich öffnet, aber sie sind umso kostbarer.

Beatrice Heieck-Vögelin
Pfarrerin evang.-ref. Kirchengemeinde
St. Johann
Telefon 052 625 82 40

SEELSORGE

Für Ihre persönliche Seelsorge wenden Sie sich am besten an die Religionsgemeinschaft, der Sie angehören.

SCHÖNBÜHL – KOMPETENZZENTRUM FÜR LEBENSQUALITÄT

«SIE SIND UND BLEIBEN TEIL DER GESELLSCHAFT»

Es ist die erste ihrer Art in der Region Schaffhausen: die dezentrale Hausgemeinschaft für Menschen mit Demenz im umgebauten Bauernhaus Höfli im Ortskern von Herblingen. Die Bewohnerinnen und Bewohner gehören zum Quartier. Ein Rückblick darauf, wie das Projekt zustandekam und allmählich wuchs.

Eine dezentrale Hausgemeinschaft wie das «Höfli», das im Ortskern von Herblingen realisiert wurde, ist die Folge der Entwicklung, wie sie im Zentrum Schönbühl schon 2005 begann. Damals wurden im Neubau zwei Wohngruppen für Menschen mit Demenz eingerichtet. Schönbühl-Geschäftsführer Theo Deutschmann sagt, die Erkenntnisse über geeignete Wohnformen für Demenzbetroffene hätten sich stetig weiterentwickelt. Vor zehn Jahren habe der Stiftungsrat erstmals das Projekt einer dezentralen Hausgemeinschaft diskutiert. Beispiele aus nordischen Ländern hätten gezeigt, dass es sich lohne, demenzkranke Menschen nicht abzusondern: «Sie sind und bleiben Teil der Gesellschaft», unterstreicht der Geschäftsführer.

Die Suche nach einem Ort für eine Hausgemeinschaft dauerte dann einige Zeit. 2016 ergab sich die Gelegenheit, als Bauunternehmer Pius Zehnder anbot, das Bauernhaus Höfli im Ortskern von Herblingen zur Verfügung zu stellen. Das «Höfli» wurde umgebaut, und Anfang

April 2012 konnten die ersten Bewohnerinnen und Bewohner einziehen. Die Hausgemeinschaft bietet 13 bis 14 Menschen mit Demenz Platz. Unmittelbar nach der Eröffnung waren noch nicht alle Wohnungen bezogen. Die Gruppen hätten zuerst zusammenwachsen und sich finden müssten, blickt Margrit Ueltschi zurück. Die Expertin für Demenz war als Teil eines Teams an der Ausarbeitung des «Höfli»-Projekts beteiligt und begleitete die offen konzipierte Hausgemeinschaft in den ersten Wochen.

Integration zieht Kreise

Weil der Schritt vom bisherigen Zuhause in die Hausgemeinschaft für die Menschen mit Demenz gross war, begannen die Betreuenden – die besser als Alltagsbegleiterinnen und -begleiter bezeichnet werden – den Betrieb behutsam, mit wenigen Bewohnerinnen und Bewohnern. Diese hätten zuhause ein Netz von Personen gehabt, das sie umsorgte und dem sie vertrauten, stellt Margrit Ueltschi fest. Im «Höfli» kämen die Menschen mit Demenz in neues Umfeld und bräuchten

Zeit, um sich daran zu gewöhnen: «Der Wechsel ist einschneidend», sagt die Fachfrau. Das gelte auch für die Angehörigen, die oft jahrelang die Pflege und Betreuung übernommen hätten. Mit dem Eintritt ins

«Höfli» müssten sie die ihnen nahestehenden Erkrankten loslassen, das erfordere viel Kraft und Verständnis. Auch da seien die Alltagsbegleiterinnen und -begleiter gefordert.

Rückblickend bezeichnet Margrit Ueltschi die ersten Wochen als komplex, intensiv und voller Dynamik. Mit der Zeit traten immer mehr Menschen mit Demenz ins «Höfli» ein. Seit diesem Sommer sind alle Zimmer der Hausgemeinschaft besetzt. In dieser dezentralen Wohnform sind die Bewohnerinnen und Bewohner nicht von der Gesellschaft getrennt. Dem Projekt sei von Anfang an viel Interesse und Goodwill entgegengebracht worden, erzählt die Fachfrau. Die Integration der «Höfli»-Leute in die Nachbarschaft in Herblingen müsse langsam wachsen. Margrit Ueltschi verwendet das Bild eines ins Wasser geworfenen Steins. Die ersten Ringe, die sich bilden, sind klein. Nach und nach werden sie grösser. Noch dürften alle lernen: die Höfli-Bewohnerinnen und -bewohner, die Alltagsbegleitenden und die Nachbarschaft.

Wolfgang Schreiber

Im «Höfli» wird ein gemeinsamer Alltag gelebt.

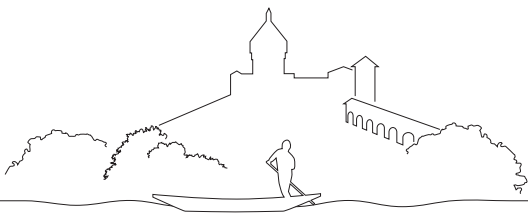
Bild: Marcel Krauss



SCHÖNBÜHL

Kompetenzzentrum für Lebensqualität
Ungarbühlstrasse 4
8200 Schaffhausen

052 630 00 90
info@schoenbuehl-demenz.ch
www.schoenbuehl-demenz.ch



MUSIK UND DEMENZ

KLÄNGE WECKEN ERINNERUNGEN UND SCHAFFEN NÄHE

In Musik eingebettete Erinnerungen an schöne Lebensmomente erhöhen das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz. Auch Angehörigen und Betreuenden tun sie gut, wie eine Studie der Universität Zürich nachweist.



Schöne Erinnerungen dank Geräuschen: Studententeilnehmerin im Gespräch mit einem Pflegefachmann. Bild: zvg/Jos Schmid

«Er steht im Tor, im Tor, im Tor, und ich dahinter», trällerte einst Schlagersängerin Wencke Myhre. Bei einem demenzkranken Bewohner eines Aargauer Pflegeheims ruft dieses Lied eine schöne Erinnerung wach: Als Goalie des FC Wettingen lernte er seine Frau auf dem Fussballplatz kennen. Bei einer ebenfalls von Demenz betroffenen Mitbewohnerin erzeugt das Rauschen und Plätschern eines Bachs Wohlbefinden. Als Kind war sie oft draussen in der Natur und spielte mit ihrer Schwester am Wasser.

Dass sich Musik und Klänge besonders eignen, um bei Menschen mit Demenz Erinnerungen zu wecken, ist schon länger bekannt. Ein Forscherteam des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich untersuchte nun bei rund zweihundert im Heim oder zuhause lebenden De-

menz betroffenen die Wirkung des sogenannten Musikspiegels. Das ist eine ganz einfache Methode, die von der britischen Musikpädagogin Heather Edwards entwickelt wurde. Dabei werden positive Erinnerungen von demenzkranken Menschen mit Geräuschen und Musik kombiniert, die mit den Erlebnissen zusammenhängen.

Sich selber erkennen

Der Einsatz eines Musikspiegels hat mehrere positive Auswirkungen, wie die kürzlich publizierte Studie ergab. Das Befinden von Menschen mit Demenz verbesserte sich deutlich, Unruhe und Apathie nahmen ab. Auch den beteiligten Angehörigen und Betreuungspersonen tat der Musikspiegel gut. «Individuell abgestimmte, bedeutsame Musik oder Geräusche ermöglichen Menschen mit Demenz,

freudige und sinnstiftende Erfahrungen zu machen», sagt Studienleiterin Sandra Oppikofer. Über die Klänge könnten sie mit ihrem Umfeld in Verbindung treten, sich engagieren und beglückende biografische Momente aufleben lassen.

Die Hirnforschung weiss: An emotional wichtige Musik und Geräusche kann man sich trotz dem kognitiven Abbau bei Demenz länger erinnern. Ob Kirchenglocken, Elvis oder ein Weihnachtslied: mit Klängen verknüpfte Erinnerungen «stellen wichtige Ressourcen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen dar», stellt Sandra Oppikofer fest. Dadurch erkenne ein Mensch mit Demenz sich selbst, wenn die Identität wegen der Erkrankung brüchig geworden sei: «So etwas wie ein Musikspiegel ermöglicht das Teilen und Anerkennen dieser Identität mit einem Gegenüber», erklärt die Wissenschaftlerin. Das Forscherteam hat eine Anleitung verfasst, wie man einen solchen Musikspiegel erstellt.

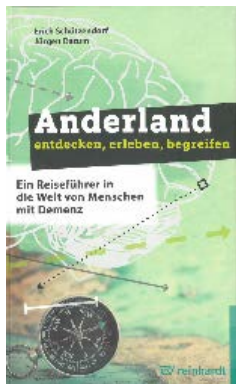
Susanne Wenger

«MUSIKSPIEGEL: KLANGSPUREN DES LEBENS

Eine Anleitung zur audiobiografischen Unterstützung in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Kann auf der Website des Zentrums für Gerontologie für 15 Franken bestellt werden: www.zfg.uzh.ch/de/projekt/Musikspiegel

LITERATUREMPFEHLUNGEN

LITERATUR ZUM THEMA DEMENZ

**ANDERLAND**

entdecken, erleben, begreifen.

Erich Schützendorf / Jürgen Datum, Ernst Reinhardt Verlag München 2019

Jedes Leben geht eigene Wege. Manchmal in Gebiete, die seltsam, verstörend und faszinierend zugleich sind. Um solche Gebiete geht es in diesem Reiseführer. Er führt dorthin, wo nichts mehr so ist wie gewohnt. Ein Terrain, in dem absolute Glücksgefühle genauso an der Tagesordnung sind wie abgrundtiefe Ängste. Willkommen in Anderland, dem Land, in dem die Menschen mit Demenz leben. Abseits gängiger Normen und Konventionen, dafür inmitten von Kreativität und Phantasie, aber auch Ängsten und Aggressionen. Dabei ist es wichtig, all dem möglichst unvoreingenommen zu begegnen. Denn es geht darum, Neues zu entdecken, Ungewohntes zu erleben, um daraus Wichtiges zu lernen. Sei es im direkten Umfeld eines Menschen mit Demenz, sei es als jemand, der ahnt, dass auch er eines Tages die Reise nach Anderland antreten könnte.

Die Konfrontation mit den zum Teil verrückt anmutenden Sitten und Gebräuchen in Anderland ist mit Sicherheit nicht immer ganz einfach. Deshalb muss man sich möglichst gut vorbereiten, um diese besondere Lebensform besser begreifen und bei Bedarf sinnvoller handeln zu können. Dabei möchte Sie dieser Reiseführer begleiten und unterstützen.

**VIELLEICHT MORGEN**

Wie sich das Leben mit Demenz verändert

Marcelina Arnold, Rex Verlag Luzern, 2020

Als Maturaarbeit schrieb und gestaltete Marcelina Arnold dieses Bilderbuch. Opi und sein Enkel Nils sind wie beste Freunde. Sie unternehmen alles zusammen. Wettrennen, Schneeballschlachten, Versteckspiele und Kekse backen. Eines Tages aber benimmt sich Opi merkwürdig. Er vergisst ständig Sachen, bringt Dinge durcheinander und kleidet sich völlig unpassend. Opi ist an Demenz erkrankt. Sein Enkel versucht mit allen Mitteln, den lieben und abenteuerlustigen Opi zurückzubekommen. Doch auch er muss sich damit abfinden, dass er gegen die Krankheit nicht ankommen kann.

Eine Geschichte über Verständnis, Liebe und die Entdeckung, dass man im Leben nicht immer auf den nächsten Tag warten sollte.

**STOLEN MOMENTS – DANIEL COMTE**

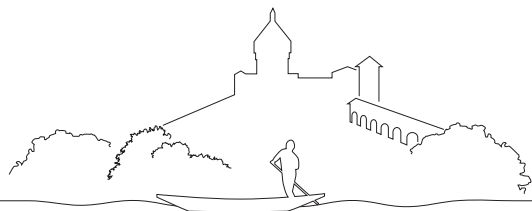
«Was zählt, ist der Augenblick.» Unter diesem Motto wurde «Stolen Moments» 2019 von den beiden Autoren Anatole Comte und Heike Rindfleisch ins Leben gerufen.

Es geht um Schwarzweissfotografien von Daniel Comte, die in dem Buch «Stolen Moments» veröffentlicht wurden. Mit 51 Jahren erhielt er die Diagnose Alzheimer. Trotz dieser Diagnose widmete sich Daniel weiterhin seiner Leidenschaft, der Street Photography.

Daniels Bilder zeigen ein Spiegelbild der Gesellschaft. Eine Gesellschaft, die im Alltag oft gar nicht bewusst wahrgenommen wird. Sie spiegeln aber auch seinen Humor wider. Ein Humor, der die Bilder skurril, extravagant oder einfach nur komisch erscheinen lässt. Manchmal entdeckt man erst bei genauerer Betrachtung die Kuriosität seiner Bilder.

In Verbindung mit den Bildern werden Beobachtungen von Demenzsymptomen auf charmante Weise in die Gestaltung integriert. Der Gedanke «da stimmt was nicht», der vor allem in der Frühphase einer Demenz allgegenwärtig ist, zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch. Mal sind Buchstaben verdreht oder diese verblassen, mal wiederholen sich die Texte. Die Kombination passiert mit einer bewusst gewählten Leichtigkeit und zeigt damit die Bilder in einem neuen Kontext.

Mit «Stolen Moments» wird der Herzenswunsch von Daniel Comte erfüllt, seine Fotos der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Das Buch ist für CHF 80 zzgl. Versand erhältlich unter www.stolen-moments.ch



BERATUNG, UNTERSTÜTZUNG, ENTLASTUNG

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHREN ZU- UND ANGEHÖRIGEN

Beratungsstelle Demenz

Kantonsspital Schaffhausen
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

052 634 38 38
alzheimervereinigung@spitaeler-sh.ch

Alzheimer Schaffhausen

Krummgasse 13
8200 Schaffhausen

052 741 60 41
info.sh@alz.ch
www.alz.ch/sh

Alzheimer-Telefon

058 058 80 00

memo-info

Alzheimer Schweiz, Pro Senectute
3000 Bern
www.memo-info.ch

Memory Klinik

Kantonsspital Schaffhausen
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

052 634 26 01
geriatrie-reha@spitaeler-sh.ch

Koordinationsstelle Alter Schaffhausen

Kirchhofplatz 15
8200 Schaffhausen

052 632 51 30
koordinationsstelle.alter@stsh.ch

Spitex Region Schaffhausen

Rietstrasse 73
8200 Schaffhausen

052 632 51 51
info@spitex-sh.ch
www.spitex-sh.ch

Tages- und Nachtaufenthalte Ferienaufenthalte

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
8200 Schaffhausen

052 630 46 00
info-aze@stsh.ch
www.alterszentrum-emmersberg.ch

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Vorstadt 54
8200 Schaffhausen

052 634 01 01
info@sh.prosenectute.ch
www.sh.prosenectute.ch

- Sozialberatung
- Entlastungsdienst
- Alltagshilfen
- MobilPlus
- Mahlzeitendienst
- Reinigungsdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz Schaffhausen

Zweigstrasse 2
8200 Schaffhausen

052 630 20 30
info@srk-schaffhausen.ch
www.srk-schaffhausen.ch

- Fahrdienst
- Notrufsystem
- Besuchs- und Begleitdienst

private Spitexanbieter

siehe info.senior.ch

Langzeitaufenthalte

Auskunft erteilt
Koordinationsstelle Alter
Kirchhofplatz 15
8200 Schaffhausen

052 632 51 30
koordinationsstelle.alter@stsh.ch

Koordinationsstelle ALTER
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 30
koordinationsstelle.alter@stsh.ch
www.infosenior.ch

Alterszentrum Kirchhofplatz
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite
Rietstrasse 75
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen
Rietstrasse 73
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 51

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER
KIRCHHOFPLATZ 15
8200 SCHAFFHAUSEN
lotti.winzeler@stsh.ch

TEL. 052 632 51 30

COVERBILD REDAKTION

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 6300 EXEMPLARE