

ALA-ZEITUNG

03 | 2020



Editorial

- Lydie Diederich
an Denis Mancini

ala aktuell

- Menschen mit Demenz zeigen Initiative
- D'ala felicitéiert!
- Asa Asbl „E Stopp fir e Mupp“
- Der ergotherapeutische Dienst der ala stellt sich vor
- Visitt am KONSCHTatelier vun der ala

Zum Thema Demenz

- Info-Zenter Demenz
- Dossier Coaching
- Alzheimer Europe

Agenda

- Cours fir betraffe Familljen
- Familljekrees
- Helpline
- Unterstützte Selbsthilfegruppe
- ala plus, unser häuslicher Hilfs- und Pflegedienst

- Merci
- Spenden/Dons
- Mitglied werden/Devenir membre
- Schéi Feierdeeg an e glécklecht neit Joer

Impressum

Oplag 1.750 Ex. 4 Mol d'Joer
Editeur Association Luxembourg Alzheimer a.s.b.l.
Redaktioun Association Luxembourg Alzheimer
T. 26 007 - 1
F. 26 007 - 205

Mat frëndlecher Ënnerstëtzung vum



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'intégration
et à la Grande Région



EDITORIAL

Madame Lydie Diederich an Hâr Denis Mancini
Membere vum Directoire vun der ala

Léif Membere vun der ala, léif Lieser,

D'Joer 2020 steet ganz kloer am Zeeche vun der Covid-19-Pandemie, déi eis d'ganzt Joer iwwer beschäftigt huet.

Fir jiddereen ass dës Pandemie eng Erausforderung. Eist Personal war un éischer Front gefuerdert, déi ganz Situatiounen esou gutt et geet ze meeschtere fir eis Bewunner, Dagesgäscht a Clienten ze schützen an ze ënnerstëtzen.

Mir konnten op den Asaz an d'Flexibilitéit vun eise Mataarbechter zielen. Mir sinn hinnen dofir extreem dankbar a soen hinnen op dëser Plaz e grouse Merci.

Am Oktober hunn erëm missen eng ganz Rei Moosname geholl gi fir jiddereen ze protegéieren a fir de Virus esou gutt wéi méiglech aus eise Foyeren, aus eise Wunnheem an aus eiser Administratioun erauszehalen.

Well vill Evenementer Enn des Joers net konnte stattfannen – kee Chrëschtbasar zu Ierpeldeng am Wunnheem, kee Wanterfest an eise Foyeren – ass dës Editioun vun der ala-Zeitung e bësse méi dënn wéi gewinnt. Dat wëllt awer net heeschen, dass se manner interessant ass.

Mir proposéieren Iech zum Beispill eng Visitt am KONSCHTatelier vun der ala, deen dëst Joer d'Bild fir op eis Chrëschtkaart realiséiert huet.

Dir fannt d'Resultat vun dëser kreativer an origineller Aarbecht, déi d'Bewunner aus dem Wunnheem „Beim Goldknapp“ ënnert der Leedung vun der Ergotherapeutin Kristina Hoffmann gemaach hunn, op der Récksäit vun dëser Zeitung.

Da stelle mer Iech den ergotherapeuteschen Déngscht vun der ala vir a mir ginn Iech en Abléck an d'Alzheimer Europe Conference, déi dëst Joer virtuell stattfonnt huet an net zu Bukarest ewéi geplangt.

Den Hâr René Friederici, Member vum Verwaltungsrot a vum Exekutivbüro vun der ala, ass an de Verwaltungsrot vun Alzheimer Europe gewielt ginn. An eis Psychologin Hildegard Schmitt huet während der Konferenz eng Presentatioun gemaach iwwer d'Experienz mat der éischer Selbsthëllefgrupp fir Mënsche mat Demenz zu Lëtzebuerg. Méi doriwwer fannt Dir op de Säite 4 a 5.

Zum Schluss profitéiere mir vun der Geleeënheet fir all eise Mataarbechter, de Membere vum Verwaltungsrot, eise Benevollen, Donateuren a Partner e grouse Merci fir hiren Asaz ze soen.

Mir wënschen Iech vill Spaass beim Liesen an alles Guddes fir d'Feierdeeg a fir dat neit Joer. An der Hoffnung, dass 2021 e bësse méi roueg a manner mouvementéiert gëtt.



Hildegard Schmitt, Psychologin bei der ala, hat während der Alzheimer Europe Conference, die dieses Jahr virtuell stattfand, eine Präsentation über die Erfahrungen mit der ersten Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz in Luxemburg gehalten.

Menschen mit Demenz zeigen Initiative

Dies war der Titel, unter dem über die Erfahrungen mit der von der ala initiierten und durch das Familienministerium finanziell geförderten ersten unterstützten Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz in Luxemburg auf der diesjährigen Alzheimer Europe Conference referiert wurde.

Die 30. Alzheimer Europe Conference fand in diesem Jahr vom 20. bis 22. Oktober online statt. Insgesamt hörten mehr als 100 Interessierte den Vortrag an. Die Resonanz war sehr positiv. Neben Fachkollegen kommentierten vor allem Menschen, die selbst unter einer dementiellen Symptomatik leiden, die Präsentation. Ein Kommentar war z. B.: „Die Aussage, wir seien selbst verantwortlich für unser Leben, war die beste Aussage, die ich heute hier gehört habe.“

Nachdem kurz auf allgemeine Hintergründe und die besondere Situation von Menschen mit Demenz in Luxemburg eingegangen worden war, wurden folgende Fragen aufgeworfen:

1. Wie können wir Menschen mit einer beginnenden Demenz erreichen?
2. Wie kann es uns gelingen, sie in ihrem individuellen Prozess über eine bestimmte Zeit zu begleiten?
3. Wie können wir adaptierte Übergänge zu anderen Hilfsstrukturen finden, wenn die Demenz fortschreitet?

Durch die umfassenden Strukturen, die die ala für Menschen mit Demenz im gesamten Krankheitsverlauf bietet, erreichen wir die Betroffenen oft sehr früh. Dies hilft dabei, Vertrauen aufzubauen und Sicherheiten zu bieten – eine Grundvoraussetzung für die Arbeit mit Menschen, die sich in einer extremen emotionalen Belastungssituation befinden.

In einem sicheren und geschützten Rahmen haben die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe die Gelegenheit, über all ihre Belange zu sprechen. Dies reicht von Schwierigkeiten bei der Alltagsgestaltung bis hin zu existentiellen Fragen der weiteren Krankheitsbewältigung und Lebensplanung. Dabei werden die Inhalte zu jedem Zeitpunkt von den Teilnehmern selbst bestimmt. Die Moderatorin begleitet die Gespräche lediglich stützend und unterstützt die Wahrung des „roten Fadens“. Diese Maßnahme ist ein erster Schritt auf dem Weg, die Idee, dass Menschen mit Demenz die Experten für ihr eigenes Leben sind und bleiben, auch praktisch umsetzbar zu machen.

Nach der Evaluierung des Prozesses wurde auf Wunsch der Teilnehmer das Konzept der Gruppe 2019 dahingehend verändert, dass mehr gemeinsame Aktivitäten geplant und auch durchgeführt wurden. Diese reichten von Kinobesuchen bis hin zur Teilnahme an einem Forschungsprojekt der Universität Luxemburg unter Leitung von Prof. Dr. Anja Leist.

Die Corona-Pandemie stellt uns in diesem Jahr vor besondere Herausforderungen. Der Kontakt zu den Teilnehmern der Gruppe konnte telefonisch gehalten werden. Digitale Treffen waren aufgrund des zum Teil fortgeschrittenen Alters der Mitglieder bzw. deren technischer Möglichkeiten nicht durchführbar. Aufgrund des Lockdowns im Frühjahr 2020 und der momentanen Einschränkungen konnten sich die Teilnehmer in diesem Jahr lediglich von Juli bis Oktober einmal monatlich treffen. Deutlich wurde der hohe Leidensdruck, den natürlich auch Menschen mit Demenz aufgrund der sozialen Kontaktbeschränkungen erleben.

Der Wunsch nach weiteren Treffen bleibt bestehen, so dass wir unsere Konzeption erneut an die gegebene Situation anpassen werden. Im November und Dezember können leider keine Treffen stattfinden. Geplant ist, dass wir uns ab Januar 2021 unter den geforderten Sicherheitsmaßnahmen wiedersehen werden.

Die Treffen finden immer am 1. Donnerstag im Monat in der Verwaltung der Association Luxembourg Alzheimer von 14.00 bis 15.30 Uhr statt. Sie erhalten gerne weitere Informationen bei der begleitenden Psychologin Hilde Schmitt unter der Telefonnummer 26 007-452.

Abschließend möchte ich eine Teilnehmerin zitieren: „Mat der Ënnerstëtzung vun dëser Grupp hunn ech de Mutt an d’Kraaft fonnt, mech mat den Erausfuerderunge vun dëser Krankheet auserneenzesetzen.“



D’ala felicitéiert!



Den Här René Friederici, Member vum Verwaltungsrot a vum Exekutivbüro vun der ala, ass de 5. Oktober 2020 och an de Verwaltungsrot vun Alzheimer Europe gewielt ginn. Am Ganzen haten 12 Leit hir Kandidatur gestallt.

„Ech si fest dovun iwwerzeegt, dass Alzheimer, ënnert anere Krankheeten, hautdesdaags eng vun de gréissten Erausfuerderungen duerstellt an dass eng qualifizéiert Fuerschung op dësem Gebitt, niewent enger gudder Fleeg vun eise Patienten, en adequat Ëmfeld an Ënnerstëtzung verdéngt.“

D’ala felicitéiert dem Här Friederici!

ASA asbl – Aktioun „E Stopp fir e Mupp“

Et ass eng solidaresch Aktioun fir Assistenzhënn ze finanzéieren an duerch Recycling vu Plastik d'Ëmwelt ze schützen: eng Tonn Plastikstëpp ass gläich eng Tonn Grondressourcen, Pëtrol.

D'Stëpp gi gewäsch a geschreddert a sinn dann e vollwäertegt Granulat. D'Granulat gëtt ageschmolt a weiderverschafft zu Gaardemiwwel, Parechocken, Poubellen, asw.

D'Aktioun huet 2009 ugefaange mam Zil een Assistenzhond ze finanzéieren. En ausgebildeten Hond kascht 17.000 €. Mir sammelen iwwert 50 Tonne Stëpp pro Joer a finanzéieren esou all Joer en Hond. Am Ganzen hu mir bis elo 8 Hënn mat der Aktioun parrainéiert, dat heescht circa 500 Tonne Stëpp si gesammelt ginn. D'Hënn schaffen an Alters- a Fleegeheemer, an Dagesfoyeren an a Schoulen.

D'Aktioun ass mëttlerweil am ganze Land bekannt. Eis Partner si vun Ufank un Hein Déchèts a Valorlux.

Ganz vill Privatleit, Schoule, Firmen an Institutiounen sammelen entre-temps mat vill Asaz a bréngen Stëpp op ee vun eise Sammelpunkten. Mir hunn der méi wéi 50, inklusiv 28 Gemengen.

Vun dese Sammelpunkte ginn d'Stëpp bei den Hein bruecht, vu wou se weidergeleet ginn an de Recycling. Den Hein stellt eis zwee Container, inklusiv dem Eidelmaachen gratis zur Verfügung. D'Ofrechnung mat Valorlux baséiert op der Statistik vun Hein Déchèts. Valorlux bezuelt der Asa 300 € pro Tonn ofgeliiwert Stëpp.

Ugeholl gi Stëpp aus mëllem Plastik: Polyethylene High Density: vu Mineralwaasser, Mëllech, Jus, asw.

Refuséiert gi Stëpp, Deckelen aus haardem faarwege Plastik, Deckel vu Margarine, asw. Deckel vun Hunneg an Nutella sinn ok, wann de Kartong erausgeholl gëtt.

D'Aktioun ass e groussen Erfolleg a leeft onbegrenzt weider. D'Sammelen ass fir den Einzelnen e kleng Geste, deen eng grouss Wierkung huet.

D'Assistenzhënn leeschten eng super Aarbecht a maache vill Leit glécklech.

Maacht einfach mat!

Weider Infoen um Site www.asa-asbl.lu



Der ergotherapeutische Dienst der ala stellt sich vor: der Mensch mit Demenz und dessen aktive Teilhabe am Leben stehen für uns im Mittelpunkt

Bei der ala gehört Ergotherapie fest zum ganzheitlichen Förderkonzept für Menschen mit Demenz. Ergotherapie konzentriert sich auf den Erhalt und die Förderung alltagsrelevanter Kompetenzen und stellt somit dessen Autonomie und selbstbestimmte Teilhabe am Leben in den Fokus.

Im Rahmen individueller Fördermaßnahmen zur Stimulation der Selbstständigkeit in den fünf Lebensbereichen (Ernährung, Mobilität, Hygiene, Kleidungswechsel und Ausscheidung) können ergotherapeutische Interventionen durch die Pflegeversicherung genehmigt werden.

Folgende Zielsetzung bildet dabei eine wichtige Basis für die angepasste Umsetzung der Ergotherapie bei Menschen mit Demenz:

„Erhalt und Förderung der alltagsrelevanten Kompetenzen in den Bereichen Handlungsplanung, Grob- und Feinmotorik, Gleichgewicht, Körperschema, Konzentration und Motivation zur aktiven bzw. assistierten Teilhabe am Lebensalltag und zur Selbstbestimmung.“

Entsprechend der individuellen Bedürfnisse und Kompetenzen der Person werden u. a. folgende ergotherapeutische Maßnahmen angeboten:

- Alltagstraining zur gezielten Stimulation der individuellen Kompetenzen im jeweiligen Lebensbereich
- Mobilitäts-/Gleichgewichtstraining
- Maßnahmen zur Stimulation der kognitiven Kompetenzen

- Basale Stimulation und Sensoriktraining
- Tiergestützte Therapie mit ausgebildeten Assistenzhunden
- Kunst- und Kreativtherapie
- Spezialisierte Therapieansätze (z. B. Airtramp)
- Hilfsmittelversorgung und -training (z. B. mit Mobilitätshilfen)
- Umfeldadaptation zur Verbesserung der Sicherheit im Lebensumfeld (z. B. als Sturzprophylaxe)

Aktuell sind bei der ala vier Ergotherapeuten im Wohn- und Pflegeheim „Beim Goldknapp“ und im ambulanten Pflegedienst ala plus im Einsatz.

Das faszinierende am Metier des Ergotherapeuten ist die große Vielseitigkeit unserer Aufgaben. Da wir das Förderkonzept stets individuell entsprechend der Bedürfnisse, Interessen und Kompetenzen des jeweiligen Klienten erstellen, ist jeder Therapieverlauf einzigartig und abwechslungsreich. Die Zusammenarbeit im multidisziplinären Team rundet die Tätigkeit des Ergotherapeuten bei der ala ab und verleiht unserem Berufsfeld einen sehr wichtigen Aspekt.



Kristina Hoffmann



Valérie Mohr



Scott Lepasch



Julie Sunnen

Visitt am KONSCHTatelier vun der ala

D'Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer gött Konscht an Demenz e Raum

E Mënsch mat enger Demenz gött am Alldag heefeg mat sengen Defiziter konfrontéiert. Hien erlieft ëmmer méi Situatiounen an deenen hien eppes „falsch“ mécht oder „net méi“ ka maachen.

D'Konscht gött dem Mënsch mat Demenz d'Méiglechkeet sech an enger neier a wäertvoller Roll ze entfalten. De kreativen Ausdrock erlaabt alles! An der Konscht gött et kee „richteg“ oder „falsch“! Et dierf ee seng kënschtleresch Fräiheet ausliewen a stolz op sech sinn.

Och d'Ëmfeld kann duerch d'Konschtwierker vum Mënsch mat Demenz eng nei Facette u sengem Léifsten entdecken.

D'Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer setzt d'Konscht an d'Konschttherapie geziilt an der Begleedung vu Mënsche mat Demenz an, a Form vum KONSCHTatelier.

D'Biller lenken eise Bléck op d'Perséinlechkeet vum Kënschtler

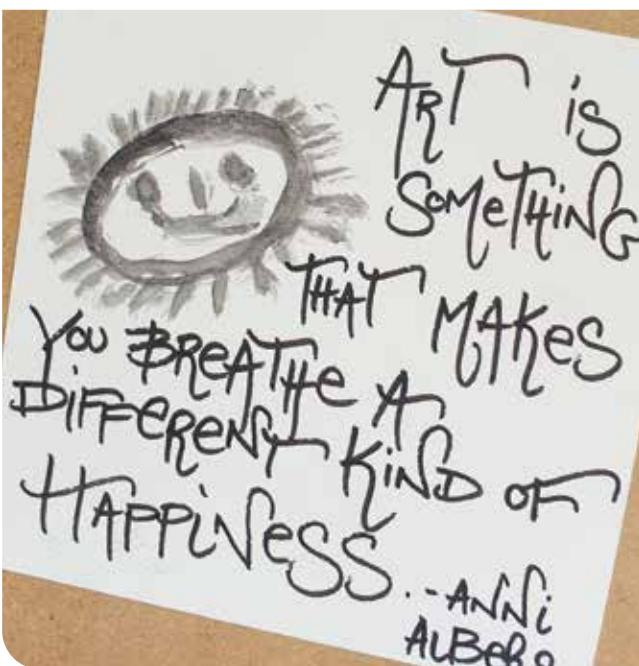
D'Zil vum KONSCHTatelier ass net e méiglechst schéint Bild ze molen. De kreative Prozess vum Mënsch mat Demenz steet am Mëttelpunkt an déi positiv Effekter, déi doduerch bei him erreecht ginn. D'Biller, déi am KONSCHTatelier entstinn, ginn eis d'Méiglechkeet, Mënsche mat Demenz an hir Gefiller och ouni Wieder ze verstoen. Si lenken eise Bléck op déi eenzegaarteg Perséinlechkeet vum de bedeelegte Kënschtler ...

D'Chrëschtkaart vun der ala

Dëst Joer huet de KONSCHTatelier d'Bild fir op d'Chrëschtkaart vun der ala realiséiert. Dëst stellt e Stär an e Chrëschtbeemchen duer a kombinéiert verschidden Technike wéi molen a bitzen. Am Ganzen hu 6 Kënschtler wärend 6 Wochen dru geschafft.

Dat flott Resultat kënt Dir op der Récksäit vun dëser Zeitung bewonneren.







lu | de | fr | en | es | pt

**Demenz werft vill Froen op.
Frot no, amplaz ofzewaarden!**

Är gratis Informatiounsplaz zum Thema Demenz

La nouvelle équipe de l'Info-Zenter Demenz se présente

Depuis octobre 2020, l'équipe de l'Info-Zenter Demenz est de nouveau complète. Elle est actuellement composée de trois personnes.

Christine Dahm-Mathonet en est la nouvelle chargée de direction. Titulaire d'un master en communications sociales, elle a auparavant travaillé, entre autres, dans les soins palliatifs et dans la coopération au développement et à la solidarité internationale.

Maiti Lommel a rejoint l'équipe comme coordinatrice. Docteur en biologie, Maiti Lommel a travaillé en tant que chercheuse dans le domaine de la biomédecine moléculaire avant d'intégrer le domaine de la santé publique où elle s'est spécialisée dans la prévention et la promotion de la santé.

Isabel Pereira est collaboratrice administrative. Elle fait partie de l'équipe depuis l'ouverture de l'Info-Zenter Demenz en 2016.

L'équipe se réjouit de reprendre les services et activités dans lesquels l'Info-Zenter Demenz s'est engagé depuis son ouverture il y a quatre ans.

Les services de l'Info-Zenter Demenz

L'Info-Zenter Demenz est le service d'information national pour toutes questions en lien avec les maladies démentielles. Il est un lieu d'accueil du public pour répondre aux demandes d'information, d'orientation et d'écoute des personnes concernées et de leurs proches. Les contacts peuvent se faire dans les locaux de l'Info-Zenter Demenz à la rue des Bains 14a, par téléphone, par mail ou lors des permanences mensuelles à Esch/Alzette et Differdange. Ces consultations ainsi que toute documentation sont gratuites.

L'Info-Zenter Demenz propose également une bibliothèque et une ludothèque avec de nombreux livres, films, documentaires et jeux que les personnes intéressées peuvent emprunter gratuitement.

Une autre mission importante de l'Info-Zenter Demenz est la sensibilisation du grand public afin d'informer et ainsi de réduire la stigmatisation et les préjugés liés aux maladies démentielles. Pour y arriver, l'Info-Zenter Demenz organise des activités d'information s'adressant à différents publics cibles de manière variée (conférences, stands et soirées d'information, séances cinéma-débat, présence médias et réseaux sociaux, etc.).

L'équipe de l'Info-Zenter Demenz peut être contactée au 26 47 00 ou par mail (mail@i-zd.lu).
www.demenz.lu | facebook: Info-Zenter Demenz



- Mit der Diagnose „Demenz“ bekommen Ungewissheit und oft seltsam erscheinende Symptome einen Namen.
- Mit der Diagnose „Demenz“ kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf die Angehörigen grosse Belastungen zu.
- Die gesamte Familie ist fortan gefordert, den Menschen mit Demenz zu verstehen, sich in ihn hineinzufühlen und ihn kompetent zu betreuen.

- Im Info-Zenter Demenz finden Sie Antworten auf Fragen und weiterführende Informationen zum Thema Demenz die es ermöglichen die Lebensqualität zu erhalten.
- Das Info-Zenter Demenz setzt sich dafür ein, dass das Leben auch mit Demenz für die Betroffenen und ihr Umfeld in unserer Gesellschaft lebenswert bleibt!

Info-Zenter Demenz:

14a, rue des Bains • L- 1212 Luxemburg • www.demenz.lu



Es spricht vieles dafür, dass das Jahr 2020 als eine epochale Zäsur in die Geschichte eingehen wird. „Grenzen werden wichtiger und die soziale Ungleichheit nimmt zu“, schreibt der Historiker Andreas Wirsching.

Vielen Generationen der westlichen Welt blieb ein Krieg bis jetzt erspart. Die Herausforderungen, wie sie sich sonst vielleicht nach Naturkatastrophen, Wirtschaftskrisen oder persönlichen Schicksalsschlägen stellen, werden seit Anfang des Jahres dominiert von einer Pandemie, deren zerstörerisches Ausmaß Ende dieses Jahres noch nicht absehbar ist.

Krisenfall, Herausforderung oder die unberechenbare Macht der Ohnmacht

Unwetter, Feuersbrünste, Kriege, Seuchen oder aber ganz persönliche Schicksale sind in heutigen Zeiten omnipräsent. Solche Krisen verlangen nach Handlungsfähigkeit in Situationen, in denen Ziele und Bedürfnisse bedroht sind, was zu Verunsicherung, Angst und Panik führen kann. Man muss agieren, ohne genau zu wissen, was passieren wird.

Die meisten Menschen wünschen sich, dass alles so bleibt, wie es ist, da sie mit der gewohnten Routine am besten zurechtkommen. Sie haben Angst und Sorge vor ungebetenen Veränderungen.

Denn Abweichungen von dem Gewohnten könnten Ohnmacht bedeuten – dieses vielschichtige Gefühl des Kontrollverlustes, das Machtlosigkeit in sich trägt und Reaktionen wie Angst, Aggression, Wut, Trauer und Depressivität hervorrufen kann.

Ohnmachtsgefühle befallen uns nicht nur in Krisen, sondern sind für viele Menschen der stete ungeliebte Begleiter. Ohnmacht entsteht ebenfalls im Hinblick auf Klimawandel, Globalisierung, unsicheren Arbeitsplatz, Extremismus und vieles mehr. Verunsicherungen, die einem Angst und Bange werden lassen, sind die Folge.

Dann kam die SARS-CoV-2-Pandemie Anfang des Jahres, die die ganze Welt unvorbereitet traf und Milliarden von Menschen das Gefühl vermittelte, dem Kampf ums Überleben ausgeliefert, macht- und hilflos zu sein. Fremdbestimmt im Lockdown und Shutdown zu verharren wird zum neuen Erleben. Ohnmacht ist nicht nur unangenehm, sondern manchmal vielleicht sogar krankmachend für jene, die meinen, ihr Leben nicht mehr im Griff zu haben, wenn sich eine gefühlte Unfähigkeit ausbreitet und die Überzeugungen nährt, den Bedrohungen mit eigener Kraft nicht mehr begegnen zu können. Oft ist die Sprache der Aggression und Gewalt dann die bedauernswerte Konsequenz, die den Frieden gefährdet.

Annäherung an Lösungsversuche

„Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise“ – Victor Frankl

„Das letzte halbe Jahr habe ich viele Erkenntnisse über mich selbst gewonnen. Dies macht mich freier und spontaner, ich bin zufrieden mit mir, wie ich bin.“ (Aussage eines Altenpflegers, Oktober 2020)

Hat Peter verstanden, dass er nicht die Welt zu ändern vermag, dass sein ausgeloteter Freiraum ihn jedoch aktiv werden ließ, seinen eigenen Lebensrahmen selbstverantwortlich anzunehmen und eigenständig zu formen?

Wäre dem so, dann ist es Peter gelungen, Bisheriges loszulassen, statt krampfhaft an altem Verhalten festzuklammern, und er hat es geschafft, Bilanz zu ziehen und entsprechend seinen Zielen und Wünschen sein Leben anders zu gestalten. „Es gibt die sogenannten Freunde, die nicht mehr in mein Leben passen und die ich daher nicht mehr

treffe“, erzählt er im Gespräch. „Vor Covid-Zeiten wollte ich immer in die Stadt ziehen, jetzt nach den gemachten Erfahrungen im Lockdown freue ich mich, mit meiner kleinen Familie im ländlichen Raum zu leben.“

Peter hat es geschafft, die neue Situation zu akzeptieren, spricht sich neu zu orientieren, um sich aktiv mit seiner Lage auseinanderzusetzen und gestärkt mit den nötigen Kompetenzen passende Veränderungen zu leben.

Kraft durch Resilienz

Der 32-jährige Altenpfleger beteuert, dass er zufrieden mit seinem Arbeitsplatz ist und engagiert dem Beruf an der Seite alter Menschen nachgeht. Ein Beruf, der ihm Sinn gibt und ein gutes Gefühl des Gebrauchtwerdens vermittelt, das er dankbar annimmt. Peter und mit ihm so manche Pflegekraft hat nach der ersten Covid-Welle vielleicht doch akzeptiert, mit weniger Erwartungen an die eigene Wirksamkeit, die eigenen Grenzen anzuerkennen – mit dem Zugewinn an mehr innerer Ruhe und bisher nicht gekannter Gelassenheit. Raffael Kalisch schreibt in seinem Buch „Der resiliente Mensch“, dass Resilienz die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten bedeutet. Peter könnte somit Resilienzkompetenz bestätigt werden.

„Ich könnte Hilfe gebrauchen, um die belastenden Einschränkungen besser zu ertragen und zu verkraften, damit ich mit Stress und Ungewissheiten angemessen umgehen kann“, so das Anliegen von Krankenschwester Rita Anfang der zweiten Covid-Welle.

Ängste und Unsicherheiten sind kaum „wegzuzaubern“. Den individuellen Stressauslösern auf die Schliche zu kommen, sich bestehender Ressourcen und Kompetenzen bewusster zu machen allerdings schon. Gezielt in kleinen Schritten das Problem anzugehen und in den Griff zu bekommen hilft, die neuen unbekannteren Herausforderungen bzw. die Krisen des Alltags zu meistern.

„Ein Mensch der mir achtsam zuhört in diesen Zeiten, in denen kein Mitarbeiter den Mut hat, sein Team mit den eigenen Fragen, Zweifeln und Sorgen zu belasten, bei dem ich genügend Empathie fühle um mich ihm anzuvertrauen und der mir neue Perspektiven anstelle starrer Ansichten ermöglicht, das tut mir einfach gut“, lautet das Feedback einer Erzieherin während einem neutralen Austauschgespräch.

Sowie Peter und Rita den Mut aufbringen, Unterstützung durch objektive Gesprächspartner anzunehmen, könnten viele helfende Hände diesem Beispiel folgen.

Und nicht zu vergessen diese vielen Angehörigen, Freunde und Bekannte, die sich auf Daumendrücker und die Hoffnung konzentrieren, dass Pflegenden so gesund wie möglich bleiben, damit ihre alten, kranken Liebsten ausreichend versorgt und vor Ansteckung geschützt sind. Es wäre unangemessen, ein Dilemma mit dem anderen zu vergleichen und doch darf auch die Befürchtung der Pflegekräfte nicht außer Acht gelassen werden, das Virus entweder in die Institutionen einzuschleppen oder aber die eigene Familie mit Covid anzustecken.

Vertrauen Sie sich und Ihren eigenen Fähigkeiten und suchen Sie nach Lösungen, das Beste aus der Situation zu machen, indem Sie neugierig und wissbegierig bleiben. Tragen Sie Sorge für sich, damit Sie den Mut aufbringen zu hinterfragen, was Ihr Leben sinn- und wertvoll macht. Das wäre mein Wunsch für das Jahr 2021 an alle Leser.

Lieber heiliger Nikolaus und lieber Weihnachtsmann, dieses Jahr habe ich an euch beide nur einen einzigen Wunsch: Schenkt mir den Zauberstab und Abrakadabra, Simsalabim – Covid sei besiegt.

Josée Thill
Lehrerin für Gesundheits- und Pflegeberufe
Fachkraft für Gerontopsychiatrie

La 30^e Conférence Alzheimer Europe « La démence dans un monde qui change » s'est tenue en ligne du 20 au 22 octobre 2020. Près de 800 participants de 42 pays ont assisté à la conférence, qui comptait 260 conférenciers et 100 présentateurs d'affiches, partageant leurs recherches dans une atmosphère de collaboration et de solidarité, dans le contexte de la pandémie mondiale de COVID-19.



Iva Holmerová, présidente d'Alzheimer Europe, a ouvert la conférence en souhaitant la bienvenue aux 35 personnes atteintes de démence qui figureraient parmi les délégués ainsi qu'à leurs aidants. Après ce discours d'ouverture, les délégués ont été accueillis par Helen Rochford-Brennan, présidente sortante du Groupe de travail européen de personnes atteintes de démence (EWGPWD), et Myrra Vernooij-Dassen, présidente d'INTERDEM.

Helen Rochford-Brennan a évoqué à quel point la pandémie a eu un impact sur les personnes atteintes de démence. Elle a demandé aux participants de réfléchir à ce qui pourrait être fait, concrètement, pour éviter qu'une telle situation ne se reproduise. Elle a également remercié Alzheimer Europe, exprimant sa gratitude au conseil d'administration d'avoir accepté une personne atteinte de démence pour siéger au conseil et « partager le pouvoir de manière significative ».

Myrra Vernooij-Dassen a souligné que la distanciation sociale, la mesure clé utilisée pour se protéger contre le coronavirus, a eu des effets délétères sur les personnes atteintes de démence. INTERDEM souligne l'importance de prendre en considération le risque de rupture sociale, mentale, cognitive et physique, parallèlement au risque d'infection.

La conférence comptait cinq séances plénières et deux d'entre elles étaient des tables rondes.

La première, intitulée « La démence dans un monde qui change », comptait Adelina Comas Herrera, codirigeante du projet STRiDE, Mario Possenti, secrétaire général de la Federazione Alzheimer Italia, Helen Rochford-Brennan et Lennert Steukers, directeur associé Janssen, équipe de neurosciences. Toutes les séances plénières ont été comodérées par Jean Georges, directeur d'Alzheimer Europe, et Kim Coppes de « Live Online Events ».

Il y avait ensuite trois sessions plénières : « Diagnostic et support post-diagnostic », « Bâtir des sociétés inclusives pour la démence » et « De la recherche et de l'innovation à la pratique clinique et de soins ». La cinquième et dernière séance a pris la forme d'une deuxième table ronde sur comment maintenir la démence comme priorité européenne. Les intervenants étaient Maria Carrillo, directrice scientifique du programme de recherche mondial de l'Association Alzheimer (États-Unis), Dan Chisholm, directeur de programme pour la santé mentale au Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, Nils Dahl, conseiller principal en politique au ministère fédéral allemand de la Santé, Charles Scerri, président de la Malta Dementia Society et vice-président d'Alzheimer Europe, et Nicoline Tamsma, chargée de mission à la DG Santé et sécurité alimentaire de la Commission européenne, unité Promotion de la santé, prévention des maladies, instruments financiers.

La conférence a été clôturée par Iva Holmerová. Elle a remercié les présentateurs d'avoir partagé leurs recherches, projets et expériences, et tout particulièrement les sponsors.

Tous les délégués ont été invités à marquer les dates de la prochaine conférence Alzheimer Europe (#31AEC) dans leur calendrier. Elle aura lieu à Bucarest, en Roumanie, du 29 novembre au 1^{er} décembre 2021.

AGENDA

Cours fir betraffe Familljen

Wann e Mënsch un Alzheimer oder enger anerer Form vun Demenz erkrankt, bréngt dat eng ganz Rei vu klengen a grouse Verännerunge fir d'ganz Famill an d'soziaalt Ëmfeld mat sech.

D'Betreiung vun engem Familljemember oder enger Persoun aus dem Bekantekrees mat Alzheimer/ Demenz stellt eng grouss kierperlech an emotional Erausfuerderung duer.

Den Inhalt vum Cours

- Informatioun iwver d'Demenz
- Austausch mat anere betraffene Familljememberen
- Kommunikatioun mat der betraffener Persoun
- Ëmgang mat de Verhalensweise vum Mënsch mat Demenz
- Informatioun iwver d'Ënnerstëtzungsméiglechkeeten
- Praxistipps fir den Alldag

D'Ziler vum Cours

- Familljememberen entlaaschten
- Verständnis fir de Betraffenen entwéckelen

De Cours ass gratis an adresséiert sech u Privatpersounen.

Informatiounen zu den Datumen an de Raimlechkeete vum Cours fannt Dir op www.ala.lu

Dir kënnt Iech umelle per Telefon um 26 007-1 oder per E-Mail: info@alzheimer.lu

Mat frëndlecher Ënnerstëtzung vum



Familjekrees

Gesprächsgruppen für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz

Gruppentreffen

im ca. 4-Wochen-Rhythmus

Jeden 2. Dienstag im Monat
von 15.00 bis 16.30 Uhr

In den Räumlichkeiten des
Wohn- und Pflegeheimes „Beim Goldknapp“
8, Gruefwee | L-9147 Erpeldingen an der Sauer

Sie erfahren Entlastung unter anderem durch

- den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation,
- neue Wege im Umgang mit den Betroffenen,
- neue Möglichkeiten der Bewältigung,
- Geselligkeit und Freude.

Die Gruppen werden durch den psychologischen Dienst der ala begleitet. Inhaltlich stellen wir uns auf die Themen ein, die von den Familien gewünscht und eingebracht werden.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenfrei.

Falls Sie Fragen haben oder an einer Teilnahme interessiert sind, melden Sie sich gerne unter der Nummer: 26 007-452.



Mit freundlicher Unterstützung des



Helpline ala 26 432 432

Oft fällt es Betroffenen und Angehörigen nicht leicht, Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Leicht zugängliche Angebote, die spontan und von jedermann genutzt werden können, helfen diese Barriere zu überwinden. Mit dem Alzheimer-Notfalltelefon ist die ala Ansprechpartner für alle Situationen, in denen kompetente Soforthilfe benötigt wird.

Unser Notfalltelefon ist täglich rund um die Uhr erreichbar. Unsere Fachkräfte geben in Notfallsituationen kompetente, praktische Ratschläge, informieren über Anlaufstellen und bieten emotionale und psychologische Entlastung. Unsere Beratungsleistung geschieht in Zusammenarbeit mit der Pflegeversicherung, um eine Kostenübernahme praktischer Maßnahmen zu ermöglichen.

Mit freundlicher Unterstützung des



Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz

- Sie haben die Diagnose „Demenz“ erhalten?
- Sie fühlen sich überfordert und alleingelassen?
- Sie suchen den Austausch mit Gleichbetroffenen in einem geschützten Rahmen?
- Sie suchen fachliche Unterstützung und Begleitung?
- Sie möchten Ihre Selbstständigkeit erhalten?

Die Gesprächsthemen der Gruppe werden von den Teilnehmern festgelegt und richten sich nach ihren persönlichen Anliegen und Bedürfnissen. Im Vorfeld an das Gruppennangebot führen wir gerne auch persönliche Gespräche zum gegenseitigen Kennenlernen.

Wann und wo:
Jeden 1. Donnerstag im Monat
von 14.00 bis 15.30 Uhr

In den Räumlichkeiten der ala:
45, Rue Nicolas Hein | L-1721 Luxemburg

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenfrei.

Falls Sie Fragen haben oder an einer Teilnahme interessiert sind, melden Sie sich gerne unter der Nummer: 26 007-1.

Mit freundlicher Unterstützung des



ala plus ist unser häuslicher Hilfs- und Pflegedienst, der sich ausschließlich an demenzkranke Menschen sowie ihre Angehörigen richtet. Er ermöglicht eine tägliche Betreuung und Beratung dank eines kompetenten und multiprofessionellen Teams.



Leistungen unseres häuslichen Pflegedienstes ala plus

- Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung
- Pflege, Betreuung und Begleitung im Rahmen der Gesundheitskasse (CNS)
- Hilfestellungen im hauswirtschaftlichen Bereich
- Unterstützung pflegender Angehöriger
- Interventionen und Maßnahmen, die die Autonomie fördern
- Präventionsmaßnahmen, die die Lebensqualität verbessern

Vorteile von ala plus

- Demenzspezifische Hilfe und Pflege
- Flexible und individuelle Betreuung
- Qualifiziertes Personal
- Hohe Pflegestandards
- Breites Leistungsangebot

Zweigstellen von ala plus

- Bonneweg
- Esch/Alzette
- Erpeldingen an der Sauer
- Wintger
- Bad Mondorf

ala plus, der häusliche Hilfs- und Pflegedienst der ala, ist 7 Tage die Woche von 6.00 Uhr bis 22.00 Uhr im Einsatz. Anfragen können per Telefon unter folgender Nummer erfolgen: 26 007-1.

MERCI

D'Associatioun an d'Fondatioun Alzheimer
soen e grouse Merci fir d'Ënnerstëtzung



De Famillje vun de Verstuerwenen:

Madame Suzanne Nitschaeff-Landa
Madame Berthy Redlinger-Lanners
Madame Adèle Mentgen-Differding
Monsieur Antoine dit Tun Possenti
Monsieur Raymond Buttel
Madame Marianne Pickel-Drucker
Monsieur Emile Faber
Monsieur Friedhelm Martini
Madame Doris Eisenmenger-Wagner
Monsieur Jean Hoffmann
Monsieur Giammaria Pedone

Madame May Bretin-Young
Monsieur Roland Wandivinit
Madame Rosa Picchetti-Sampo
Madame Eugenie Di Bartolomeo-Aniset
Madame Margot Fehr-Gratias
Madame Anna Staudt-Ney
Monsieur Erwin Ulmerich
Monsieur François Schneider
Madame Odette Glaesener-Zimmer
Monsieur Jean Hertert
Monsieur Fernand Cornelius

SPENDEN

Spenden an die Alzheimer-Stiftung

Mit Ihrer Spende an die Alzheimer-Stiftung können Sie die Projekte der ala unterstützen.

Die Alzheimer-Stiftung ist eine gemeinnützige Vereinigung und kann steuerlich absetzbare Spenden entgegennehmen.

Konten der Alzheimer-Stiftung:

BCEE: LU06 0019 1000 6828 3000
BILL: LU11 0029 1565 1646 9200
BGLL: LU49 0030 1128 5679 0000

DONS

Dons au profit de la Fondation Alzheimer



Grâce à vos dons au nom de la Fondation Alzheimer, vous soutenez les projets de l'ala.

La Fondation Alzheimer est reconnue d'utilité publique et peut recevoir des dons qui sont déductibles sur la déclaration d'impôts.

Les comptes de la Fondation Alzheimer :

BCEE : LU06 0019 1000 6828 3000
BILL : LU11 0029 1565 1646 9200
BGLL : LU49 0030 1128 5679 0000

MITGLIED WERDEN

Beitrittsformular

- Ich möchte Mitglied der ala werden und überweise meinen Jahresbeitrag in Höhe von 20,00 € auf ein Konto der ala.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

DEVENIR MEMBRE

Formulaire d'adhésion

- Je souhaite devenir membre de l'ala et je verse ma cotisation annuelle de 20,00 € sur un des comptes de l'ala.

Nom : _____

Prénom : _____

Rue : _____

Code postal/Localité : _____

Tél. : _____



Zurücksenden an // À renvoyer à:
Association Luxembourg Alzheimer asbl
B.P. 5021
L-1050 Luxembourg

Konten der ala // Les comptes de l'ala:
CCPL: LU17 1111 0004 6577 0000
BCEE: LU50 0019 1000 4179 5000
BGLL: LU91 0030 1129 3258 0000
CCRA: LU03 0090 0000 0640 0493



D'Lëtzebuerger Alzheimer Associatioun wënscht Iech
schéi Feierdeeg an e glécklecht neit Joer 2021.

L'Association Luxembourg Alzheimer vous souhaite
de joyeuses fêtes et une bonne année 2021.

KONSCHT
Atelier

Dëse Chrëschttableau gouf vum KONSCHTatelier vun der ala realiséiert.
Ce tableau de Noël a été réalisé par l'atelier d'art-thérapie de l'ala.