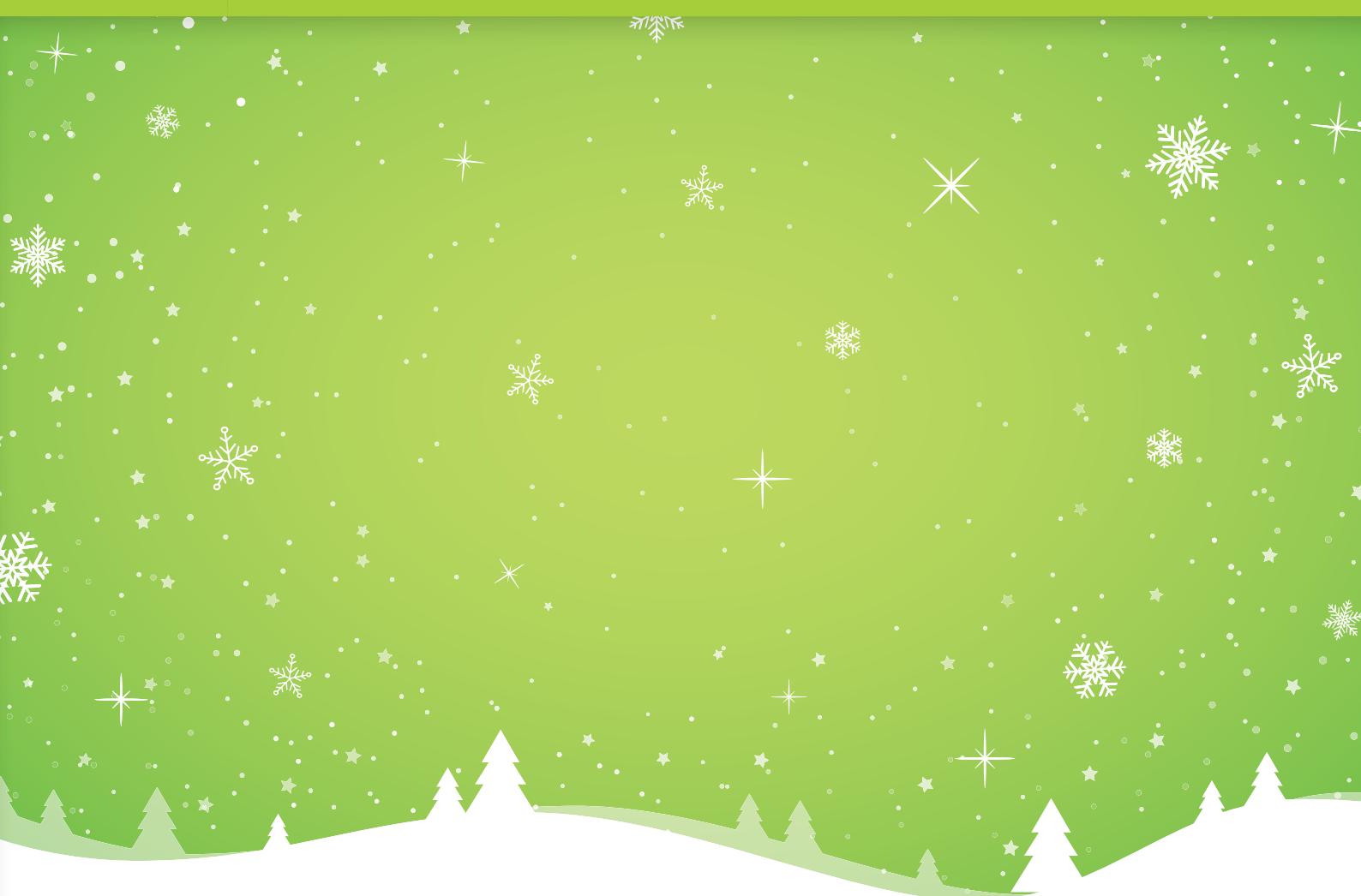


# ALA-ZEITUNG

04 | 2021



## Éditorial

• Mme Dr Carine Federspiel

### ala aktuell

- „Aus EISER Siicht ...“ Eng Rubrik vu Mënsche mat enger Demenz
- Der Qualitätsdienst der ala stellt sich vor
- Der Gerätezirkel – Bewegung macht Freude und verbindet
- Der Gleichgewichtsparcours in der Tagesstätte „Dominique Marth“
- Die Ethikkommission der ala
- D’Personalfeier vun der ala ènnert dem CovidCheck-Regime
- Soirée donateurs am Wunn- a Fleegeheem „Beim Goldknapp“
- E grousse Merci

### Zum Thema Demenz

- Alzheimer Europe
- Info-Zenter Demenz
- Dossier Coaching
- Einstellungen zu Menschen mit Demenz

### Agenda

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

- Merci
- Spenden/Dons
- Mitglied werden/Devenir membre
- D’Wönsch vun der ala

### Impressum

Oplag	1.750 Ex. 4 Mol d'Joer
Editeur	Association Luxembourg Alzheimer ASBL
Redaktioune	Association Luxembourg Alzheimer
T.	26 007 - 1
F.	26 007 - 205

Mat fréndlecher Ënnerstëtzung vum





# ÉDITORIAL

Mme Dr Carine Federspiel  
Présidente de l'Association Luxembourg Alzheimer

Lors des dernières décennies, l'Association Luxembourg Alzheimer a toujours su se distinguer par l'excellente qualité de ses offres de prestations et de conseil en étant constamment à l'écoute des besoins changeants des personnes concernées par des pathologies démentielles, telle la maladie d'Alzheimer.

C'est donc aussi au cours de la crise pandémique que les membres du conseil d'administration, en concertation avec le directoire, se sont posé la question de comment garantir la sécurité sanitaire et mentale des personnes souffrant de démence tout en améliorant l'encadrement des plus fragiles ainsi que de leurs proches.

Particulièrement démunies pour se protéger contre le Covid, les personnes atteintes de troubles neurocognitifs ont plus que d'autres été exposées au risque de contamination, car elles ne disposent plus des aptitudes cognitives leur permettant de réagir rapidement et d'adapter leur comportement en cas de danger viral. Cette menace latente du Covid les a rendues encore plus dépendantes de leur entourage, qui s'est

aussi plus rapidement épuisé, ayant conduit à davantage d'admissions en long séjour qu'habituellement. Cette demande accrue pour des lits en maison de soins spécialisée a aussi été portée par le fait que, pendant la pandémie, les centres de jour spécialisés n'ont pas pu accueillir le nombre habituel de visiteurs journaliers à cause des distances à respecter en permanence.

Le 30 septembre, une équipe composée d'administrateurs, de directeurs, de responsables et de membres du personnel s'est réunie dans le cadre d'une journée de réflexion stratégique pour faire un état des lieux en identifiant les thèmes problématiques, les lacunes éventuelles dans l'organisation et les défis à saisir pour le développement futur des structures de l'ala, et ce, toujours au regard des besoins des bénéficiaires atteints de la maladie d'Alzheimer. Les trois grands thèmes abordés ont ciblé la gouvernance, le développement futur des activités ambulatoires et stationnaires, ainsi que leur financement. Les conclusions de cette analyse très riche ont permis de dresser un plan d'actions avec des mesures concrètes pour les années à venir.

## Journée stratégique du 30 septembre

1<sup>e</sup> rangée : Christian Nosbüsch, Josiane Eppers, Michèle Halsdorf, Dr Carine Federspiel, Marc Schaefer, Tom Petit

2<sup>e</sup> rangée : Mireille Elsen, Chantal Lenertz, Lydie Diederich, Denis Mancini, Dr Jean Jacquemart

3<sup>e</sup> rangée : Roland Weiland, Chantal De Mesmaeker, René Friedericci, Jules Geisen

4<sup>e</sup> rangée : Eric Piccotti



# ALA AKTUELL

„Aus EISER Siicht ...“  
Eng Rubrik vu Mënsche mat enger Demenz



maison de séjour et de soins  
beim goldknapp

## „Haut sinn et aner Zäiten ...“

Fir d'Chrëschtdagseditioun vun der Serie „Aus EISER Siicht ...“ hunn d'Bewunner vun de Wunnunitéite „Kléifeld“ a „Karblummen“ aus dem Wunn- a Fleegeheem „Beim Goldknapp“ eng Rei perséinlech Chrëschtdagserënnerunge fir Iech zesumme gestallt ...

... Weihnachten sind wir zu Haus ... hien hat just net gesot, wat fir e Joer ...

Ouni echte Beemchen ass et kee Chrëschtdag!

Mir haten eng grouss Krëppchen an e richtege Beemchen. Déi kriss de iwwerall ze kafen. Et si bei eis am Duerf vill Leit, déi e Bësch hunn. Déi hu mir de Beemchen direkt bei d'Haus bruecht.

Bei eis am Duerf war en ale Knéckjang, deen huet sech gebretzt, hien hätt dee schéinst Beemchen am Bësch. Dunn hunn ech him dee geklaut. Awer mat de Wuerzelen drun, du konnt hien en dono erëm asetzen. A mir haten eng 30 Meter héich Dänn um Terrain, do hunn ech émmer Luuchten dropgehaang bis an d'Spëtz. Déi huet iwwert d'ganzt Duerf geliicht.

Ech hunn an der Kierch gehollef de Beemchen ze rëschten.

Ech hunn Trompett an Zuchposaun an der Musek gespillt. Chrëschtdag hu mir émmer an der Kierch gespillt.

An d'Mass sinn ech net gaang, do hunn ech näischter verstan an et huet mech ni interesséiert. D'Frae waren an d'Mass, ech war mat mengem Schwoer een huelen. Dono hu mir bis dräi, véier Auer an der Nuecht gefeiert. Ech konnt deen aneren Dag laang leien. Stiefesdag hat ech émmer Nuetsschicht.

D'Famill ass émmer zesumme-komm. Meeschters si mir bei mäi Meedche gaang an hatt huet dann eppes organiséiert.

Mir waren ofwiesselend bei deem een an da bei deem aneren, fir ze feieren.

Meeschtens hate mir Träipen.

Dat Schéinst u Chrëschtdag ass d'Zesummesinn. Jiddereen huet jidderengem e Kaddo bruecht. Et wosst een net émmer, wouhinner een alles sollt leeën. D'ganzt Joer huet een sech eppes fir Chrëschtdag gewünscht an da war ee vrou wann een et fir Chrëschtdag krut. Et war och émmer eppes fir unzedoen dobäi. Net némme Spillsaachen.



## Der Qualitätsdienst der ala stellt sich vor



Mireille Flick

Der Qualitätsdienst der ala wurde 2013 mit den Zielen gegründet, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen mit Demenz, die in den Strukturen der ala betreut werden, zu erhalten, zu fördern und zu verbessern.

Aber auch die Arbeitsqualität der Mitarbeiter der ala, die mit deren Arbeitsbedingungen und Arbeitszufriedenheit einhergeht, soll erhalten, gefördert und verbessert werden.

Um dies zu erreichen, haben wir verschiedene Vorgehensweisen. So arbeiten wir zum Beispiel mit dem Qualitätssystem „E-Qalin“, das spezifisch für Strukturen, in denen ältere Menschen betreut werden, entwickelt wurde. Mit Hilfe dieses Systems ermitteln wir zusammen mit den Mitarbeitern der ala in Fachgruppen, wie es mit der Qualität in verschiedenen Bereichen steht. Dies beinhaltet 13 Themenbereiche, welche die Bewohner, Tagesgäste und Klienten betreffen, zum Beispiel: ihre Selbstbestimmung, ihre Privatsphäre oder die Sterbegleitung und der Abschied innerhalb der ala.

Für die Mitarbeiter werden 11 Themenbereiche analysiert, wie die Anerkennung und die Anreize, die sie in ihrer täglichen Arbeit erhalten und ihre physische Gesundheit. Auch die multidisziplinäre Zusammenarbeit wird besprochen. Wir sehen uns an, was in den verschiedenen Bereichen gut läuft und was verbesserungsfähig ist.

Es werden konkrete Verbesserungsvorschläge ausgearbeitet, die nach Absprache mit dem Direktorium größtenteils schnellstmöglich umgesetzt werden. Auch im Bereich der Führungsebene bestehen insgesamt 24 Themenbereiche, die dort mit den zuständigen Personalmitgliedern evaluiert werden.

Mit Hilfe von E-Qalin gelingt es uns, stets in einem Prozess der Selbstbewertung zu bleiben und uns somit kontinuierlich zu verbessern.

Zusätzlich zum E-Qalin werden im Rhythmus von 2 Jahren abwechselnd eine Mitarbeiter- und eine Angehörigenbefragung durchgeführt. Ziel dieser Umfragen ist es, die Zufriedenheit der beiden Zielgruppen zu erfragen und gegebenenfalls zu handeln, um die Zufriedenheit zu erhalten bzw. zu verbessern.

Ein weiterer Arbeitsbereich besteht darin, die von der AEC 2018 gesetzlich verankerten Qualitätsindikatoren bezüglich der Stürze, der Dekubiti, der Beschwerden und des Überweisungsformulars innerhalb des Dienstes zusammenzutragen und zu bearbeiten.

Aber auch die Ausarbeitung und Evaluierung verschiedener Prozeduren zur einheitlichen Handhabung diverser Prozesse gehört zu den Arbeitsbereichen des Qualitätsdienstes.

## Der Gerätezirkel – Bewegung macht Freude und verbindet

Unter dem Motto „Fit im Alter“ wird seit diesem Jahr in Kooperation mit dem Club „Haus an de Sauerwisen“ in Rümelingen das Gerätezirkeltraining angeboten. Beim „Gerätezirkel“ handelt es sich um 10 Trainingsgeräte, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst sind und auch uneingeschränkt von Menschen mit einer leichten bis mittelschweren Demenz genutzt werden können.

Alle wichtigen Muskelgruppen werden in diesem Gerätezirkel in Form von Intervalltraining angesprochen. Im Vergleich zu „klassischen“ Trainingsgeräten funktionieren diese Geräte „hydraulisch“. Alltagsbewegungen lassen sich mit Hilfe der Geräte „fließend nachahmen“, da die Widerstände bei Ausführung der Übungen von der Person, die das Gerät nutzt, selbst bestimmt werden.

So erklärt sich, dass für die Benutzung der Trainingsgeräte keine Geräteeinstellung nötig ist.

Die Ausführung erfolgt per Simulation von Widerstandsverhalten ähnlich wie Wasser. Langsame Bewegungen erzeugen sanften Widerstand, schnelle Bewegungen erfordern größeren Kraft-

aufwand. Somit wird gewährleistet, dass die Ausführung der Geräte einfach, sicher und gelenkschonend ist.

Der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität per Training bilden ein wichtiges Fundament für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität von Menschen mit Demenz. Besonders für Betroffene im jüngeren Alter wird versucht, ihnen mit dem Gerätezirkeltraining ein spezialisiertes Angebot zu bieten, um gezielter auf ihre Bedürfnisse aus dem Alltag einzugehen.

Begleitet und unterstützt werden alle Tagesgäste durch unser professionelles interdisziplinäres Team, um die individuellen Wünsche und Ziele zu erfüllen.

Ein weiteres Anliegen dieses Angebotes im Sinne der Philosophie der ala ist es, Menschen mit Demenz in die Gesellschaft zu integrieren sowie neue Möglichkeiten zu erschaffen, um soziale Kontakte zu knüpfen. Das Training wird zukünftig neben dem Einzeltraining auch als Gruppentraining angeboten, ganz im Sinne von: Bewegung macht Freude und verbindet.



## Der Gleichgewichtsparkours in der Tagesstätte „Dominique Marth“

2021 wurde das ganzheitliche Förderkonzept der ala um ein weiteres Medium erweitert. Seit dem 14. September 2021 verfügt unsere Tagesstätte „Dominique Marth“ in Dommeldingen über einen neu angelegten Gleichgewichtsparkours. Dieser liegt in einer schönen Gartenanlage und hat einen eigenen Bereich für sich.

Der Parcours besteht aus 6 verschiedenen Abschnitten mit unterschiedlichen Anforderungen an die Besucher der Tagesstätte. Die einzelnen Abschnitte sind mit verschiedenen Materialien gefüllt. Diese imitieren verschiedene Untergründe. Auf jedem Untergrund muss sich der Körper neu einstellen. Dieses Einstellen ist besonders bei Menschen mit Demenz schwieriger, da durch den Alterungsprozess die Sensibilität und die Körperwahrnehmung nachlassen. Besonders bei Menschen mit Demenz sind auch neurologische Einschränkungen möglich. Durch ständiges Wiederholen und Stimulieren werden diese Kompetenzen trainiert.

An beiden Seiten der Parcoursabschnitte sind stabile Metallhandläufe angebracht. Diese geben Halt und Sicherheit bei der Durchführung der einzelnen Etappen. Die Parcoursabschnitte sind bspw. ausgelegt mit weichen Matten, feinem Kies, größeren Steinen, Rindenmulch, einem Holzbalken zum Balancieren oder leicht rotierenden Holzstämmen. Letzteres erlaubt ebenfalls die

Reaktionsgeschwindigkeit zu stimulieren. Somit können Menschen mit Demenz, die zu Stürzen neigen, auf unerwartete Gleichgewichtsverlagerungen reagieren und in ihrer Stabilität gestärkt werden. Der Parcours kann individuell angepasst und genutzt werden. So kann ein Abschnitt mehrfach hintereinander begangen oder eine Etappe ausgelassen werden. Da die einzelnen Abschnitte im Kreis angeordnet sind, können sie auch der Reihe nach absolviert werden.

Der Gleichgewichtsparkours eignet sich besonders gut zur Sturzprophylaxe, aber auch andere Kompetenzen können angeregt werden, z. B.:

- Erhalt/Förderung der Muskelkraft
- Aufrechterhaltung der Körperwahrnehmung
- Stimulation der Sensorik
- Erhalt/Förderung der Reaktionsgeschwindigkeit
- Reduzierung der Ängste
- Vermittlung von Sicherheit
- Positive Beeinflussung der Motivation zur Bewegung

Der Parcours ist eine weitere Fördermaßnahme der ala, eine Möglichkeit, die Kompetenzen von Menschen mit Demenz zu erhalten und zu stimulieren. Im Zusammenspiel mit dem ganzheitlichen Förderkonzept sollen die erlangten Fähigkeiten den Alltag bereichern. Dies unterstützt die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in ihrem Lebensalltag.





## Die Ethikkommission der ala – Ihr Ansprechpartner für ethische Fragen

Was sind ethische Überlegungen?

Ethisch über etwas nachzudenken heißt zu hinterfragen, ob das, was gerade so ist, auch wirklich so sein soll. Und ob es im Interesse des/der Betroffenen ist.

Welche ethischen Fragen können sich in der Pflege und Betreuung meines Angehörigen mit Demenz stellen?

- Wie kann seine/ihre Autonomie so gut wie möglich erhalten bleiben?
- Wie sollen wir uns verhalten, wenn er/sie sich einer notwendigen Therapie oder Aktivität widersetzt?
- Soll eine Magensonde gesetzt werden oder nicht?
- Welche freiheitseinschränkenden Maßnahmen dürfen/sollen in seinem/ihrem Fall angewandt werden?
- Wann darf/soll seine/ihre Therapie beendet werden, wenn er/sie an einer weit fortgeschrittenen Erkrankung leidet?
- Ist das, was ich hier tue, gut? Ist es fair und gerecht für die Betroffenen?

Diese oder ähnliche Fragen fordern uns auf hinzuspüren, innezuhalten, nachzudenken und zu handeln. Bevor eine Entscheidung heranreift, kommt es zu einem Abwägen des Für und Wider in der jeweils individuellen Situation. Den zugrundeliegenden Konflikt aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, damit beschäftigt sich das multidisziplinäre Team der Ethikkommission.

Diese Fragen sprechen Sie an? Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

### Die Mitglieder der Ethikkommission

- **Carol Streff**, Präsidentin der Ethikkommission, Sozialpädagogin
- **Jean Georges**, Vizepräsident der Ethikkommission, Direktor Alzheimer Europe
- **Christine Dahm-Mathonet**, soziale Kommunikation
- **Bärbel Hensler**, Krankenpflegerin
- **Gisèle Hübsch**, Psychologin und Juristin
- **Cerasela Laptes**, Krankenpflegerin
- **Martine Lucas**, Hilfspflegekraft
- **Christian Nosbüsch**, Krankenpfleger
- **Marisa Peixoto**, diplomierte Erzieherin
- **Jael Tavares**, Hilfskrankenpflegerin
- **Alexandra von Habsburg**, Allgemeinmedizinerin
- **Nicole Weiss**, Krankenpflegerin

### Wie können Sie die Ethikkommission kontaktieren?

Per E-Mail:  
[ethik@alzheimer.lu](mailto:ethik@alzheimer.lu)

Per Post:  
Ethikcomité  
Association Luxembourg Alzheimer  
B.P. 5021  
L-1050 Luxemburg

Per Briefkasten:  
In der Eingangshalle des Wohn- und Pflegeheims „Beim Goldknapp“ befindet sich ein Briefkasten, in den Sie Ihre Anfrage werfen können.

Alle Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

## D'Personalfeier vun der ala änner dem CovidCheck-Regime

Freides, den 22. Oktober huet d'Personalfeier vun der ala änner dem CovidCheck-Regime am Sport-hotel Leweck zu Lëpschen stattfonnt. D'Stëmmung war excellent an et ass vill gedanzt a gelaacht ginn. Wärend dësem flotten Owend sinn och eng ganz Rei Mataarbechter fir hir 10, 15, 20, 25 an 30 Joer bei der ala geéiert ginn. E grousse Merci soe mir op dëser Plaz och de Membere vum Verwaltungsrot fir hir Präsens.



## Soirée donateurs am Wunn- a Fleegeheem „Beim Goldknapp“

Den 22. November huet d'Soirée donateurs zu Ierpeldeng am Wunn- a Fleegeheem „Beim Goldknapp“ stattfonnt. Invitéiert waren déi Leit, Associationen a Gemengen, déi dëst an d'lescht Joer en Don fir d'ala gemaach hunn. Bei dëser Geleeënheet kruten si gewise wéi d'Sue vun hirem Don agesat gi sinn. Dëst Evenement huet ènnert dem CovidCheck-Regime stattfonnt. Op dëser Plaz soe mir all eisen Donateuren nach eng Kéier e grousse Merci.



## E GROUSSE MERCI ...

### Gemeng Kiischpelt

D'Gemeng Kiischpelt huet e Match fir de guden Zweck gespillt an den Don war fir d'ala. D'Scheckiwwerreechung huet den 28. August um Beachvolleyballterrain zu Wëlwerwolz stattfonnt. Mir soen der Gemeng Kiischpelt e ganz grousse Merci fir dee schéine Scheck.



### Fraen a Mammen Bous/Réimech

Den 23. September hunn d'Fraen a Mamme vu Bous/Réimech eng Scheckiwwerreechung am Kader vun hirer Generalversammlung organiséiert. D'Mme Sonia Marzona vun der ala huet de Scheck entgéintgeholl. Mir soen e grousse Merci fir dee generéisen Don.



## Alzheimer Europe organise une réunion de sa série « Académie des Associations Alzheimer » examinant les communautés inclusives de la démence

Le 19 octobre 2021, Alzheimer Europe a organisé une session en ligne de sa série « Alzheimer's Association Academy ». Ces sessions se déroulent depuis décembre 2015, réunissant les associations membres d'Alzheimer Europe, les membres du Groupe de travail européen des personnes atteintes de démence (EWGPWD) ainsi que des experts sur la démence venant de diverses institutions à travers l'Europe et au-delà. Depuis le début de la pandémie du Covid, ces sessions se déroulent en ligne.



La session du 19 octobre était axée sur les communautés inclusives de la démence et comprenait des orateurs de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), du Conseil mondial de la démence (WDC) et des associations Alzheimer en Europe, partageant leurs expériences et leurs enseignements.

La première intervenante était Katrin Seeher de l'OMS (Département de la santé mentale et de la toxicomanie), qui a parlé de la nouvelle boîte à outils de l'OMS pour les initiatives favorables à la lutte contre la démence. Elle a expliqué comment celle-ci a été développée et les manières dont elle pourrait être mise en œuvre. Elle a expliqué l'importance d'environnements favorables tels que les initiatives adaptées aux personnes atteintes de démence (IFD) pour réduire l'âgisme, la stigmatisation et la discrimination. La boîte à outils de l'OMS a été développée en collaboration et en consultation avec de nombreuses organisations, individus et experts par expérience, y compris Alzheimer Europe.

Les quatre présentations suivantes visaient à fournir des exemples et des enseignements sur les activités, les initiatives et les communautés inclusives de la démence, provenant d'organisations basées dans différents pays d'Europe. La première présentation a été faite par Kamala Leemans, coordinatrice de projet locale dans la municipalité de Malines. La présentation de Mme Leemans était axée sur l'initiative d'inclusion de la démence « T'Monument » basée à Malines.

La deuxième présentation a été faite par Mario Possenti de Federazione Alzheimer Italia (FAI) et était axée sur le travail de la FAI concernant les initiatives favorables à la lutte contre la démence et la sensibilisation dans différentes communautés. Il a aussi présenté une récente campagne de sensibilisation lancée pour le mois mondial de la maladie d'Alzheimer (septembre), intitulée « N'oubliez pas de m'aimer ». La troisième présentation a été exposée par Štefanija Zlobec de Spominčica (Alzheimer Slovénie), axée sur leur campagne nationale visant à créer des lieux favorables à la lutte contre la démence (DFS), qui a débuté en 2016 avec la création du premier DFS au bureau slovène du médiateur des droits de l'homme. Actuellement, il existe 265 DFS dans de nombreux endroits différents dans toute la Slovénie. Ensuite, Arlene Crockett, directrice à Life Changes Trust (LCT), a expliqué que depuis 2015, grâce à une dotation du fonds communautaire UK National Lottery, LCT a pu financer 295 organisations à travers l'Écosse, bénéficiant à plus de 20 000 personnes atteintes de démence et à plus de 10 000 aides-soignants. Elle a souligné que le soutien communautaire et les approches descendantes dirigées par les politiques peuvent fonctionner ensemble dans le cadre d'un partenariat complémentaire.

Le dernier orateur était Lenny Shallcross, directeur exécutif du World Dementia Council (WDC). M. Shallcross a parlé des conclusions du WDC dans une évaluation de l'impact des initiatives favorables à la démence (IFD). Ce travail a duré deux ans (2018 à 2020), aboutissant à la publication d'un rapport présentant leurs conclusions. Le rapport a identifié trois types d'IFD axés sur la sensibilisation, la participation ou le soutien. Les IFD de ces catégories étaient généralement diverses et ciblaient des publics différents (grand public, personnes atteintes de démence, aidants).



de | fr | en | es | pt

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

Är gratis Informationsplatz zum Thema Demenz

# Après le diagnostic d'une démence<sup>1</sup> (Christine Dahm-Mathonet, Chargée de direction)

### Vivre avec la maladie

Après avoir reçu le diagnostic de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, les personnes concernées se sentent très souvent bouleversées. Les pensées se bousculent dans leur tête et elles ressentent des émotions contrastées : tantôt désesparées, tantôt angoissées, parfois soulagées. En effet, ce diagnostic met un nom sur le soupçon qu'elles nourrissaient depuis quelque temps. Les changements observés sont enfin identifiés et nommés, et le diagnostic de démence ouvre la voie aux étapes suivantes.

Au moment du diagnostic, les personnes atteintes de démence ont très souvent déjà un long chemin derrière elles et elles amorcent une nouvelle étape. Leur vie va changer, mais elle continue.

### Bien vivre au quotidien

Continuer une vie active avec une démence est un défi que de nombreuses personnes malades ont relevé, une fois les premières semaines bouleversantes passées.

Afin de bien vivre au quotidien, il est important de structurer le quotidien par des activités, tout en se simplifiant la vie afin de pouvoir rester actif.

Dites-vous bien que si vous maîtrisez une tâche moins bien qu'avant, ce n'est pas de votre faute. Cela fait partie de votre maladie, il n'y a aucune raison d'en avoir honte. Soyez sélectif : choisissez des activités que vous maîtrisez encore bien et qui vous font plaisir, laissez quelqu'un d'autre se charger des tâches plus compliquées.

Une activité de groupe peut vous changer les idées. L'offre destinée aux personnes avec des troubles cognitifs est vaste : groupes de parole, entraînement de la mémoire, art-thérapie, musicothérapie, etc. Fréquenter un centre de jour redonne de la couleur au quotidien et permet de rencontrer d'autres personnes confrontées à la même situation.

De toute façon, prenez votre temps, ne vous laissez pas mettre sous pression. Offrez-vous une pause quand vous en avez besoin. Et surtout, apprenez à rire des petits revers. Il est avéré qu'une bonne dose d'humour permet de mieux maîtriser les situations difficiles.

### Petits pense-bêtes - grands effets !

Beaucoup de personnes atteintes de troubles cognitifs ont des problèmes de mémoire. Pour donner un coup de pouce à votre mémoire, respectez une routine quotidienne et hebdomadaire. Cela vous permettra de mieux garder vos repères. Aussi, simplifiez votre ménage : rangez les objets qui vous encombrent, débarrassez-vous de ce qui ne vous est plus utile.

Utilisez un grand calendrier qui vous permet de bien voir quel jour on est et même d'y inscrire vos rendez-vous ou d'autres informations. Installez une grande horloge chez vous, avec un cadran qui affiche les heures, la date et le jour de la semaine de façon bien visible. Apposez des étiquettes sur vos tiroirs et armoires pour rappeler leur contenu. Préparez des petites fiches de rappel, par exemple, le chemin pour aller à la cave. Portez sur vous un petit carnet pour

noter des informations importantes : adresses et numéros de téléphone, listes de choses à régler, rendez-vous prévus, etc.

### Informer son entourage de sa maladie

Il est important d'informer les personnes avec lesquelles on a des contacts. Parler de votre maladie vous paraîtra peut-être difficile, mais chacun y gagne. Votre entourage vous comprendra mieux et vous vous sentirez moins seul(e). Réfléchissez à qui vous souhaitez informer d'abord et à ce que vous voulez leur dire. Quand vous parlez à quelqu'un de votre maladie, dites ce qui a changé. Expliquez ce qui pose problème pour vous, mais aussi ce qui va encore bien. Votre interlocuteur pourra ainsi se faire une idée de votre situation.

### Vous avez d'autres questions ?

#### Adressez-vous à l'Info-Zenter Demenz.

L'Info-Zenter Demenz est le service d'information national pour toutes questions en lien avec les maladies démentielles. Les consultations peuvent avoir lieu dans les locaux de l'Info-Zenter Demenz dans la rue des Bains 14a à L-1212 Luxembourg, 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.

#### Contactez l'équipe de l'Info-Zenter Demenz

Tél. : 26 47 00

E-Mail : [mail@i-zd.lu](mailto:mail@i-zd.lu)

Web : [www.demenz.lu](http://www.demenz.lu)

facebook : Info-Zenter Demenz



**CONFUSION  
ÉMOTIONS  
DÉMENCE**

L'Info-Zenter Demenz  
est là pour vous.

[www.demence.lu](http://www.demence.lu) Tél. 26 47 00

<sup>1</sup> Inspiré de la publication « Après le diagnostic d'une démence. Des pistes pour vous et vos proches », © Alzheimer Suisse, Berne 2018 (réimpression)

## Dossier Coaching Jedem seinen eigenen Kilimandjaro



Mit dem anspruchsvollen Ziel, die eigenen Grenzen zu verschieben, sucht jeder nach seiner auf ihn zugeschnittenen, individuellen Herausforderung und zwar zu dem Zeitpunkt, wie es zum persönlichen Lebensabschnitt passt.

Talane Miedaner schreibt in ihrem Buch „Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner“ (mvg Verlag 17. Auflage 2016, Kapitel 8, S. 70): „Stellen Sie höhere Ansprüche an sich selbst. Sie sind das Gegenstück zu unseren Grenzen.“ Und weiter: „Es nützt Ihnen leider gar nichts, wenn Sie nicht wollen, dass andere sich abfällig über Sie äußern, Sie sich aber nicht scheuen, Ihre Mitmenschen vor den Kopf zu stoßen. Wenn Sie Grenzen ziehen, erhöhen Sie gleichzeitig Ihre Ansprüche an sich selbst.“

### Kaffeepause: Gespräch mit dem Team X

„Eigentlich geht es mir gut“, verkündet Erzieherin Sophie, die eine Urlaubswoche in Griechenland verbracht hat. „Aber ich frage mich gleichzeitig, ob ich tatsächlich so recht erholt und entspannt bin, wenn ich vor Dienstbeginn einen belastenden Druck auf den Schultern fühle und einen Knoten im Magen habe, der mich beim Durchatmen hindert.“

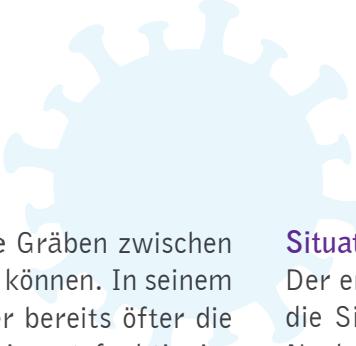
„Corona ist immer noch unser ständiger, lästiger Begleiter in diesen Zeiten“, mischt sich mit resigniertem Ton Altenpflegerin Sabine ein. „Diese Pandemie hat mit uns allen etwas gemacht. Die beständigen Unsicherheiten und die allgegenwärtige Angst um neue Infektionen belastet uns doch emotional alle mehr oder weniger seit über zwei Jahren. Auch wenn wir gelernt haben, besser mit Covid zu leben, erdulden wir doch eher die damit einhergehenden Veränderungen und geforderten Verhaltensmaßnahmen. Frau Müller, eine der Heimbewohner/-innen, trifft schon den Nagel auf den Kopf, wenn sie meint, dass es nie mehr so wird wie vorher.“

„Dieses ganze Gejammer motiviert uns ja nicht gerade dazu, sehr viel mutiger nach vorne zu schauen!“, hakt Sophie nach. „Ich habe Montag mein erstes Boxtraining angetreten und erhoffe mir dadurch mehr Ausgeglichenheit. Es ist mein Versuch, meine eigenen körperlichen und mentalen Grenzen zu erkunden und die tägliche Stressbelastung besser in den Griff zu bekommen, um weniger verunsichert die Herausforderungen in der Betreuung der mir anvertrauten Menschen zu bewältigen.“

Anita verdreht die Augen und bietet Sophie mutig Paroli. Vielleicht wagt sie auch nur auszusprechen, was die anderen Kollegen/-innen denken: „Deine Extravaganzen muss man sich ja auch mal leisten können, das vermag so manch einer in unserem Team nicht. Ich als Mutter dreier schulpflichtiger Kinder, die jeden Tag mindestens zwei Stunden Autofahrt auf sich nimmt und zum Stressabbau noch abends spät mit Hund Otto Gassi gehen darf, spiele nicht mit in deiner Liga, wo kosten- und zeitintensive Hobbies zur Wahrung der Work-Life-Balance ein beliebtes Thema sind.“

### Gesunden Teamgeist fördern

Benno, der Stationsleiter, fühlt die gespannte, fast feindselige Atmosphäre während der Auseinandersetzungen im Hinblick auf gleichwertige Chancen, private Pflichten und unterschiedliche Anforderungen. Schnell ergreift er das Wort, um die Gefahr von Missmut und Eskalationen aufgrund vielleicht unüberlegter Wortmeldungen einzelner in den Griff zu bekommen. Er weiß um den Wert vorhandener Teamkooperation und



erkennt, wie schnell Worte die Gräben zwischen Mitarbeiter/-innen vergrößern können. In seinem anspruchsvollen Job machte er bereits öfter die Erfahrung, dass das Geheimnis gut funktionierender und belastbarer Teams in der Qualität der Interaktion liegt, stets mit dem Ziel, die gute Laune und Zuversicht aller zu bewahren und zu unterstützen.

Mit Nachdruck erinnert Benno noch einmal an die Inhalte der Fachtagung, die er vergangene Woche mit seinem Pflege- und Betreuungsteam besucht hat. Hier wurde unterstrichen, wie individuell die verschiedenen Belastungen empfunden werden können und wie ganz persönlich mit Stress und Druck umgegangen wird.

Genauso vielfältig und bunt sind die Möglichkeiten der einzelnen Mitarbeiter/-innen, die eigenen Grenzen auszuloten bzw. zu schützen, indem sie Methoden der Stressminderung – von Achtsamkeitstraining über Yoga und Spazierengehen bis hin zu Zumba – wählen. Allesamt bewährte Mittel und Wege, die Erleichterung und Hilfe ermöglichen.

Für einige vielleicht schon wieder etwas frustrierend, endet die eigentlich erholsam gedachte Kaffeepause. Beschäftigungstherapeutin Tina meint versöhnlich, dass es jetzt doch auch Spaß machen kann, sich gemeinsam auf ein gelungenes Weihnachtsfest für Bewohner und Angehörige vorzubereiten.



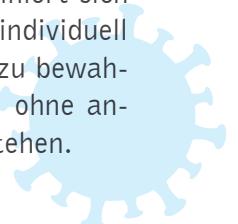
### Situation akzeptieren

Der erste Schritt zur Erhöhung der Resilienz ist, die Situation, so wie sie ist, mit allen Vor- und Nachteilen zu akzeptieren.

„Du kannst nicht tun, was du willst, solange du nicht weißt, was du tust.“ (Moshe Feldenkrais)

Jeder vermag nur das Maß an Empathie, Unterstützung und positiver Lebenseinstellung mit anderen zu teilen, über das er selbst verfügt. Eine Möglichkeit unter vielen anderen, sich diese Königskompetenzen anzueignen, könnte in der Bereitschaft verankert sein, die eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen. Oder auch mutig zu wagen, diese etwas großzügiger und breitgefächter zu gestalten, immer mit der höchstmöglichen Wertschätzung für sich und andere.

Die psychische Widerstandskraft trainiert sich immer wieder aufs Neue. Es gilt, die individuell nötigen Fähigkeiten zu erwerben und zu bewahren, um schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen.



Josée Thill

Lehrerin für Gesundheits- und Pflegeberufe  
Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Allen Leser/-innen seien frohe und ausgeglichene Festtage, gespickt mit einer großen Portion Humor, Resilienz und einer positiven Lebenseinstellung gewünscht. \*



## Einstellungen zu Menschen mit Demenz

Anna Kornadt, Universität Luxemburg  
und Isabelle Tournier, Manchester Metropolitan University\*



Der im Jahr 2019 veröffentlichte Welt-Alzheimer-Bericht trug den Titel „Einstellungen zu Demenz“. Dieser Bericht offenbarte, dass Menschen mit Demenz weltweit in vielerlei Hinsicht sehr negativ gesehen werden: Zum Beispiel vergleicht man sie mit Kindern, sieht sie als eine Belastung für die Familie und das Gesundheitssystem, als hoffnungslos, nicht vertrauenswürdig und verwirrt (World Alzheimer Report 2019, S. 17). Solche Stereotype, d. h. verallgemeinernde Vorstellungen und Gedanken über bestimmte Gruppen von Menschen, können zwar im Einzelfall auch einen wahren Kern haben, allerdings werden aufgrund dieser allgemeinen Vorstellungen häufig individuelle Charakteristika, Ausprägungen und Verläufe ignoriert und somit alle Menschen mit Demenz „über einen Kamm geschoren“.

Problematisch an solchen negativen Stereotypen ist zudem, dass sie unser Verhalten gegenüber Menschen mit Demenz beeinflussen können.

Gibt es also in einer Gesellschaft oder einem Individuum viele negative Vorstellungen von Menschen mit Demenz, ist es wahrscheinlicher, dass diese Menschen ausgegrenzt und stigmatisiert werden, man möchte nichts mit ihnen zu tun haben und sie im schlimmsten Fall aus der Gesellschaft ausschließen. Außerdem können auch direkte Konsequenzen solcher Stereotype in der Interaktion beobachtet werden: In Unterhaltungen wird häufiger über und nicht mit den Menschen mit Demenz gesprochen, Entscheidungen werden über ihren Kopf hinweg gefällt. Diese Konsequenzen negativer Stereotype können letztendlich in einer reduzierten Lebensqualität von Menschen mit Demenz resultieren (Burgener et al., 2015; World Alzheimer Report, 2019).

Aber nicht nur das Verhalten gegenüber anderen wird durch negative Vorstellungen beeinflusst, sondern auch Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die uns selbst betreffen. So gehen negative

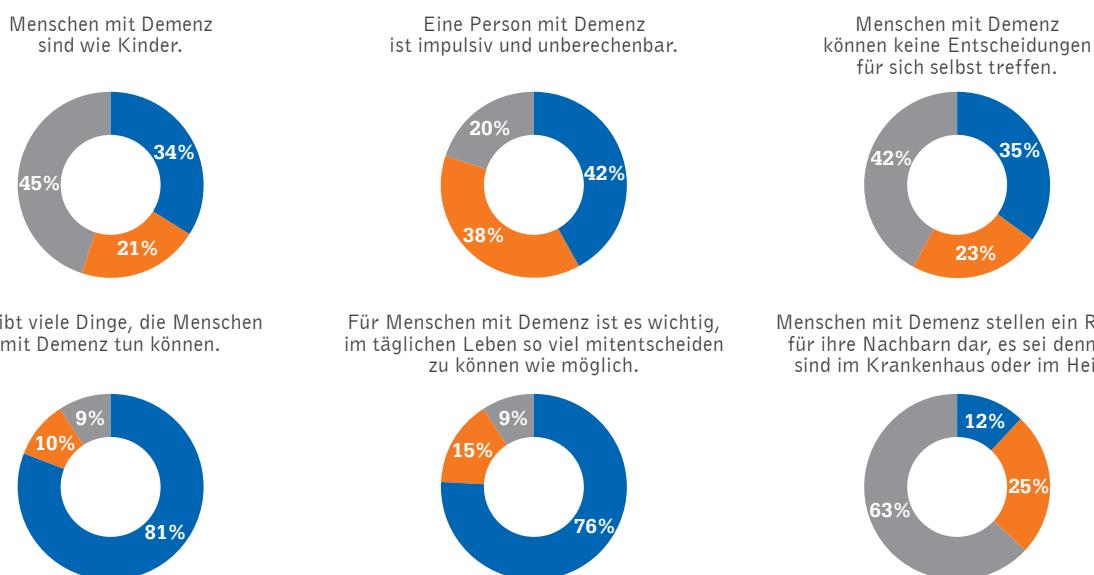
Einstellungen hinsichtlich Demenz damit einher, dass man sich mehr davor fürchtet, selbst an Demenz zu erkranken, sogenannte Dementia Worries (Kessler et al., 2012). Zudem zeigen Studien, dass Menschen mit negativen Einstellungen mehr Angst davor haben, bei Symptomen von Demenz einen Arzt aufzusuchen und eine Diagnose stellen zu lassen und eine gegebenenfalls positive Diagnose auch eher verheimlichen (z. B. Vernoij-Dassen et al, 2005). Aufgrund der vielen Vorteile einer möglichst frühen Diagnosestellung ist dies besonders besorgniserregend.

Aufgrund dieser besonderen Wichtigkeit der Einstellungen zu Menschen mit Demenz haben wir uns an der Universität Luxemburg kürzlich damit beschäftigt, wie Einstellungen zu Demenz bei Menschen in Luxemburg ausgeprägt sind. Zwischen September 2020 und Mai 2021 führten wir eine Befragung zu dem Thema durch, die entweder online oder als Papierfragebogen ausgefüllt wurde. Die Befragung wurde in den sozialen Medien, auf der Website der Uni Luxemburg sowie durch E-Mails an Verantwortliche im Seniorensektor beworben. Insgesamt beteiligten sich 278 Personen im Alter von

18 bis 78 Jahren (im Durchschnitt 37 Jahre alt), davon 75 % Frauen. 84,4 % der Befragten lebten in Luxemburg, 88,7 % arbeiteten in Luxemburg und 73,7 % hatten die luxemburgische Staatsangehörigkeit. Von den befragten Personen kannten 67 % eine mit Demenz lebende Person, 41 % hatten Erfahrungen mit dementiellen Erkrankungen im Familienkreis und 25 % hatten berufliche Erfahrung mit Menschen mit Demenz. Es ist anzumerken, dass es sich hier um eine nicht repräsentative Stichprobe handelt.

Etwas oder sehr viel Sorge, selbst an Demenz zu erkranken, hatten 65 % der Befragten, während 78 % der Befragten angaben, Sorge zu haben, dass eine enge Bezugsperson an Demenz erkrankt. Im Vergleich mit anderen Erkrankungen war die Sorge, an Demenz zu erkranken nach Krebs am zweithöchsten. Dies zeigt, dass die Sorge, an Demenz zu erkranken, auch in unserer luxemburgischen Stichprobe weit verbreitet ist. Bezuglich der Einstellungen zu Menschen mit Demenz ergab sich ein differenziertes Bild (Abb. 1). Während jeweils ca. ein Drittel der Befragten den Aussagen zustimmte, dass Menschen mit Demenz wie Kinder oder impulsiv

**Abbildung 1:**  
Ausgewählte Ergebnisse der Befragung hinsichtlich der Einstellung zu Menschen mit Demenz



● Stimme vollkommen zu/stimme zu    ● Lehne ab/lehne vollkommen ab    ● Weder das eine noch das andere

Anzahl der Befragten: 278, Zeitraum: September 2020–Mai 2021

und unberechenbar sind und dass Menschen mit Demenz keine Entscheidungen für sich selbst treffen können, stimmte die überwältigende Mehrheit den Aussagen zu, dass Menschen mit Demenz noch viele Dinge tun können und es wichtig ist, dass sie so viel mitentscheiden können wie möglich. Außerdem lehnten 63 % der Befragten die Aussage ab, dass Menschen mit Demenz ein Risiko darstellen, wenn sie nicht im Heim oder im Krankenhaus sind.

Bezüglich der Zusammenhänge mit anderen Variablen fanden wir auch in unserer Stichprobe, dass Menschen, die negativere Einstellungen zu Menschen mit Demenz haben, die Erkrankung mehr fürchten. Außerdem zeigte sich, dass Menschen mit mehr Wissen über Demenz, höherer Bildung und solche, die beruflich mit Demenz in Kontakt sind, insgesamt positivere Einstellungen hatten.

Auch wenn diese Ergebnisse korrelativ sind, also keinen Rückschluss auf eine bestimmte Einflussrichtung zulassen, geben sie Hinweise darauf, welche Faktoren möglicherweise dabei helfen könnten, Einstellungen zu Menschen mit Demenz zu verbessern. Es wurde in verschiedenen Studien zum Beispiel nachgewiesen, dass Wissensvermittlung über die Erkrankung bei jungen

Menschen oder im Pflegekontext Einstellungen positiv beeinflussen kann (z. B. Schneider et al., 2020). Zudem sind Programme, die Kontakte zu Menschen mit Demenz fördern, vielversprechend, zum Beispiel das „Time for Dementia“-Programm, das auf Medizinstudierende abzielt (<https://www.alzheimers.org.uk/get-involved/engagement-participation/time-dementia-programme>). Auch eine wertschätzende und auf das Individuum bezogene Sprache im täglichen Leben kann beim Entstigmatisieren von Demenz helfen (Stites et al., 2018). Sich solcher Stereotype bewusst zu werden und ihnen aktiv entgegenzutreten kann somit dabei helfen, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu verbessern und auch dem eigenen Altersprozess positiver entgegenzusehen.

Prof. Dr. Anna Kornadt

\*Dank für die Hilfe bei der Studiendurchführung geht an Hannah Viner und die Studierenden des Experimentalpraktikums an der Universität Luxemburg im Wintersemester 2020 (Sam Faber, Beatriz Martins Martinho, Emma Metzler, Magali Paixao da Silva, Jakob Rafael Rausch, Marie Simon).



Prof. Dr. Anna Kornadt

Professorin für psychologische Alternsforschung an der Universität Luxemburg

Kontakt: [anna.kornadt@uni.lu](mailto:anna.kornadt@uni.lu)

#### QUELLEN

Alzheimer's Disease International. (2019). World Alzheimer Report 2019: Attitudes to dementia. Alzheimer's Disease International: London.

Burgener, S. C., Buckwalter, K., Perkhounkova, Y., & Liu, M. F. (2015). The effects of perceived stigma on quality of life outcomes in persons with early-stage dementia: Longitudinal findings: Part 2. *Dementia*, 14(5), 609–632. <https://doi.org/10.1177/1471301213504202>

Kessler, E.-M., Bowen, C. E., Baer, M., Froelich, L., & Wahl, H.-W. (2012). Dementia worry: A psychological examination of an unexplored phenomenon. *European Journal of Ageing*, 9, 275–284. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0242-8>

Schneider, J., Schönstein, A., Teschauer, W., Kruse, A., & Teichmann, B. (2020). Hospital staff's attitudes toward and knowledge about dementia before and after a two-day dementia training program. *Journal of Alzheimer's Disease*, 77(1), 355–365. <https://doi.org/10.3233/JAD-200268>

Stites, S. & Hummel, C. (2019, May). The Messages We Send: Stigma Toward Persons Living with Dementia and How to End It. Webinar, Penn Memory Center. Retrieved from <https://pennmemorycenter.org/watch-shana-stites-webinar-on-stigma-and-dementia/>

Vernooij-Dassen, M.J.F.J., Moniz-Cook, E.D., Woods, R.T., Lepeleire, J.D., Leuschner, A., Zanetti, O., Rotrou, J.d., Kenny, G., Franco, M., Peters, V. and Iliffe, S. (2005), Factors affecting timely recognition and diagnosis of dementia across Europe: from awareness to stigma. *Int. J. Geriatr. Psychiatry*, 20: 377-386. <https://doi.org/10.1002/gps.1302>

# AGENDA

## Cours fir betraffe Familljen



Wann e Mensch un Alzheimer oder enger anderer Form vun Demenz erkrankt, bréngt dat eng ganz Rei vu klengen a grousse Veränderunge fir d'ganz Famill an d'soziaalt Ëmfeld mat sech.

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

De Cours ass gratis  
an adresséiert sech u  
Privatpersounen.  
Informatiounen zu den  
Datumen an de  
Raimechkeete vum Cours  
fannt Dir op  
[www.ala.lu](http://www.ala.lu)

### Den Inhalt vum Cours

- Informatioun iwwer d'Demenz
- Austausch mat anere betraffene Familljemberen
- Kommunikatioun mat der betraffener Persoun
- Ëmgang mat de Verhalensweise vum Mensch mat Demenz
- Informatioun iwwer d'Ënnerstëtzungsméiglechkeeten
- Praxistipps fir den Alldag

### D'Ziler vum Cours

- Familljemberen entlaaschten
- Versteesdemech fir de Betraffenen entwéckelen

Umeldung per Telefon um 26 007-1  
oder per E-Mail: [info@alzheimer.lu](mailto:info@alzheimer.lu)

Mat fréndlecher Ënnerstëtzung vum



## Trauerronn

### Dir trauert ëm e Mensch mat Demenz?

An dëser Trauerronn hutt Dir d'Méiglechkeet iwwer Är Trauer ze schwätzen an Iech mat Leit an enger änlecher Liewenssituatioun auszetauschen.

Et ass en Uert fir nozelauschteren an nogelauschtert ze kréien. Mir uechte géigesäiteg op Diskretioun.

Den oppene Gedanken- an Erfahrungsaustausch an dëser Ronn versicht Betraffener an hirer Trauer ze énnerstëtzen an Impulser fir den Ëmgang mat der neier Situatioun ze ginn.

D'Trauerronn bitt sech un, wann Dir mat Ärer Trauer net eleng wëllt bleiwen.

### Uert:

Wunn- a Fleegeheem „Beim Goldknapp“  
8, Gruefwee | L-9147 Ierpeldeng-Sauer

### D'Participatioun un der Trauerronn ass gratis.

Wann Dir Froen hutt oder wëllt un der Trauerronn deelhuefen, da mellt Iech gären énnert der Nummer 26 007-1.

## Familljekrees

Gesprächsgruppen für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz

### Gruppentreffen

im ca. 4-Wochen-Rhythmus

Jeden 2. Dienstag im Monat  
von 15.30 bis 17.00 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.

\* Aufgrund der Corona-Pandemie können die Tage und Uhrzeiten abweichen.

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.

\* Aufgrund der Corona-Pandemie können die Tage und Uhrzeiten abweichen.

### 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
- Beles
- Erpeldingen an der Sauer
- 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 grousse Merci fir d'Ënnerstëtzung



De Famillje vun de Verstuerwenen:

Madame Janine Gaspard  
Monsieur Arthur Ewen  
Madame Onelia Vanoli-Collarini  
Madame Juana Garcia Hernandez  
Monsieur René Lelong  
Madame Marlène Biewer-Huberty  
Madame Marie Anne Weides-Scheier  
Monsieur Nicodemo Agostino

Monsieur Nicolas Thyes  
Monsieur Jacques Roesgen  
Madame Marguerite Petesch-Eis  
Monsieur Lorenzo Zandanel  
Madame Anna Delmarko-Reinesch  
Madame Marie-Louise Marzadori-Gerson  
Monsieur Georges Scholer

## 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 wünscht Iech  
schéi Feierdeeg an e glécklecht neit Joer 2022.

L'Association Luxembourg Alzheimer vous souhaite  
de joyeuses fêtes et une bonne année 2022.

KONSCHT  
Atelier

Dëse Chrështableau gouf vum KONSCHTatelier vun der ala realiséiert.

Ce tableau de Noël a été réalisé par l'atelier d'art-thérapie de l'ala.