



**Vergesslichkeit  
oder doch mehr?**  
Informationen für  
Menschen mit Demenz  
und ihre Angehörigen

**Helsana**

Engagiert für das Leben.

## Für Ihre Gesundheit engagiert.

Vergesslichkeit muss noch keine Demenz bedeuten – kann es aber. Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich.

## Normale Alterserscheinung oder Demenz?

**Mit dem Älterwerden verändern sich unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Was ist gelegentliches, völlig normales Vergessen im Alter und was sind ernstzunehmende Anzeichen einer Demenz?**

Gewisse Gedächtnisfunktionen und die Denkgeschwindigkeit nehmen bereits ab der Lebensmitte schrittweise ab: Das Gehirn verarbeitet Informationen langsamer und das Erlernen von Neuem fällt schwerer. Andere Fähigkeiten wiederum bleiben erhalten oder verbessern sich sogar – dank des enormen Wissens, das sich im Laufe des Lebens angesammelt hat.

### **Bin ich krank?**

In welchem Ausmass ist Vergesslichkeit eine normale Alterserscheinung und wann steckt mehr dahinter? Eine frühzeitige Abklärung lohnt sich und schafft Gewissheit. Eine eindeutige Diagnose ist die Basis für die passenden Behandlungsschritte. Und sie schenkt Betroffenen Zeit, um sich auf die neuen Umstände einzustellen.

Leider lässt heute nur jede zweite demenzkranke Person eine umfassende Abklärung vornehmen. Dies führt dazu, dass weder sie noch ihre Angehörigen von den Unterstützungsangeboten und Dienstleistungen bei Demenz Gebrauch machen können. Mit dieser Broschüre wollen wir einen Beitrag zur Aufklärung und zur Selbstinitiative leisten.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr über Demenzkrankheiten. Sie erhalten Tipps, wie Sie vorgehen können, wenn Sie bei sich oder einer nahestehenden Person bestimmte Veränderungen wahrnehmen. Den Abschluss bilden Angaben zu Dienstleistungen und Hilfsangeboten.

# Was ist Demenz?

## Verschiedene Formen – ein Begriff

Der Begriff Demenz umfasst verschiedene Krankheitsformen, denen eines gemeinsam ist: Es sind mehrere Funktionen des Gehirns beeinträchtigt. Die Krankheit kann sich schleichend entwickeln und sich zunächst durch Vergesslichkeit äussern, bevor die Demenz offensichtlich wird. Die verbreitetsten Formen von Demenz sind:

### Alzheimer

Die häufigste und bekannteste Form der Demenz ist Alzheimer. Von dieser Krankheitsform sind schätzungsweise 50 Prozent der Demenzkranken betroffen. Bei Alzheimer kommt es zu einem fortschreitenden Verlust von Nervenzellen im Gehirn, wodurch die geistigen Fähigkeiten kontinuierlich abnehmen. Die Gründe für diesen Vorgang sind bis heute nicht abschliessend erforscht.

### Vaskuläre Demenz

Die zweithäufigste Form ist die vaskuläre Demenz, deren Ursache in Veränderungen der Hirnblutgefässe liegt. Etwa 20 Prozent der Demenzkranken sind von dieser Form betroffen. Die Verengung der Gefässe führt zu Durchblutungsstörungen in einzelnen Hirnarealen. Es kommt zu kleinen Infarkten im Gehirn, so genannten Streifungen, die ebenfalls zu

Funktionsstörungen führen. Neben diesen beiden häufigen Demenzformen gibt es zahlreiche andere Arten wie die Lewy-Body-Demenz und die frontotemporale Demenz. Die unterschiedlichen Formen von Demenz treten auch kombiniert auf, wobei die Verbindung Alzheimer und vaskuläre Demenz am häufigsten ist.

### Andere Ursachen

In etwa 10 Prozent der Fälle, in denen Anzeichen einer Demenz festgestellt werden, liegt diesen eine andere Krankheit zugrunde. Zum Beispiel eine Stoffwechselkrankheit, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch oder eine Depression. Wird diese Grundkrankheit richtig erkannt und behandelt, verschwinden die Demenzsymptome.

# Anzeichen einer Demenz

## So äussert sich die Krankheit

Von einer Demenz spricht man, wenn die Fähigkeiten des Gehirns im Vergleich zu früher gestört sind und die betroffene Person im Alltag nicht mehr selbständig zurechtkommt. Bei den meisten Formen von Demenz ist das Gedächtnis schon zu Beginn beeinträchtigt. Verschiedene Fähigkeiten können betroffen sein, etwa die Sprache, das Handeln, das Erkennen von Menschen oder Gegenständen und das Erledigen von alltäglichen Dingen. Erst wenn diese Veränderungen so stark sind, dass sie das tägliche Leben beeinträchtigen, spricht man von einer Demenz.

Sollten sich diese Warnzeichen über einen längeren Zeitraum häufen, verschafft eine Abklärung bei der Hausärztin oder beim Hausarzt Klarheit.

### Was sind Warnzeichen?

- Der betroffenen Person fällt es zunehmend schwer, neue Dinge zu lernen oder sich Neues zu merken.
  - Das Kurzzeitgedächtnis lässt nach.
  - Die betroffene Person hat Mühe mit dem Sprechen, weil sie die richtigen Wörter nicht mehr findet.
  - Gegenstände, Menschen und Orte werden nicht mehr richtig erkannt.
  - Bisher problemlose Handlungen gelingen nicht mehr. Die betroffene Person hat beispielsweise Schwierigkeiten mit Zahlungen,
- beim Reisen oder beim Bedienen von Haushaltsgeräten.
  - Die betroffene Person handelt oder entscheidet ungewöhnlich.
  - Das Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen bereitet ihr Mühe.
  - Das Äussere und die Körperpflege werden vernachlässigt.
  - Die betroffene Person zieht sich zurück oder wirkt antriebslos.

(Quelle: Alzheimer Schweiz)

# Verdacht auf Demenz?

## Abklärung ist wichtig

Eine Demenz sollte möglichst früh erkannt werden. Denn medikamentöse und nicht medikamentöse Therapien können den Zustand der betroffenen Person verbessern oder eine Verschlechterung hinauszögern. Je früher Betroffene das Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt suchen, desto besser kann die Krankheit beeinflusst werden. Zum einen ist eine medikamentöse Behandlung dann am wirksamsten, zum anderen ist die kranke Person noch urteilsfähig und kann Vorkehrungen für ihre Zukunft treffen.

### So läuft die Abklärung ab

Als Erstes führt die Hausärztin oder der Hausarzt ein Gespräch zu den beobachteten Veränderungen mit der betroffenen Person und untersucht mittels einfacher Tests ihre kognitiven Fähigkeiten. Liegt eine Störung der Gehirnleistung vor, klärt sie oder er zuerst ab, ob eine andere Krankheit die Ursache sein könnte. In diesem Fall kann eine geeignete Behandlung den geistigen Zustand stabilisieren oder gar normalisieren. Eine Demenz wird also erst nach Ausschluss anderer möglicher Krankheiten in Betracht gezogen.

Vermutet die Ärztin oder der Arzt eine beginnende Demenz, kann sie oder er eine weitere Abklärung in einer Memory Clinics

veranlassen. Dort stellen Spezialistinnen und Spezialisten aus Neuropsychologie, Psychiatrie, Neurologie und Geriatrie eine sorgfältige Diagnose. Eine regelmässige ärztliche Begleitung ist auch nach der Diagnose wichtig. So wird der Krankheitsverlauf durch Gespräche und anhand von Tests beobachtet und entsprechende Unterstützungs- und Hilfsmassnahmen können empfohlen oder eingeleitet werden.



Mehr zu den Memory Clinics finden Sie unter [swissmemory-clinics.ch](https://www.swissmemory-clinics.ch).

Wissenswertes zu Demenzabklärungen bietet Alzheimer Schweiz mit der Broschüre «Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter». Zum Bestellen oder Herunterladen unter [alz.ch](https://www.alz.ch).



# Diagnose Demenz?

## Das Leben geht weiter!

Nach der Diagnose können sich Betroffene und Angehörige neu ausrichten. Sie ist die Basis für alle weiteren Schritte und für geeignete Therapien. Die Krankheit verläuft bei jeder Patientin und jedem Patienten anders. Auch die Krankheitsdauer ist unterschiedlich.

### Die richtigen Medikamente

Es gibt heute wirkungsvolle Medikamente zur Behandlung verschiedener Demenzformen und für das jeweilige Krankheitsstadium. Die Medikamente sorgen dafür, dass demenzkranke Menschen länger selbständig sind im Alltag, und verbessern dadurch die Lebensqualität von Kranken, Angehörigen und Betreuenden.

### Die Zukunft planen

Betroffene und Angehörige lernen, mit der Krankheit umzugehen. Sie wissen, dass die Veränderungen im Gehirn nicht rückgängig gemacht werden können und weitere Einbussen bevorstehen. Doch in der frühen Krankheitsphase ist noch sehr vieles möglich. Es ist ein grosser Vorteil, wenn alle Beteiligten darüber sprechen können, was sie beschäftigt, welche Pläne sie in nächster Zukunft verwirklichen möchten und was ihnen für später wichtig ist. Weiter seinen bevorzugten Tätigkeiten nachgehen, sich einen lang gehegten

Wunsch erfüllen und sich gegenseitig Freiräume gönnen – dies alles trägt zu einer besseren Stimmung bei und hilft mit, Fähigkeiten länger zu erhalten.

### Vorsorgen gibt Sicherheit

Mittelfristig beeinträchtigt die Krankheit die Urteilsfähigkeit. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, Situationen richtig zu beurteilen und sich entsprechend zu verhalten. Schriftlich vorzusorgen gibt hier Sicherheit: Für den Fall einer späteren Urteilsunfähigkeit übertragen betroffene Menschen Entscheidungen bei persönlichen und/oder finanziellen Fragen mittels Vorsorgeauftrag einer Vertrauensperson. Eine Patientenverfügung hält die eigenen Wünsche in Bezug auf spätere medizinische Behandlungen schriftlich fest für den Fall, dass man sich eines Tages nicht mehr selbst dazu äussern kann.

### Unterstützung finden

Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung in Anspruch. Es gibt Gruppen für Betroffene und für Angehörige sowie die Möglichkeit einer persönlichen Beratung und Begleitung. Auch zur Frage der Fahrtauglichkeit sollte man sich frühzeitig Gedanken machen. Manchmal erlaubt auch ein Wohnortwechsel später eine grössere Autonomie.

Im weiteren Krankheitsverlauf werden viele zusätzliche Fragen aktuell, etwa zu Spitexdiensten, Tagesstätten, finanziellen Leistungen, Wohnungsanpassungen und Entlastungsdiensten.

Nutzen Sie die frühe Krankheitsphase, um für die nachfolgende Zeit zu planen.

Gemeinnützige Organisationen wie Alzheimer Schweiz, das Schweizerische Rote Kreuz, Pro Senectute oder Pro Infirmis für jüngere Betroffene stehen mit Beratungsangeboten und Lösungen zur Seite. Die Adressen finden Sie im hinteren Teil dieser Broschüre.



Das Schweizerische Rote Kreuz und Pro Senectute bieten eine umfassende Beratung für das Aufsetzen einer Patientenverfügung sowie eines Vorsorgeauftrags.

[vorsorge.redcross.ch](http://vorsorge.redcross.ch),  
[prosenectute.ch/docupass](http://prosenectute.ch/docupass)

# Alzheimer Schweiz

## Einsatz für mehr Lebensqualität

Alzheimer Schweiz ist eine unabhängige, konfessionell und politisch neutrale gemeinnützige Organisation. Mit ihren Leistungen fördert sie die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und der Solidarität. Sie bietet Information, Beratung und Unterstützung an und setzt sich ein für eine bedarfsgerechte Pflege und Betreuung. Ihre Leistungen umfassen fünf Kernbereiche:

### Information und Beratung

- Persönliche Beratung, telefonisch oder per E-Mail
- Broschüren und Infoblätter
- Webseite alz.ch
- Veranstaltungen und Informationsstände
- Medienarbeit

### Unterstützung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

- Gesprächsgruppen für Menschen mit Demenz und für Jungerkrankte (unter 65 Jahre)
- Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit (frontotemporaler) Demenz
- Entlastungsdienst für betreuende Angehörige und allein lebende Personen mit Demenz
- Alzheimer-Cafés für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Ferien für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Aktivitäten für Menschen mit Demenz wie Wandern in der Gruppe, Gedächtnistraining und Museumsbesuche

### Aus- und Weiterbildung

- Schulungsseminare für Angehörige
- Schulungen für Freiwillige und Betreuende
- Schulungen für Berufsgruppen wie die Polizei
- Informationsveranstaltungen für die Öffentlichkeit
- Jährliche nationale Demenzkonferenz für Fachleute und Interessierte

### Wissen und Forschen

- Forschungsprojekte, die zum Verständnis von Demenz und zur Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen beitragen
- Studien zu verschiedenen Aspekten von Demenzerkrankungen

### Interessenvertretung

- Einsatz für die Interessen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen gegenüber der Politik
- Kontakte herstellen zu Politik, Behörden, Leistungserbringern und anderen Organisationen
- Mitwirkung bei der Nationalen Plattform Demenz

Alzheimer Schweiz ist mit 21 Sektionen, 4 davon kantonsübergreifend, in der ganzen Schweiz präsent. Die Kontaktangaben für Ihre Region sind abrufbar unter [alz.ch](http://alz.ch). Die Adresse der Geschäftsstelle finden Sie im hinteren Teil dieser Broschüre.



## Was zahlen Versicherungen?

### Diese Stellen bieten Unterstützung

#### **Pflegekosten**

Die Pflegekosten werden durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung und die Kantone oder Gemeinden finanziert. Die Voraussetzung dafür ist, dass die Pflegeleistungen von anerkanntem Personal erbracht werden, das heisst von der Spitex oder in einer stationären Einrichtung. Damit die Spitexdienste zulasten der Krankenkasse abrechnen können, muss eine ärztliche Verordnung für die entsprechenden Pflegeleistungen vorliegen.

Kosten für Betreuung, Begleitung, Haushaltshilfen oder Hotellerie übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung nicht. Sie gehen zulasten der Betroffenen. Eine Vergütung durch Zusatzversicherungen ist jedoch möglich. Weitere Angaben dazu finden Sie auf Seite 15.

#### **Ergänzungsleistungen**

Wer eine Rente der AHV oder der IV bezieht, kann einen Antrag auf Ergänzungsleistungen stellen. Anspruch haben Personen, die in der Schweiz wohnen und deren Rentenleistungen nicht ausreichen, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Über die Ergänzungsleistungen kann auch die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten geltend gemacht werden. Dazu zählen zum Beispiel Kosten

für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause sowie für Hilfsmittel. Einen Online-Rechner zur provisorischen Berechnung eines allfälligen Anspruchs finden Sie unter [prosenectute.ch](https://www.prosenectute.ch).

Ein Gesuch um Ergänzungsleistungen ist bei der AHV-/IV-Stelle des Wohnsitzkantons einzureichen.

#### **Hilflosenentschädigung**

Eine Hilflosenentschädigung wird Personen ausbezahlt, die für alltägliche Aktivitäten wie Ankleiden, Essen oder Körperpflege auf die Hilfe von Dritten angewiesen sind. Der Anspruch darauf entsteht frühestens nach Ablauf der einjährigen Wartezeit und erlischt, wenn die betroffene Person die Voraussetzungen nicht mehr erfüllt. Es werden drei Schweregrade von Hilflosigkeit unterschieden: leicht, mittel und schwer. Die Schwere der Hilflosigkeit wird durch die kantonale IV-Stelle ermittelt.

Ein Gesuch um Hilflosenentschädigung ist bei der AHV-/IV-Stelle des Wohnsitzkantons einzureichen.

Weitere Informationen finden Sie unter [ahv-iv.info](https://www.ahv-iv.info).

# Welche Leistungen vergütet die Helsana-Gruppe?

## Für Ihre Gesundheit engagiert

Die Helsana-Gruppe bietet Versicherungslösungen und Dienstleistungen an, die im Fall von Langzeitpflegebedürftigkeit eine höhere Flexibilität ermöglichen.

### Grundversicherung

Die obligatorische Grundversicherung vergütet jene Kosten, die für die Diagnostik und die Behandlungen durch eidgenössisch diplomierte Ärztinnen/Ärzte und Chiropraktikerinnen/Chiropraktiker entstehen, sowie für ärztlich verordnete Leistungen durch medizinisches Hilfspersonal, etwa aus Pflege, Logopädie, Physio- und Ergotherapie.

Vergütet werden auch bestimmte alternative Heilmethoden, sofern diese von einer Ärztin oder einem Arzt mit einer entsprechenden Weiterbildung geleistet werden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sowie unsere Kundenberatung informieren Sie bei Unsicherheiten darüber, welche Methoden anerkannt sind.

Die Grundversicherung übernimmt zudem den Aufenthalt und die Behandlung in der allgemeinen Abteilung in einem Schweizer Spital. Ebenfalls übernimmt die Grundversicherung Pflegekosten, die durch Spitexdienste oder in Tagesstätten und Pflegeeinrichtungen entstehen.

### Individuelle Zusatzversicherungen

Ergänzend zu den Vergütungen aus der Grundversicherung übernehmen Krankenkopflegezusatzversicherungen weitere Leistungen.

Sorgen Sie frühzeitig für einen umfassenden Versicherungsschutz. So sind Sie im Bedarfsfall flexibler.



Welche Leistungen Ihnen aus den Zusatzversicherungen vergütet werden, erfahren Sie auf der Website oder über unseren Kundenservice unter **0844 80 81 82** und **helsana.ch**.

### Was zahlt meine Zusatzversicherung?

Versicherungsdeckung	TOP	SANA	COMPLETA	CURA	VIVANTE	Helsana Advocare PLUS
Medikamente	X		X			
Hilfsmittel	X		X			
Therapien	X		X			
Alternative Heilmethoden		X	X			
Gesundheitsförderung		X	X			
Prävention		X	X			
Unterkunft im Heim				X		
Verpflegung im Heim				X		
Haushaltshilfe				X		
Taggeld bei Pflegebedürftigkeit				X	X	
Rechtliche Beratung						X

# Nützliche Kontakte und Publikationen

## Informationen und Unterstützung

### Beratungsangebote

#### Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3  
3011 Bern  
info@alz.ch  
alz.ch

#### Alzheimer-Telefon

058 058 80 00  
Information und Beratung  
(Deutsch, Französisch und Italienisch)  
Montag bis Freitag  
08.00–12.00 Uhr und 13.30–17.00 Uhr

#### Pro Senectute

Pro Senectute Schweiz  
Lavaterstrasse 60  
Postfach  
8027 Zürich  
044 283 89 89  
info@prosenectute.ch  
prosenectute.ch

### Schweizerisches

#### Rotes Kreuz

Rainmattstrasse 10  
Postfach  
3001 Bern  
058 400 41 11  
info@redcross.ch  
redcross.ch

#### Pro Infirmis

Feldeggstrasse 71  
Postfach 1332  
8032 Zürich  
058 775 20 00  
contact@proinfirmis.ch  
proinfirmis.ch

Informieren Sie sich über professionelle Dienstleistungserbringer. Sie helfen Ihnen dabei, Ihren Alltag zu meistern.

### Medizinische Hilfe und Pflege

#### Spitex

Spitex Verband Schweiz  
Effingerstrasse 33  
3008 Bern  
031 381 22 81  
info@spitex.ch  
spitex.ch

#### Memory Clinics

Die Standorte und nähere Informationen zu den Memory Clinics finden Sie unter [swissmemoryclinics.ch](http://swissmemoryclinics.ch).

### Empfehlenswerte Publikationen

- Alzheimer Schweiz bietet zahlreiche Broschüren an zu Themen wie:
- Abklärung, Medikamente und Behandlung
  - Rechte und Pflichten
  - Praktische Unterstützung im Alltag, Heim und Spital
  - Hilfe bei Problemen in Pflege und Betreuung
  - Rechtliche und finanzielle Aspekte (etwa Patientenverfügung, Testament oder Erbvertrag)
  - Fremdsprachige Informationen für Migrantinnen und Migranten
  - Tipps für Angehörige und Betreuende

Die Publikationen sind gratis erhältlich unter [alz.ch](http://alz.ch).

Helsana bietet ebenfalls Broschüren an zur Pflege von Angehörigen, zu organisatorischen, finanziellen und rechtlichen Aspekten sowie zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenpflege.



**Wir sind für Sie da.**

Ein Leben lang. Damit Sie gesund bleiben. Rasch wieder gesund werden. Oder mit einer Krankheit besser leben können.

## Haben Sie Fragen?

Gerne helfen wir Ihnen weiter. Sie erreichen uns unter:

0844 80 81 82

[helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt)

## Mit Bestnoten ausgezeichnet.



## Mit fachlicher Unterstützung:



## Helsana-Gruppe

Postfach  
8081 Zürich  
[helsana.ch](https://helsana.ch)

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana Versicherungen AG,  
Helsana Zusatzversicherungen AG und Helsana Unfall AG.