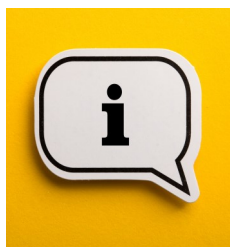


Ein monatlicher Infobrief der Fachstelle für pflegende Angehörige HALMA e.V.



Informationen aus der Fachstelle



Termine und Veranstaltungen



Kulturangebote



Informationen Demenz

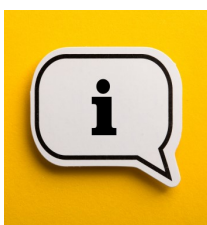


Informationen Pflege



Die bunte Ecke

## Informationen aus Ihrer Fachstelle für pflegende Angehörige



**Beratungsstelle:** Die Beratungsstelle ist wie gewohnt Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr für Sie telefonisch erreichbar.

### Neue Kollegin: Felicia Wunder stellt sich vor

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem ich vor einiger Zeit als Praktikantin und im Rahmen einer Elternzeitvertretung Erfahrungen bei HALMA e.V. sammeln durfte, freue ich mich umso mehr, ab jetzt als fester Teil des HALMA-Teams die Begleitung und Schulung der Ehrenamtlichen und Alltagsbegleiter übernehmen zu dürfen.

Ich bin gespannt auf die neuen Aufgaben und freue mich auf ein Kennenlernen mit Ihnen!

Herzliche Grüße,

Felicia Wunder



**Angehörigengruppen:** Bis auf Weiteres finden die Treffen weiter online über Zoom statt. Treffen vor Ort werden gesondert für jede Gruppe bekannt gegeben.

**Alltagsbegleiter:** Sollten Sie Bedarf an der Entlastung durch einen Alltagsbegleiter haben, melden Sie sich bitte in der Beratungsstelle.

## Termine und Veranstaltungen



### Online-Vortragsreihe „Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl“

19.10., 26.10. und 02.11.2021 jeweils 18:00—20:00 Uhr

Anmeldung und Informationen bei HALMA e. V unter: 0931 20781420 oder per E-Mail an: [info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de). Die Vorträge sind kostenfrei und können auch einzeln besucht werden.



## Termine und Veranstaltungen



### **Bayerische Dialogforen für pflegende Angehörige - Online**

**23. Oktober 2021 10:30—14:15 Uhr**

Die „Bayerischen Dialogforen für pflegende Angehörige“ sollen Ihnen als pflegende Angehörige Informationen über verschiedene Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten bieten. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen pflegenden Angehörigen über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Information, Registrierung und Anmeldung unter: <https://www.lfp.bayern.de/dialogforen/>

### **Online–Vortrag „Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz“**

**25. Oktober 2021 16:00 - 17:30 Uhr**

Wie können Alltagskompetenzen durch Bewegung gefördert werden? Welche Übungen tragen zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit bei? Was hat körperliche Fitness mit einem gelingenden Alltag in Würde zu tun? Der Vortrag ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich unter [bdu@4main.de](mailto:bdu@4main.de) oder telefonisch unter 06021/4511117 oder 09371/6694920 an.

### **Online — Demenzinar im Herbst „Ätherische Öle“**

**04. November 2021 9:30 - 11:00 Uhr**

Karin Opitz-Kreher gibt Informationen, wie Angehörige und Betroffene mit ätherischen Ölen die Pflege und Betreuung begleiten können. Anmeldung möglichst frühzeitig, da Duftproben per Post zugesendet werden unter [info@demenz-pflegeschwaben.de](mailto:info@demenz-pflegeschwaben.de)

### **Webinar: Seltene Demenzerkrankungen**

**9. November 2021 10:00 - 12:00 Uhr**

Die Alzheimer Demenz und die vaskuläre Demenz zählen zu den häufigsten Demenzformen. Es gibt jedoch auch weitere seltene Demenzerkrankungen, zum Beispiel die Lewy-Body-Demenz oder die Frontotemporale Demenz (FTD). Des Weiteren können seltene Demenzformen auch im Rahmen einer anderen Erkrankung entstehen (sog. sekundäre Demenzerkrankungen). Seltene Demenzformen stellen die Angehörigen oft vor große Herausforderungen und Belastungen, da diese immer noch unterdiagnostiziert sind und häufig erst spät erkannt werden. Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://bit.ly/2Ys7BzH>

### **4-tägiges Seminar „Ich pflege auch mich“ in Eifershausen**

**29. November bis 02. Dezember 2021**

Das Seminar „Ich pflege – auch mich“ bietet Ihnen eine persönliche Auszeit – abseits von zu Hause in einer entspannten Atmosphäre. Anmeldung und Information unter 0800-333004 99 2991



## Kultur für Menschen mit und ohne Demenz

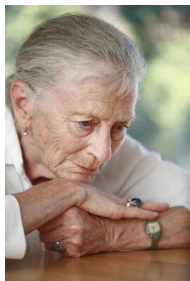


### Chor für Menschen mit und ohne Demenz

Der Chor startete im September mit 3 Ehepaaren und einem Mutter-Tochter-Duo. Die Chorleitung Fr. Bruckner berichtete davon, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel Spaß und Freude am gemeinsamen Singen hatten. Es wurde gesungen, aber auch der Austausch und das Gespräch kam nicht zu kurz. Altbekanntes Liedgut und auch das Ausprobieren von Neuem stehen auf dem Programm. Die Sängerschar könnte noch um 2 - 3 Paare anwachsen.

Sie können sich also bei Interesse gerne unter Tel. 0931 - 20781420 melden.

## Informationen Demenz



### Podiumsdiskussion „Dem Vergessen neu begegnen“

Anlässlich des Welt-Alzheimerstages und der Bayerischen Demenzwoche diskutierte gestern Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek im Münchner Presseclub mit Désirée von Bohlen und Halbach, Dr. Katharina Bürger vom Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung des LMU Klinikums sowie Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft München und Prof. Dr. Johannes Ebke vom Digital Transformation Lab der Hochschule München. Es ging unter anderem um konkrete Maßnahmen sowie neue Lösungsansätze, um die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Familien zu verbessern. Gibt es bald Medikamente gegen Alzheimer? Kann Amazon's Alexa Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen, die alleine leben? Was tun Politik und Staat für mehr Lebensqualität für betroffene Familien? Wie kann man durch eine neue Bildsprache den Blick auf Demenz verändern? Diese und viele weitere Themen wurden diskutiert.

Sehen Sie selbst unter: <https://www.youtube.com/watch?v=IHFxlShsFE>

### Buchttipp „Mamas Alzheimer und wir“

In dem Buch "Mamas Alzheimer und wir" erzählt die Autorin Peggy Elfmann ihre Geschichte nach der Alzheimer-Diagnose ihrer Mutter. Die Autorin schreibt dabei aus der Ich-Perspektive, mit welchen Emotionen sie im Verlauf der Krankheit kämpfen musste. Dabei gesteht sie sich auch viele Fehler und Schwächen ein. „Mamas Alzheimer und wir“ kombiniert authentische Erfahrungsberichte mit fachlichem Wissen.

Weitere Informationen zum Buch: <https://desideriacare.de/demenz/riccarda-liest>

### Film „Leben in Farbe“

Als Beitrag zum Welt-Alzheimerstag hat das KuKuK-TV-Team ein Interview mit der 74-jährigen Hobbykünstlerin und ehemaligen Werbetexterin Anya Sander geführt, die vor zwei Jahren eine Demenzdiagnose erhalten hat und sich von ihrer Vergesslichkeit nicht entmutigen lässt.

Der Film ist zu sehen unter: [https://www.youtube.com/watch?v=99Csy\\_8l1ZQ](https://www.youtube.com/watch?v=99Csy_8l1ZQ)

## Informationen Demenz



### Einfühlsames Angehörigen-Interview

Das Münchner Ehepaar Hällfritzsch hat in einem großen Interview im Münchner Merkur und der TZ sehr offen und ehrlich seine persönliche Demenzgeschichte erzählt. "Man muss nicht alles im Alleingang schaffen. Das A und O ist, dass man sich Hilfe holt" - das ist ganz zentral für die pflegende Ehefrau Heide Hällfritzsch. Der Familie ist es ein großes Anliegen, für mehr Akzeptanz von Demenz zu werben. Daher hat sie sich auch zu dem mutigen Schritt entschlossen, mit dem Thema an die Öffentlichkeit zu gehen. Das Interview ist sehr berührend und lesenswert.

Das Interview ist dem Brief angehängt und Sie finden es unter: <https://bit.ly/2Ys0BTe>

### Lied „Du bleibst bei mir“

Das Lied "Du bleibst bei mir" wurde zum Welt-Alzheimerstag veröffentlicht. Lied stammt von Alexander Bayer; interpretiert von Maria Sailer und Eberhard Rink; produziert von Hans Werner Scharnowski. Das Lied deutet in einer sehr farbenprächtigen Bilder den Beginn einer Demenz an. Zudem geht es um Verbundenheit unter sich nahestehenden Menschen und die Zuversicht „Du bleibst bei mir“.

Zu sehen und hören unter: <https://www.youtube.com/watch?v=w5iPNkcKZ4k>

## Informationen Pflege



### Erklärfilm „Stürze Vermeiden“

Pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Dazu tragen zum Beispiel Schwindel, Sehschwäche, verringerte Muskelkraft, Schlafprobleme und Inkontinenz bei. Zusätzlich wirken äußere Einflüsse auf das Sturzrisiko: schlechte Beleuchtung und Stolperfallen. Auch bestimmte Medikamente, wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, erhöhen die Gefahr, zu stürzen. Daneben stellen Angst, Unruhe sowie ein gestörter Gleichgewichtssinn insbesondere für Menschen mit Demenz Sturzrisikofaktoren dar.

Ein Sturz kann nicht nur zu schweren Verletzungen führen, sondern auch Angst auslösen, erneut hinzufallen. Wird deswegen Bewegung vermieden, schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Damit steigt wiederum das Sturzrisiko. Zudem kann die eingeschränkte Beweglichkeit die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, wenn dadurch zum Beispiel soziale Kontakte wegfallen. Der Erklärfilm zeigt typische Ursachen für Stürze bei pflegebedürftigen Menschen und Möglichkeiten, Stürzen vorzubeugen auf.

Den Erklärfilm finden Sie unter <https://www.zqp.de/erklaerfilm-stuerze-vermeiden/>

## Die bunte Ecke



### Geistig fit bleiben durch Haushaltsarbeit?

Körperliche Bewegung kann dazu beitragen, auch geistig fit zu bleiben. Das besagen zumindest einige Studien - andere bezweifeln diesen Schluss. Französische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bestimmte Arten der Bewegung sich positiver auswirken als andere. Zum Beispiel die Haushaltsarbeit!

Mehr Informationen dazu unter <https://bit.ly/3lcWR0y>



### Schlussgedanke

Die Symmetrie der Natur  
die Symmetrie des Herbstes  
ermuntert mich  
das Durcheinander meines Lebens  
hin und wieder auch zu sortieren.

Michael Röhm

**Bleiben Sie zuversichtlich und gesund – wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen!**

**Ihr HALMA Team**

info@halmawuerzburg.de

www.halmawuerzburg.de  
Bahnhofstr. 11, 97070 Würzburg

Telefon 0931 20781420

Nächste Ausgabe: November 2021

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Diesen Infobrief schicken wir ohne Auftrag durch Sie an die uns bekannte E-Mail-Adresse oder Postanschrift. Möchten Sie diesen Infobrief nicht mehr erhalten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de) oder rufen Sie uns an. Wir nehmen Sie dann sofort aus dem Verteiler heraus.

Bildnachweis: adobestock, pixabay,