



Demenzsensible Josefstadt

Teilhabe, Unterstützung und
ein gutes Leben mit Demenz.



Erste Schritte rund um die Diagnose Demenz

Derzeit leben ca. 170.000 Menschen in Österreich mit einer Form von Demenz, Tendenz steigend. Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns, wo nach und nach Nervenzellen zugrundegehen. Das führt zu Vergesslichkeit. Es gibt viele verschiedene Arten von Demenz wie Alzheimer, Lewy Body Demenz oder vaskuläre Demenz. Wenn der Verdacht auf Demenz entsteht, ist die erste Anlaufstelle der **Hausarzt bzw die Hausärztin**. Dort erfahren Sie, wo Sie sich testen lassen können.

Begleitend unterstützen folgende Institutionen in der Josefstadt:

- **Caritas**
Beratung sowie psychologische Unterstützung für Angehörige und Betroffene.
Strozzigasse 5, 1080 Wien
Telefon: + 43 664 6217230
- **ACHTSAMER 8. Sorgetelefon mit Beratung**
Gemeinsam die im Moment individuell richtige Unterstützung finden. Ansprechpartnerin: Daniela Martos
Telefon: +43 676 9725447, e-mail: office@achtsamer.at,
- **Senior*innenbeauftragte des Bezirks: Anita Habershuber**
Steht Ihnen auch mit Rat und Tat zur Seite. Einfach anrufen und einen Gesprächstermin ausmachen:
Telefon: +43 699 9247527



Testung

In Gedächtnisambulanzen oder Memory-Kliniken kann man sich testen lassen. Hier werden umfassende diagnostische und therapeutische Dienstleistungen für Menschen mit Gedächtnisstörungen, einschließlich Demenz, neurologische, psychiatrische und neuropsychologische Untersuchungen angeboten. Sie benötigen eine **fachärztliche Überweisung** (Neurologie oder Psychiatrie) sowie eine vorherige **Terminvereinbarung**. Für **Ersttermine** können Sie auch die Telefonnummer **1450** wählen.

- **AKH Wien, Spezialambulanz für Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen**
Währinger Gürtel 18-20, Station 6A, 1090 Wien
Telefon: +43 (0) 1 40 400 - 31240
Website: www.akhwien.at
- **Klinik Ottakring, Neurologische Ambulanz**
Montelartstraße 37, 1160 Wien
Telefon: +43 (0) 1 +43 1 49150 0
Website: www.akhwien.at
- **GerontoPsychiatrisches Zentrum (GPZ) des PSD Wien**
Modecenterstraße 14/C/3.OG, 1030 Wien
Telefon: +43 (0) 1 4000 53090
Website: psd-wien.at
- **Klinik Hietzing, Gedächtnisambulanz,**
Wolkersbergenstraße 1, Pavillon 8 – 1. Stock, 1130 Wien
Telefon: +43 1 80 110 3433, klinik-hietzing.gesundheitsverbund.at



Beratung und Begleitung

Mit dem Verdacht und der Diagnose beginnt ein neuer Weg. Was muss ich bedenken? Was kommt auf mich und mein Umfeld zu? Was benötige ich? Wo gibt es passende **Unterstützung**? Nicht nur viele **Fragen und Herausforderungen**, auch Menschen und Institutionen können Sie **begleiten**.

- In der Josefstadt: Caritas**
<https://www.caritas-pflege.at/demenz>
 Angehörigenberatung: Sabine Zankl: +43 664 825 22 58,
sabine.zankl@caritas-wien.at, Christine Maieron-Coloni: +43 664 842 96 09 oder christine.maieron-coloni@caritas-wien.at
- GerontoPsychiatrisches Zentrum (GPZ) des PSD Wien**
 Modecenterstraße 14/C/3.OG, 1030 Wien
 Telefon: +43 (0) 1 4000 53090
 Website: psd-wien.at
- CS Beratungsservice Pflege & Demenz**
 Beratung und Unterstützung von Pflegebedürftigen, Betreuungspersonen, bei Organisation von Pflege und Betreuung zu Hause, in Tageszentren oder Lang- und Kurzzeitpflege in Wien
 +43 1 717 53 – 3800, beratungsservice@cs.at
 Montag bis Freitag von 08:30 bis 15:00 Uhr
 1030 Wien, Oberzellergasse 1
- Alzheimer Austria**
 Beratung, Information, Unterstützung für Betroffene und Umfeld.
 Obere Augartenstraße 26, 1020 Wien, Telefon: +43 664 2149141
 Website: <https://www.alzheimer-selbsthilfe.at>
- Demenzfreundliches Wien**
 Hier können Sie Angebote bezirksweise herausfiltern:
<https://www.seniorinnen.wien/p/demenzangebote>



- **In der Josefstadt: ACHTSAMER 8.**
Information und Unterstützung für Betroffene und ihr Umfeld.
Telefon: +43 676 972 54 47, email: office@achtsamer.at
Webseite: www.achtsamer.at



Selbsthilfe

Weiterhin **für sich selbst zu sprechen, so eigenständig wie möglich zu sein und Wichtiges mitzugestalten**, das ist Ihr Recht. Dabei unterstützen Sie Selbsthilfe- und Selbstvertretungsorganisationen. Das **Austauschen** in Selbsthilfegruppen mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, bereichert und stärkt durch das miteinander Erleben und voneinander Lernen. **Selbsthilfe-Gruppen im Überblick:**

<https://www.demenzselbsthilfeaustria.at/selbsthilfegruppen-uebersicht/#!>

- **Austauschgruppen für Angehörige:**
 - In der Josefstadt: **Caritas Zeitreise**
 - **Alzheimer Austria**
 - **FSW-Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige**
 - **Dachverband Selbsthilfe Demenz Austria**
Mail: info@demenzselbsthilfe.at
Telefon: +43 677 99010526
- **Austauschgruppen für Betroffene**
 - **Über den Berg kommen**
Johanna Püringer, johanna.pueringer@gmail.com,
Telefon: 0676 6362973,
Webseite: www.alzheimer-selbsthilfe.at,
 - **Promenz-Gruppe**
Marianne Buchegger, buchegger@promenz.at,
Telefon: +43 660 94 90 438
- **Selbstvertretung für Betroffene**
 - **Promenz:** info@promenz.at, Telefon: +43 664 525 33 00
 - **Dachverband Selbsthilfe Demenz Austria:**
info@demenzselbsthilfe.at. Telefon: +43 677 99010526,
Webseite: www.demenzselbsthilfeaustria.at



Am Leben weiter teilhaben

In der Josefstadt soll das Miteinander und das Bezirksleben allen zugänglich sein. Unter anderem bietet das Barockensemble Affinità oder der jährliche Tag der ACHTSamkeit **kulturelle und soziale Teilhabemöglichkeiten**. Altersfreundliche Betriebe und Orte gehen auf alte oder demenzbetroffene Menschen besonders ein.

Das Volkskundemuseum und viele andere Museen in Wien bieten inklusive Führungen an.

Falls Sie selbst nicht fündig werden, fragen Sie gerne beim ACHTSAMEN 8. nach.

- In der Josefstadt: Caritas Café Zeitreise**
 Jeden 2. Donnerstag, 10:00–12:00. Für Betroffene und Angehörige: gemeinsame Jause, dann Aktivgruppe für Betroffene / moderierter Angehörigen-Austausch. Anmeldung: +43 676 661 80 68.
- Virtuelles Café Dementi**
 Mehrmals wöchentlich. Für Betroffene, An- und Zugehörige, Interessierte. Anmeldung: virtin@cafe-dementi.at.
<https://us02web.zoom.us/j/87621091794#success>
<https://cafe-dementi.at>
- Virtuelles Café Auszeit – das gepflegte Beisl für Pflegende**
 1x im Monat. Austausch für pflegende An- und Zugehörige
 Anmeldung: virtin@cafe-dementi.at,
<https://cafe-dementi.at/cafe-dementi/cafe-auszeit/>
- In der Josefstadt: ACHTSAMER 8.**
 Telefon: +43 676 9725447, E-Mail: office@achtsamer.at,
 Altersfreundliche Betriebe und Orte: <https://achtsamer.at/orte/>



Pflege

Für die **Organisation bzw. Unterstützung von Pflege** (Tages-, Nacht-, Kurzzeit- und stationäre Pflege) gibt es viele Anbieter*innen, bei denen Sie anfragen können. Der Fonds Soziales Wien bietet hier Überblick und Orientierung. Für pflegende Angehörige hat z.B. das FSW-Netzwerk für pflegende Angehörige einen Überblick über alle Unterstützungsmöglichkeiten.

- Fonds Soziales Wien (FSW)**
 Koordiniert und fördert finanziell die professionellen Unterstützungsangebote.
 Telefon: +43 1 24 5 24 täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr.
 Webseite: www.fsw.at
- Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige**
 Wählen Sie +43 1 24 5 24 und lassen Sie sich zum NETZ durchstellen oder zurückrufen. Man kann dieses Netzwerk auch per Mail kontaktieren: netz@fsw.at
- Das Pflegetelefon:**
 Im Mittelpunkt des Beratungsangebots stehen Themen wie Pflegegeld, sozialversicherungsrechtliche Absicherung von Pflegepersonen oder die Familienhospizkarenz.
www.sozialministerium.at/site/Service/Pflegetelefon/
 Telefon: 0800 20 16 22. Montag bis Freitag 08:00 bis 16:00 Uhr
 E-mail: pflegetelefon@bmask.gv.at
- Österreichweite Info-Plattform für Pflege und Betreuung**
<https://pflege.gv.at/>
- Hilfswerk Österreich:** Pflegeberatung 0800 800 820



Wissen, Fortbildung, Veranstaltungen

Das Leben mit Demenz gut gestalten, braucht auch neues **Wissen** und neue **Fähigkeiten**. Viele teils kostenlose Vorträge, Webinare, Veranstaltungen und Kurse werden von Caritas, FSW, Kardinal König Haus, Promenz, Wiener Rotes Kreuz uvm. angeboten.

Auch rechtliche Fragen, zu Pflegegeld-Anspruch, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung etc., stellen sich früher oder später.

- **Österreichische Demenzstrategie**
<https://demenzstrategie.at/materialien/veranstaltungssammlung>
- **Gesundheitsportal Österreich**
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz.html>
- **Demenzfreundliches Wien**
<https://www.seniorinnen.wien/p/informationen-ueber-demenz>
- **Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger**
https://www.ig-pflege.at/veranstaltungen/aktuelle_veranstaltungen.php
- **Diakonie – Online-Ratgeber Demenz**
<https://www.diakonie.at/demenz>
- **Ratgeber für den Alltag:** <https://www.pflegende-angehoerige.wien/user/documents/Broschüren/ratgeber-menschen-mit-und-ohne-demenz.pdf>



- **Wiener Rotes Kreuz**
Kurse für Kommunikation, Validation, Pflegetipps und Selbstsorge
<https://www.kursbuchung.wrk.at/programm/pflegende-angehoerige/>
- **Caritas Angehörigenakademie:**
<https://www.caritas-pflege.at/pflege-wien/angehoerige-demenz/vortraege-seminare-und-webinare/>
- **In der Josefstadt: Caritas Rechtsberatung**
1x Monat. Anmeldung +43 676 661 80 68, demenz@caritas-wien.at

Impressum:
Achtsamer 8./Sorgenetz
Daniela Martos
Lerchenfelderstrasse 162/28
1080 Wien

