



**LEBEN
MIT DEMENZ.**
Demenzfreundliche
Apotheke

Unterstützung für betreuende Angehörige in Zeiten von Covid-19

In Kontakt bleiben

Diese Zeit ist nicht einfach, für alle Menschen und gerade auch für Sie als betreuende Angehörige / als betreuender Angehöriger! Schauen Sie gut auf sich und bleiben Sie in Kontakt mit anderen Menschen – telefonisch oder über den Gartenzaun / auf der Straße mit einem Meter Abstand. Vor allem, wenn man wie Sie viel zuhause ist, können Gespräche mit anderen Menschen eine wertvolle Unterstützung sein.

Achten Sie auf eine Tagesstruktur

Vereinbaren Sie regelmäßige Telefonate, das kann Sicherheit geben und hilft, den Tag einzuteilen, so dass Sie weiterhin einen geregelten Tagesablauf haben.

Nachbarschaftshilfe annehmen

Scheuen Sie sich nicht, auf die lebendige Nachbarschaftshilfe zu vertrauen: An vielen Orten gibt es freiwillige Helferinnen und Helfer, die Sie gerne beim Einkaufen von Lebensmitteln oder bei der Besorgung von Medikamenten aus der Apotheke unterstützen.

Keine Angst vor dem handy oder smartphone

Ihr Handy kann gute Dinge. Über Nachrichtendienste wie whatsapp, signal oder skype können Sie in Kontakt bleiben. In diesen Nachrichtendiensten kann man auch eine Gruppe einrichten gemeinsam mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, und die Sie zum Beispiel über ein Seniorenturnen oder einen Chor kennen. Vielleicht kann Ihnen in der Nachbarschaft jemand helfen, eine solche Gruppe einzurichten?

Selbsthilfegruppe für betreuende Angehörige

Für Sie erreichbar ist auch die **Selbsthilfegruppe für betreuende Angehörige in ihrer Nähe**. Sie finden sie unter: <https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/angebote/service/>

Konflikte und Gewalt vermeiden

Gewalt kann vielfältige Formen annehmen – reagieren Sie, wenn Sie sich vollkommen überfordert fühlen und bemerken, dass Sie die betreute Person z.B. anschreien oder längere Zeit ignorieren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für sich, wo Sie auch einmal alleine sein können. Sprechen sie mit anderen (Familienmitgliedern, Freundinnen, Freunden) über auftretenden Ärger. Holen Sie sich professionelle Hilfe bei der **Krisenintervention oder Hotlines**, wenn Sie mit jemandem Außenstehenden sprechen wollen. Die Telefonnummern für die nächstgelegene Kriseninterventionsstelle finden Sie hier:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern>

Tipp für die Betreuung

Wenn Sie aus der Apotheke Medikamente für laufende Therapien benötigen: Das Rezept können Sie jetzt telefonisch bei der Hausärztin / beim Hausarzt anfordern, es wird in die Apotheke geschickt und Sie können die Medikamente direkt dort abholen.