



Digitale Angebote

für Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigungen
und ihre An- und Zugehörigen

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

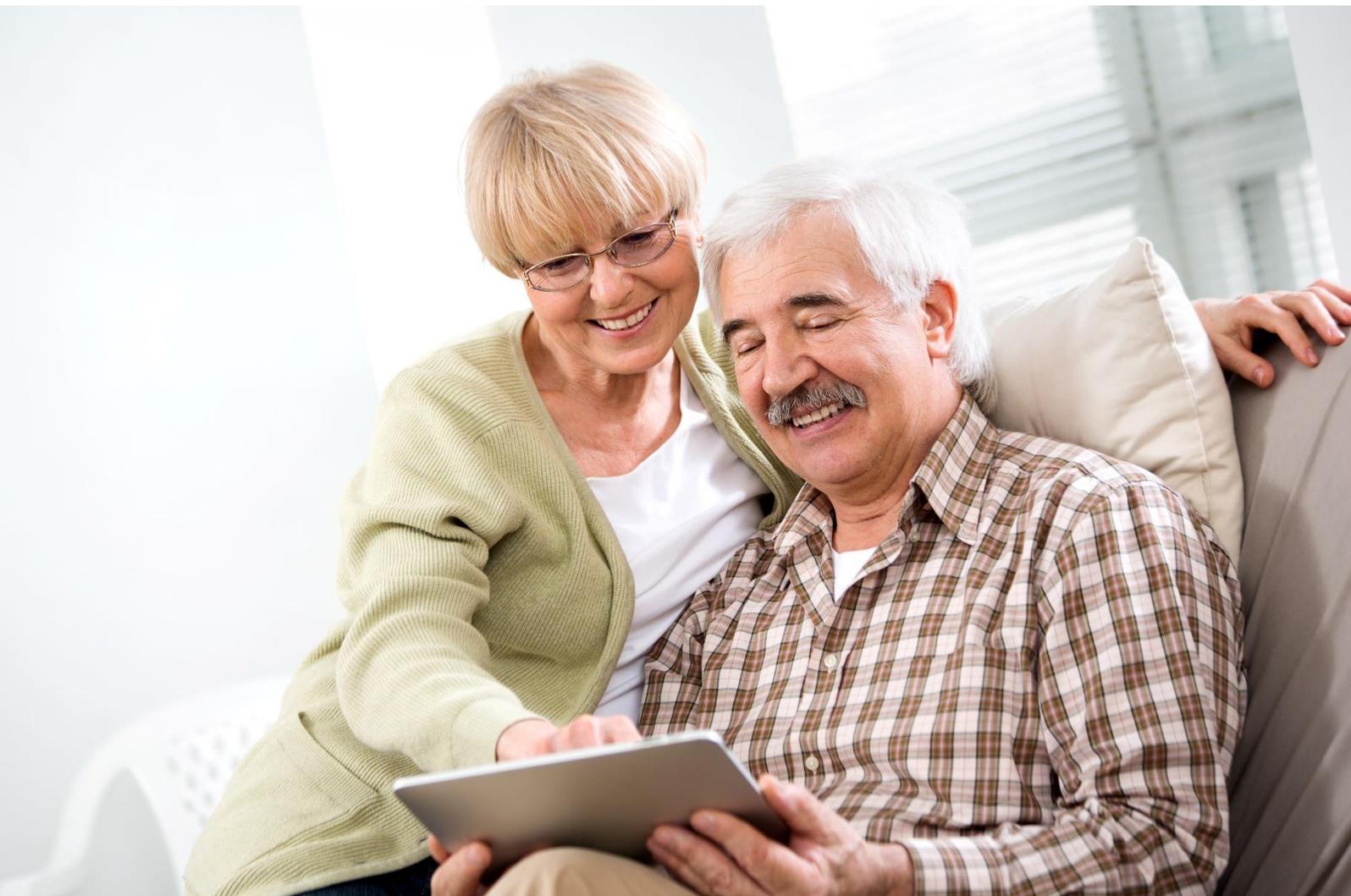


Inhaltsverzeichnis

Prävention	3
digiDEM Bayern-Präventionscoach	3
Screening	4
digiDEM Bayern-Fragebogen „Beurteilung der Gedächtnisleistung“	4
digiDEM Bayern-Hörtest	5
Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige	6
digiDEM Bayern-Angehörigenampel	6
digiDEM Bayern-Fragebogen DEMAND	7
Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“	8
Online-Pflegekurs „Alzheimer & Demenz“	9
Psychologische Online-Beratung für pflegende An- und Zugehörige.....	10
Informationen	11
digiDEM Bayern-Wissenstest Demenz.....	11
digiDEM Bayern-Online-Demenzbibliothek	12
digiDEM Bayern Science Watch LIVE-Webinare	13
digiDEM Bayern Science Watch-Newsletter.....	14
Demenz Podcast	15

Liebe Leserin, lieber Leser,

das wichtigste Ziel von digiDEM Bayern ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigungen und Demenz und ihren pflegenden An- und Zugehörigen zu verbessern. Dazu stellt digiDEM Bayern digitale Angebote zur Unterstützung im Alltag bereit. Sie richten sich an Betroffene, pflegende Angehörige, ehrenamtlich Helfende und Interessierte – kostenlos, wissenschaftsbasiert, jederzeit nutzbar und leicht zugänglich.



Prävention



Senken Sie Ihr Demenzrisiko:
Der digiDEM Bayern-Präventionscoach®

Ein gesunder Lebensstil kann vielen Krankheiten vorbeugen und auch dazu beitragen, die Entwicklung einer Demenz hinauszuzögern. Im Juli 2024 hat ein internationales Team von Demenzexperten eine überarbeitete Liste mit nun 14 Risikofaktoren veröffentlicht. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass diese das Risiko erhöhen, an einer Demenz zu erkranken. Diese Faktoren werden mit 45 Prozent aller Demenzerkrankungen in Verbindung gebracht. Doch welche Risikofaktoren begünstigen Demenz? Warum stehen Risikofaktoren wie zum Beispiel nachlassendes Hören und Sehen, geringe Bildung, Depression, soziale Isolation oder körperliche Inaktivität in Zusammenhang mit der erhöhten Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu entwickeln? Mit unserem digitalen Präventionscoach möchten wir Sie ermutigen, sich in wenigen Schritten über Ihre eigenen Demenzrisikofaktoren zu informieren. Erfahren Sie, wie Sie im Alltag Ihr Gehirn aktiv fit halten und informieren Sie sich über die Möglichkeiten das Demenzrisiko zu reduzieren.



Hier geht's zum Präventionscoach:
<https://digidem-bayern.de/praeventionscoach/>

Screening



Einen ersten Schritt tun:
der digiDEM Bayern-Online-Fragebogen
"Beurteilung der Gedächtnisleistung"[®] hilft

Was kann man tun, wenn eine nahestehende Person zum Beispiel nicht mehr weiß, welcher Tag und Monat es ist? digiDEM Bayern hat einen wissenschaftlich abgesicherten Online-Fragebogen entwickelt. Er ermöglicht es nahestehenden Personen von Betroffenen, deren kognitiven Abbau einschätzen zu können. Die Besonderheit: Dies ist der erste wichtige Schritt hin zu einer zeitgerechten Diagnosestellung von Demenz. Er trägt zur Früherkennung bei und bietet einen sehr guten Einstieg hin zu einer umfassenden Diagnostik zum Beispiel durch Gedächtnisambulanzen. Wer die sieben Fragen des kostenfreien Fragebogens beantwortet, muss den Betroffenen seit mindestens zwei Jahren kennen. Sind die Fragen beantwortet, erhält man eine übersichtliche Gesamtbeurteilung. Ist ein bestimmter Richtwert erreicht, spricht digiDEM Bayern eine Empfehlung für das weitere Vorgehen aus. Der Online-Fragebogen steht in Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch zur Verfügung.



Hier geht's zum Online-Fragebogen:
<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-fremdbeurteilung-der-gedaechtnisleistung/>

Screening



Wenn das Gehör nachlässt:
Prävention mit dem digiDEM Bayern-Hörtest

Lässt das Gehör nach, macht sich dies in so manchen Alltagssituationen bemerkbar. Es ist dann schwierig, etwa in Restaurants oder auf dem Marktplatz Gesprächen zu folgen und das Gesagte zu verstehen. Von einem Hörverlust und den daraus resultierenden Problemen sind viele Menschen betroffen. Auch das Demenzrisiko kann durch einen unversorgten Hörverlust gesteigert werden. Etliche Studien belegen inzwischen einen Zusammenhang zwischen Hörverlust und der Entwicklung einer Demenz. Deshalb ist es wichtig, aufs Hören zu achten. Der kostenlose digiDEM Bayern-Hörtest bringt online und in nur drei Minuten Klarheit. Er untersucht mit Hilfe von akustischen Signalen und anonym das unversorgte Hörvermögen, also das Gehör ohne Unterstützung von Hörhilfen und wurde als Screeningtest an gesunden sowie betroffenen Probanden wissenschaftlich belegt. Eine ärztliche Diagnose ersetzt er nicht. Der Hörtest steht in Deutsch und Englisch zur Verfügung.



Hier geht's zum Hörtest:
<https://digidem-bayern.de/onlinehoertest/>

Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige



Testen, erkennen und handeln:
sich selbst einschätzen mit der
digiDEM Bayern-Angehörigenampel®

Sich aufgrund der eigenen Pflegetätigkeit körperlich erschöpft fühlen, mit dem Leben unzufrieden sein oder das Gefühl zu haben, nicht mehr „ich selbst“ zu sein: Wer Menschen mit Gedächtnisproblemen pflegt, hat oftmals vielfältige Herausforderungen im Alltag zu bewältigen. Mit einem einfachen Selbsttest, der digiDEM Bayern-Angehörigenampel, lässt sich die eigene körperliche und seelische Belastung überprüfen. Der Test mit seinen zehn Fragen hilft dabei abzuschätzen, welche gesundheitlichen Folgen mit den Belastungen verbunden sein können. Abhängig vom persönlichen Ergebnis gibt es am Ende des Tests Empfehlungen, wie man die eigene Situation als An- und Zugehörige*r verbessern kann. Die digiDEM Bayern-Angehörigenampel kann in Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch durchgeführt werden. Einen Arztbesuch oder eine individuelle Beratung ersetzt die Angehörigenampel nicht. Fachstellen oder Beratungseinrichtungen können auf Anfrage die digiDEM Bayern-Angehörigenampel unkompliziert und kostenfrei auf der eigenen Webseite einbinden.



Hier geht's zur Angehörigenampel:
<https://digidem-bayern.de/angehoerigenampel/>

Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige



Die eigenen Bedarfe erkennen und sich Unterstützungsangebote suchen:
der digiDEM Bayern-Fragebogen
DEMAND®

Schreitet die Demenz fort, steigt damit auch der Pflegebedarf. Pflegende An- und Zugehörige stehen dann häufig vor einer großen Herausforderung: Wie kann der zunehmende Pflegebedarf gedeckt werden? Unterschiedliche Unterstützungsleistungen können helfen. Aber welche Leistungen gibt es überhaupt? Welche Hilfen werden in welcher Situation benötigt? Der digiDEM Bayern-Fragebogen DEMAND hilft pflegenden Angehörigen, die eigenen Versorgungsbedarfe zu erkennen. Der Fragebogen nimmt dabei Bezug auf 16 ausgewählte Unterstützungsangebote. Die individuellen Bedarfe werden auf einer Seite zusammengefasst und können ausgedruckt werden. Dies ist der Grundstein für eine weitergehende Beratung zum Beispiel durch Fachstellen für pflegende Angehörige.

Fachstellen oder Beratungseinrichtungen können den Fragebogen auf Anfrage unkompliziert und kostenfrei auf der eigenen Webseite einbinden.



Hier geht's zum DEMAND:

<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-demand/>

Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige



Schutzmaßnahmen für eine sichere Wohnumgebung im virtuellen Haus: das Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“

Viele Menschen mit Demenz werden daheim in ihrem vertrauten Lebensumfeld gepflegt. Für die pflegenden An- und Zugehörigen bedeutet dies allerdings ein Mehr an Betreuungsaufwand. Denn plötzlich werden für Menschen mit Demenz zum Beispiel Türschwellen zu gefährlichen Stolperfallen oder es können Bilder an der Wand die Desorientierung der Betroffenen verstärken.

Deshalb kooperieren wir mit der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und stellen deren kostenfreies Online-Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“ zur Verfügung. Das Internetportal „Sicheres Pflegen zu Hause“ ist ein virtuelles Haus. Ob in der Küche, im Wohnzimmer, im Flur oder im Schlafzimmer: In jedem Raum lässt sich interaktiv und benutzerfreundlich erkunden, wie sich mit konkreten Vorschlägen das Zuhause sicher gestalten lässt. Schon kleinere Veränderungen können die Pflege erleichtern und mögliche Gefahren ausschließen.



Hier geht's zum Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“:
<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-portal-sicheres-pflegen-zu-hause/>

Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige



Für ein besseres Miteinander im Alltag:
der Online-Pflegekurs "Alzheimer &
Demenz"

Viele An- und Zugehörige sind bei der Pflege von Menschen mit Demenz mit schwierigen Situationen konfrontiert. Der Online-Pflegekurs „Alzheimer & Demenz“ erleichtert das Miteinander im Alltag und hilft dabei, Menschen mit Demenz besser zu verstehen und zu begleiten. Der Kurs richtet sich an pflegende An- und Zugehörige und ehrenamtlich Pflegende.



Hier geht's zum Online-Pflegekurs:
<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-online-pflegekurs-alzheimer-demenz/>

Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige



Individuelle Unterstützung:
die Psychologische Online-Beratung für
pflegende An- und Zugehörige

Gesetzlich Versicherten bietet die gemeinnützige Hilfsorganisation „Zentrum ÜBERLEBEN“ eine persönliche Fachberatung bei seelischer Belastung im Pflegealltag. Hinzu kommt Wissenswertes rund um das Thema psychische Belastungen sowie Tipps und Hinweise für die eigene Selbstfürsorge. Das psychologisch geschulte Online-Team berät anonym, kostenfrei und datensicher.



Hier geht's zur Psychologischen Online-Beratung:
<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-psychologische-online-beratung-fuer-pflegende-angehoerige/>

Informationen



Gut informiert sein und achtsam bleiben:
der digiDEM Bayern-Wissenstest Demenz®

Was ist wahr, was ist falsch? Über Alzheimer-Demenz gibt es viele Aussagen. Leben Menschen mit einer Alzheimer-Demenz in Pflegeheimen? Können Dreißigjährige an Alzheimer-Demenz erkranken? Der kostenlose Wissenstest Demenz trägt zur Aufklärung bei und liefert wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse. digiDEM Bayern hat den Wissenstest aus gutem Grund entwickelt. Wer seinen Wissenshorizont erweitert, achtet besser auf seine eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer. Und mehr Wissen führt zu mehr Sensibilisierung für Demenz. Der Wissenstest enthält 30 Fragen, zum Beispiel aus den Bereichen Risikofaktoren, Pflege und Betreuung sowie Symptome oder Krankheitsverlauf. Er dauert 15 Minuten und steht in Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch zur Verfügung. Zu jeder der angeklickten Antworten erhält man eine wissenschaftlich untermauerte Begründung sowie nach dem absolvierten Test eine zusammenfassende und ausführliche Übersicht über das Gesamtergebnis.



Hier geht's zum Wissenstest Demenz:
<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-digidem-wissenstest-alzheimer-demenz/>

Informationen



Ihr umfassendes Wissensportal rund um das Thema Demenz: die digiDEM Bayern-Online-Demenzbibliothek®

Die digiDEM Bayern-Online-Demenzbibliothek bietet eine vielfältige Wissenssammlung, die speziell darauf ausgerichtet ist, Betroffene, An- und Zugehörige, Fachkräfte und Entscheider im Gesundheitswesen, Ehrenamtliche sowie Bürger zu unterstützen. Ob Sie nach wissenschaftlichen Studien oder praxisorientierten Tipps suchen: Hier finden Sie von den digiDEM Bayern-Wissenschaftlern ausgewählte und geprüfte Informationen. Diese qualitätsgesicherten Informationen sollen Ihnen helfen, das komplexe Thema Demenz besser zu verstehen und den Alltag mit der Erkrankung zu bewältigen. Die Demenzbibliothek umfasst eine umfangreiche Auswahl von frei zugänglichen eigenen und (inter-)nationalen wissenschaftlichen Veröffentlichungen sowie aufgezeichneten Webinaren. Dieses Angebot gibt Ihnen die Möglichkeit, wertvolle Einblicke in das komplexe Thema Demenz zu gewinnen. Nutzen Sie unser Angebot, um sich zu informieren und weiterzubilden.



Hier geht's zur Online-Demenzbibliothek:
<https://digidem-bayern.de/online-demenzbibliothek/>

Informationen



Einen Wissensschatz heben: die digiDEM Bayern Science Watch-LIVE- Webinare

"Ergotherapie und Demenz", "Kommunikation mit Menschen mit Demenz" oder das "Für und Wider des (Nicht-)Wissens einer Demenzdiagnose" - dies sind drei Beispiele aus der digiDEM Bayern-Webinarreihe Science Watch LIVE. Einmal im Monat präsentieren die Wissenschaftler ein Schwerpunktthema aus dem Bereich Demenz und der internationalen Demenzforschung. Zu Gast sind oft auch anerkannte Fachexperten, die Rede und Antwort stehen. Als Serviceleistung sind die Webinare als Mitschnitte in der Mediathek der digiDEM Bayern-Webseite und über YouTube jederzeit abrufbar. Sie können also auch noch Monate und Jahre nach der Live-Veranstaltung als Informationsquelle genutzt werden. Wer möchte, kann sich auch die Präsentationen, die auch weiterführende Informationen und Literaturtipps beinhalten, als PDF herunterladen.



Hier geht's zur Webinar-Mediathek:
<https://digidem-bayern.de/science-watch-live/>

Informationen



Wichtiges auf den Punkt gebracht: der digiDEM Bayern Science Watch- Newsletter

Der digiDEM Bayern Science Watch-Newsletter verfolgt ein großes Ziel: Er möchte den Zugang zu Informationen erleichtern und durch die Weitergabe von Wissen der Stigmatisierung von Menschen mit Demenz entgegenwirken. Deshalb werden aktuelle Neuigkeiten und Studien aus der nationalen und internationalen Demenzforschung allgemeinverständlich aufbereitet. Wer den Newsletter kostenfrei abonniert, erhält einmal im Monat kompakte Informationen unter anderem über Demenz-Prävention und vermeidbare Risikofaktoren. Auch Fragen zum Umgang mit Demenzerkrankungen bis hin zu digitalen Angeboten für Menschen mit Demenz und pflegende Zu- und Angehörige werden behandelt. Regelmäßig gibt es auch Schwerpunktthemen wie zum Beispiel "Zahngesundheit und Demenz" und "Fahrtauglichkeit und Demenz". In allen der vier bis sechs Artikeln pro Ausgabe stehen wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse im Mittelpunkt. Zu jeder der vorgestellten Studien gehört auch der Link zur Originalveröffentlichung.



Hier geht's zur Newsletter-Anmeldung:
<https://digidem-bayern.de/newsletter/>

Informationen



Antworten auf wichtige Fragen:
der Demenz Podcast

Jederzeit und kostenfrei über das Internet abrufbar ist der Demenz Podcast. Er liefert Informationen zu verschiedenen Aspekten rund um das Thema Demenz. Jede Folge dauert ca. 30 Minuten und behandelt ein spezielles Thema. An- und Zugehörige finden hier viele Antworten auf ihre Fragen sowie ganz konkrete Ratschläge von Experten aus erster Hand. Der Podcast ist ein Angebot des medhochzwei Verlags und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.



Hier geht's zum Demenz Podcast:
<https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-demenz-podcast/>

Machen Sie mit bei digiDEM Bayern: Helfen Sie die Versorgung zu verbessern

Beeinträchtigungen des Gedächtnisses stellen für Betroffene und ihre Familien einen Einschnitt dar. Sie damit nicht allein zu lassen, sondern sie zu unterstützen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Doch welche Angebote werden am dringendsten benötigt? Welche gibt es, welche fehlen? Das möchten wir herausfinden – mit Ihrer Hilfe.

Durch die Teilnahme an unserem Projekt haben Sie die Möglichkeit, die zukünftige Versorgung von Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigungen und ihren An- und Zugehörigen **aktiv mitzugestalten**.

Nur mit Hilfe Ihrer Informationen lassen sich regionale Versorgungslücken aufdecken, auf die die Gesundheitspolitik reagieren kann. So tragen Sie aktiv zur **Verbesserung der Gesundheitsversorgung** in Bayern bei.

Falls Sie an unserer Studie teilnehmen wollen oder in einem persönlichen Gespräch mehr erfahren möchten, wenden Sie sich gerne direkt an einen unserer digiDEM Bayern-Forschungspartner in Ihrer Nähe.



Hier geht's zur Forschungspartner-Karte:
<https://digidem-bayern.de/digidem-in-ihrer-naehe/>

Gemeinsam die Pflege und Versorgung verbessern

Die Partner
des Projekts
digiDEM Bayern



Friedrich-Alexander-Universität
Medizinische Fakultät

**Uniklinikum
Erlangen**



MEDICAL VALLEY
Europäische Metropolregion Nürnberg

4. Auflage (Stand: 01.04.2025)

1.200 Exemplare auf Umweltpapier

© 2025 Prof. P. Kolominsky-Rabas – digiDEM Bayern – FAU Erlangen-Nürnberg





Kontaktieren Sie uns gerne!

Projektleitung digiDEM Bayern
Interdisziplinäres Zentrum für
Health Technology Assessment (HTA) und Public Health
FAU Erlangen-Nürnberg
Schwabachanlage 6
91054 Erlangen



Webseite: <https://digidem-bayern.de/>
E-Mail: info@digidem-bayern.de
Tel.: 09131 – 85 39 106