digiDEM BAYERN

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

digiDEM Bayern Hörtest 4

Früherkennung 5

digiDEM Bayern Fremdbeurteilung der Gedächtnisleistung 5

Post-Diagnostische Unterstützung 6

digiDEM Bayern DEMAND 6

Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“ 7

Psychologische Online-Beratung für pflegende An- und Zugehörige 8

Pflegesituation 9

digiDEM Bayern MeinPflegePlus 9

digiDEM Bayern Angehörigenampel 10

Online-Pflegekurs „Alzheimer & Demenz“ 11

Informationen 12

digiDEM Bayern Wissenstest Demenz 12

digiDEM Bayern Demenzbibliothek 13

digiDEM Bayern Science Watch LIVE Webinare 14

digiDEM Bayern Science Watch Newsletter 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.

Bilder: Shutterstock

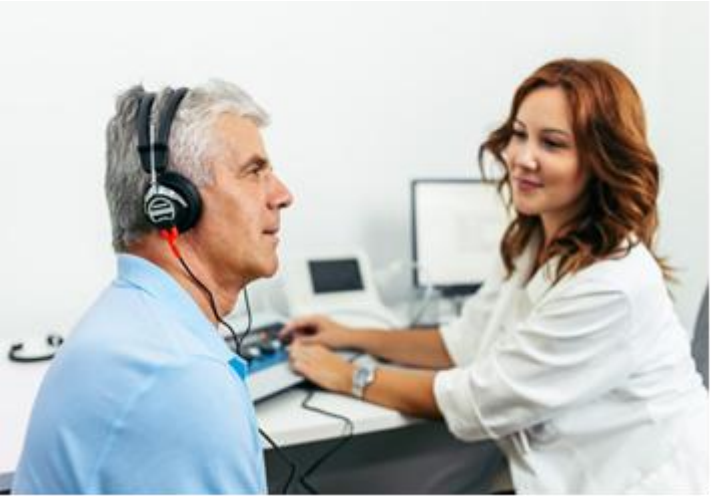
Prävention

Senken Sie Ihr Demenzrisiko: 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/

Prävention



Hörvermögen schnell und anonym prüfen: 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/online-hoertest/

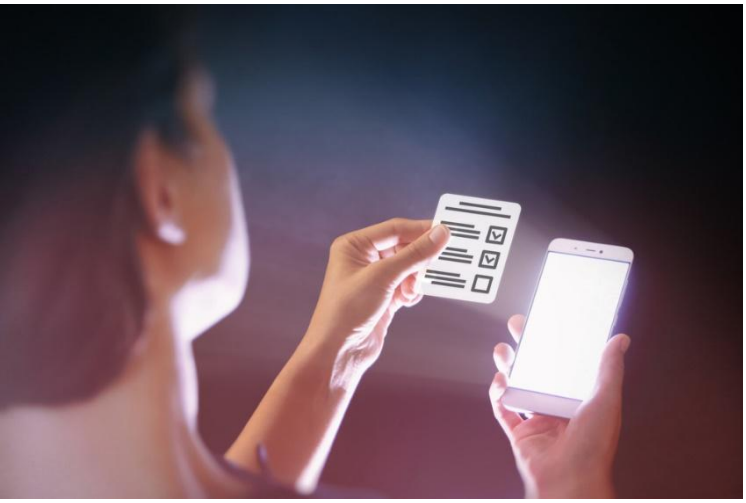
Früherkennung

Hat sich die Gedächtnisleistung meines Angehörigen verändert?
digiDEM Bayern Fremdbeurteilung der Gedächtnisleistung®

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 zur Fremdbeurteilung der Gedächtnisleistung:
https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-fremdbeurteilung-der-gedaechtnisleistung/

Post-Diagnostische Unterstützung



Die eigenen Bedarfe erkennen und sich Unterstützungsangebote suchen: digiDEM Bayern 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 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/

Post-Diagnostische Unterstützung

Schutzmaßnahmen für eine sichere Wohnumgebung im virtuellen Haus: 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/

Post-Diagnostische Unterstützung

Hilfe im Umgang mit Menschen mit Demenz:
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/

Pflegesituation

Persönliche Zugewinne durch die Pflege herausfinden: digiDEM Bayern MeinPflegePlus®

Die Pflege von An- und Zugehörigen wird in der Gesellschaft meist im Kontext von Belastung wahrgenommen: Zeitmangel, Überforderung, Erschöpfung. Dass Pflege auch persönliche Zugewinne mit sich bringen kann – etwa mehr Klarheit über die eigenen Werte, mehr Geduld und Reife oder eine positivere Lebenseinstellung –, gerät dabei häufig aus dem Blick. Genau hier setzt das digiDEM Bayern MeinPflegePlus an, indem es die positiven Aspekte der Pflege für die Bürgerinnen und Bürger sichtbar macht. Nutzerinnen und Nutzer beantworten eine Reihe von Fragen zu ihrem Pflegealltag und erhalten im Anschluss eine individuelle Rückmeldung dazu, welche Zugewinne durch die Pflege sie persönlich erleben. Darauf aufbauend gibt das MeinPflegePlus konkrete Handlungsempfehlungen, mit denen Pflegende diese Zugewinne im Alltag weiter stärken können.

Hier geht’s zum MeinPflegePlus:
https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-meinpflegeplus/

Pflegesituation

Wie hoch ist meine Belastung durch die Pflege des Angehörigen?
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/

Pflegesituation

Individuelle Unterstützung: 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

Wie gut ist ihr Wissen rund um das Thema der Alzheimer-Demenz?
digiDEM Bayern Wissenstest Alzheimer-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 Alzheimer-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 Alzheimer-Demenz:
https://digidem-bayern.de/digitales-angebot-digidem-wissenstest-alzheimer-demenz/

Informationen

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

Die digiDEM Bayern 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 Demenzbibliothek:
https://digidem-bayern.de/online-demenzbibliothek/

Informationen

Aktuelle Forschungsergebnisse zu Demenz – Live und in der Mediathek: 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

Aktuelle Forschungsergebnisse zu Demenz aus der internationalen Fachliteratur: 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/

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/

digiDEM BAYERN

Gemeinsam die Pflege und Versorgung verbessern

Die Partner
des Projekts
digiDEM Bayern

FAU
Friedrich-Alexander-Universität
Medizinische Fakultät

Uniklinikum Erlangen

MEDICAL VALLEY
Europäische Metropolregion Nürnberg

5. Auflage (Stand: 01.11.2026)
© 2026 Prof. P. Kolominsky-Rabas – digiDEM Bayern – Uniklinikum Erlangen

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

digiDEM BAYERN

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

Festhalten, was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention