



Das merk ich mir ...



Eine Informations- und Begleitbroschüre für Menschen mit Erstdiagnose Demenz

"Diagnose Demenz – was kann ich jetzt tun?"

Zitate anderer Menschen in Ihrer Situation

"Es ist teilweise ärgerlich, wenn mir etwas nicht einfallen will, dann atme ich tief durch, lege den Gedanken für ein paar Minuten zur Seite und manchmal fällt es mir dann plötzlich ein."

"Ich bin jetzt viel offener und geduldiger mit mir selber, seitdem ich meine Diagnose kenne."

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen helfen, Ihr Leben aktiv und gut zu gestalten. Wir haben Ihnen aus vielen Lebensbereichen nützliche Tipps zusammengestellt.

Vorwort

Menschen haben nach der Diagnosestellung einer Demenz unterschiedliche Fragen, Bedürfnisse und Gefühle. An der Universitätsklinik Innsbruck arbeiten zahlreiche Fachdisziplinen mit Menschen mit Demenz, um diese medizinisch, pflegerisch, sozialarbeiterisch und auch psychologisch zu begleiten und zu unterstützen.

In dieser Broschüre haben ExpertInnen dieser Fachdisziplinen ihr Wissen und ihre Erfahrungen für Sie zusammengestellt. Diese Broschüre soll Ihnen neben vielen Informationen über die Erkrankung "Demenz" auch Anleitungen und praktische Tipps zur Gestaltung Ihres Lebens nach der Diagnosestellung geben. Jedes Kapitel bietet Ihnen die Möglichkeit und den Raum, Ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele niederzuschreiben und so die Broschüre persönlich zu gestalten.

Inhalte der Broschüre

- 1. Gefühlserleben nach der Diagnose
- 2. Kognitive Aktivierung
- 3. Mein Alltag
- 4. Bewegung
- 5. Mein unterstützendes Umfeld
- 6. Orientierung im Wohnumfeld
- 7. Gesundheit und Ernährung
- 8. Rechtliche Belange
- 9. ÄrztInnenbesuche
- 10. Krankenhausaufenthalt
- 11. Entspannung und Zufriedenheit

Ihre persönliche Seite

Mein Name ist
Meine Lebenssituation ist
Mein Familienstand ist
Ich bekomme Hilfe von
Diese Menschen sind mir wichtig
Diese Hobbies/Tätigkeiten machen mir Freude
Raum für Ihre persönlichen Notizen



1. Gefühlserleben nach der Diagnose – wie geht es mir jetzt?

Meine Symptome haben nun einen Namen bekommen. Aus dem Gefühl, dass ich mir vieles nicht mehr merken kann oder sich im Alltag etwas verändert hat, wurde eine Diagnose mit dem Namen "Demenz". Eine Diagnose kann auch befreiend sein und vor allem der Beginn einer Therapie.

Während Probleme mit dem Gedächtnis und Schwierigkeiten im Denkvermögen Aspekte der Demenzerkrankung darstellen, bleiben die Erlebnisfähigkeit und das Gefühlsleben bis zum Lebensende erhalten.

Die folgende Beschreibung eines Patienten legt nahe, mit welchen Gefühlen Demenzerkrankte in alltäglichen Situationen konfrontiert sind:

"Ich sitze im Kreise meiner Familie und versuche angestrengt, den Erzählungen zu folgen. Aber im Durcheinander kommt mein Verstand einfach nicht mit. Ich möchte mich mitteilen, der Wille ist da, aber wieder einmal liegt mir das "Wort nur auf der Zunge". Es geht mir alles zu schnell. An den Reaktionen der anderen bemerke ich nun häufiger Irritation oder mitleidige Blicke, wenn ich wieder einmal meinen Schlüssel nicht finde, mich nicht an den Namen des Nachbars erinnern kann oder vergessen habe, die Katze zu füttern. Die "Ausfälle" sind mir hochpeinlich und ich versuche sie zu kaschieren. An manchen Tagen bleibe ich lieber daheim als noch mehr Frustration zu erleben."

Eine Demenzerkrankung stellt in jedem Fall hohe Anforderungen an die psychische Anpassungsleistung. Festzustellen, dass man den alltäglichen Anforderungen nicht

mehr alleine gewachsen ist oder das Gefühl "nicht mehr man selbst zu sein" schmerzt und stellt eine Bedrohung für das innere Gleichgewicht dar. Zu erleben, dass manche Dinge nicht mehr so leicht von der Hand gehen wie bisher, tut weh und darüber traurig zu sein ist eine normale und zutiefst verständliche Reaktion. Die Trauer, ob laut weinend oder leise ausgedrückt, birgt jedoch ein heilsames Potential. Sie hilft uns, Verluste zu bewältigen und signalisiert anderen, dass wir Trost und Ermutigung brauchen. Darin liegt auch die Chance, mehr Nähe und Verbundenheit mit anderen Menschen zu erleben.

Wie geht es mir jetzt gerade?
Was benötige ich jetzt?
Was hat mich heute zum Lachen gebracht?
Wer oder was ist für mich wichtig?
Was besorgt mich am meisten, wenn ich an die Zukunft denke?

2. Was kann ich denn jetzt tun? Kognitive Aktivierung – ein wichtiger Baustein



Die mentale Aktivierung im Rahmen einer beginnenden Demenzerkrankung ist ein wichtiger Aspekt. Um Ihre mentale Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, bedeutet dies jedoch nicht unbedingt, dass Sie ein tägliches Programm mit Kreuzworträtsel oder Sudoku abarbeiten müssen. Vielmehr gilt:

- Gestalten einer anregenden, abwechslungsreichen Umwelt,
- mit allen Sinnen erleben,
- fordernd, aber nicht überfordernd.

Einige Vorschläge, wie Sie Ihr Gehirn beanspruchen können

- Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Ihnen Spaß machen und für die Sie vielleicht früher nie Zeit gehabt haben.
- Machen Sie mit Ihren Angehörigen Ausflüge an Orte, die neu für Sie sind.
- Behalten Sie gewohnte Aktivitäten bei (z. B. Kirchenbesuch).
- Handarbeiten (z. B. einen Schal stricken, etwas aus Holz bauen) oder Basteln
- Spielen Sie Karten- oder Würfelspiele mit Ihren Freunden.
- Hören Sie sich alte Lieder an und singen Sie mit.
- Schauen Sie Fotoalben mit Ihren Kindern an und erzählen Sie von alten Zeiten.
- Führen Sie ein Tagebuch mit sich und schreiben Sie besondere Momente auf.
- Nehmen Sie bei Vereinsaktivitäten oder Selbsthilfegruppen teil.

Zitat eines Patienten mit leichtgradiger Alzheimer Demenz

"Ich lese jeden Tag meine Zeitung, das lasse ich mir auch nicht nehmen. Ich will ja nichts verpassen."

Welche Tätigkeiten würden mir Spaß machen?
Was mache ich denn schon?
Ich habe ein besonderes Talent für
Wenn mir langweilig ist, mache ich gerne (z. B. Lesen, Fernsehen, Kochen, Bewegung)
In der Schule war mein Lieblingsfach

Zur Umsetzung einer abwechslungsreichen und aktiven Alltagsgestaltung können Wochenpläne sehr hilfreich sein. Sie können zur Einhaltung der Tagesstruktur motivieren und durch die krankheitsbedingte Abnahme des Zeitgefühls Sicherheit geben. Behalten Sie Routinen und Aufgaben, die Sie immer schon gemacht haben, so lange wie möglich bei.

Beispiel: Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
7:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
8:00 9:00	Zeitung lesen	Zeitung lesen	Zeitung lesen	Zeitung lesen	Zeitung Iesen	Zeitung lesen	Zeitung lesen
10:00	Spazieren	Spazieren	Spazieren	Spazieren	Spazieren	Spazieren	Kirchen- besuch
11:00	Kochen helfen	Kochen helfen	Kochen helfen	Kochen helfen	Kochen helfen	Kochen helfen	Kochen helfen
12:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:00							
14:00				Gruppe			
15:00		Karten spielen		Gedächtnis- Training			
16:00	Besuch Kinder	mit Dorothea			Kino		Ausflug
17:00							

18:00	Tagebuch						
19:00	Abendessen						
20:00							
21:00							
22:00							

Zitat einer Patientin bei einer Pflegeberatung der Memory Nurses

"Ich schreibe mir ganz viele Dinge in mein Terminbüchlein, das hilft mir Wichtiges nicht zu vergessen."

Bei Fragen rund um dieses Thema empfehlen wir Ihnen auch die Internetseite der Koordinationsstelle Demenz des Landesinstituts für Integrierte Versorgung Tirol unter www.demenz-tirol.at.

Wenn Sie Hilfe beim Ansehen der Internetseite benötigen, fragen Sie Angehörige oder Freunde um Unterstützung.

3. Mein Alltag – was kann mir helfen?



Falls Sie Probleme in Ihrem Alltag haben sollten, vergessen Sie nicht, das ist ein Teil Ihrer Erkrankung und kein Grund sich zu schämen.

Hier ein paar nützliche Vorschläge von Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen:

- Versuchen Sie gewohnte Abläufe beizubehalten.
- Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist.
- Nehmen Sie sich selbst Zeit und gehen Sie die Dinge langsam an.
- Halten Sie Ihren Haushalt übersichtlich das spart Zeit beim Suchen.
- Erinnerungszettel an der Innenseite der Haustüre können Ihnen helfen, sich an besonders Wichtiges zu erinnern.
- Legen Sie Alltagsgegenstände immer an denselben Ort das erspart Ihnen viel "Suchzeit".
- Schreiben Sie sich wichtige Telefonnummern auf. Bringen Sie diese neben dem Telefon an. Fotos von Gesichtern der Personen neben der Telefonnummer helfen, diese leichter zu erkennen.
- Geben Sie einen Zettel mit den Kontaktdaten Ihrer/Ihres Angehörigen in Ihre Brieftasche.

- Kennzeichnen Sie sich Termine gut sichtbar an einer Pinnwand oder auf einem Kalender.
- Bitten Sie Angehörige, Sie kurz vor einem Termin (am Tag davor) noch einmal daran zu erinnern – gemeinsam kann man sich besser erinnern.
- Führen Sie ein Tagebuch mit kurzen Einträgen zum vergangenen Tag dies hilft Ihnen ungemein sich wieder zu erinnern.
- Schreiben Sie persönlich wichtige Dinge in ein kleines Büchlein, indem Sie dann immer wieder nachlesen können.
- Deponieren Sie einen Notfallschlüssel bei einer Person Ihres Vertrauens.
- Nachtlicht/Bewegungsmelder können nächtliche Stürze vermeiden. Diese sind in jedem Baumarkt erhältlich.
- Bringen Sie unbedingt Rauchmelder in jedem Zimmer an. Das kann Leben retten.
- Elektrische Geräte mit Abschaltautomatik können sinnvoll sein und Ihnen viel Stress nehmen.
- Gerne können Sie auch Ihre Schubladen oder Kästen beschriften oder Fotos an Türen anbringen.
- Wenn Sie vergessen haben, was Sie gerade tun wollten, gehen Sie nochmal dahin zurück, wo Sie gerade waren, dann fällt es vielen Menschen wieder ein.

Womit erleichtere ich mir den Alltag?
Was könnte mir noch helfen?
Was würde ich in meinem Alltag gerne verändern?

Zitat eines Frühbetroffenen im Gespräch mit den Memory Nurses "Mittlerweile bin ich gut organisiert. Komisch, das war ich früher nie."

4. Bewegung – das ist jetzt ganz wichtig für mich



Ein gemeinsamer Spaziergang im Wald die Gerüche, Farben und Geräusche wahrzunehmen, kann Ihnen große Freude bereiten. Die Natur wird mit allen Sinnen erlebt. Wer sich in ihr bewegt, spürt den Boden unter den Füßen. Wir fühlen, ob dieser weich, hart, rutschig oder einfach nur gut und sicher zum Gehen ist. Muss ich beim Stiegensteigen aufpassen? Sind Hindernisse zu überwinden? Unbewusst findet eine ständige Anpassung und Reaktion auf die Umgebung statt. Wir fühlen die Temperatur, können den Duft der Blumen und des Grases riechen, sehen die Farben des Himmels oder erschrecken vor einer Eidechse. Was geschehen und erlebt wird, ist nicht planbar!

Das Gehen selber hilft uns, zu einer inneren Ruhe zu kommen. Anfangs, bis der eigene Rhythmus gefunden wird, ist es noch beschwerlich. Später werden die Schritte immer leichter und flüssiger. Der Körper schüttet seine Glückshormone aus und im Idealfall ist es mehr ein Schweben als ein Gehen, was uns bewegt.

Sportarten, die Ihnen Spaß machen, sollten weiterhin Bestandteil Ihres Lebens sein. Bewegung schenkt Ihnen Freude und Ausgeglichenheit. Zwei im Moment für Sie sehr wichtige Faktoren.

Vielleicht haben Sie Lust auf eine Tanzgruppe? Informieren Sie sich gerne über Angebote in Ihrer Umgebung. Tanzen ist wunderbar geeignet, das Gehirn und auch den Körper zu stärken und macht zudem noch richtig gute Laune.

Zitat eines Frühbetroffenen

"Am Liebsten bin ich in der Natur, da kann ich sein, wie ich will und für die Natur ist es in Ordnung."

Welche Bewegung mache ich gerne?
Tanze ich gerne?
Welche Sportart habe ich mit Freude ausgeübt?
Wie bewege ich mich gerne (z.B. zu Fuß, mit dem Rad, mit Ski)?

5. Mein unterstützendes Umfeld – wer ist für mich da?



Wenn Ihre Angehörigen und Bekannten nicht wissen, was mit Ihnen los ist, fällt es Ihnen manchmal schwer Sie zu verstehen. So kann es passieren, dass Sie sich "auseinanderleben".

Wenn Sie dazu bereit sind, gehen Sie offen mit Ihrer Diagnose Demenz um. Es hat sich als unterstützend erwiesen, Freunde, das Umfeld, aber auch Bekannte zu informieren. Es ist wichtig und auch tröstlich zu wissen, ich bin nicht alleine und werde auch nicht alleine gelassen.

Vereinbaren Sie regelmäßige Termine (alle zwei bis drei Monate) mit Ihrem/Ihrer Hausärztln. Besprechen Sie aktuelle Probleme, dieser kann Ihnen auch, wenn Bedarf besteht, die Kontaktdaten für Ihren zuständigen Sozialsprengel weitergeben.

Holen Sie sich, wenn Bedarf besteht, Informationen über verfügbare soziale Dienste in der Umgebung ein. Dies ist auch ein günstiger Moment um zu klären, was Sie sich für die kommende Zeit wünschen. Natürlich kann Sie ein/eine Angehörige/r begleiten, gemeinsam geht vieles einfacher.

- Innsbruck Stadt: ISD Stadtteil Sozialzentrum; mobile Hauskrankenpflegedienste wie z. B. ISD, Volkshilfe, Johanniter oder Verein VAGET
- Bezirke in Tirol: Sozial- und Gesundheitssprengel
- Private Betreuungsdienste, die einen Schwerpunkt auf die Betreuung von Menschen mit Demenz haben
- Psychologische Unterstützung durch Psychologinnen oder FA/FÄ für Psychiatrie/Neurologie

Habe ich schon mit jemandem über meine Situation gesprochen?
Welcher Sozialsprengel ist für mich zuständig?
Wer soll für mich da sein, wenn ich Hilfe benötige?

Nehmen Sie auch gerne externe Beratungsstellen in Anspruch oder informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen (Selbsthilfe Tirol). Dort können Sie mit Menschen in Kontakt kommen, die gerade ähnliches, wie Sie erleben.

Ihr/e betreuende/r Ärztln kann Ihnen Zuweisungen für Therapien wie Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie ausstellen.

Durch diese unterstützenden Angebote könnten Sie lernen, Ihre Fähigkeiten länger zu erhalten.

Bei Fragen rund um dieses Thema empfehlen wir Ihnen auch die Internetseite des Land Tirol www.demenz-tirol.at.

6. Orientierung in meinem Wohnumfeld – wie finde ich mich gut zurecht?



- Es hat sich auch als nützlich erwiesen, die eigene Adresse und Telefonnummer auf einem Kärtchen zu vermerken und dabeizuhaben.
- Informieren Sie Geschäfte, in denen Sie oft einkaufen über Ihre Gedächtnisprobleme. Dann können Sie auch dort unterstützt werden, falls einmal Probleme auftreten sollten.
- Falls Sie sich einmal nicht mehr selbst helfen können, fragen Sie andere Menschen. Sie werden sehen, Ihnen wird geholfen werden.
- Gerne können Sie auch die "Ich habe Demenz Kärtchen" verwenden, diese sind in den tirol kliniken in den Gedächtnisambulanzen und bei den Memory Nurses kostenfrei erhältlich.



Zitat eines Frühbetroffenen

"Ich schreibe mir manchmal einen kleinen Schummelzettel, den stecke ich in die Hosentasche und wenn ich nicht mehr weiß wohin, hole ich ihn unauffällig raus. Das funktioniert super."

Wie komme ich in meiner Wohnumgebung zurecht?
Welche Orientierungshilfen (Kalender, Handy etc.) helfen mir im Alltag?
Was könnte mir denn helfen, mich in meiner Umgebung besser zurechtzufinden?

7. Gesundheit und Ernährung







Laut Fachgesellschaften wird eine mediterrane Ernährung empfohlen.

- Essen Sie Obst und Gemüse, regelmäßig und saisonal.
- Einen Zellschutz bieten auch Polyphenole, enthalten z. B. in Heidelbeeren, rotem Traubensaft und Oliven.
- Nüsse enthalten wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und hochwertige Fettsäuren.
- Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls sehr wichtig für den Körper. Sie sind enthalten in Seefischarten (Lachs, Kabeljau, Makrele) oder in kaltgepresstem Oliven-, Raps- und Leinöl.
- Meiden Sie zu viel rotes Fleisch, essen Sie lieber Geflügel.
- Trinken Sie ausreichend, verteilt über den ganzen Tag.
- Tipp: Stellen Sie sich schon morgens zwei Flaschen mit Getränken auf einen gut sichtbaren Tisch. Abends sollten sie leer sein.
- In höherem Lebensalter reagiert das Gehirn sehr schnell auf einen Flüssigkeitsmangel. Dies kann in der Folge zu Symptomen wie Schwindel, Verwirrtheit, erhöhter Sturzneigung oder zu einem Kollaps führen.

- Achten Sie auf Ihren Gewichtsverlust. Ein Gewichtsverlust ist ein wesentliches Zeichen der Demenz, oft schon vor der eigentlichen Diagnose – mit Fortschreiten der Erkrankung regelmäßig zunehmend.
- Eine Ernährung mit ausreichend Eiweiß hilft zusammen mit einer regelmäßigen Bewegung den Muskelabbau im Alter zu stoppen und die Sturzgefahr zu reduzieren.
- Falls Ihnen der Aufwand mit dem Kochen zu viel werden sollte, gibt es diverse Unterstützungsangebote wie "Essen auf Rädern" oder Mittagstische.
- Feste Essenszeiten und eine immer gleiche Routine teilen den Tag ein und schaffen Sicherheit.
- Viele Demenzkranke schmecken und riechen nicht mehr so gut. Speisen werden oft als "fad" empfunden und regen dadurch den Appetit nicht an. Eine intensivere Würzung kann dabei helfen.

Wie ernähre ich mich derzeit?
Trinke ich jeden Tag ein bis zwei Liter Flüssigkeit? Was kann mir helfen, mich daran zu erinnern?
Welche Lieblingsspeise habe ich schon lange nicht mehr gegessen?

Zitat einer Betroffenen

"Ich stelle mir in der Früh die zwei vollen Flaschen mit Wasser auf den Tisch und abends müssen sie halt leer sein."

8. Rechtliche Belange

Autofahren, Vorsorgevollmacht ... Gedanken über meine Zukunft. Was will ich? Wer soll mich versorgen? Wer soll für mich entscheiden?

• Suchen Sie sich rechtzeitig die Person Ihres Vertrauens, die in Zukunft, falls es notwendig sein sollte, in Ihrem Sinn entscheidet.

Patienten-Verfügung/Testament

- Führen Sie bitte mit dieser Vertrauensperson ein Gespräch über Ihre Zukunft.
 Halten sie dies gemeinsam schriftlich fest. Kontaktieren Sie einen Rechtsberater
 Ihres Vertrauens, um Ihre Entscheidungen rechtlich gültig zu machen. Dies
 unterstützt Ihre Angehörigen bei anstehenden Entscheidungen in Ihrem Sinne
 zu agieren.
- Mit dieser Vorgehensweise können Sie eine große Last von Ihren und den Schultern Ihrer Angehörigen nehmen. Noch können Sie selbst entscheiden, was Sie für sich und Ihr Leben wollen. Nutzen Sie diese Chance auch im Sinne Ihrer Angehörigen.

Gedanken einer Frühbetroffenen

Was habe ich gemacht? Zuerst habe ich bei meinem Notar mein Testament gemacht, dann habe ich eine Generalvollmacht über alle vertraglichen Abwicklungen bei Banken, Behörden, Versicherungen festgelegt. Das ist vor allem wichtig, wenn Immobilien vorhanden sind. Gottseidank war meine Tochter dabei und hat mich bei all diesen Dingen gut unterstützt und begleitet.

Dort wurde uns mitgeteilt, dass es auch wichtig sei, eine Patientenverfügung zu erstellen. Da kann ich sagen, was ich möchte für meine Zukunft.

Ich habe auch meinem Arbeitgeber Bescheid gegeben, dieser hat sehr nett reagiert und ich bekomme jetzt Unterstützung in der Arbeit, wenn ich sie brauche.

Welche Gedanken über meine Zukunft beschäftigen mich?
Soll mir dabei jemand helfen?
Wem würde ich vertrauen, wenn ich in der Zukunft rechtliche Hilfe benötige?

Wenn Sie noch selbst mit dem Auto fahren, sollten sie folgendes bedenken.

Vorschlag

Selbst mit dem Auto zu fahren ist für viele Menschen ein Teil des Alltags und wichtig, um ein selbständiges und unabhängiges Leben zu führen. Mit steigendem Lebensalter reagiert man langsamer, besonders, wenn etwas unerwartet passiert.

Im Straßenverkehr ist man trotz vielleicht langer Routine beim Autofahren immer wieder solchen plötzlichen und gefährlichen Situationen ausgesetzt. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Menschen in hohem Lebensalter, das Autofahren einzuschränken oder ganz darauf zu verzichten.

Es gibt auch viele Erkrankungen die zu Beeinträchtigungen beim Autofahren führen können, leider gehört auch die Demenz dazu. Ihre Krankheit kann dazu führen, dass Ihre Reaktionszeit verlängert wird und Sie in Gefahrensituationen nicht mehr schnell genug und richtig reagieren. Es ist ein wichtiger und auch mutiger Schritt, zum richtigen Zeitpunkt selbst auf das Autofahren zu verzichten, um das Risiko für einen Unfall für sich selbst oder auch andere zu reduzieren.

Wie können Sie erkennen, dass Sie besser auf das Autofahren verzichten sollten?

- Sie haben in den letzten Monaten erlebt, dass Sie beinahe mit dem Auto einen Unfall gehabt haben.
- Sie werden im Straßenverkehr von anderen Verkehrsteilnehmern öfters angehupt.
- Ihre Beifahrer weisen Sie auf Gefahren im Straßenverkehr hin.
- Familienangehörige raten Ihnen vom Autofahren ab oder möchten, dass Sie das Autofahren beenden.
- Sie fühlen sich von Beifahrern oder dem Radio beim Autofahren leicht abgelenkt.
- Sie benötigen drei oder mehr Versuche, um rückwärts einzuparken.
- Sie vermeiden bewusst oder unbewusst das Autofahren zu Stoßzeiten oder in der Stadt.

Besprechen Sie bitte regelmäßig mit Ihrem behandelnden Arzt dieses Thema. Nehmen Sie bitte andere Menschen ernst, wenn Sie Ihnen irgendwann sagen, dass sie nicht mehr Autofahren sollten. Denken Sie dabei nicht nur an die eigene Sicherheit, sondern auch an die Sicherheit der anderen Verkehrsteilnehmer oder Beifahrer.

Tipps als Ersatz für Ihr Auto

- Wenn Sie längere Ausflüge planen, kann Sie vielleicht jemand von Ihren Angehörigen fahren.
- Nützen Sie öffentliche Verkehrsmittel. Informieren Sie sich über die Möglichkeit von Jahres- und Monatskarten bei Ihrem Verkehrsbetrieb.
- Gibt es ein günstiges "Seniorentaxi" in Ihrer Umgebung?
- Größere Einkäufe können regelmäßig geplant werden, z. B. Montag ist Einkaufstag.
- Supermärkte bieten ein Lieferservice an.

Bei Fragen rund um dieses Thema empfehlen wir Ihnen auch die Internetseite des Land Tirol www.demenz-tirol.at.

9. Arztbesuche



Merk-Tipps aus ärztlicher Sicht

Für einen Arzt ist es sehr wichtig, über Merkfähigkeitsstörungen wie z. B. eine demenzielle Erkrankung informiert zu werden. Besonders im Stadium einer beginnenden Demenz sind Symptome in einem kurzen Gespräch für den Arzt nicht sofort zu erkennen.

- Informieren Sie jeden behandelnden Arzt von sich aus, dass bei Ihnen eine Erkrankung mit Gedächtnisstörungen diagnostiziert wurde – der Arzt kann Sie dann entsprechend Ihren Bedürfnissen besser behandeln.
- Bitten Sie Angehörige oder Vertrauenspersonen, Sie zu Arztbesuchen zu begleiten. Manchmal wird die Sprache von Ärzten als zu schnell oder kompliziert wahrgenommen. Eine Begleitperson kann Ihnen helfen, für Sie wichtige Informationen besser zu verstehen.
- Bitten Sie jeden Arzt, Ihnen Informationen wie Termine oder Veränderungen Ihrer Medikation aufzuschreiben.

Nehmen Sie zu jedem Arztbesuch folgendes mit

- E-card
- Liste Ihrer derzeitigen Medikation mit Name des Medikaments, Dosis (z. B. in mg) und Einnahmezeit (morgens, mittags, abends, nachts) – auch Medikamente, die Sie ohne Rezept gekauft haben
- Führen Sie eine Liste mit folgenden Informationen mit: Ihr Name, Ihr Geburtsdatum, Ihr Wohnort/Adresse, Ihre Telefonnummer, Name und Telefonnummer eines nahestehenden Angehörigen oder einer Vertrauensperson. Notieren Sie Namen von Medikamenten oder Nahrungsmitteln auf die Sie allergisch reagieren.
- Ordnen Sie Ihre Medikation anhand Ihres aktuellen <u>Medikationsplan</u> in einem Medikamentendispenser ein. Lassen Sie sich beim Einordnen am besten von einem Angehörigen oder einer Vertrauensperson helfen.
- Bewahren Sie Medikamente immer in der Originalverpackung auf. Werfen Sie lose Tabletten ohne Verpackung zur Vorsicht weg.
- Nehmen Sie nie ein Medikament, das jemand anderem verschrieben wurde z.
 B. eine Schlaftablette des Ehepartners dies kann für Sie schädlich sein.

- Trinken Sie bei jeder Medikamenteneinnahme ausreichend Wasser dazu.
- Messen Sie mehrmals in der Woche morgens Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck notieren Sie sich die Werte in einem Kalender.

Sie können sich einen Medikationsplan auch auf <u>www.demenz.tirol-kliniken.at</u> unter Download herunterladen.

Zitat eines Betroffenen

"Ich gehe regelmäßig zu meiner Hausärztin, die kennt mich genau, da fühle ich mich bestens versorgt."

Wer ist mein Hausarzt oder Arzt meines Vertrauens?
Wer soll mich beim Arztbesuch begleiten?
Welche Beschwerden würde ich bei meinem nächsten Arztbesuch gerne ansprechen?

10. Falls ein Aufenthalt im Krankenhaus ansteht



Vor einem geplanten Krankenhausaufenthalt verwenden Sie bitte den Fragebogen "Gut vorbereitet ins Krankenhaus". Sie bekommen diesen entweder im Krankenhaus selbst oder finden Ihn hier <u>zum Herunterladen</u>.

Bringen Sie den Fragebogen bitte ausgefüllt zur stationären Aufnahme mit und geben diesen beim zuständigen Personal ab. Ihre Informationen unterstützen das Krankenhauspersonal dabei, Sie noch individueller unterstützen zu können. Kontaktieren Sie auch gerne eine Memory Nurse, falls Sie Fragen rund um einen geplanten Aufenthalt haben. Memory Nurses sind diplomierte Gesundheits- und KrankenpflegerInnen mit langjähriger Berufserfahrung und spezieller Zusatzweiterbildung zum Thema Pflege bei Demenz.

Den Informationsbogen "Gut vorbereitet ins Krankenhaus" und Kontaktdaten der Memory Nurses finden Sie auch unter <u>www.demenz.tirol-kliniken.at</u>.

Was möchte ich unbedingt mitnehmen, wenn ich einmal ins Krankenhaus muss?
Was muss das Personal über mich unbedingt wissen?
Wer soll mich besuchen, wenn es mir schlecht geht?

Zitat einer Angehörigen

"Das ist ein beruhigendes Gefühl zu wissen, dass sich das Personal in der Klinik auch für die Gewohnheiten von zu Hause interessiert. Wir bringen gerne bei unserem Besuch die geliebten Spielkarten mit, die meiner Mama so wichtig sind. Kartenspielen macht uns allen gute Laune."

11. Entspannung und Zufriedenheit



Sie werden ganz neue Seiten an sich entdecken, für die Sie früher nie Zeit hatten. Unternehmen Sie Dinge, die Sie gerne mögen und die Ihnen Spaß machen. Lassen Sie sich nicht davon abhalten. Wenn Ihnen Tätigkeiten, die früher gut gelungen sind, nun nicht mehr so leichtfallen, denken Sie immer daran, dass Sie eine Krankheit haben und diese die Ursache dafür ist. Es gibt also keinen Grund sich für irgendetwas zu schämen. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Ihnen gut gelingen und sie erfreuen. Lassen Sie sich gerne bei weniger erfüllenden Tätigkeiten helfen.

Auf was, möchte ich in meinem derzeitigen Leben auf keinen Fall verzichten?
Was tue ich nicht so gern?
Wenn ich mich gestresst oder unwohl fühle hilft mir:

Denke lieber an das, was du hast, als an das, was dir fehlt.
--- Marc Aurel --- (römischer Kaiser)

Wir wünschen Ihnen für Ihre weitere Zukunft alles Gute. Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre unterstützt und auf Ihrem Weg begleiten kann.

Redaktionsleitung am Landeskrankenhaus - Universitätskliniken Innsbruck

Priv.-Doz. Dr. Michaela Defrancesco, MMSc, PhD, Fachärztin, Univ.-Klinik für Psychiatrie I, Leiterin Gedächtnissprechstunde

DGKP Verena Friedrich, Memory Nurse

Mag. Karin Wilhelmer, Psychologin, Univ.-Klinik für Psychiatrie I, Neuropsychologin an der Gedächtnissprechstunde

Redaktionsteam am Landeskrankenhaus - Universitätskliniken Innsbruck

DGKP Johanna Aufschnaiter, BScN, Memory Nurse

Dr. Thomas Bodner, MSc, Psychologe, Univ.-Klinik für Neurologie

DGKP Michaela Brunner BSc, Entlassungsmanagement Pflege

DGKP Anna Jegle BSc, Entlassungsmanagement Pflege

Mag. Elfriede Karner, PhD, Psychologin, Univ.-Klinik für Neurologie

DGKP Monika Mair zu Niederwegs, Memory Nurse

DGKP Margarethe Rüf, Kinästhetik-Team und Entlassungsmanagement Pflege

DGKP Beate Steixner Bartl, Kinästhetik-Team

Bernadette Wegscheider, MSc, Diätologin, Diätberatung

Priv.-Doz. Dr. Laura Zamarian, PhD, Psychologin, Univ.-Klinik für Neurologie

Mit Unterstützung von

Mag. Aloisia Angermair, BSc, Stv. Pflegedirektorin Cornelia Seiwald, MA, PR und Kommunikation

Erstellt: Februar 2021

Bilder: Gerhard Berger, pixabay



Ihre persönliche Seite

Mein Name ist
Meine Lebenssituation ist
Mein Familienstand ist
Ich bekomme Hilfe von
Diese Menschen sind mir wichtig
Diese Hobbies/Tätigkeiten machen mir Freude
Raum für Ihre persönlichen Notizen

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum					-		
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Name:		В	ekannte	Allergi	en/Unve	erträglichkeiten:				
Vorname:										
Geburtsda	tum:									
Kontakt im	Notfall:							Mei	n Me	1
C==0	Consider	N	1it diese	n Medil	kamente	n hatte ich schon einmal Prob	leme:			
Größe:	Gewicht:									
Überprüfu	ng der Nierenfunktion am:									
Kreatinin (mg/dl) GFR (ml/min)	N	1edikati	onsplan	angeleg	gt am:				
				Medika	mente,	die ich regelmäßig einnehme	:			•
Start- Datum Name des Medikaments und Stärke		E	nnahmezeit/Dosis		sis	Crund	Specialle Hipurice		Verordn	•
		morgens	mittags	abends	nachts	Grund	Spezielle i	Spezielle Hinweise		
10.09.16	Mustermedíkament XY 300mg	1	0	0	0	z.B. Bronchítís	nüchtern e	innehmen		

Mein Medikationsplan



	Medikamente, die ich regelmaßig einnenme:											
Start-	Name des Medikaments und Stärke	Ei	nnahme	zeit/Dos	is	Crund	Cnoziello Hinusico	Verordnet durch*		Selbst- medika-	Einnahme	Stopp-
Datum	Name des Medikaments und Starke	morgens mittags abends nach		nachts	Grund	Spezielle Hinweise	НА	FA	tion	**	Datum	
10.09.16	Mustermedikament XY 300mg	1	0	0	0	z.B. Bronchítís	nüchtern einnehmen			Х		15.09.16
• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·												

^{*}HA = Hausärztin/ -arzt, *FA = Fachärztin/ -arzt

^{**}Einnahmehinweise bitte abkürzen: **V** : vor der Mahlzeit, **Z** : zur Mahlzeit, **N** : nach der Mahlzeit

	Medikamente, die ich nur einnehme, wenn ich sie brauche:											
Soit (Datum)	News des Madilsomonts und Stärke	Nahara ish ain wann	Maist nob		Verordn [,]	net durch*	shae Bezent					
Seit (Datum)	Name des Medikaments und Stärke	Nehme ich ein, wenn	Meist hein	Meist nehme ich sie so ein			ohne Rezept					
			1		Ţ <u></u>							
	<u> </u>		<u> </u>				1					
ļ'			 		.	 !	4					
'	1	'	1		'	'	1					
,			1		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,						
ļ!	······		1		. !	ļ	<u> </u>					
ļ'	.[1		.							
'	1	'	1		'	'						
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			1				<u> </u>					
			<u></u>		<u>'</u>	<u>'</u>	<u></u>					
	Sie können wesentlic	ch dazu beitragen, dass Ihre Arzneimittelt	therapie möglichst sic'	her und erfolgreich ist:								
1. Schreiben Sie brauchen.	e eine Liste, welche Medikamente Sie zur Zeit	2. Legen Sie bitte die Liste bei jedem Arz	3. Bitte beachten Sie alle H Anwendung Ihrer Medikan		ur Einnah	me bzw.						
	•	Für Ihre Ärztin/ Ihren Arzt ist es wichtig z	u wissen, welche	6								
In die Liste schr		Medikamente Sie einnehmen.		Damit Ihre Medikamente w			en Sie					
	en und die Dosis des Medikaments. Sie die Liste, wenn Sie ein neues Medikament	Zeigen Sie die Liste Ihrer Ärztin/ Ihre	am Arzt	die verschriebene Dosis sie so oft verwenden w		-	4					
Ligalizeli Si	ie die Liste, Weini die ein neues Medikament	Zeigen die die Liste inner Arzun/ inner	All Alzt.	sie so oft verwenden wie verschrieben und								

erhalten.

Schreiben Sie bitte auch Medikamente auf, die Sie in der Apotheke ohne Rezept gekauft haben.

- Nehmen Sie die Liste auch mit, wenn Sie im Krankenhaus behandelt werden.
- sie so lange verwenden wie Ihre Ärztin/ Ihr Arzt es verschrieben hat.

4. Bitte achten Sie auf neue Beschwerden.

Jedes Arzneimittel kann Nebenwirkungen haben!

Wenn bei Ihnen während der Therapie mit einem Arzneimittel neue Beschwerden auftreten, sagen Sie das Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt oder der Apothekerin/ dem Apotheker.

5. Beachten Sie auch neue akute Erkrankungen.

Durch eine akute Erkrankung ist es manchmal nötig, eine gewohnte Therapie zu ändern oder zu unterbrechen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie nicht richtig essen oder trinken können.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt über eine akute Erkrankung!

Mit freundlicher Empfehlung der tirol kliniken



A.ö. Landeskrankenhaus - Universitätskliniken Innsbruck A.ö. Landeskrankenhaus Hall Ö. Landeskrankenhaus Hochzirl - Natters

Wenn neue Beschwerden auftreten bzw. Sie sich mit einem Medikament nicht ganz sicher sind, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Hausarzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.