

Leben mit Demenz

Erkennen und Begleiten



”

**DIE Demenz gibt es nicht.
Ihre Erscheinungsformen sind so individuell
wie die Menschen, die es betrifft.**

Fachärztin für Psychiatrie



Anzeichen einer Demenz

Auslöser für eine Demenz ist meist eine Erkrankung des Gehirns. Es gibt unterschiedliche Formen der Demenz und vielzählige Krankheitsanzeichen. Entscheidend dabei ist, dass es sich um Veränderungen handelt, die früher nicht aufgetreten sind.

Aber nicht immer bedeuten diese Anzeichen, dass man an einer Demenz erkrankt ist. Reden Sie über Veränderungen mit einer Person Ihres Vertrauens.

Bereiche, in denen es zu Problemen kommen kann:



Geistige Aktivitäten

Merken, denken, wahrnehmen, orientieren, aufmerksam sein, logisch denken, sprechen und schreiben, planen



Alltagsaktivitäten

Ankleiden, Haushalt führen, telefonieren, mit Geld umgehen, reisen, kochen



Psychiatrische Symptome/Verhalten

Angst, Schlafstörungen, Depression, Aggression, Teilnahmslosigkeit, spürbare Veränderung im Verhalten, Dinge fühlen, sehen oder hören, die nicht vorhanden sind

”

**Ich möchte mitreden,
etwas sagen dürfen, gehört werden.
Betroffener**



Die ersten Schritte bei Verdacht



Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Gemeinsam werden die nächsten Schritte geplant (z.B. Überweisung an eine Gedächtnisambulanz beziehungsweise Fachärztin oder Facharzt).



Diagnostische Abklärung

Eine Demenz-Diagnose erfolgt in mehreren Schritten:

- **Ärztliches Gespräch**
- **Körperliche Untersuchungen**

(z.B. Labor, EKG, Bildgebung des Gehirns, neuropsychologische Testung etc.)

Alle Untersuchungen sind schmerzfrei!



Behandlung

Eine Demenzerkrankung ist derzeit noch nicht heilbar. Aber es lassen sich Symptome mildern und der Verlauf verlangsamen. Fragen Sie zudem nach psychosozialen Unterstützungsmöglichkeiten.



Laufende Kontrolle

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt begleitet den Verlauf der Erkrankung: Wie wirken die Medikamente? Welche Therapien helfen?



”

**Nicht über uns, sondern mit uns.
Betroffene**

Unterstützungsangebote FÜR BETROFFENE



Die Diagnose Demenz verändert.
Achten Sie auf Dinge, die Ihnen gut gelingen und Freude bereiten –
weniger auf solche, die schwerer fallen.

Sie sind nicht alleine!

Es gibt Unterstützungsangebote in Ihrer Region!

Beratung für Personen mit Gedächtnisproblemen und/oder Angehörige

Mobile Betreuung und Pflege

Tagesbetreuung bzw. Tageszentren

Unterstützte Selbsthilfegruppen

Nähere Informationen finden Sie unter www.demenz-tirol.at



”

Es braucht viel Zeit, um Angebote zu finden und zu verstehen, welche Entscheidungen getroffen werden müssen. Mit Unterstützung geht es leichter.
Pflegerische Angehörige

Unterstützungsangebote FÜR ANGEHÖRIGE

Wer sich selbst pflegt, kann sich gut um andere kümmern!



Achtsamkeit und Selbstpflege: Stärken Sie die eigene psychische Widerstandsfähigkeit. Kleine Rituale im Alltag helfen Stress zu reduzieren und abzuschalten.



Miteinander reden: Kommen Sie mit anderen Menschen ins Gespräch. Miteinander zu reden kann sehr entlastend sein.



Auf Krisen vorbereiten: Achten Sie auf die eigene Gesundheit und Ihre Belastungsgrenzen. Überlegen Sie: Wer kann die Betreuung übernehmen, wenn es für Sie nicht möglich ist?



Betreuungsnetz ausbauen und Entlastungsangebote annehmen: Beziehen Sie weitere Personen (z.B. Nachbarn, Dorfgemeinschaft) oder professionelle Dienste in die Begleitung mit ein. Geben Sie Menschen mit Demenz früh genug die Chance, sich an Betreuungspersonen zu gewöhnen und Vertrauen aufzubauen.



”

**Ein Leben mit Vergesslichkeit oder Demenz ist nicht nur
Verlust, sondern kann auch die Entwicklung
neuer Fähigkeiten bedeuten.**

Sozialarbeiter

Weitere Informationen

Wenn Sie persönlich oder als Angehörige von Vergesslichkeit oder demenziellen Veränderungen betroffen sind, ist es wichtig, sich auf die neue Lebenssituation gut vorzubereiten.

Beratung zu folgenden Themen kann hilfreich sein:

Zuerkennung und Erhöhung des Pflegegeldes

Finanzielle Unterstützung bei Ersatzpflege

Möglichkeiten der Sozialversicherung

Anspruch und Voraussetzungen für Pflegekarenz – Pflegezeit

Finanzielle Unterstützung bei 24-Stunden-Betreuung

Hausbesuch auf Wunsch durch diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen

Kostenloses Angebot: Das Angehörigengespräch

Informationen dazu finden Sie unter www.oesterreich.gv.at/themen/soziales
ODER unter www.demenz-tirol.at

”

**Ich möchte meine Wünsche selbst formulieren,
damit die anderen wissen, wer ich bin und
was für mich wichtig ist.**

Betroffene



Vorsorgen

Besonders zu Beginn der Erkrankung können Sie wichtige Entscheidungen selbst treffen. Es ist wichtig, sich Gedanken zu machen: Wer soll meine Wünsche und meinen Willen vertreten, wenn Sie einmal nicht mehr selbst entscheiden können.



Vorsorgevollmacht: Sie können schon frühzeitig festlegen, wer Sie vertreten wird, wenn Sie einmal selbst nicht mehr entscheiden können.



Patientenverfügung: Erklärung, mit der Sie im Vorhinein medizinische Behandlungen ablehnen können. Sie wird dann wirksam, wenn Sie Ihren eigenen Willen nicht mehr äußern können.



Erwachsenenvertretung: Mithilfe der Erwachsenenvertretung wird eine Person bestimmt, die Sie vertreten wird, wenn Sie zu diesem Zeitpunkt nicht mehr oder nur eingeschränkt selbst entscheiden können.

Nähere Informationen finden Sie unter www.demenz-tirol.at

Gesundheitsförderung

Veränderbare Risikofaktoren können das Auftreten einer Demenz reduzieren und den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflussen. Veränderungen im Gehirn finden bereits Jahrzehnte vor den ersten Symptomen oder einer Diagnose statt.

Beginnen Sie daher frühzeitig mit gesundheitsfördernden Maßnahmen. Gesundheitsförderung ist auch wichtig, wenn bereits eine Demenzdiagnose vorliegt.



Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck und Ihre Blutfette.



Achten Sie auf regelmäßige Bewegung im Freien.



Ein aktiver Lebensstil tut dem Gedächtnis gut. Nehmen Sie an sozialen Aktivitäten teil und pflegen Sie Kontakte, die Ihnen gut tun.



Grundsätzlich sollte jeder Mensch sein Normalgewicht anstreben. Dies kann durch regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung erreicht werden.



Ernähren Sie sich ausgewogen mit einem hohen Anteil von Obst, Gemüse, fett- und zuckerarmer Kost. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.



Trainieren Sie Ihr Gedächtnis! Kein eintöniges Gehirnjogging, sondern mit Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Bleiben Sie neugierig und lernen Sie etwas Neues.



Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung und lassen Sie Hör- oder Sehminderungen behandeln. Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente ein.



Wenn Sie aufhören zu rauchen, sinkt das Risiko an einer Demenz zu erkranken.



LANDESINSTITUT FÜR
INTEGRIERTE VERSORGUNG TIROL
KOORDINATIONSSTELLE DEMENZ

6020 Innsbruck, Anichstraße 35
Telefon: +43 (0) 50 504-25 816
E-Mail: demenz@liv.tirol
www.demenz-tirol.at



Impressum

Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, Tel. +43 (0) 50 504-25 816, E-Mail: demenz@liv.tirol, www.demenz-tirol.at
Fotos: LIV/Berger, stock.adobe.com: ©AA+W, ©Ocskay Bence, ©Gabriele Rohde
Wir übernehmen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der wiedergegebenen Informationen.