



Würdevoll leben mit Demenz im Thurgau

Das Amt für Gesundheit des Kantons Thurgau hat fünf Organisationen eingeladen zum Einreichen eines Projektes, welches die niederschwellige Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Demenz im Kanton zum Ziel hat.

Dabei ist das eingereichte Projekt der terzStiftung in Berlingen für die Realisierung der Kampagne ausgewählt worden. Die terzStiftung beabsichtigt, in diesem und in den kommenden zwei Jahren die Bevölkerung in Form von Jahresthemen grossflächig zu informieren. Zurzeit leben im Kanton Thurgau rund 4'225 Menschen, die an unterschiedlichen Formen von Demenz erkrankt sind. Davon betroffen sind zudem eine bis drei Angehörige. Bis im Jahr 2050 wird im Thurgau die Zahl der Betroffenen auf voraussichtlich 10'000 Erkrankte ansteigen. Demenz verursacht heute schweizweit jährlich Gesamtkosten in der Höhe von 11.8 Milliarden Franken, wobei 47 Prozent davon von den Angehörigen getragen werden. Diese Kosten entsprechen dem Marktwert der unbezahlten Betreuungs- und Pflegeleistungen durch Angehörige und Nahestehende. «Mit dem Motto «Würdevolles Leben mit Demenz im Alter» wollen wir deutlich zum Ausdruck bringen, dass das Recht auf Leben und die Teilhabe daran für alle Men-

schen gilt, auch für diejenigen, die weder durch Vernunft noch durch die Sprache dieses Recht geltend machen können», unterstreicht René Künzli, Leiter des Projektteams in Berlingen. Für ihn ist die Würde des Menschen unantastbar und er hält fest: «Der Mensch verliert seine Persönlichkeit nicht durch Krankheit, Gebrechen oder Behinderung.»

Drei Jahresthemen

Die Kampagne der terzStiftung ist auf drei Jahre ausgelegt und soll das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. «Dadurch wollen wir eine umfassende Sicht der Demenzerkrankung und ihre Auswirkungen auf die Betroffenen, deren engere Familienangehörige und letztlich auch auf die Enkelgeneration ermöglichen», sagt der Leiter des Projektteams. Dabei ist es dem Team wichtig, dass die Defizite nicht ausgeblendet werden, aber auch nicht zu stark im Zentrum stehen. Im Fokus steht das Aufzeigen von Möglichkeiten, wie Betroffene und ihre Angehörigen einen besseren Umgang mit dieser Krankheit finden können. Das Team will auch einen starken Akzent auf die Prävention setzen. In diesem Zusammenhang bilden moderne, technische und digitale Hilfsmittel eine wichtige Rolle. Für jedes der drei Jahre der Sensibilisierungskampagne steht ein zentrales Thema im Mittelpunkt. Dieses soll eine Rund-



Das Projektteam der terzStiftung Berlingen möchte mit seiner Sensibilisierungskampagne die Bevölkerung über die Demenzerkrankung informieren. zVg

umsicht ermöglichen, wobei die Themen, ohne die Realität zu beschönigen, lösungsorientiert, hoffnungsvoll und Mut machend sein sollen. Die Verbreitung der Botschaft stützt sich auch auf persönliche Erlebnisberichte von Betroffenen und Kurzkontakte an Orten mit vielen Menschen.

«Wir möchten mit den Botschaften möglichst viele Menschen im Thurgau berühren und dabei Kopf und

Herz ansprechen», wünscht sich der Projektleiter. Die drei Jahresthemen sehen vor: Aus der Sicht der Betroffenen (2023), aus der Sicht der Angehörigen (2024) und aus der Sicht der Enkel-Generation (2025).

Kampagnen-Botschafter/-innen gesucht

Analog der fünf Bezirke des Kantons Thurgau plant das Projektteam fünf Aktionsregionen. Aus die-

sen werden zwischen sieben und zehn Personen als ausgewählte Botschafter innen gesucht, welche kontaktfreudig und am Thema interessiert sind. Die ausgewählten Personen werden in der Folge zu einem Seminar nach Berlingen eingeladen, wo ihre Einsätze theoretisch und praktisch vorbereitet werden. Nach jedem Einsatz sollen mit Blick auf eine Qualitätskontrolle und einen Lernprozess Zoom-Meetings stattfinden, dies mit Blick auf eine Steigerung von Qualität und Wirkung. Geplant ist zudem nach jedem Aktionsjahr eine Feedbackrunde in der terzStiftung, um die Wirksamkeit der Massnahmen zu überprüfen und im Sinne eines Erfahrungsaustausches. Geplant sind auch Verteilaktionen von Informationsmaterial an grösseren Veranstaltungen, bei denen mit einem grossen Publikumsaufmarsch zu rechnen ist. Das Projektteam setzt sich auch ein für Bewilligungen von Einkaufszentren und übernimmt die Koordination der Einsätze. Ergänzt wird die Arbeit der Botschafter/-innen durch ein breitflächiges Verteilen der Broschüren in allen Gemeinden, Arztpraxen, Heimen und an anderen Orten. Geplant sind auch Vorträge an verschiedenen Standorten des Kantons. Interessierte Personen die sich als BotschafterInnen melden möchten: demenz@terzstiftung.ch, Tel. 052 723 37 00 Werner Lenzin

Vergesslichkeit oder Demenz?

Oft vergisst man Dinge im Alltag, übersieht einen Termin oder geht daheim irgendwo hin, ohne zu wissen, was man eigentlich wollte.

Die momentane Konzentration und Aufmerksamkeit - aber auch die seelische und geistige Belastung - ist ausschlaggebend, um sich etwas merken zu können. Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit und die des Gehirns ab - es wird immer schwieriger, sich Dinge zu merken, der alternde Mensch denkt und antwortet langsamer.

Sobald die Gedächtnisprobleme jedoch spürbar negative Auswirkungen auf den Alltag zeigen und frühere tägliche Routinearbeiten zum Problem werden, sollten und müssen sie iese ernstgenommen werden. So kann es vorkommen, dass man sich an seit Jahren wahrgenommene, wöchentliche Vereinstermine nicht mehr erinnern kann, dass man eine bedeutsame Verpflichtung vergisst oder eine eingeübte Verrichtung wie



Vergesslichkeit oder Demenz? Ein Arztbesuch kann Gewissheit bringen. zVg

Kochen oder eine handwerkliche Tätigkeit plötzlich nicht mehr leicht von der Hand geht. Stellt der Arzt eine Demenzerkrankung fest, so löst das beim den Betroffenen selbst, bei ihrerseiner Familie und im ganzen Freundeskreis einen Schock aus. Aber es ist auch eine Antwort darauf, weshalb die Be-

troffenen an sich selbst Veränderungen feststellen. Der Erkrankte und sein Umfeld sollten sich Zeit lassen für die Verarbeitung der Demenzdiagnose und dann sollte geplant werden, wie es weiter geht. Es gibt zwar kein Patentrezept bei einer Demenzerkrankung, denn jeder Mensch ist anders. Eine De-

menz bedeutet, dass sich Vieles ändern wird im Leben. Trotzdem geht das Leben weiter und ein Betroffener sollte bereit sein, sich der neuen Situation zu stellen und einige wichtige Dinge zu regeln. pd

Folgende Institutionen helfen gerne weiter und stehen beratend zur Seite:

Alzheimer Schweiz
www.alzheimer-schweiz.ch
Alzheimer Thurgau
Dunantstrasse 2, Weinfelden
Tel: 052 721 32 64, Mail: info.tg@alz.ch
terzStiftung, telefonische Beratung über Assistenz-Technologie im Alter, Seestrasse 112, 8267 Berlingen, Tel: 052 723 37 00, Mail: demenz@terzstiftung.ch
Aufsuchende Demenz Beratungsstellen im Kanton Thurgau
Bei diesen Institutionen können sich Betroffene und Angehörige austauschen und beraten lassen über das, was im Rahmen der neuen Lebenssituation wichtig ist.

Öffentliche Veranstaltung

Donnerstag, 20. April 14.00 – 16.00 Uhr in Weinfelden im Thurgauer Hof

«Demenz im Fokus: Individuelle Begleitung und Musiktherapie aus der Sicht von Betroffenen»

Verschaffen Sie sich einen Einblick in das Leben mit Demenz aus der Sicht der Betroffenen zum Auftakt der kantonalen Sensibilisierungskampagne «Würdevolles Leben mit Demenz im Kanton Thurgau». Erfahren Sie von Experten wie PD Dr. med. Bernd Ibach, Chefarzt Zentrum für Alterspsychiatrie und Privé, Clenia Littenheid, wie Demenzerkrankungen früh erkannt werden können und erleben Sie mit Otto Spirig, Musiker und Musiktherapeut, wie Musik das Leben von Menschen mit Demenz bereichern kann. Musik als nonverbales Symbol kommt der veränderten Wahrnehmung der Menschen mit einer Demenz entgegen: Sinneserfahrungen werden wichtiger als verbale Informationen. Musik und Klänge, gehört oder aktiv daran beteiligt, können so ein Fenster zu verankerten Erinnerungen und spirituellen Erlebnissen öffnen.

Wir stellen Ihnen unser eindrückliches Kampagnen-Video vor und schliessen den Nachmittag mit Kaffee und Kuchen ab. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir benötigen Ihre Hilfe - werden Sie Botschafter/-in

Entscheidend sind das Persönliche und der Direktkontakt...

Die terzStiftung will mit der kantonalen Sensibilisierungskampagne zum Thema Demenz: ein Maximum an Wirkung erzielen. Es geht dabei um Aufklärung, Verstehen und Verhalten. Die Kampagne soll betroffenen Menschen unsere Solidarität zum Ausdruck bringen und ihnen durch unsere Nähe und unser Verstehen, Mut und Kraft geben.

Wir setzen auf die direkte Ansprache ...

Bei dieser Kampagne legen wir ein Schwergewicht auf persönliche Kon-

takte und Kurzgespräche. Wir werden mit Werbung in gedruckter und digitaler Form überschwemmt. Gleichzeitig finden persönliche Kontakte immer weniger statt, obwohl sie wichtig sind und immer mehr nachgefragt werden. Diesem Anliegen möchten wir so weit wie möglich, nachkommen. Die direkte Ansprache ist uns sehr wichtig. Die Empfänger unserer Informationen sollen spüren, dass wir uns mit dem Thema und den betroffenen Menschen identifizieren und einen wertvollen Beitrag zum besseren Verständnis dieser Erkrankung erbringen wollen.

Wie stellen wir uns das vor?...

Wir teilen den Kanton Thurgau in fünf Aktionsregionen / Bezirke ein und suchen aus diesen Räumen Frauen und Männer, die am Thema interessiert und kontaktfreudig sind. Die Botschafter laden wir zu einem Seminar nach Berlingen ein, wo sie durch uns auf das Thema und ihre Einsätze theoretisch und praktisch vorbereitet werden. Im Sinne einer Qualitätskontrolle und eines gemeinsamen Lernprozesses werden nach jedem Einsatz Zoom-Meetings durchgeführt. Ziel ist es, eine lernende Einheit zu formieren, um die Qualität und Wirkung zu steigern. Die Ein-

satzgebiete sind dort, wo sich viele Menschen einfinden.

Sie sind interessiert?

Sie möchten mehr erfahren, um sich entscheiden zu können? Dann bitte melden Sie sich für einen unserer Informationsanlässe an: Montag, 27. Februar ab 14 Uhr in Berlingen, Haus am See, Seestr. 110 und Dienstag, 28. Februar ab 14 Uhr im Gasthaus zum Trauben in Weinfelden. Nach der Information servieren wir einen Apero. Herzlichen Dank für Ihre Anmeldung: demenz@terzstiftung.ch oder über Telefon 052 723 37 00. Wir freuen uns auf SIE! pd



Dr. med. Bernd Ibach, Chefarzt Zentrum für Alterspsychiatrie, Klinik Littenheid. pd