



Das Projektteam der **terzStiftung** Berlingen möchte mit seiner **Sensibilisierungskampagne** der Bevölkerung über die **Demenzerkrankung** informieren. (Bild: ZVG)

# Würdevoll leben mit Demenz im Thurgau

**Zurzeit leben im Kanton Thurgau rund 4 225 Menschen, die in irgendeiner Form 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.**

Von Werner Lenzin

«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 Menschen 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 deren Auswirkungen auf die Betroffenen, deren engeren Familienangehörigen 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. Andererseits will man 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 Rundumsicht ermöglichen, wobei die Themen, ohne die Realität zu beschönigen, lösungsorientiert, hoffnungsvoll und Mut machend sein sollen. «Die Verbreitung der Botschaft stützt sich stark 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 diesen 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 eines Lernprozesses Zoom-Meetings stattfinden, dies mit Blick auf eine Steigerung von Qualität und Wirkung. Geplant ist zudem nach jedem Aktionsjahr eine Feedbackrunde in der terzStiftung im Sinne eines Erfahrungsaustausches. Geplant ist das Erfassen von Personen an Konzert- und Sportveranstaltungen, aber auch an anderen Anlässen, 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 des Flyers in allen Gemeinden, Arztpraxen und an anderen Orten. Geplant sind auch Vorträge an verschiedenen Standorten des Kantons.

Interessierte Personen melden sich:  
demenz@terzstiftung.ch  
Tel. 052 723 37 00

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

**Donnerstag, 20. April 2023**  
**14.00 – 16.00 Uhr**  
**Thurgauer Hof, Weinfelden**

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.

# 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.

## Häufung von Gedächtnislücken

Sobald die Gedächtnisprobleme jedoch spürbar negative Auswirkungen auf den Alltag zeigen und frühere tägliche Routinarbeiten zum Problem werden, sollten und müssen sie 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 Kochen oder eine handwerkliche Tätigkeit plötzlich nicht mehr leicht von der Hand geht.

## Diagnose Demenzerkrankung

Stellt der Arzt eine Demenzerkrankung fest, so löst das bei den Betroffenen selbst, bei ihrer Familie und im ganzen Freundeskreis einen Schock aus. Aber es ist auch eine Antwort darauf, weshalb die Betroffenen 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 Demenz 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. (le).

## Anlaufstellen

### Alzheimer Schweiz

[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)

### Alzheimer Thurgau

Dunantstrasse 2, 8570 Weinfelden

Tel: 052 721 32 64

Mail: [info.tg@alz.ch](mailto: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](mailto:demenz@terzstiftung.ch)

### Aufsuchende Demenz Beratungsstellen im Kanton Thurgau

#### Demenz Beratungsstelle Frauenfeld

Kantonsspital Frauenfeld, Haus Beo

8500 Frauenfeld

Tel: 071 686 47 89 (Direktwahl)

Tel: 071 686 47 77 (Sekretariat)

mail: [demenzberatungsstelle.frauenfeld@stgag.ch](mailto:demenzberatungsstelle.frauenfeld@stgag.ch)

#### Demenz Beratungsstelle Kreuzlingen

Spitalcampus Münsterlingen, PH 3

Waldhausweg 1, 8596 Münsterlingen

Tel: 071 686 47 89 (Direktwahl)

Tel: 071 686 47 77 (Sekretariat)

Mail: [demenzberatungsstelle.kreuzlingen@stgag.ch](mailto:demenzberatungsstelle.kreuzlingen@stgag.ch)

#### Demenz Beratungsstelle Weinfelden

Externe Psychiatrische Dienste Thurgau, Weinfelden

Brauereistrasse 18, 8570 Weinfelden

Tel: 079 232 91 20 (Direktwahl)

Tel: 071 686 47 77 (Sekretariat)

Mail: [demenzberatungsstelle.weinfelden@stgag.ch](mailto:demenzberatungsstelle.weinfelden@stgag.ch)

#### Beratung für Angehörige für Demenzkranke in der Alterstagesklinik Weinfelden

Alterstagesklinik Weinfelden

Brauereistrasse 18, 8570 Weinfelden

Tel: 071 686 46 74

Mail: [claudia.bruellhardt@stgag.ch](mailto:claudia.bruellhardt@stgag.ch)

Bei diesen Institutionen können sich Betroffene und Angehörige austauschen und sich beraten lassen über das, was im Rahmen der neuen Lebenssituation wichtig ist. (le.)