

„Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau“

Herzlich willkommen zur Informationsveranstaltung



«Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau»

- **Begrüssung** Präsident der terzStiftung Stefan Heissler
- **Moderation** Carsten Niebergall
- **Kurze Einführung in den folgenden Film** Rebecca Bohli
- **Film «Gespräch mit einem Demenzpatienten»** Michael Labhart
- **Prävention und Früherkennung von Demenzen** PD Dr. med. Bernd Ibach
- **«Was Musik bewirken kann»** Otto Spirig
Musiker und Musiktherapeut
- **Schlusswort** Stefan Heissler

„Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau“

Film

«Gespräch mit einem Demenzpatienten»

Michael Labhart, Steckborn

[Film You tube](#)

**Wir danken Michael Labhart herzlich,
dass wir dieses Gespräch öffentlich machen dürfen.**

Prävention und Früherkennung von Demenzen

Privatdozent Dr. med. Bernd Ibach, Clenia Littenheid AG



Man spricht von Alzheimer und von Demenz. Gibt es einen Unterschied, was ist eine Demenz?

Anhaltende Hirnleistungsstörung - langsam fortschreitend

Kernsymptome

Gedächtnisstörung, Sprachstörung, Wesensänderung

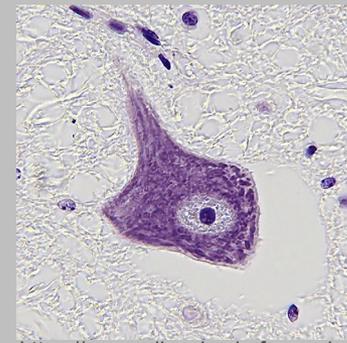
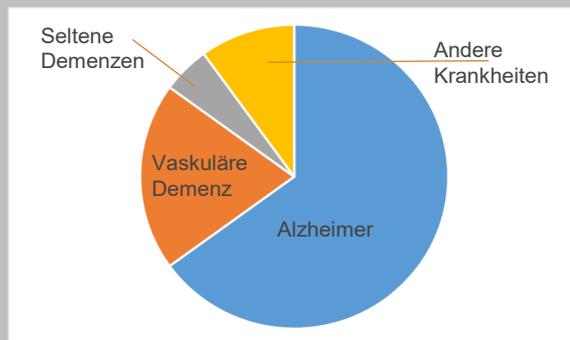
Begleitsymptome

Angst, Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, Depression

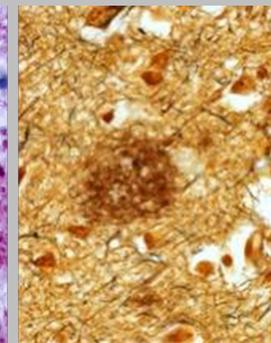
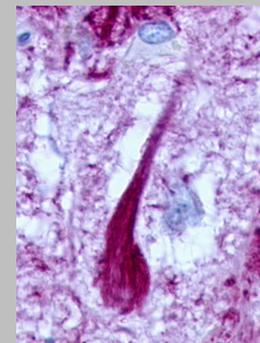
Alltägliches Leben betroffen

Man spricht von Alzheimer und von Demenz.
Gibt es einen Unterschied, was ist eine Demenz?

- Alzheimer-Demenz
- Vaskuläre Demenz
- Seltene Demenzen



<https://www.mikroskopie-forum.de/>



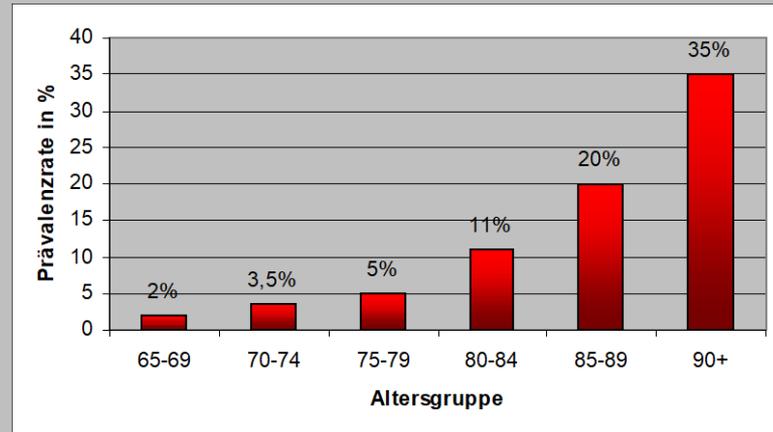
- Andere Krankheiten

Gibt es präventive (vorbeugende) Massnahmen, die eine Demenz verhindern können?

Risikofaktoren

Alter
Geschlecht
Genetik

Diabetes
Bluthochdruck
Übergewicht (Adipositas)
Rauchen
Bewegungsmangel
Geistige Bildung
Depression



http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/drogen/nikotin/



Gibt es präventive (vorbeugende) Massnahmen, die eine Demenz verhindern können?

Vorbeugung

Vermeidung/konsequente Behandlung
von Blutgefässerkrankungen

Frühe und gute Bildung

Soziale Kontakte

Anspruchsvolle Tätigkeiten

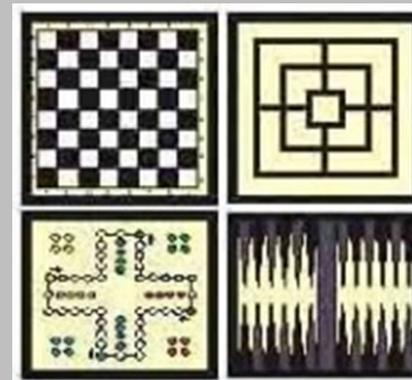
Anregende Freizeitaktivitäten

Regelmässige körperliche Aktivität

Verzicht auf Nikotin

Kein exzessiver Alkoholkonsum

Gesunde Ernährung



Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter!

Körperliche und geistige Fähigkeiten verändern sich ab der Lebensmitte

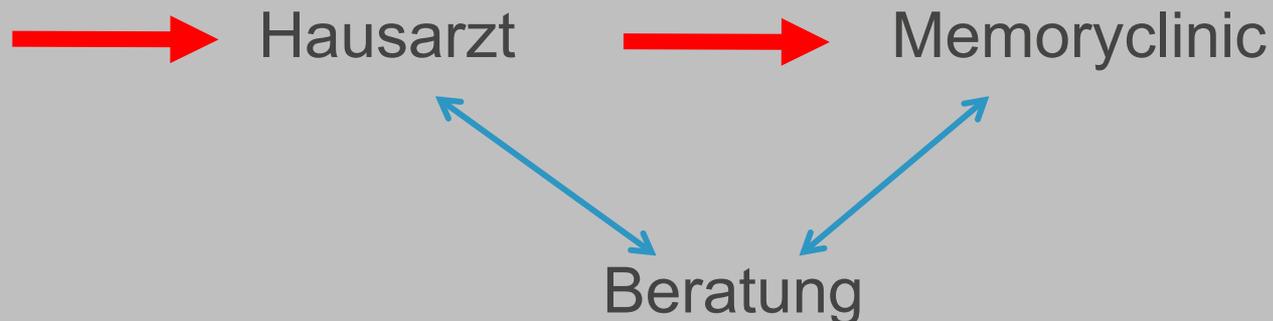
Was ist mit...

- Vergessen
- Sprache
- Orientierung
- Verhalten
- Routine
- Wahnhafte Vorstellungen
- Antrieb



Wie stellt man medizinisch fest, dass es nicht bloss
Vergesslichkeit, sondern eine Demenz ist?

- Hat sich die Hirnleistung verschlechtert?
- Ist eine andere Erkrankung dafür verantwortlich?
- Um welche Form von Demenz handelt es sich?



Warum ist eine frühe Demenzdiagnose wichtig?

Behandeln

Medikamente

Antidementiva

Begleitsymptome

Nicht-Medikamentöse Therapien

Milieuthherapie

Gedächtnistraining

Psychotherapie

Kreative Betätigung – Musiktherapie

.....

Förderung von angenehmen Tätigkeiten im Alltag

Präventive Massnahmen ergreifen

Zuwendung & Freundlichkeit

Warum ist eine frühe Demenzdiagnose wichtig?

Handeln

Erkennung behandelbarer Ursachen
Veränderung verstehen
Zeitgewinn für Lebensgestaltung
Günstige Beeinflussung des Verlaufs

Sorge: Unsicherheiten, Stigmatisierung
Förderung selbstbestimmte soziale Teilhabe

Umfassende Aufklärung durch Experten möglich

Fokus Forschung: früh behandeln

Besteht die Möglichkeit,
die Krankheit zu stabilisieren oder gar zu heilen?

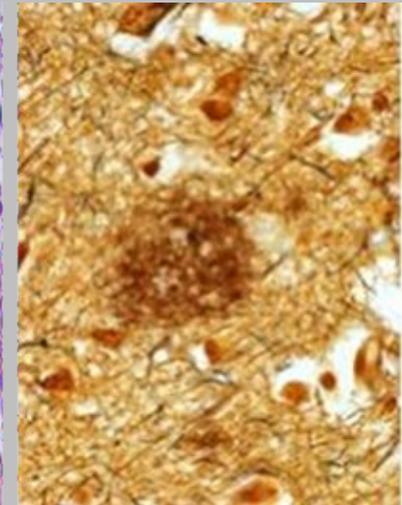
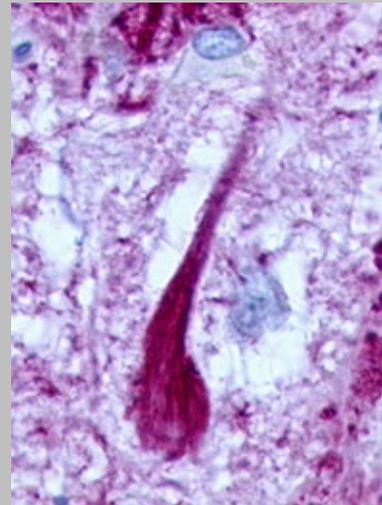
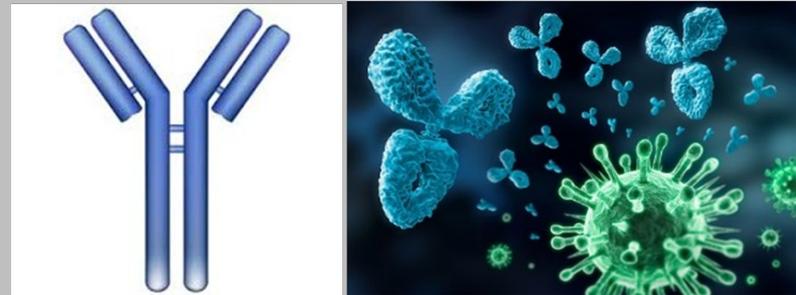
- Alzheimer kann bis heute nicht geheilt werden
- Deshalb: Früherkennung nutzen um Probleme zu bewältigen
- Seltene Ursachen erkennen, die geheilt werden können

Wo steht die Therapieforschung heute?

Konzentration auf

- Prävention
- Früh einsetzende Therapien

Antikörper



Ambulante aufsuchende Demenzberatung. Ein Versorgungsangebot im Thurgau!



Professionelle Beratung von Betroffenen und Angehörigen

- in der Alltagsbewältigung
- Wissen über Demenz vermitteln
- Zugang zum Gesundheitssystem erleichtern
- Beratungsstellen
Sirnach, Diessenhofen
Frauenfeld, Weinfelden
Kreuzlingen, Arbon

Memoryclinic Frauenfeld
071 929 6666
Laubgasse 27a

Memoryclinic Münsterlingen
071 686 4924
Waldhausweg 1

Alzheimer Thurgau, Weinfelden
052 721 32 54



Mitglied Swiss Memory Clinics (SMC)



„Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau“

«Was Musik bewirken kann»

Otto Spirig

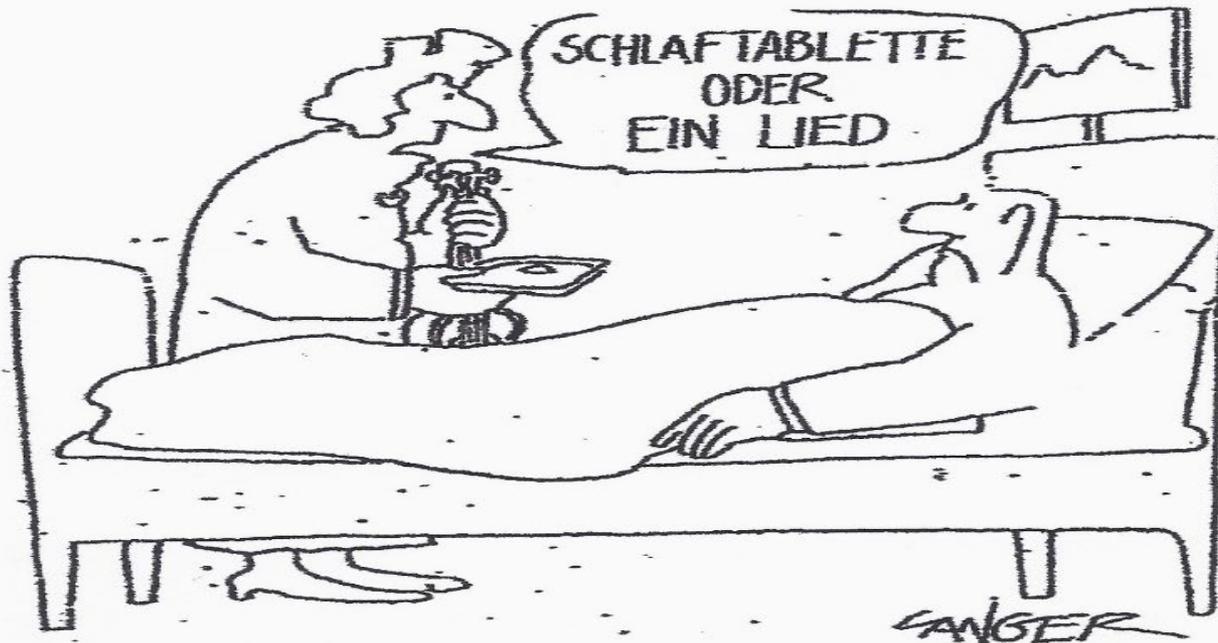
Musiker und Musiktherapeut

Lebensqualität mit Liedern

Psychosoziale Begleitung

Spirituelle Begleitung

Begleitung von Menschen mit einer
Demenz



Lied /Singen/ Bewegen/Tanzen

Hirnhälften verbinden: Text und Musik

Sich aktiv beteiligen: singen/bewegen

Psychomotorische Verankerungen

Verbindungen zu Stimmungen, Gefühlen,
Erinnerungen, Bilder usw.

Z.B. Am Brunnen vor dem Tore... Text – Musik -
Stimmung

Der Hörer/die Hörerin entscheidet, was Musik mit
ihm/ihr macht !!

zufällig oder gezielt eingesetzt

Gezielt Lieder/Melodien/Klänge einsetzen

Kontakt aufnehmen/abholen: summen statt Worte, um die Ecke

Ablenken: eine andere Stimmung anbieten, eine andere Emotion, Thema, Alltag, Wetter, Erinnerung

Erinnerung auslösen: biografisch, geografisch

Beruhigen: Hände halten und summen, wiegen, Walzer...

Anregen: Tanzbewegung, Tango, Marsch...

Thema «ansprechen»: Jahreszeit, Reise, Wetter, Unerledigtes...

Atemfluss wahrnehmen: gegenüber sitzen, Atmen, Atem hörbar machen, Melodie summen

Körperspannung wahrnehmen: entspannen, spannen, ins Gleichgewicht...

gezielt Lieder/Melodien/Klänge einsetzen

- Kontakt aufnehmen
- Ablenken
- Erinnerung auslösen (biografisch, geografisch usw.)
- Beruhigen
- Anregen
- Thema ansprechen
- Atemfluss wahrnehmen
- Körperspannung wahrnehmen

...ein liedlang bei sich sein/ jemand sein

Ein Lied..

...unterstützt die **Kommunikation**

...schafft **Kontakte, verbindet**

...gibt **Struktur** im Alltag

...löst **Erinnerungen** aus

...ist Träger von **Emotionen**

...hat **psychohygienische Funktion**

...regt an oder **beruhigt**

...geht in die **Füsse**

...schafft **Heimat und Identität**

Und...

...nur frisch, nur frisch gesungen und (fast) alles wird wieder gut!

oder

...ein liedlang bei sich sein/ jemand sein

oder

...mit Musik geht (fast) alles besser!

oder

...worüber man nicht (mehr) sprechen kann, soll man singen!

Da muss noch Leben ins Leben! Eben

„Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau“

Wir suchen Botschafter!

- **Warum?**
Die direkten Kontakte und das Gespräch sind uns wichtig.
- **Was wären die Aufgaben?**
Weiterleitung von Botschaften im eigenen Beziehungsnetz.
- **Voneinander lernen**
Erfahrungsaustausch und Jahresschlussgespräch mit Mittagessen.
Das Gespräch ist uns wichtig.
- **Keine Verpflichtung** - weder zeitlich noch mengenmässig
- **Formulare liegen auf den Tischen «Bitte machen Sie mit!»**

„Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau“

Wie stellen wir uns die Umsetzung vor?

➤ **Persönliche Übergabe möglichst vieler Broschüren**

- Familie, Freunde, Bekannte, Clubmitglieder, Nachbarn

Im öffentlichen Raum

- Vor Einkaufszentren, Bahnhöfen, an stark frequentierten Fußgängerzonen

➤ **Auflegen an bewilligten und geeigneten Orten**

- Seniorenanlässe, in Kirchen, an Gemeindeversammlungen, Vereinsanlässen

➤ **Leserbriefe – sehr wirkungsvoll**

- über einen Bericht, Anlass zum Thema Demenz

„Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau“

Wer von Ihnen unterstützt diese Kampagne als
Botschafterin oder Botschafter?

Wir danken, dass Sie uns Ihre
Angaben auf dem Formular
ausfüllen und abgeben.

