

Würdevolles Leben mit Demenz im Thurgau

Auch für Angehörige ist es ein schmerzlicher Prozess des Abschiednehmens, wenn eine geliebte Person an Demenz erkrankt. Die terzStiftung informiert die Betroffenen und Angehörigen im Rahmen dieser Kampagne.

Demenz galt lange als Schicksal, über das ausschliesslich unsere Gene entscheiden. In letzter Zeit sind jedoch einige Studien erschienen, die zeigen, dass bestimmtes Verhalten das Risiko einer Demenzerkrankung fördern oder auch verringern kann. Die Forscher fanden 12 Risikofaktoren, die eine Demenz begünstigen können (siehe Tabelle).

Was kann ich tun, um nicht dement zu werden?

Laut der Forschung liesse sich das Alzheimer-Risiko zu 40 Prozent durch einen aktiven und gesunden Lebensstil senken. Doch bei aller Euphorie, eine Garantie, nicht dement zu werden, gibt es nicht.

Warum ist Schwerhörigkeit das grösste Risiko für Demenz?

Menschen, die schlecht hören, ziehen sich häufig aus dem sozialen Leben zurück. Sie nehmen nicht mehr aktiv an Gesprächen teil, schränken ihre Kontakte ein. Doch unser Gehirn braucht Reize, um leistungsfähig zu bleiben. Schwerhörige haben gemäss der Studie ein um 36 Prozent erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Die Investition in ein gutes Hörgerät zahlt sich also aus.



Freunde halten jung und gesund

Arbeitskollegen fallen weg, die Kinder haben ihr eigenes Leben. Für sein soziales Umfeld muss man vor allem im Alter aktiv etwas tun. Gute Freunde sind Begleiter fürs Leben. Doch ein stabiler Freundeskreis muss aufgebaut und will gepflegt werden. Je eher, umso besser. Es lohnt sich! Geistig fit bleiben heisst auch, sich für die Menschen in seinem Umfeld zu interessieren. Eine ehrliche Anerkennung kostet nichts und kann viel bewirken. Solange man offen und neugierig ist für neue Erlebnisse und Kontakte, körperlich und geistig aktiv bleibt, ist man nicht alt.

Sport bringt nicht so viel. Oder doch?

Isoliert betrachtet kann Bewegung oder Sport das Demenzrisiko gemäss Studie nur um etwa zwei Prozent verringern. Körperliche Aktivität hat aber viele wünschenswerte Nebenwirkungen auf

das gesamte System. So wirkt sich regelmäßige Bewegung günstig auf den Bluthochdruck aus, einen der grossen Risikofaktoren für eine Demenz. Auch Herz und Muskeln freuen sich über sportlichen Einsatz. Daher unterstützt die Gesundheitsförderung Thurgau das «Blib fit und mobil»-Training der terzStiftung. Der Herbst-Zyklus, der an fünf Standorten im Kanton stattfindet, hat noch freie Plätze. Anmeldungen auf www.blibfitundmobil.ch

Gegen die Luftverschmutzung kann ich ja nichts machen

Stimmt. Aber Sie könnten weniger oder gar nicht mehr rauchen. Rauchen zählt zu den drei grössten Risikofaktoren für eine Demenz. Aufhören ist schwer, ganz klar. Doch vielleicht ergibt sich durch Sport und Bewegung in frischer Luft ein neues Lebensgefühl, und das Nikotin wird weniger wichtig.



Demenz ist nicht heilbar, warum soll ich mich also testen lassen?

Zugegeben: Für einen Demenztest braucht es ganz schön viel Mut. Trotzdem sollte man nicht zögern, wenn es Anzeichen für eine Demenz gibt – und das aus mehreren Gründen.

1. Eventuell weisen die Symptome gar nicht auf Demenz hin, sondern auf einen Vitaminmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten, chronische Blutungen im Gehirn oder Schilddrüsenerkrankungen. Diese Ursachen lassen sich gut behandeln, wenn sie früh erkannt werden.
2. Falls eine Demenz festgestellt wird, lässt sich diese zwar nicht heilen, aber mit den richtigen Medikamenten kann der Verlauf in vielen Fällen verlangsamt werden.
3. Neben Medikamenten gibt es viele Hilfsmöglichkeiten wie Hirnleistungstraining, Ergo- oder Bewegungstherapie. So belastend die Diagnose auch ist, für die Betroffenen und die Angehörigen ist es klärender, wenn sie Gewissheit haben, statt mit der Unsicherheit leben zu müssen.

Impulsveranstaltung in Weinfelden

Am Donnerstag, 11. April von 14 bis 16 Uhr führt die terzStiftung im Thurgauerhof die Impulsveranstaltung «Demenz aus Sicht der Angehörigen» durch.

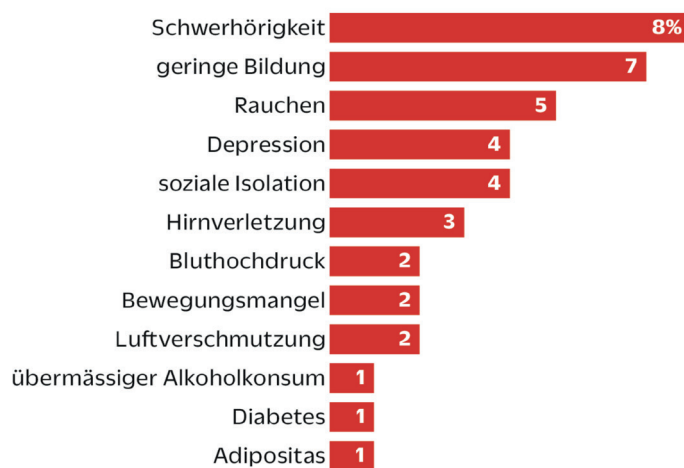
Unter anderem wirken an diesem Nachmittag **Christine Lienhard**, Präsidentin der Stiftung Lebensfreude mit Clowns, Demenzexpertin **Dr. med. Irene Bopp-Kistler** und Musiker **Otto Spirig** mit. Der Eintritt ist frei.

Ihre Anmeldung freut uns!

Über Tel. 052 723 37 00 oder www.demenz-terzstiftung.ch

Zwölf Risikofaktoren

Anteil an den weltweiten Demenzfällen – insgesamt dürften die Risikofaktoren 40% aller Fälle erklären



Quelle: The Lancet

Das Leben geht weiter – auch mit Demenz

Je detaillierter die Wünsche und Vorstellungen des Betroffenen geklärt sind, desto sicherer können die Angehörigen in seinem Sinne entscheiden, wenn er oder sie dazu nicht mehr in der Lage ist. Es ist wichtig, über Wünsche, Gefühle und Ängste mit Menschen, denen man vertraut, offen zu sprechen. Hier gilt: Reden ist Gold, nicht Schweigen. Lassen Sie sich frühzeitig beraten. Auf der Internetseite www.sozialnetz.tg.ch sind die vielfältigen Angebote des Gesundheits- und Sozialwesens Thurgau nach Stichworten und Wohnorten aufgelistet.

*René Künzli, terzStiftung
Ehrenpräsident und Stifter*