

# Würdevolles Leben mit Demenz

Lässt sich das Demenzrisiko senken und wie gehen Betroffene und Angehörige mit einer Diagnose um? Die kantonale Sensibilisierungskampagne der terzStiftung gibt Auskunft.

## Was kann ich tun, um nicht dement zu werden?

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

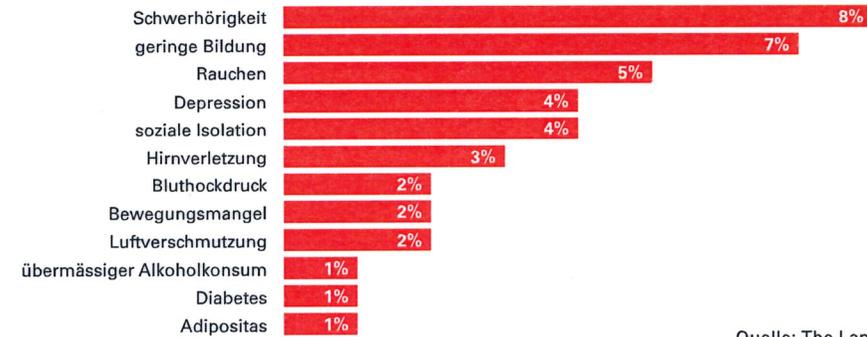
Menschen, die schlecht hören, ziehen sich häufig aus dem sozialen Leben zurück. Sie nehmen nicht mehr aktiv an Gesprächen teil und schränken die Zahl ihrer Kontakte ein. Doch unser Gehirn braucht Reize, um leistungsfähig zu bleiben. Schwerhörige haben gemäss dieser Studie ein um 36 Prozent erhöhtes Risiko,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

## Sport bringt gar nicht so viel. Oder doch?

Isoliert betrachtet kann Bewegung oder Sport das Demenzrisiko gemäss Studie nur um etwa 2 Prozent verringern. Körperliche Aktivität hat aber viele wünschenswerte Nebenwirkungen auf das gesamte System. So wirkt sich regelmässige Bewegung günstig auf 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](http://www.blibfitundmobil.ch)

## Zwölf Risikofaktoren

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



Quelle: The Lancet

## Gegen die Luftverschmutzung kann ich ja nichts machen

Stimmt, aber weniger oder gar nicht mehr rauchen? Rauchen zählt zu den drei grössten Risikofaktoren. Aufhören ist schwer, ganz klar. Doch vielleicht ergibt sich durch Sport und Bewegung an der frischen Luft ein neues Lebensgefühl und das Nikotin wird weniger wichtig.

## 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. Wer offen und neugierig ist für neue Erlebnisse und Kontakte sowie körperlich und geistig aktiv bleibt, ist nicht alt.

## 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 akuten Vitaminmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten, chronische Blutungen im Gehirn oder Schilddrüsenerkrankungen. Solche Ursachen lassen sich behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt werden.

2. Falls eine Demenz festgestellt wird, lässt sich mit den richtigen Medikamenten der Verlauf in vielen Fällen verlangsamen.

3. Neben Medikamenten gibt es eine Vielzahl von Hilfsmöglichkeiten wie Hirnleistungstraining, Ergo- oder Bewegungstherapie. So belastend die Diagnose auch ist, für die Betroffenen und die Angehörigen ist es eine Klärung, wenn sie Gewissheit haben, statt mit der Unsicherheit leben zu müssen.

## Das Leben geht weiter – auch mit Demenz

Je detaillierter die Wünsche und Vorstellungen der Betroffenen geklärt sind, desto sicherer können die Angehörigen in ihrem Sinne entscheiden, wenn sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Es ist wichtig, offen über Wünsche, Gefühle und Ängste mit Menschen zu sprechen, denen man vertraut. Hier gilt: Reden ist Gold, nicht Schweigen.

Für eine frühzeitige Beratung listet die Internetseite [www.sozialnetz.tg.ch](http://www.sozialnetz.tg.ch) die vielfältigen Angebote des Gesundheits- und Sozialwesens Thurgau nach Stichworten und Wohnorten auf.

René Künzli, terzStiftung

## Impulsveranstaltung «Demenz aus der Sicht der Angehörigen»

Donnerstag, 11. April, 14.00 Uhr  
im «Thurgauerhof», Weinfelden, Eintritt frei

## Anmeldung

Telefon: 052 723 37 00  
[www.demenz-terzstiftung.ch](http://www.demenz-terzstiftung.ch)