

Demenzkranke verstehen – Demenz vorbeugen

Zum Alzheimertag: In Gefell findet am Donnerstag, 24. September, ein Kurs zum Thema statt – Anmeldung möglich

Heute, am 21. September, ist Weltalzheimerstag. Die am meisten verbreitete Form dieser Krankheit ist die Demenz. Neben dem Haus Elisabeth in Ebersdorf, das speziell für Menschen mit Demenz konzipiert wurde, betreibt die Diakoniestiftung im Landkreis Tagespflegen in Gefell und Wurzbach, die zahlreiche an Demenz erkrankte Menschen betreuen.

Am Donnerstag, bewusst nah am Weltalzheimertag findet im Gefell, in den Räumen der Tagespflege, ein Kurs zum Thema statt.

„Werden Sie Demenzpartner! Wir laden am Donnerstag, 24. September, um 17 Uhr in die Tagespflege Gefell ein. In dem 90-minütigen kostenlosen Kompaktkurs erhalten Sie Informationen rund um die Demenzerkrankung, wie Sie mit Menschen mit Demenz umgehen und welche Unterstützungsangebote für Angehörige und Betroffene zur Verfügung stehen. Als Demenz Partner wissen Sie, was eine Demenz ist und wie sich das Leben des Erkrankten und seiner Familie verändert. Wissen schafft Aufmerksamkeit. Sie tragen dazu bei, dass Demenzerkrankungen weniger tabuisiert und Menschen mit Demenz weniger stigmatisiert werden“, sagt Ramona Kleinhenz. Um Anmeldung wird gebeten, dies läuft über das mobile Seniorenbüro: Tel. 0151 - 14 60 86 77

Kleinhenz erklärt, warum sie dankbar ist, dass ein solcher Kurs zustande kommt.

„Die häufigste Frage bei beginnender Demenz der Angehörigen: Warum betrifft das ausgerechnet meine Mutter oder meinen Vater? Abschließend beantworten können wir dies nicht, aber es gibt Risikofaktoren die eine Entstehung von Demenz begünstigen können: Dazu zählen erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht und zu hoher Blutdruck. Auch Raucherinnen und Raucher sind mehr gefährdet als andere. Ein Vitamin B12-Mangel ist eng mit dem Risiko eine Demenzerkrankung verbunden, besonders, wenn bereits eine leichte kognitive Störung besteht“, erklärt sie.

Auch die Frage: Was können wir dagegen tun? Stehe oft im Raum, da gibt sie folgende Antwort: Wer bewusst und gesund lebt, kann das Demenz-Risiko senken. Eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung spielt eine ausgewogene Ernährung. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Omega-3-Fettsäuren können durch ihre entzündungshemmende Wirkung vor Demenz schützen. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse, dafür wenig rotes Fleisch und viel Fisch. Beim Fisch sollten Sie eher zu fettem Seefisch wie Lachs, Kabeljau oder Makrele greifen. Trinken Sie ausreichend, empfohlen werden zwei bis drei Liter pro Tag.

„Zwar ist eine Alzheimer-Demenz noch nicht heilbar, doch kann ein Fortschreiten der Erkrankung deutlich verlangsamt werden. Regelmäßiges Gedächtnistraining beugt der Vergesslichkeit vor. Aktivbleiben, Bewegung und Sport sind wichtige Maßnahmen vorbeugend aber auch bei beginnender Demenz“, sagt Kleinhenz.

Auch bei fortschreitender Demenz kann Sie Tipps geben: Überforderung vermeiden, den Orientierungssinn erhalten und verbessern, das Gedächtnis trainieren, Bewegung fördern, gesund ernähren und geduldig sein.

Sie bietet jederzeit Beratung an:

Kontakt

Tagespflege Gefell
Hofer Str. 30/32, 07926 Gefell
Einrichtungsleiterin Ramona Kleinhenz
Tel.: 036649 - 883-60
Mail: R.Kleinhenz@diakonie-wl.de

Mit freundlichen Grüßen

Sandra Smailes

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Diakoniestiftung Weimar Bad Lobenstein

Bayerische Straße 13, 07356 Bad Lobenstein

Tel.: (036651) 3989-1040

S.Smailes@diakonie-wl.de

www.diakonie-wl.de

Datum

18. September 2020

Ansprechpartnerin

Ramona Kleinhenz
Einrichtungsleiterin

Telefon

036649 / 883-60

E-Mail

tagespflege.gefell@
diakonie-wl.de