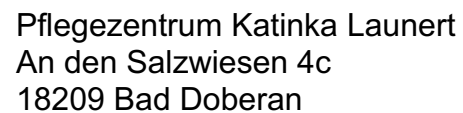


Für den
Betroffenen

[illegible]

Vergessen!?

① Was ist Demenz?

Demenz umfasst als Oberbegriff eine Vielzahl von Erkrankungen, die jedoch meist durch den schleichenden Verlust von Gedächtnisleistungen gekennzeichnet sind.

Demenz ist nicht zu verwechseln mit altersgemäßer normaler geistiger Veränderung. Krankhafte geistige Beeinträchtigungen treten als Störungen des Gedächtnisses, als Abbau des Denkvermögens und als Veränderungen der Persönlichkeit auf. Diese Veränderungen führen zu einer Beeinträchtigung der Selbständigkeit und gehen über normale Alterungsvorgänge hinaus.

Nach und nach gehen Nervenzellen im Gehirn unter und die Hirnleistung wird beeinträchtigt. Die sichtbaren Folgen dieses schleichenden Prozesses werden Demenz genannt. Mittlerweile erforschen Wissenschaftler eine Vielzahl unterschiedlicher Demenzerkrankungen.



Man unterscheidet **primären** Demenzen (z.B. Alzheimer-Krankheit und die durch Durchblutungsstörungen hervorgerufene sogenannte vaskuläre Demenz). Die Alzheimer-Krankheit ist in ca. 60% der Fälle als Ursache für eine Demenz zu benennen. Daneben können andere Grunderkrankungen (z.B. Parkinson) vorliegen und die Demenz ist dann eine Folgeerkrankung und wird als **sekundäre** Demenz bezeichnet.

② Stadien der Demenz

Jede Erkrankung nimmt einen individuellen Verlauf und hängt von der persönlichen Biographie und dem betreuenden Umfeld ab.

Frühstadium:

- = Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- Typisch für dieses Stadium sind sich
- wiederholende Fragen, fehlende Erinnerungen an gerade geschehene Situationen usw.

Mittleres Stadium

- = Symptome stärker ausgeprägt
- kein Zurechtfinden innerhalb und außerhalb des Hauses/ der Wohnung
- Sprache reduziert sich eventuell, die Sätze ergeben für Außenstehende oft keinen Sinn
- Hilfe bei tgl. Verrichtungen wird benötigt

Spätstadium

- = permanente Unterstützung im Alltag
- Sprache ist auf wenige Worte reduziert, seine Gefühle kann er jedoch wahrnehmen

③ Offener Umgang mit der Diagnose

Ein offener Umgang mit der Diagnose Demenz gegenüber dem Umfeld wirkt sich auf Angehörige und Erkrankte meistens positiv aus. Sie können mit mehr Verständnis und Unterstützung von ihren Mitmenschen rechnen.

④ Warnzeichen für verminderte Leistungsfähigkeit im Verkehr

1. Auffällig langsames Fahren
2. Desorientiertheit an Kreuzungen
3. Unentschlossenes Verhalten
4. Verfahren auf bekannten Strecken
5. Nicht-Beachten von Verkehrsschildern

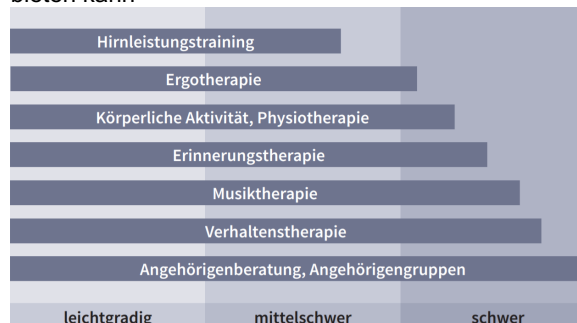
Der ADAC bietet zum Beispiel einen „Fahr-Fitness-Check“, Beratung und Fahrsicherheitstraining für ältere Autofahrer an.

⑤ Wahlrecht mit Demenz

Seit dem 1. Juli 2019 dürfen Menschen mit Demenz nicht mehr von der Ausübung ihres Wahlrechtes ausgeschlossen werden und können eine Assistenz bei der Wahl in Anspruch nehmen. Menschen mit Demenz dürfen eine Hilfsperson mit in die Wahlkabine nehmen. Ebenso ist die Briefwahl möglich.

⑥ Was kann ich tun?

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Hilfe er Ihnen anbieten kann



- Sprechen Sie möglichst mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind und nahestehen. Das kann die Familie sein. Es können auch Freunde oder Kollegen sein.
- Der Austausch mit anderen Betroffenen ist eine weitere Möglichkeit, sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen und diese zu verarbeiten.
→ holen Sie sich Hilfe von Angehörigen, die Kontakt zu anderen Betroffenen herstellen können
- Gut sichtbar aufgehängte Notizzettel erleichtern das Erinnern.
- Auch die Erinnerungsfunktion Ihres Handys kann eine sinnvolle Hilfe sein.
- Behalten Sie vertraute und angenehme Tätigkeiten und Aufgaben so lange wie möglich bei, so einfache Sachen, wie:
 - Singen
 - Spazieren gehen
 - Sich bewegen
 - Musikinstrument spielen
 - Schwimmen
 - Meine Zeitung lesen
 - Eis essen gehen mit meiner Nichte
 - Joggen gehen
 - Golf spielen
 - Kuchen essen
 - Gartenarbeit
 - Mich mit meinen Freundinnen treffen
 - Verreisen, in Urlaub gehen
 - und vieles mehr...
- Bewahren Sie wichtige Dinge bewusst immer an denselben Orten auf.
- Besuchen ein Restaurant, ein Mehrgenerationenhaus oder eine Seniorenfreizeitstätte. Auch hier wird häufig ein preiswertes Mittagessen angeboten
- Es gibt Telefone mit großen Tasten. Wichtige Rufnummern können als Kurzwahlnummern gespeichert werden. (Bei einigen Telefon-Modellen können die Tasten zusätzlich mit Bildern versehen werden.)
- Geben Sie einer Person Ihres Vertrauens einen Zweitschlüssel zu Ihrer Wohnung. Das kann ein Verwandter, ein Freund oder auch ein Nachbar sein.
- Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen, wer welche Fahrten übernehmen kann. Bitten Sie Freunde oder Nachbarn Sie mitzunehmen. Fahren Sie als Beifahrer mit. Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder das Taxi.
- Denken Sie möglichst frühzeitig an Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
- Äußern möglichst frühzeitig Wünsche und Vorstellungen, wie Sie später leben möchten.
- Nutzen Sie ggf. die Checkliste der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Danke für Ihr Interesse