



demenz.lu



Ich lebe mit Demenz.

Informationen für Betroffene



Wenn man erlebt, wie sich bisherige Fähigkeiten verändern und erst recht, wenn man eine Demenzdiagnose erhält, fällt es sicher schwer, besonnen zu bleiben. **Doch man kann etwas tun, damit es positiv weitergeht.**

Gut mit Demenz leben

→ Die Stärken anschauen

Einige Ihrer (kognitiven) Fähigkeiten nehmen ab. Nun können Sie gebannt auf diese Veränderungen schauen. Oder aber Sie schauen auf Ihre mit Sicherheit reichhaltig vorhandenen, starken Fähigkeiten! Was können Sie alles gut? Was bereitet Ihnen Freude? Sich auf die Schwächen zu fixieren, schwächt. Auf die Stärken zu setzen, stärkt!

→ Am Leben dranbleiben

Geben Sie nicht leichtfertig Ihnen wichtige Tätigkeiten, Aufgaben und Hobbies auf. Versuchen Sie, diese weiter auszuüben. Tischtennis spielen, Wandern, auf ein Konzert gehen oder Rad fahren: Warum sollte das auf einmal nicht mehr gehen? Bleiben Sie neugierig auf Dinge, die Sie noch nicht kennen und lassen Sie sich auf diese ein. Sie haben noch nie gemalt? Eine Schneeschuhwanderung kennen Sie nur aus dem Fernsehen? Dann ist jetzt vielleicht genau die richtige Zeit, um Dergleichen kennenzulernen.

→ Beziehungen pflegen

Gehen Sie offensiv auf Ihre Freunde, Familienmitglieder, Nachbarn oder Vereinskollegen zu und machen Sie deutlich, dass Sie weiterhin die Beziehung zu ihnen pflegen möchten. Erklären Sie ihnen, welche Art von Unterstützung Sie dazu gegebenenfalls von ihnen benötigen.

→ Miteinander sprechen und mit Gleichbetroffenen austauschen

Kognitive Veränderungen oder eine Demenzdiagnose treffen die Menschen in Ihrem Umfeld genauso wie Sie. Auch Ihre Angehörigen machen sich Sorgen. Auch sie brauchen Zeit, bis sie mit der neuen Situation zurechtkommen. Sprechen Sie mit den Ihnen nahestehenden Personen darüber, was Sie beschäftigt und was Ihnen wichtig ist, was Sie erwarten und was Sie auf keinen Fall möchten.

Vielen Menschen mit Vergesslichkeit oder einer Demenzdiagnose hat außerdem der Austausch mit Menschen, die ebenso wie sie selbst von solchen Einschränkungen betroffen sind, geholfen.

Selbsthilfegruppen können einen guten Rahmen für einen solchen Austausch bilden. Für betroffene Personen in Luxemburg bietet z.B. die Association Luxembourg Alzheimer (*ala.lu*) solche Selbsthilfegruppen an.

→ **Kleine Stützen**

Wenn das Gedächtnis und die Orientierung schwächeln, können einfache Alltagsstrategien und Hilfsmittel Unterstützung leisten.

Einige Beispiele:

- Tragen Sie ein kleines **Notizbuch** mit wichtigen Informationen bei sich.
- Behalten Sie eine tägliche und wöchentliche **Routine** bei. Dies hilft bei der Orientierung.
- **Vereinfachen Sie Ihren Haushalt.** Entsorgen Sie unnütz gewordene Dinge.
- Stellen Sie einen **großen Kalender** auf. Markieren Sie den aktuellen Tag.
- Stellen Sie in der Wohnung eine **gut sichtbare, große Uhr** mit Wochentagen auf.
- Kaufen Sie sich ein **einfaches Mobiltelefon**.
- Eine **Medikamentenbox** hilft Ihnen, zum richtigen Zeitpunkt die Tabletten einzunehmen.

Bei Orientierungsproblemen gibt es die Möglichkeit einer Armbanduhr oder eines Smartphones mit Ortungs- und Notfallruffunktion. In Luxemburg wird solch ein Notruf-Bereitschaftsdienst (Telealarm), z.B. in Form einer Uhr, von manchen Gemeinden und von Hilfs- und Pflegediensten angeboten.





Auf die Gesundheit achten

Das, was für alle Menschen zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens gilt, gilt auch jetzt: Achten Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

- Bewegen Sie sich regelmäßig. Bewegung tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut.
- Ernähren Sie sich ausgeglichen.
- Tun Sie die Dinge, die Ihnen Freude machen und Sie geistig anregen allein, mit einer anderen Person oder mit einer Gruppe.
- Besuchen Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Arzt und Zahnarzt. Es kann hilfreich sein, eine Vertrauensperson mitzunehmen und sich Ihre Fragen im Voraus aufzuschreiben.
- Gönnen Sie sich zwischendurch eine Wohlfühl-Behandlung, die Ihnen Freude bereitet wie z. B. eine Massage oder eine Fußpflege.
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe und Unterstützung von anderen zu holen. Eine solche Unterstützung bietet auch eine psychologische Beratung.

→ Hilfreiche Therapien nutzen

Um gezielt bestimmte körperliche oder kognitive Fähigkeiten zu trainieren, können spezielle Therapien in Anspruch genommen werden. Neben medikamentösen Behandlungen können auch nicht-medikamentöse Behandlungen sehr hilfreich sein und zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

- **Physiotherapie** dient dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern, indem gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Zudem hat regelmäßige Bewegung weitreichende positive Auswirkungen auf den gesamten Körper und kann dazu beitragen das Fortschreiten einer Demenz zu verlangsamen.

- **Logopädie** kann vor allem helfen die Wortfindung, Aussprache und das Sprachverständnis zu verbessern.
- **Psychotherapie** wird leider immer noch sehr selten in Anspruch genommen, obwohl sie als Gesprächstherapie nach einer Demenzdiagnose sehr wichtig sein kann. Im Vordergrund stehen dabei die Annahme der Krankheit und gegebenenfalls die Beziehungsklärung unter den neuen Lebensbedingungen.
- **Ergotherapie** soll alltägliche Fähigkeiten erhalten und fördern, zum Beispiel bei der Körperpflege, dem Ankleiden oder bei Aufgaben im Haushalt. Sie lernen praktische Probleme zu lösen, den Tagesablauf zu strukturieren, Gedächtnishilfen zu nutzen usw. Das trägt dazu bei, ein selbstständiges Leben zu führen.
- **Gedächtnistraining**, soll kognitive Fähigkeiten wie Erinnern, Denken und Aufmerksamkeit erhalten und fördern. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Denken, Konzentration usw. trainiert. Die Aktivitäten sollten alltagsnah und mit Bewegung verbunden sein.

Dienstleister, die diese Therapien anbieten, finden Sie in der Dienststellenliste auf demenz.lu (Kategorie „Diagnose, Therapie, geriatrische Rehabilitation“)

*Unter folgender Rubrik finden Sie weitere Informationen wie z.B. zu „Beruf und Arbeitsplatz“, „Autofahren“ und „Für die Zukunft vorsorgen“:
demenz.lu/de/betroffene/*

Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für die weibliche und die männliche Form.



Sie haben Fragen zur Vergesslichkeit oder Demenz? Wir sind für Sie da!

Unser Team bietet kostenfreie Beratungen mit
oder ohne Termin.

Kontaktieren Sie uns:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



DIE REGIERUNG
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG
Ministerium für Familie, Solidarität,
Zusammenleben und Unterbringung
von Flüchtlingen