

Das merk ich mir ...

Eine Informations- und Begleitbroschüre für
Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörige.



Die vorliegende Broschüre soll Ihnen und Ihren An- und Zugehörigen helfen,
Ihr Leben mit einer dementiellen Erkrankung aktiv und gut zu gestalten.
Wir haben Ihnen aus vielen Lebensbereichen nützliche Tipps und Informationen
zusammengestellt.

„Diagnose Demenz – was können wir jetzt tun?“

Zitate anderer Menschen in Ihrer Situation

„Es ist teilweise ärgerlich, wenn mir etwas nicht einfallen will, dann atme ich tief durch, lege den Gedanken für ein paar Minuten zur Seite und manchmal fällt es mir dann plötzlich ein.“

„Ich bin jetzt viel offener und geduldiger mit mir selber, seitdem ich meine Diagnose kenne.“

Vorwort

Menschen haben nach der Diagnosestellung einer Demenz unterschiedliche Fragen, Bedürfnisse und Gefühle. An der Universitätsklinik Innsbruck arbeiten zahlreiche Fachdisziplinen mit Menschen mit der Diagnose Demenz und deren An- und Zugehörigen, um diese medizinisch, pflegerisch, sozialarbeiterisch und auch psychologisch zu begleiten und zu unterstützen.

In dieser Broschüre haben Expertinnen und Experten dieser Fachdisziplinen ihr Wissen und ihre Erfahrungen für Sie zusammengestellt. Diese Broschüre soll Ihnen neben vielen Informationen über die Erkrankung „Demenz“ auch Anleitungen und praktische Tipps zur Gestaltung Ihres Lebens nach der Diagnosestellung geben. Jedes Kapitel bietet Ihnen die Möglichkeit und den Raum, Ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele niederzuschreiben und so die Broschüre persönlich zu gestalten.

Viele Informationen finden Sie auch im Internet auf der Homepage der Koordinationsstelle Demenz des Landesinstituts für Integrierte Versorgung Tirol unter www.demenz-tirol.at.

Für weitere Informationen und Links zu Downloads von z.B. Folder haben wir Ihnen die entsprechenden QR Codes auf der letzten Seite eingefügt.

Information zur Nutzung der QR Codes mit einem Smartphone

1. Starten Sie die Kamera Ihres Smartphones
2. Versuchen sie den QR Code vollständig am Display anzuzeigen
3. Nach dem Erkennen des QR Codes können Sie die entsprechende Internetseite mit anklicken aufrufen

Falls sie kein Smartphone haben, bitten Sie einen An-oder Zugehörigen um Hilfe

Ihre persönliche Seite

Name (des Menschen mit Demenz) _____

Lebenssituation _____

Familienstand _____

Ich bekomme Hilfe von ((An- oder Zugehörige:r) und Verhältnis zueinander)

Diese Menschen sind mir wichtig

Diese Hobbies/ Tätigkeiten machen mir Freude

Raum für Ihre persönlichen Notizen

Inhalt der Broschüre

	Was ist Demenz eigentlich?.....	4
	Gefühlserleben mit der Diagnose Demenz	5
	Wie kann man Demenz behandeln?.....	8
	Möglichkeiten der kognitiven Aktivierung.....	11
	Ideen für die Alltagsgestaltung.....	14
	Ideen zur körperlichen Aktivierung.....	17
	Orientierung in meinem Wohnumfeld.....	20
	Gesundheit und Ernährung.....	22
	Entspannung und Zufriedenheit.....	25
	Unser unterstützendes Umfeld.....	26
	Rechtliche Belange.....	29
	Fahrtauglichkeit im Alter.....	32
	Arztbesuche.....	34
	Falls ein Aufenthalt im Krankenhaus ansteht.....	37
	Meine Medikamentenliste und Gesundheitsinformationen.....	40



Was ist Demenz eigentlich?

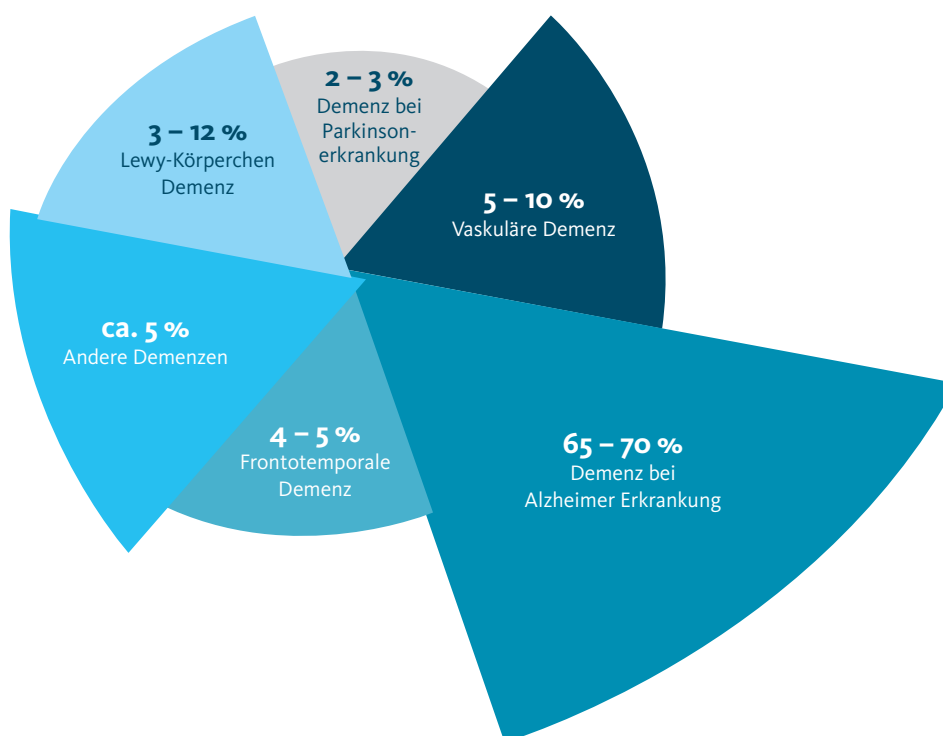
Demenz ist ein Überbegriff für unterschiedliche Erkrankungen des Gehirns.

Demenz beeinflusst als Syndrom die Denkleistung, das Gedächtnis, Emotionen, Alltagsfunktionen und die Lebensqualität. Es gibt verschiedene Formen von Demenz – die häufigste ist die Alzheimer Demenz bei Alzheimer Erkrankung.

Eine Demenzerkrankung beginnt mit leichten Symptomen wie z.B: Schwierigkeiten sich neue Inhalte zu merken oder den Alltag aktiv zu gestalten. Im Verlauf der Demenzerkrankung erleben die Betroffenen eine langsame Zunahme von Schwierigkeiten ihren Alltag alleine zu bewältigen.

Die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken steigt mit dem Lebensalter stark an. Bei Menschen im Alter von über 85 Jahren ist etwa jeder 4 an einer Demenz erkrankt.

Hier sehen sie einen Überblick über verschiedene Demenzformen und ihre Häufigkeit.





Gefühlserleben mit der Diagnose Demenz

Wie geht es uns jetzt?

Während Probleme mit dem Gedächtnis und Schwierigkeiten im Denkvermögen Aspekte der Demenzerkrankung darstellen, bleiben die Erlebnisfähigkeit und das Gefühlsleben bis zum Lebensende erhalten.

Die folgende Beschreibung eines Patienten und Angehörigen legt nahe, mit welchen Gefühlen Betroffene in alltäglichen Situationen konfrontiert sind:

„Ich sitze im Kreise meiner Familie und versuche angestrengt, den Erzählungen zu folgen. Aber im Durcheinander kommt mein Verstand einfach nicht mit. Ich möchte mich mitteilen, der Wille ist da, aber wieder einmal liegt mir das ‚Wort nur auf der Zunge‘. Es geht mir alles zu schnell. An den Reaktionen der anderen bemerke ich nun häufiger Irritation oder mitleidige Blicke, wenn ich wieder einmal meinen Schlüssel nicht finde, mich nicht an den Namen des Nachbarn erinnern kann oder vergessen habe, die Katze zu füttern. Die „Ausfälle“ sind mir hochpeinlich und ich versuche sie zu kaschieren. An manchen Tagen bleibe ich lieber daheim als noch mehr Frustration zu erleben.“

Ihre Symptome haben nun einen Namen bekommen. Aus dem Gefühl, dass etwas Gedächtnis nicht stimmt und sich im Alltag etwas verändert hat, wurde eine Diagnose mit dem Namen „Demenz“. Eine Diagnose kann auch befreiend sein und vor allem der Beginn einer Therapie.

Eine Demenzerkrankung stellt in jedem Fall hohe Anforderungen an die psychische Anpassungsleistung. Festzustellen, dass man den alltäglichen Anforderungen nicht mehr alleine gewachsen beeinflusst das innere Gleichgewicht.

Zu erleben, dass manche Dinge nicht mehr so leicht von der Hand gehen wie bisher, tut weh und darüber traurig zu sein ist eine normale und zutiefst verständliche Reaktion. Die Trauer, ob laut weinend oder leise ausgedrückt, birgt jedoch ein heilsames Potential. Sie hilft uns, Verluste zu bewältigen und signalisiert anderen, dass wir Trost und Ermutigung brauchen. Darin liegt auch die Chance, mehr Nähe und Verbundenheit mit anderen Menschen zu erleben.

Wie geht es uns jetzt gerade?

Was benötigen wir jetzt?

Was hat uns heute zum Lachen gebracht?

Wer oder was ist für uns wichtig?

Was besorgt uns am meisten, wenn wir an die Zukunft denken?



Wie kann man Demenz behandeln?

Manche Formen von Demenz sind mit Medikamenten behandelbar, die den Verlauf etwas bremsen können – dies gilt für die Alzheimer Erkrankung und die Demenz bei Parkinson Erkrankung. Bei allen Formen von Demenz können Symptome wie z.B. Unruhe, Angst, depressive Stimmung oder Schlafstörungen gut behandelt werden.

Alle Faktoren die das Risiko für eine Demenz erhöhen, sind auch nach der Diagnosestellung wichtig.

Hier finden Sie einen Überblick und Link zur Broschüre zu Faktoren, die das Demenzrisiko und das älter werden beeinflussen (z.B. soziale, körperliche und psychische Faktoren).

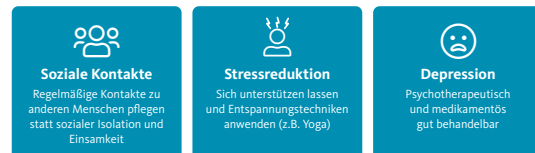
Geistig und körperlich aktiv bleiben – achtsam älter werden.

Wichtige beeinflussbare Faktoren für Menschen, die ihre geistige und körperliche Fitness aktiv fördern möchten – in jedem Alter.

Körperliche Gesundheit



Psychisches Wohlbefinden



Gesundheitsverhalten

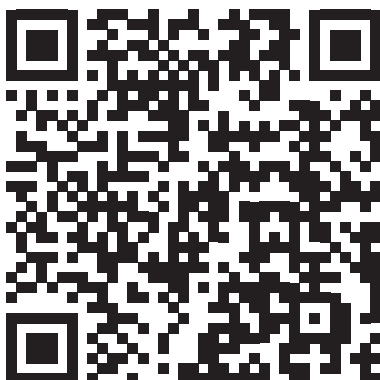


<https://demenz.tirol-kliniken.at/data.cfm?vpath=ma-wartbare-inhalte/downloads1/tpr-geistig-aktiv-altwerden-a5-web>

Für weitere Informationen und Downloads

öffnen Sie bitte den QR-Code auf der letzten Seite oder folgenden Link:

www.tirol-kliniken.at/page.cfm?vpath=index/das-merk-ich-mir



Neben der medikamentösen Therapie, ist auch die nicht-medikamentöse Behandlung für alle Menschen mit Demenz und in allen Stadien der Demenzerkrankung wichtig und hilfreich.

Beispiele für nicht-medikamentösen Therapieformen für Menschen mit der Diagnose Demenz

Kognitives Training

Gezieltes Trainieren von Denkfunktionen wie z.B: Gedächtnis, Konzentration, Sprache oder Rechnen durch wiederholtes Üben, Brettspiele, Karten – und Würfelspiele. z.B: drei neue Begriffe lernen

Körperliches Training

Aktivierung des Körpers durch Bewegung wie z.B: Muskeltraining, Gleichgewichtsübungen oder Ausdauertraining, Physiotherapie, Wandern, Spaziergehen

Ergotherapie

Gezieltes Training und Aktivierung von verschiedenen Handlungen des Alltags und der Selbstversorgung auf körperlicher, kognitiver und sozialer Ebene z.B: Üben von Alltagstätigkeiten wie Kochen, Handwerken oder Geschicklichkeit

Logopädie

Gezieltes Training von Sprech- und Sprachfähigkeiten sowie zur Behandlung von Schluckstörungen oder bei Hörbeeinträchtigung

Musiktherapie

Stimulation des Körpers und der Psyche über Musik und/oder selbständiges musizieren

Tanztherapie

Bewegung alleine, zu zweit oder in der Gruppe zu verschiedenen Musikrichtungen und in unterschiedlichen Tanzstilen. Dabei werden der Körper, die Koordination aber auch die Kognition stimuliert und trainiert

Tiertherapie

Angeleitete Einzel- oder Gruppentherapie mit verschiedenen Tierarten wie Hunden oder Kleintieren. Der Umgang mit Tieren wirkt beruhigend und kann über eine stressfreie und nicht überfordernde Möglichkeit für liebevolle Berührungen das Wohlbefinden verbessern.

Aromatherapie

Einsatz von ätherischen Ölen zur Beruhigung, Aktivierung oder für gute Stimmung.



Möglichkeiten der kognitiven Aktivierung

Die kognitive Aktivierung im Rahmen einer Demenzerkrankung ist ein wichtiger Aspekt. Um Ihre mentale Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, bedeutet dies jedoch nicht unbedingt, dass Sie ein tägliches Programm mit Kreuzworträtsel oder Sudoku abarbeiten müssen. Vielmehr gilt:

- Gestalten einer anregenden, abwechslungsreichen Umwelt,
- mit allen Sinnen erleben,
- fordernd, aber nicht überfordernd
- an die eigenen Vorlieben angepasst.

Einige Vorschläge, wie Sie Ihr Gehirn fordern und fördern können

- Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Ihnen Spaß machen.
- Machen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen stressfreie Ausflüge. Somit wird das Gehirn durch neue Reize angeregt.
- Behalten Sie gewohnte Aktivitäten bei, die Ihnen gut tun.
- Handarbeiten oder Bastelarbeiten sind gut für die Motorik und die Kognition.
- Spielen Sie Karten- oder Würfelspiele mit Ihren Freunden. Diese sind für das kognitive Training sehr gut geeignet, weil sich das Gehirn ständig auf Neues einstellen muss.
- Hören Sie sich gut bekannte Lieder an oder singen Sie sogar mit. Musik regt das Gehirn an und sorgt für Entspannung.
- Schauen Sie z.B. Fotoalben mit Ihrer Familie an, um gute gemeinsame Erinnerungen aufzufrischen
- Führen Sie ein Tagebuch und schreiben Sie besondere Momente auf.
- Nehmen Sie bei sozialen Aktivitäten wie z.B: bei Vereinsaktivitäten oder Selbsthilfegruppen teil.

Zitat eines Patienten
mit leichtgradiger Alzheimer-Demenz

*„Ich lese jeden Tag meine Zeitung, das lasse ich mir auch
nicht nehmen. Ich will ja nichts verpassen.“*

Zitat einer Patientin
bei einer Pflegeberatung der Memory Nurses

*„Ich schreibe mir ganz viele Dinge in mein Terminbüchlein,
das hilft mir, Wichtiges nicht zu vergessen.“*

Welche Tätigkeiten würden mir Spaß machen?

Was mache ich denn schon?

Ich habe ein besonderes Talent für

Wenn mir langweilig ist, mache ich gerne (z. B. Lesen, Fernsehen, Kochen, Bewegung)

In der Schule war mein Lieblingsfach

Das mache ich gerne mit meinen An- und Zugehörigen

Zur Umsetzung einer abwechslungsreichen und aktiven Alltagsgestaltung können Wochenpläne sehr hilfreich sein. Sie können zur Einhaltung der Tagesstruktur motivieren und durch die krankheitsbedingte Abnahme des Zeitgefühls Sicherheit geben. Behalten Sie Routinen und Aufgaben, die Sie immer schon gemacht haben, so lange wie möglich bei.

Beispiel: Wochenplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08.00		Zeitung lesen	Zeitung lesen		Zeitung lesen	Zeitung lesen	
09.00							
10.00		Spazieren		Spazieren		Spazieren	Kirchenbesuch
11.00	gemeinsam kochen		gemeinsam kochen		Einkaufen		
12.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13.00							
14.00				Gruppe Gedächtnis-Training			Ausflug
15.00	Besuch Kinder	Karten spielen mit Dorothea			Kino		
16.00							
17.00							
18.00	Tagebuch	Tagebuch	Tagebuch	Tagebuch	Tagebuch	Tagebuch	Tagebuch
19.00		Abendessen	Abendessen		Abendessen	Abendessen	
20.00							Abendessen
21.00							
22.00							



Ideen für die Alltagsgestaltung

Hier ein paar nützliche Vorschläge um die Gestaltung des Alltags zu erleichtern:

- Versuchen Sie gewohnte Abläufe, die Ihnen guttun, beizubehalten.
- Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist.
- Nehmen Sie sich selbst Zeit und gehen Sie die Dinge in Ihrem Tempo an.
- Halten Sie Ihre Umgebung übersichtlich – das spart Zeit beim Suchen.
- Erinnerungszettel an der Innenseite der Haustüre können Ihnen helfen, sich an besonders Wichtiges zu erinnern.
- Legen Sie Alltagsgegenstände immer an denselben Ort – das erspart Ihnen viel „Suchzeit“.
- Schreiben Sie sich wichtige Telefonnummern auf. Wenn Sie möchten, erkundigen Sie sich im Fachhandel nach Telefonen mit Kurzwahl Foto Tasten.
- Wenn sie möchten, führen Sie Ihre und die Kontaktdaten Ihrer/Ihres Angehörigen mit sich.
- Kennzeichnen Sie sich wichtige Termine gut sichtbar an einer Pinnwand oder auf einem Kalender.
- Bitten Sie Angehörige, Sie kurz vor einem Termin (z.B: am Tag davor) noch einmal daran zu erinnern – gemeinsam geht Vieles leichter.
- Schreiben Sie persönlich wichtige Dinge in ein kleines Büchlein, indem Sie dann immer wieder nachlesen können. Legen sie dieses danach immer an denselben Platz.
- Deponieren Sie einen Notfallschlüssel für Ihre Wohnung bei einer Person Ihres Vertrauens.

- Nachtlucht/Bewegungsmelder können nächtliche Stürze durch gute Beleuchtung vermeiden. Diese sind auch im Baumarkt erhältlich.
- Bringen Sie unbedingt Rauchmelder/CO² Melder in jedem Zimmer an. Das kann Ihr Leben und das Ihrer Nachbarn retten.
- Elektrische Geräte mit Abschaltautomatik (Herd, Kühlschrank, Wasserhahn) können sinnvoll sein und Ihnen viel Stress nehmen.
- Gerne können Sie auch Ihre Schubladen oder Kästen mit deren Inhalten beschriften.
- Wenn Sie vergessen haben, was Sie gerade tun wollten, gehen Sie nochmal dahin zurück, wo Sie gerade waren, dann fällt es vielen Menschen wieder ein.
- Falls Ihnen dies öfters passiert, bleiben Sie nicht starr an dem Gedanken hängen, versuchen Sie etwas anderes zu tun, vielleicht fällt es Ihnen dann plötzlich wieder ein.

Was kann uns den Alltag erleichtern?

Was kann uns unterstützen?

Was könnte man am Alltag verändern?

Zitat eines Frühbetroffenen
im Gespräch mit den Memory Nurses

*„Mittlerweile bin ich gut organisiert.
Komisch, das war ich früher nie.“*



Ideen zur körperlichen Aktivierung

Bewegung aktiviert nicht nur den Körper, sondern ist auch aktivierend für unser Gehirn und stimuliert uns emotional. Unbewusst und bewusst findet bei Bewegung eine ständige Anpassung und Reaktion auf die Umgebung statt. Zum Beispiel muss ich beim Steigen steigen aufpassen? Sind Hindernisse zu überwinden?

Bei einem gemeinsamen Spaziergang im Wald die Gerüche, Farben und Geräusche wahrzunehmen, kann Ihnen große Freude bereiten. Die Natur wird mit allen Sinnen erlebt und alle Sinne werden stimuliert. Wer sich in ihr bewegt, spürt den Boden unter den Füßen. Wir fühlen, ob dieser weich, hart, rutschig oder einfach nur gut und sicher zum Gehen ist. Wir fühlen die Temperatur, können den Duft der Blumen und des Grases riechen, sehen die Farben des Himmels oder erschrecken vor einer Eidechse. Was geschehen und erlebt wird, ist immer wieder neu.

Das Gehen selber hilft uns, zu einer inneren Ruhe zu kommen. Anfangs, bis der eigene Rhythmus gefunden wird, ist es noch beschwerlich. Später werden die Schritte immer leichter und flüssiger. Der Körper schüttet seine Glückshormone aus und im Idealfall ist es mehr ein Schweben als ein Gehen, was uns bewegt.

Sportarten, die Ihnen Spaß machen, sollten weiterhin Bestandteil Ihres Lebens sein. Bewegung schenkt Ihnen Freude und Ausgeglichenheit. Zwei im Moment für Sie sehr wichtige Faktoren. Besonders in höherem Lebensalter ist es wichtig, die Muskulatur und besonders auch den Gleichgewichtssinn zu trainieren um Stürzen vorzubeugen. Auch kann eine gut trainierte Muskulatur chronischen Schmerzen (z.B: im Rücken oder den Beinen) vorbeugen, da die Gelenke besser stabilisiert sind.

Vielleicht haben Sie Lust auf eine Tanzgruppe? Informieren Sie sich gerne über Angebote in Ihrer Umgebung. Tanzen ist wunderbar geeignet, das Gehirn und auch den Körper zu stärken und macht zudem noch richtig gute Laune. Bauen Sie jedenfalls kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein – auch kurze Bewegungseinheiten haben einen positiven Effekt.

Welche Bewegungen machen Spaß?

Tanze ich gerne?

Welche Sportarten wären möglich?

Wie bewege ich mich gerne (z. B. zu Fuß, mit dem Rad, mit Ski)?

Zitat eines Frühbetroffenen

*„Am liebsten bin ich in der Natur,
da kann ich sein wie ich will
und für die Natur ist es in Ordnung.“*



Orientierung in meinem Wohnumfeld

- Wenn Sie möchten tragen Sie eine Visitenkarte mit Namen und Adresse und den Kontaktdaten ihrer Angehörigen bei sich.
- Informieren Sie z.B. Nachbarinnen/ Nachbarn oder Geschäfte, in denen Sie oft einkaufen über Ihre Gedächtnisprobleme. Dann können Sie auch dort unterstützt werden, falls einmal Probleme auftreten sollten.

**Bitte haben Sie Geduld
und versuchen Sie meine
Angehörigen zu erreichen.**

(Kontaktdaten auf der Rückseite.)

www.demenz.tirol-kliniken.at

Mein Name ist:

.....

Bitte verständigen Sie:

Name:

Tel.:

Wie komme ich in meiner Wohnumgebung zurecht?

Welche Orientierungshilfen (Kalender, Handy etc.) helfen mir im Alltag?

Was könnte mir denn helfen, mich in meiner Umgebung besser zurechtzufinden?

Zitat eines Frühbetroffenen

*„Ich schreibe mir manchmal einen kleinen Schummelzettel,
den stecke ich in die Hosentasche
und wenn ich nicht mehr weiß wohin,
hole ich ihn unauffällig raus.
Das funktioniert super.“*



Gesundheit und Ernährung

Wie wir uns ernähren hat Einfluss auf unser körperliches aber auch geistiges Wohlbefinden. Es gibt keine spezielle „Demenzdiät“ aber vielen Nahrungsmittel sind besonders für Menschen mit Demenz zu empfehlen.

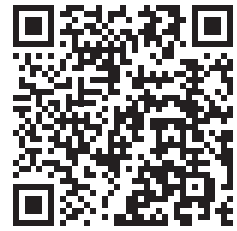
Laut Fachgesellschaften wird eine möglichst vielfältige Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, vitamin- und nährstoffreichen Lebensmitteln und gesunden Fetten (z.B: mediterrane Ernährung) empfohlen.

Egal ob sie Sie vegetarisch, vegan oder auch mit tierischen Produkte ernähren, sollten sie immer vorwiegend frische Lebensmittel bevorzugen. In vielen Fertigprodukten sind häufig viele ungesunde Fette und Zucker enthalten.

Beispiel für empfehlenswerte Lebensmittel

- Obst und Gemüse, regelmäßig, frisch und saisonal.
- Verschiedene Beeren z. B. in Heidelbeeren, roter Traubensaft – diese enthalten sogenannte Polyphenole zum Schutz der Zellen .
- Vollkornprodukte enthalten nützliche Ballaststoffe und z.B: Spermidin, das wichtig für die Zellgesundheit und Zellalterung ist
- Nüsse enthalten wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und hochwertige Fettsäuren.
- Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls sehr wichtig für den Körper. Sie sind enthalten in Seefischarten (Lachs, Kabeljau, Makrele) oder in kaltgepresstem Oliven-, Raps- und Leinöl.
- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit (min 1,5 Liter/ Tag), verteilt über den ganzen Tag. Zu empfehlen sind Wasser, Tees, nicht zu süße oder verdünnte Fruchtsäfte

- → Tipp: Stellen Sie sich schon morgens zwei Flaschen mit Getränken auf einen gut sichtbaren Tisch. Abends sollten diese leer sein.
Hinweis: QR-Code auf der letzten Seite scannen und den Folder „Genug trinken“ herunterladen.
- In höherem Lebensalter reagiert das Gehirn sehr schnell auf einen Flüssigkeitsmangel. Dies kann in der Folge zu Symptomen wie Schwindel, plötzlicher Verwirrtheit, erhöhter Sturzneigung oder zu einem Kollaps führen.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Ein ungewollter Gewichtsverlust und Gewichtszunahme sind im Alter zu vermeiden und sollten ärztlich abgeklärt werden
- Eine Ernährung mit ausreichend Eiweiß hilft zusammen mit einer regelmäßigen Bewegung den Muskelabbau im Alter zu vermindern und die Sturzgefahr zu reduzieren.
- Gewürze wie Kurkuma sind gut für die Darmgesundheit und wirken entzündungsfördernd



Beispiele für nicht empfohlene Lebensmittel

- Meiden Sie zu viel rotes Fleisch, essen Sie lieber Geflügel.
- Meiden Sie Fertiggerichte mit viel ungesättigten Fetten und Zucker
- Meiden Sie zu viele kurzkettige Kohlenhydrate (z.B: weißer Zucker)

Allgemeine Tipps

- Falls Ihnen der Aufwand mit dem Einkaufen und Kochen zu viel werden sollte, gibt es diverse Unterstützungsangebote wie „Essen auf Rädern“ oder Mittagstische.
- Feste Essenszeiten und eine immer gleiche Routine teilen den Tag ein und schaffen Wohlbefinden und Struktur.
- Mit zunehmendem Alter lassen Geschmackssinn und Geruchsempfinden nach. Viele Speisen werden daher als wenig aromatisch oder „fad“ wahrgenommen, was den Appetit mindern kann. Eine bewusst intensivere, aber ausgewogene Würzung kann helfen, den Genuss am Essen zu fördern und die Lust am Essen wieder zu steigern.

Quelle: Österreichische Ernährungsempfehlungen. Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) & Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Online verfügbar unter: www.ages.at/ernaehrungsempfehlungen

Wie ernähre ich mich derzeit?

Trinke ich jeden Tag ein bis zwei Liter Flüssigkeit?
Was kann mir helfen, mich daran zu erinnern?

Welche Lieblingsspeise habe ich schon lange nicht mehr gegessen?

Zitat einer Betroffenen

*„Ich stelle mir in der Früh
die zwei vollen Flaschen mit Wasser
auf den Tisch und abends müssen sie halt leer sein.“*



Entspannung und Zufriedenheit

Sie werden vielleicht ganz neue Seiten an sich entdecken, für die Sie früher nie Zeit hatten. Unternehmen Sie Dinge, die Sie gerne mögen und die Ihnen Spaß machen. Lassen Sie sich nicht davon abhalten. Wenn Ihnen Tätigkeiten, die früher gut gelungen sind, nun nicht mehr so leichtfallen, denken Sie immer daran, dass Sie eine Krankheit haben und diese die Ursache dafür ist. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Ihnen gut gelingen und sie erfreuen. Lassen Sie sich gerne bei weniger erfüllenden Tätigkeiten helfen.

Auf was möchte ich in meinem derzeitigen Leben auf keinen Fall verzichten?

Was tue ich nicht so gern?

Wenn ich mich gestresst oder unwohl fühle hilft mir:



Unser unterstützendes Umfeld

Wenn Ihre Angehörigen und Bekannten nicht wissen, was mit Ihnen los ist, fällt es Ihnen manchmal schwer Sie zu verstehen. So kann es passieren, dass Sie sich „auseinanderleben“. Die Diagnose Demenz ist eine Krankheit und Sie können nichts dafür.

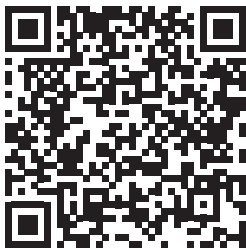
Wenn Sie dazu bereit sind, gehen Sie offen mit Ihrer Diagnose Demenz um. Es hat sich als unterstützend erwiesen, Freunde, das Umfeld, aber auch Bekannte zu informieren. Es ist wichtig und auch tröstlich zu wissen, ich bin nicht alleine und werde auch nicht alleine gelassen.

Vereinbaren Sie regelmäßige Termine mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt. Besprechen Sie aktuelle Probleme, diese/r kann Ihnen auch, wenn Bedarf besteht, die Kontaktdaten für Ihren zuständigen Sozialsprengel weitergeben.

Holen Sie sich, wenn Bedarf besteht, Informationen über verfügbare soziale Dienste in der Umgebung ein. Dies ist auch ein günstiger Moment um zu klären, was Sie sich für die kommende Zeit wünschen. Natürlich kann Sie ein/eine Angehörige/r begleiten, gemeinsam geht vieles einfacher.

Es ist sehr sinnvoll, diese Dinge jetzt anzugehen, so können Sie Ihren Weg selbst bestimmen.

Angebote im entsprechenden Sprengel finden Sie hier:
www.demenz-tirol.at/page.cfm?vpath=index&pagemode=betroffene



- Innsbruck Stadt: ISD Stadtteil Sozialzentrum; mobile Hauskrankenpflege-dienste wie z. B. ISD, Volkshilfe, Johanniter oder Verein VAGET
- Bezirke in Tirol: Sozial- und Gesundheitssprengel
- Private Betreuungsdienste, die einen Schwerpunkt auf die Betreuung von Menschen mit Demenz haben
- Psychologische Unterstützung durch Psychologinnen und Psychologen oder Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie/Neurologie

Habe ich schon mit jemandem über meine Situation gesprochen?

Welcher Sozialsprengel ist für mich zuständig?

Wer soll für mich da sein, wenn ich Hilfe benötige?

Nehmen Sie auch gerne externe Beratungsstellen in Anspruch oder informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen (Selbsthilfe Tirol). Dort können Sie mit Menschen in Kontakt kommen, die gerade ähnliches, wie Sie erleben.

Ihre betreuende Ärztin/ Ihr betreuender Arzt kann Ihnen Zuweisungen für Therapien wie Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie ausstellen. Diese Therapie ist jetzt eine wichtige Unterstützung für Ihr Gehirn.

Durch diese unterstützenden Angebote könnten Sie lernen, Ihre Fähigkeiten länger zu erhalten.

Bei Fragen rund um dieses Thema empfehlen wir Ihnen auch die Internetseite des Land Tirol www.demenz-tirol.at.

Rechtliche Belange

Gerade am Beginn einer Demenzerkrankung oder nach Diagnosestellung lassen sich viele Weichen für die Zukunft stellen. Am besten besprechen Sie Ihre Vorstellungen gemeinsam mit einer Vertrauensperson oder Ihren An- und Zugehörigen. Es ist wichtig, sich Gedanken zu machen: Wer soll meine Wünsche und meinen Willen vertreten, wenn ich einmal nicht mehr selbst entscheiden können. Es gibt unterschiedliche Instrumente, um Vorsorge zu treffen.

Vorsorgevollmacht

Eine Vorsorgevollmacht ist eine schriftliche Erklärung, die von Rechtsanwält:innen, Notar:innen oder Organisationen im Bereich Erwachsenenschutz erstellt wird. In dieser Erklärung wird festgehalten, wer eine betroffene Person vertritt, wenn diese nicht mehr selbst entscheiden kann.

Diese Aufgabe kann grundsätzlich jeder erwachsenen, geschäftsfähigen Person, mit Ausnahme von nicht geeigneten Personen, übertragen werden, zu welcher ein Abhängigkeitsverhältnis besteht

Von Bedeutung ist, dass ein Vertrauensverhältnis besteht, weil die gerichtliche Kontrolle sehr eingeschränkt ist. Betroffene selbst legen fest, wofür die Vorsorgevollmacht gilt und wer im Vorsorgefall handeln kann. Die Vorsorgevollmacht kann für spezifische Angelegenheiten (wie den Verkauf eines Hauses) oder für Kategorien von Angelegenheiten (wie die Vermögensverwaltung) erteilt werden. Es ist auch möglich, mehrere Personen als Vorsorgebevollmächtigte zu ernennen. Die Vorsorgevollmacht hat keine zeitliche Begrenzung.

Die Vorsorgevollmacht hat erst dann rechtliche Gültigkeit, wenn der Vorsorgefall eintritt und dies von einer Ärztin oder einem Arzt bestätigt wird.

Erwachsenenvertretung

Wenn ein Erwachsener aufgrund einer Erkrankung oder Einschränkung nicht mehr in der Lage ist, sämtliche Entscheidungen eigenständig zu treffen – etwa bezüglich Geld, Wohnort oder medizinischer Behandlungen – kann eine andere Person ihn unterstützen und rechtlich vertreten. Dies wird als Erwachsenenvertretung bezeichnet. Es geht darum, die betreffende Person zu fördern, ohne sie zu bevormunden. Die Vertretung ist nur in Fällen von wirklicher Notwendigkeit zur Hilfe heranzuziehen.

Es gibt unterschiedliche Formen der Erwachsenenvertretung. Eine Beratung dazu und die Errichtung einer Erwachsenenvertretung kann beim Erwachsenenschutzverein „Vertretungsnetz“ oder einer Notarin oder einem Notar erfolgen.

Quelle: Bundesministerium für Justiz (2021). Wissenswertes für Vertretene, Vertreterinnen und Interessierte – Erwachsenenschutzrecht*. Wien: BMJ. Online verfügbar unter: www.bmj.gv.at (Zugriff am: 15.12.2025)

Patientenverfügung/ Testament

Führen Sie bitte mit Ihrer Vertrauensperson ein Gespräch über Ihre Zukunft. Halten Sie dies gemeinsam schriftlich fest. Kontaktieren Sie dann einen Rechtsberater Ihres Vertrauens, um Ihre Entscheidungen rechtlich gültig zu machen. Dies unterstützt Ihre Angehörigen bei anstehenden Entscheidungen in Ihrem Sinne zu agieren.

Mit dieser Vorgehensweise können Sie eine große Last von Ihren und den Schultern Ihrer Angehörigen nehmen. So können Sie selbst entscheiden, was Sie für sich und Ihr Leben wollen. Nutzen Sie diese Chance auch im Sinne Ihrer Angehörigen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Demenz-Website des LIV: www.demenz-tirol.at

Welche Gedanken über meine Zukunft beschäftigen mich?

Soll mir dabei jemand helfen?

Wem würde ich vertrauen, wenn ich in der Zukunft rechtliche Hilfe benötige?

Gedanken einer Frühbetroffenen

Was habe ich gemacht?

Zuerst habe ich bei meinem Notar mein Testament gemacht, dann habe ich eine Generalvollmacht über alle vertraglichen Abwicklungen bei Banken, Behörden, Versicherungen festgelegt. Das ist vor allem wichtig, wenn Immobilien vorhanden sind.

Gottseidank war meine Tochter dabei und hat mich bei all diesen Dingen gut unterstützt und begleitet.

Dort wurde uns mitgeteilt, dass es auch wichtig sei, eine Patientenverfügung zu erstellen.

Da kann ich sagen, was ich möchte für meine Zukunft.

Ich habe auch meinem Arbeitgeber Bescheid gegeben, dieser hat sehr nett reagiert und ich bekomme jetzt Unterstützung in der Arbeit, wenn ich sie brauche.



Fahrtauglichkeit im Alter

Wenn Sie noch selbst mit dem Auto fahren, sollten sie folgendes bedenken.

Selbst mit dem Auto zu fahren ist für viele Menschen ein Teil des Alltags und wichtig, um ein selbständiges und unabhängiges Leben zu führen. Mit steigendem Lebensalter reagiert man langsamer, besonders, wenn etwas unerwartet passiert. Im Straßenverkehr ist man trotz vielleicht langer Routine beim Autofahren immer wieder solchen plötzlichen und gefährlichen Situationen ausgesetzt. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Menschen in hohem Lebensalter, das Autofahren einzuschränken oder ganz darauf zu verzichten.

Es gibt auch viele Erkrankungen die zu Beeinträchtigungen beim Autofahren führen können, leider gehört auch die Demenz dazu. Ihre Krankheit kann dazu führen, dass Ihre Reaktionszeit verlängert wird und Sie in Gefahrensituationen nicht mehr schnell genug und richtig reagieren. Es ist ein wichtiger und auch mutiger Schritt, zum richtigen Zeitpunkt selbst auf das Autofahren zu verzichten, um das Risiko für einen Unfall für sich selbst oder auch andere zu reduzieren.

Wie können Sie erkennen, dass Sie besser auf das Autofahren verzichten sollten

- Sie haben in den letzten Monaten erlebt, dass Sie beinahe mit dem Auto einen Unfall gehabt haben?
- Sie werden im Straßenverkehr von anderen Verkehrsteilnehmern öfters an gehupt?
- Ihre Beifahrer weisen Sie auf Gefahren im Straßenverkehr hin?
- Familienangehörige raten Ihnen vom Autofahren ab oder möchten, dass Sie das Autofahren beenden?
- Sie fühlen sich von Beifahrern oder dem Radio beim Autofahren leicht abgelenkt?
- Sie benötigen drei oder mehr Versuche, um rückwärts einzuparken?
- Sie vermeiden bewusst oder unbewusst das Autofahren zu Stoßzeiten oder in der Stadt?

Besprechen Sie bitte regelmäßig mit Ihrer behandelnden Ärztin/ Ihrem behandelnden Arzt dieses Thema. Nehmen Sie bitte andere Menschen ernst, wenn Sie Ihnen irgendwann sagen, dass sie nicht mehr Autofahren sollten. Denken Sie dabei nicht nur an die eigene Sicherheit, sondern auch an die Sicherheit der anderen Verkehrsteilnehmer oder Beifahrer.

Tipps als Ersatz für Ihr Auto

- Wenn Sie längere Ausflüge planen, kann Sie vielleicht jemand von Ihren Angehörigen fahren.
- Nützen Sie öffentliche Verkehrsmittel. Informieren Sie sich über die Möglichkeit von Jahres- und Monatskarten bei Ihrem Verkehrsbetrieb.
- Gibt es ein günstiges „Seniorentaxi“ in Ihrer Umgebung?
- Größere Einkäufe können regelmäßig geplant werden, z. B. Montag ist Einkaufstag.
- Viele Supermärkte bieten mittlerweile ein Lieferservice an.



Arztbesuche

Merk-Tipps aus ärztlicher Sicht

Für eine Ärztin/ einen Arzt ist es sehr wichtig, über Merkfähigkeitsstörungen wie z. B. eine demenzielle Erkrankung informiert zu werden. Besonders im Stadium einer beginnenden Demenz sind Symptome in einem kurzen Gespräch für die Ärztin/ den Arzt nicht sofort zu erkennen.

- Informieren Sie jede behandelnde Ärztin bzw. jeden behandelnden Arzt von sich aus, dass bei Ihnen eine Demenzerkrankung diagnostiziert wurde – diese/r kann Sie dann entsprechend Ihren Bedürfnissen besser behandeln.
- Bitten Sie Angehörige oder Vertrauenspersonen, Sie zu Besuchen bei Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt zu begleiten. Manchmal wird die Sprache von Ärztinnen und Ärzten als zu schnell oder kompliziert wahrgenommen. Eine Begleitperson kann Ihnen helfen, für Sie wichtige Informationen besser zu verstehen.
- Bitten Sie jede Ärztin/ jeden Arzt, Ihnen Informationen wie Termine oder Veränderungen Ihrer Medikation aufzuschreiben.

Nehmen Sie zu jedem Besuch bei einer Ärztin/ einem Arzt folgendes mit:

- E-card
- Liste Ihrer derzeitigen Medikation mit Name des Medikaments, Dosis (z. B. in mg) und Einnahmezeit (morgens, mittags, abends, nachts) – auch Medikamente, die Sie ohne Rezept gekauft haben
- Führen Sie eine Liste mit folgenden Informationen mit: Ihr Name, Ihr Geburtsdatum, Ihr Wohnort/Adresse, Ihre Telefonnummer, Name und Telefonnummer eines nahestehenden Angehörigen oder einer Vertrauensperson. Notieren Sie Namen von Medikamenten oder Nahrungsmitteln auf die Sie allergisch reagieren.
- Ordnen Sie Ihre Medikation anhand Ihres aktuellen Medikationsplan in einem Medikamentendispenser ein. Lassen Sie sich beim Einordnen am besten von einem Angehörigen oder einer Vertrauensperson helfen.

- Bewahren Sie Medikamente immer in der Originalverpackung auf.
Werfen Sie lose Tabletten ohne Verpackung zur Vorsicht weg.
- Nehmen Sie nie ein Medikament, das jemand anderem verschrieben wurde –
z. B. eine Schlaftablette des Ehepartners – dies kann für Sie schädlich sein.
- Trinken Sie bei jeder Medikamenteneinnahme ausreichend Wasser dazu.
- Messen Sie mehrmals in der Woche morgens Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck –
notieren Sie sich die Werte in einem Kalender.

Sie können sich einen Medikationsplan auch auf www.demenz.tirol-kliniken.at unter Download herunterladen.

Wer ist meine Hausärztin/ mein Hausarzt oder Ärztin/ Arzt meines Vertrauens?

Wer soll mich beim Besuch bei meiner Ärztin/ meinem Arzt begleiten?

**Welche Beschwerden würde ich bei meinem nächsten Besuch
bei meiner Ärztin/ meinem Arzt gerne ansprechen?**

Zitat eines Betroffenen

*„Ich gehe regelmäßig zu meiner Hausärztin,
die kennt mich genau, da fühle ich mich bestens versorgt.“*



Falls ein Aufenthalt im Krankenhaus ansteht

Vor einem geplanten Krankenhausaufenthalt verwenden Sie bitte den Fragebogen „Gut vorbereitet ins Krankenhaus“. Sie bekommen diesen entweder im Krankenhaus selbst oder finden ihn über den QR-Code auf der letzten Seite zum Herunterladen.

Bringen Sie den Fragebogen bitte ausgefüllt zur stationären Aufnahme mit und geben diesen beim zuständigen Personal ab. Ihre Informationen unterstützen das Krankenhauspersonal dabei, Sie noch individueller unterstützen zu können.

Kontaktieren Sie auch gerne eine Memory Nurse, falls Sie Fragen rund um einen geplanten Aufenthalt haben. Memory Nurses sind diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen mit langjähriger Berufserfahrung und spezieller Zusatzweiterbildung zum Thema Pflege bei Demenz und Delir, welche Sie dabei unterstützen können den Aufenthalt gut zu planen.

Den Bogen „Gut vorbereitet ins Krankenhaus“, die Checkliste und die Kontaktdaten der Memory Nurses finden Sie auch unter www.demenz.tirol-kliniken.at.

Was möchte ich unbedingt mitnehmen, wenn ich einmal ins Krankenhaus muss?

Was muss das Personal über mich unbedingt wissen?

Wer soll mich besuchen, wenn es mir schlecht geht?

Zitat einer Angehörigen

*„Das ist ein beruhigendes Gefühl zu wissen,
dass sich das Personal in der Klinik auch
für die Gewohnheiten von zu Hause interessiert.*

*Wir bringen gerne bei unserem Besuch
die geliebten Spielkarten mit, die meiner Mama so wichtig sind.
Kartenspielen macht uns allen gute Laune.“*



Meine Medikamentenliste und Gesundheitsinformationen

Bei der Einnahme von Medikamenten ist es wichtig, diese regelmäßig, in der verordneten Dosis und zum empfohlenen Einnahmezeitpunkt ein zu nehmen. Da sich die Namen von Medikamenten manchmal schnell ändern, da sogenannte Generika (Medikamente mit gleichen Wirkstoff aber anderem Handelsnamen) verschrieben werden, ist eine aktuelle und genaue Medikamentenliste wichtig. Es kann auch manchmal vorkommen, dass Tabletten im Krankenhaus eine andere Farbe, oder Form haben. Bei Unsicherheiten fragen Sie gerne nach. Sie sollten auch notieren, wenn sie Allergien haben oder bestimmte Medikamente nicht vertragen haben. Denken Sie daran, dass auch Präparate, die Sie ohne Rezept von der Apotheke bekommen (z.B. Naturheilmittel, Nahrungsergänzungsmittel) auf der Medikamentenliste anführen sollen, da auch diese rezeptpflichtige Medikamente beeinflussen können. Schreiben Sie auch Medikamente auf die Liste, die Sie nicht jeden Tag oder nur im Bedarf – z.B: bei Husten, Schmerzen, Schlafstörungen – einnehmen.

Nehmen Sie zu jedem Arztbesuch eine aktuelle Medikamentenliste mit

Ihre Hausärztin/ Ihr Hausarzt oder Ihre Apotheke können einen Medikationsplan für Sie erstellen.

Ein Beispiel für einen Medikationsplan finden Sie nach dem Öffnen des QR-Codes auf der letzten Seite.

Folgende Informationen sollte jede Medikamentenliste beinhalten

Beispiel für ein Medikament mit dem Handelsnamen Muster in der Stärke 10 mg, dass Sie einmal morgens und einmal abends einnehmen

Beispiel für ein Medikament mit dem Handelsnamen Muster Bedarf in der Stärke 500 mg, dass sie morgens, mittags und abends einnehmen, wenn sie unter Schmerzen leiden

Name des Medikaments und Stärke (mg oder µg)	Einnahmezeitpunkt und Dosis				
	nüchtern	morgens	morgens	abends	nachts
Muster 10 mg*	☐	1	☐	1	☐
Muster Bedarf 500 mg (bei Schmerzen)**	☐	1	1	1	☐

*Beispiel für ein Medikament mit dem Handelsnamen Muster in der Stärke 10mg, dass Sie einmal morgens und einmal abends einnehmen

**Beispiel für ein Medikament mit dem Handelsnamen Muster Bedarf in der Stärke 500 mg, dass sie morgens, mittags und abends einnehmen, wenn sie unter Schmerzen leiden

Beispiele für wichtige Gesundheitsinformationen:

- Allergien (z.B. gegen Medikamente oder Lebensmittel)
- Unverträglichkeiten (z.B: Lactose)
- Blutgruppe
- Implantate (z.B: Herzschrittmacher, Prothesen)

Wir wünschen Ihnen für Ihre weitere Zukunft alles Gute. Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre unterstützt und auf Ihrem Weg begleiten kann.

Marc Aurel (römischer Kaiser)

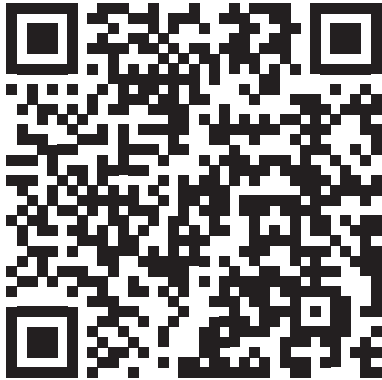
*„Denke lieber an das, was du hast,
als an das, was dir fehlt“*

Notizen

[illegible]

QR-Code scannen für weitere Informationen

www.tirol-kliniken.at/page.cfm?vpath=index/das-merk-ich-mir



Impressum

Herausgeber:

Tirol Kliniken GmbH
A.ö. Landeskrankenhaus – Universitätskliniken Innsbruck
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Für den Inhalt verantwortlich:

Redaktionsleitung:
Assoz. Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Michaela Defrancesco, PhD
DGKPⁱⁿ Verena Friedrich, BSc MScN
Juliane Jehle, MSc

Redaktionsteam Erstausgabe 2021:

Mag.^a Karin Wilhelmer
Johanna Aufschnaiter, BScN,
Dr. Thomas Bodner, MSc
DGKPⁱⁿ Michaela Brunner BSc
DGKPⁱⁿ Anna Jegle BSc
Mag.^a Elfriede Karner, PhD
DGKPⁱⁿ Monika Mair zu Niederwegs
DGKPⁱⁿ Margarethe Rüt
DGKPⁱⁿ Beate Steixner Bartl
Bernadette Wegscheider, MSc
Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Laura Zamarian, PhD

Mit Unterstützung von:

Mag.^a Aloisia Angermair, BSc
Cornelia Vettori, MA
Claudia Lechner, MA
DGKPⁱⁿ Christian Weichselbraun, MSc MBA
DGKPⁱⁿ Daniela Gschaar-Anner, MSc
DGKPⁱⁿ Mag.^a Beate Czegka, MAS

Grafische Gestaltung: hofergrafik°, hofergrafik.at

Herstellung: Alpendruck in Imst

Erstausgabe: Februar 2021

Aktuelle Ausgabe: 2. Auflage, April 2026

Titelbild: Pixabay

