

Mein Angehöriger ist vergesslich

Vergesslichkeit, kognitive Veränderungen oder Demenz trifft immer auch die Familie. Holen sie sich frühzeitig Hilfe.

Gehen Sie Schritt für Schritt vor:

- ✓ Informieren Sie sich – Wissen schafft Sicherheit
- ✓ Nutzen Sie qualifizierte Beratung im Ostallgäu
- ✓ Sprechen Sie offen über Vergesslichkeit und Demenz
- ✓ Tauschen Sie sich mit anderen Angehörigen aus
- ✓ Nutzen Sie Leistungen der Pflegekasse

Achten Sie auch auf sich selbst – denn nur wer gut für sich sorgt, kann für andere da sein.

Weitere Informationen für Betroffene und Interessierte unter:



Wohin kann ich mich wenden?

Kontaktstellen Demenz und Pflege Ostallgäu

Buchloe	☎ 0 83 42 - 96 69 43
Füssen	☎ 0 83 42 - 96 69 43
Lechbruck	☎ 0 88 62 - 9 32 76 48
Marktoberdorf	☎ 0 83 42 - 96 69 43
Obergünzburg	☎ 0 83 72 - 92 00 13
Roßhaupten	☎ 0 83 67 - 9 12 14 21
Westendorf	☎ 0 83 44 - 99 26 20

Fachstellen Pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz Ostallgäu

☎ 0 83 42 - 96 69 43

Kirchliche Sozialstation Marktoberdorf

☎ 0 83 42 - 9 84 47

Landratsamt Ostallgäu

Fachstelle Demenz

☎ 0 83 42 - 9 11 6 24

Pflegestützpunkt Ostallgäu

☎ 0 83 42 - 9 11 5 11

Diagnostik und Beratung

Blaue Blume Schwaben

Zentrum für seelische Gesundheit gGmbH

☎ 0 83 41 - 9 66 12 40

Beratung Kaufbeuren

Seniorenbüro Kaufbeuren

☎ 0 83 41 - 43 72 03



**SAG MAL,
WIE HIESS DENN GLEICH
DAS
DINGS?**

Vergesslich? Na und!
Informationen
für Betroffene und Interessierte

Vergessen gehört zum Leben.

Namen, Termine, Schlüssel – das passiert uns allen. Meist ist es harmlos. Manchmal braucht es Aufmerksamkeit. Wichtig ist, nicht allein zu bleiben und rechtzeitig ins Gespräch zu kommen.

Auch Altersvergesslichkeit – medizinisch leichte kognitive Störung – ist verbreitet und oft harmlos. Trotzdem kann häufiges Verlegen von Dingen oder das Vergessen von Terminen belastend sein.

Wichtig zu wissen:

Gedächtnisprobleme haben viele mögliche Gründe – etwa Erkrankungen von Schilddrüse, Herz, Leber oder Nieren. Manchmal steckt eine neurokognitive Störung dahinter, also eine Form von Demenz. Doch Grübeln hilft nicht weiter.



Wie bleibe ich geistig fit?

Altern ist die Voraussetzung für ein langes Leben, bringt aber Veränderungen mit sich – auch im Denken. Das ist normal. Und Sie können einiges tun, um Ihr Gehirn zu schützen:



Nutzen Sie dazu möglichst früh Ihre Schutzfaktoren.



Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung



Trainieren Sie Ihre geistigen Funktionen



Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung (2-3 Std. pro Woche reichen aus)



Pflegen Sie möglichst viele soziale Kontakte

Reduzieren Sie Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Schwerhörigkeit, unbehandelter Diabetes, Rauchen, Alkohol oder Depressionen.



Wichtig ist:

Genau hinschauen und den Mut haben, über die Vergesslichkeit zu sprechen!

Vergesslichkeit - was kann ich tun?



Alles hat einen Anfang.
Auch kognitive Veränderungen.

Wenn Sie merken, dass Ihr Gedächtnis nachlässt:

Bleiben Sie ruhig. Beobachten Sie genau, was sich verändert. Sprechen Sie mit einer vertrauten Person. Und holen Sie medizinischen Rat ein – Hausarzt oder Beratungsstellen im Landkreis Ostallgäu.

Auch mit einer Demenz oder neurokognitiven Beeinträchtigung ist Selbstständigkeit möglich. Wichtig ist: Sie gehören weiterhin dazu!

