

Mein Angehöriger ist vergesslich, was kann ich tun?

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

Gehen Sie Schritt für Schritt vor:

- ✓ Eignen Sie sich Wissen an –
genaue Informationen helfen den Betroffenen
um die Veränderungen besser zu verstehen
- ✓ Nehmen Sie qualifizierte Beratung in Anspruch –
nutzen Sie die vielfältigen Beratungsangebote
im Ostallgäu
- ✓ Sprechen Sie offen über
Vergesslichkeit und Demenz –
wenn viele Bescheid wissen kann ein Verständnis
für Vergesslichkeit und Demenz entstehen
- ✓ Tauschen Sie Erfahrungen
mit anderen Angehörigen aus –
gemeinsam ist man stärker
- ✓ Nehmen Sie die Leistungen der
Pflegekasse in Anspruch –
nutzen Sie die Unterstützungsangebote im
Landkreis
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass es ihnen gut geht –
nur dann können sie sich um eine andere
Person sorgen

Wohin kann ich mich wenden?

Kontaktstellen Demenz und Pflege

Buchloe	☎ 08342/9669 43
Füssen	☎ 08342/9669 43
Lechbruck	☎ 08862/987813
Marktoberdorf	☎ 08342/9669 43
Obergünzburg	☎ 0171/3040537
Roßhaupten	☎ 08367/9121421
Westendorf	☎ 08344/992620

Fachstellen Pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz Ostallgäu
☎ 08342/9669 43
Kirchliche Sozialstation Marktoberdorf
☎ 08342/98447

Diagnostik und Beratung

Blaue Blume Schwaben
Zentrum für seelische Gesundheit gGmbH
☎ 08341/9661240

Landratsamt Ostallgäu

Fachstelle Demenz
☎ 08342/911 624
Pflegestützpunkt Ostallgäu
☎ 08342/911 511



Vergesslich? Na und!

Informationen für
Betroffene und Interessierte



Vergessen ist Normal!

Vergessen Sie auch manchmal etwas?

Wenn ja, keine Angst, das gehört zum Menschsein dazu. Die Natur hat unser Gehirn mit der Fähigkeit ausgestattet, Dinge zu vergessen, sonst würde unser Gehirn zerplatzen wie ein zu prall gefüllter Luftballon.

Zugegeben, Altersvergesslichkeit, von den Medizinern leichte kognitive Störung genannt, kann schon nervig sein. Wenn sie beispielsweise dauernd ihre Brille verlegen, oder wieder mal einen Termin bei ihrem Arzt vergessen.

Doch wie schlimm ist das?

Habe ich dann schon eine Demenz?

Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme können vielfältige Ursachen haben, wie z.B. Erkrankungen der Schilddrüse, Niere, Leber oder Herz.

Manchmal verbirgt sich dahinter eine neurokognitive Störung. Wir sagen dazu auch einfach nur Alzheimer oder Demenz.

Ob nun Vergesslichkeit, kognitive Störung oder Demenz es macht keinen Sinn sich ständig zu grämen.

**Wichtig ist:
Genau hinschauen und den Mut haben,
über die Vergesslichkeit zu sprechen!**

Wie bleibe ich geistig fit?

Altern ist das einzige Mittel für ein langes Leben.

Mit zunehmendem Alter sind aber zunehmende Risiken verbunden.

Auch das Gehirn altert und die kognitiven Funktionen verändern sich.

Das ist normal!

Sie können aber selbst einiges tun um sich vor Vergesslichkeit und Demenz besser zu schützen.

Wie?



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 oder Rauchen.

Vergesslichkeit – was kann ich tun?

Alles hat einen Anfang.

Auch kognitive Veränderungen.

**Was kann ich also tun,
wenn ich bei mir bemerke,
dass mein Gedächtnis nachlässt?**

- Ruhe bewahren! Tief Luft holen.
Wahrnehmen, dass es hier etwas gibt, wofür sie keine Erklärung haben.
- Genau hinschauen!
Was hat sich konkret verändert?
In welchen Situationen bemerke ich die Veränderung?
- Offen sprechen!
Reden Sie über ihre Beobachtungen mit einer Person ihres Vertrauens.
- Handeln! Holen Sie sich Informationen.
Wenden Sie sich an ihren Hausarzt.
Nutzen Sie die Beratungsstellen im Landkreis Ostallgäu

Auch mit der Diagnose Demenz (alter Begriff) bzw. einer Neurokognitiven Beeinträchtigung (neuer Begriff) gibt es viele Möglichkeiten Selbstständigkeit und Lebensqualität zu behalten.

Egal ob nur vergesslich oder eine Demenzdiagnose wir wollen, dass Sie weiter dazugehören.