bündner woche Mittwoch, 20. September 2017

## Ratgeber Gesundheit & Familie

## WENN DAS **VERGESSEN ZUR BELASTUNG WIRD**

Auch nach der Diagnose kann man ein le-

## Die grosse Belastung

Oft nehmen Betroffene selbst die ersten Vergesslichkeitsanzeichen nicht wahr. Sensibler reagieren die Angehörigen. Sie wissen jedoch häufig nicht, wie sie damit umgehen sollen. «Sie sind verständlicherweise unsicher und machen sich grosse Sorgen», berichtet der Facharzt. Er weiss: Für Betroffene wie für Angehörige bedeutet die Konfrontation eine grosse Belastung.

«Darum ist es ganz wichtig, sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen. Solange die Demenzerkrankung noch nicht ausgeprägt ist, empfehle ich Betroffenen, ärztliche und therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, frühzeitig die eigene Zukunft zu planen und sich mit der Vorsorgeplanung und dem Testament zu befassen. Wichtig ist ebenfalls,



Christian Koch, Co-Chefarzt Gerontopsychiatrie PDGR

Pro Senectute und die Spitex mit einzubeziehen». Solange die Einschränkungen nur minim sind, hilft es, den Tagesablauf gut zu planen, zu schauen, dass man regelmässig isst und seine Körperhygiene nicht vernachlässigt. Hilfsmittel wie etwa eine GPS-Uhr sind äusserst nützlich. Auch hilft es, Türen und Schränke anzuschreiben, damit sich Erkrankte besser orientieren können

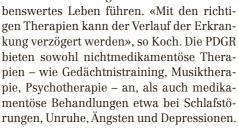
rechtzeitig die Alzheimervereinigung, die

Schreitet die Demenz voran, verlieren Betroffene nicht nur ihre geistigen Fähigkeiten, sondern auch zunehmend ihre körperliche Kraft und ihre motorischen Fähigkeiten. Ist die Pflege zu Hause nicht mehr bewältigbar, ist eine Heimbetreuung häufig die beste Lösung. Bei einer Demenz werden - vereinfacht gesagt - durch vermehrte Plaquesbildung zwischen den Nervenzellen im Gehirn zunehmend Hirnzellen abgebaut. Schreitet die Erkrankung voran, bildet sich das Hirngewebe weiter zurück. Zurzeit leben in der Schweiz rund 120000 Menschen mit Demenz - Tendenz steigend.

## ANLAUFSTELLE PDGR

Die Demenzerkrankungen nehmen im Alter zu. Der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle. Die PDGR bieten Therapien wie ambulantes kognitives Training, Behandlungen und Beratungen für Betroffene und Angehörige an. Kurse und Gesprächsgruppen für Angehörige bieten auch die Alzheimervereinigung und Pro Senectute an. Die PDGR führen Memorykliniken in Chur, Ilanz und St. Moritz. Therapeutische Angebote finden in den Gerontopsychiatrischen Tageskliniken in Chur und Ilanz statt. Infos: www.pdgr.ch

Vortrag: «Wenn Vergessen zur Belastung wird», am 26. September, 19 Uhr, Mehrzwecksaal, Klinik Waldhaus, Chur. Referent Christian Koch, Co-Chefarzt Gerontopsychiatrie PDGR. Eintritt frei. Anschliessend Apéro. Am 28. September in der Aula der Kantonsschule Glarus.





Demenz kann man nicht verhindern, aber man kann vorbeugen.

khr. Bin ich nun dement oder steckt hinter

der Vergesslichkeit etwas ganz anderes? Wir

alle vergessen immer wieder Dinge. Nimmt

aber die Vergesslichkeit stetig zu, dann sollte man den Gang zum Hausarzt nicht auf-

schieben. Die Psychiatrischen Dienste Grau-

bünden (PDGR) bieten in ihrer Memory-Kli-

nik Demenzabklärungen, Gedächtnissprech-

stunden und weitergehende Unterstützung

an. Für Angehörige ist es wichtig zu wissen,

wie sie mit der Demenzerkrankung umge-

hen können. Dazu gibt es am 26. September

Dement werden will niemand. Aber können

wir das verhindern? «Verhindern kann man

eine Demenz nicht. Zu den Risikofaktoren

zählt insbesondere das Alter. So sind bei den

über 85-Jährigen rund 30 Prozent von einer

Demenz betroffen. Eine Demenz begünsti-

gen können auch genetische Faktoren, Dia-

betes mellitus, Herz- und Kreislauferkran-

kungen, Stress», erklärt Christian Koch, Co-

Chefarzt Gerontopsychiatrie der PDGR und

spezialisiert auf Demenz. «Hinauszögern

und den Verlauf einer Demenz günstig be-

einflussen kann man mit einer gesunden Er-

nährung, Bewegung, Sport und regelmässi-

gen Gedächtnistrainings».

einen informativen Vortrag.

Bilder Susi Haas