



## WENN DAS GEDÄCHTNIS NACHLÄSST – PDGR BIETEN HAND

kh. Wenn das Gedächtnis nachlässt, so ist dies weder für die betroffenen Menschen noch für die Angehörigen einfach, damit umzugehen. In der Therapiegruppe 55 Plus im Psychiatrie-Zentrum Davos/Prättigau gibt es jedoch Unterstützung.

Die Therapiegruppe 55 Plus musste während der Pandemie pausieren und wird nun wieder fortgeführt. «Speziell für Patienten und Patientinnen ab 55 Jahren bieten wir an einem Vormittag pro Woche in unserer Tagesklinik des Psychiatrie-Zentrums Davos/Prättigau ein vielseitiges Therapieangebot an», sagt Zoltán Katonai. Er ist Oberarzt im Psychiatrie-Zentrum Davos/Prättigau, das von den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) geführt wird. Zum Angebot gehören etwa die Aktivierungstherapie, Gedächtnistraining, kreatives Gestalten, Bewegungstherapie und auch diverse Sozialprogramme. «Menschen mit Demenz finden bei uns Unterstützung und die Angehörigen werden entsprechend entlastet.»

Da die Therapiegruppe 55 Plus im September nun wieder neu startet, hat es noch genügend Platz. «Bei guter Nachfrage können wir unser tagesklinisches Angebot auch ausbauen», versichert Zoltán Katonai. «Unser Hauptziel ist es, die Klientinnen und Klienten in ihrer Selbstständigkeit zu fördern und ihre Lebensqualität solange wie möglich zu erhalten.»

### Ergänzende Hausbesuche

Bei eingeschränkter Mobilität kann auch die psychiatrische Spitex involviert werden. Das Psychiatrie-Zentrum arbeitet u.a. eng mit der Alzheimerberatungsstelle Landquart/Herrschaft/Prättigau zusammen. Dort bietet Clara Deflorin, regionale Leiterin, Betroffenen und Angehörigen

kostenfreie Familienberatung und Hausbesuche an. Zudem können sich Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Café Zeitlos treffen und sich austauschen. Anlaufstelle ist ebenso die Pro Senectute Graubünden.

«Bei zunehmenden Gedächtnisproblemen übernehmen wir in unserem Psychiatrie-Zentrum nach ersten hausärztlichen Untersuchungen die ambulante Behandlung. In der Memoryklinik in Chur bieten die PDGR auch eine ausführliche Demenzabklärung an. Die Behandlung einer Demenz wird bei uns individuell geplant und den Betroffenen angepasst», so Zoltán Katonai. Ihnen und ihren Angehörigen steht die psychiatrische Sprechstunde offen, wo etwa die Behandlungsmöglichkeiten thematisiert und wo eine psychiatrische-psychotherapeutische Behandlung und Begleitung (u.a. bei Depressionen oder psychosozialen Problemen) angeboten werden. Dazu zählen ebenso Gespräche mit den Betroffenen und auf Wunsch auch gemeinsam mit den Angehörigen.

Demenz selber ist nicht heilbar, doch kann der Verlauf gemildert werden. Um möglichst lange geistig fit zu bleiben, empfiehlt Zoltán Katonai regelmässige Bewegung wie Wandern, Schwimmen, Velofahren und Fitnesstrainings. Tanzen oder ein Instrument spielen tragen ebenfalls viel zur geistigen Fitness bei. Wer nicht gut zu Fuss ist, kann sich natürlich genauso mit Sitzgymnastik genügend Bewegung verschaffen. Eine Sprache lernen oder andere Gedächtnis fördernde Aktivitäten sowie die Pflege der sozialen Kontakte unterstützen die geistige und psychische Gesundheit.

Die Ursachen einer Demenz sind vielfältig und unterschiedlich. Übergewicht,

Bluthochdruck oder Diabetes zählen nebst fehlender Bewegung und geistiger Inaktivität zu den Risikofaktoren. In der Schweiz leben rund 150'000 Menschen mit Demenz.

Am 21. September ist der Welt-Alzheimerstag. Es ist eine zusätzliche Gelegenheit, sich regional und überregional an den verschiedenen Veranstaltungen zu informieren. Mehr zum Monatsthema «Demenz und ich – Leben mit Alzheimer & Co.» unter [pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema).

**Infos: Das Psychiatrie-Zentrum Davos/Prättigau stellt die psychiatrische Versorgung in den Regionen Davos und Prättigau sicher. Die Therapiegruppe 55 Plus trifft sich in der Tagesklinik, die im Spital Davos untergebracht ist: Tel. 081 414 83 53; E-Mail: [davos@pdgr.ch](mailto:davos@pdgr.ch). Kontakt zur Alzheimerberatungsstelle Landquart/Herrschaft/Prättigau: Clara Deflorin, Tel. 079 948 49 90, E-Mail: [clara.deflorin@alz.ch](mailto:clara.deflorin@alz.ch).**



**Zoltán Katonai**  
Oberarzt