



## 7 | Demenz

Es gibt unterschiedliche Gründe für einen Abbau der Hirnleistungen. Besonders im höheren Alter können krankhafte Prozesse im Gehirn auftreten, die Denkvermögen, Orientierung, Sprechfähigkeit und Alltagsfähigkeiten und damit eine selbständige Lebensführung beeinträchtigen. Ab einem gewissen Schweregrad der Beeinträchtigungen spricht man von einer Demenz-Erkrankung.

### Dem geistigen Leistungsabbau entgegenwirken – **TRAINING DES GEHIRNS!**

Demenz ist heute eine Erkrankung, für die es (noch) keine Heilung gibt. Grundsätzlich kann man aber einem geistigen Leistungsabbau effektiv vorbeugen.



#### Hier einige Tipps für Sie:

- Achten Sie auf einen strukturierten Tagesablauf und auf regelmäßige Schlafenszeiten.
- Lesen Sie regelmäßig Zeitungen oder Bücher.
- Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser und/oder ungesüßten Tee.
- Achten Sie auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Bleiben Sie körperlich in Bewegung, z.B. mit Gymnastik, Tanzen oder Spaziergängen an der frischen Luft.
- Meiden Sie übermäßigen Alkohol- & Nikotinkonsum.
- Vermeiden Sie Stress.
- Spielen Sie mit Freunden oder ihrer Familie Gedächtnisspiele (z.B. Memory, Puzzle).
- Lösen Sie Kreuzworträtsel oder Sudoku.

#### DEMENZ – WAS NUN?

**Folgende Zeichen können auf eine krankhafte Veränderung im Gehirn hindeuten:**

- Zunehmende Vergesslichkeit
- Mehrfach wiederholte Fragen
- Wortfindungsschwierigkeiten
- Verwechseln von Wochentagen oder Tageszeit
- Schwierigkeiten mit der Orientierung in unvertrauter Umgebung

Weitere Information rund um Ihre Gesundheitsversorgung, Prävention oder Gesundheitsförderung erhalten sie online:  
[www.pnhl.de](http://www.pnhl.de)

- Vermehrte Verwendung von Notizen
- Erfinden von Ausreden für Fehlleistungen
- Verminderte Beteiligung an Gesprächen
- Rückgang des Aktivitätsniveaus
- Verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhter Zeitbedarf und/oder mehr Fehler bei gewohnten anspruchsvollen Aufgaben
- Einfache Alltagstätigkeiten zunächst nicht auffällig eingeschränkt

Wenn Sie bei sich oder Ihrem Angehörigen solche Anzeichen bemerken, suchen Sie bitte einen Arzt auf oder machen Ihren Hausarzt darauf aufmerksam. Umso früher die Behandlung einer demenziellen Erkrankung einsetzt, desto besser sind die Chancen, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Demenz ist ein Thema, über das gesprochen werden muss. Bleiben Sie damit nicht allein!

Weiterführende Beratung und Unterstützung finden Sie hier:

#### **Demenznetz Herzogtum Lauenburg**

Schmilauer Str. 108

23909 Ratzeburg

☎ 04541 - 133 939

🌐 [www.demenznetz-rz.de](http://www.demenznetz-rz.de)

#### **Pflegestützpunkt Herzogtum Lauenburg e.V.**

Wasserkrüger Weg 7

23879 Mölln

☎ 04542 - 826 549

🌐 [www.pflegestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de](http://www.pflegestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de)

Ihr Team der Praxis

Praxisnetz Herzogtum Lauenburg e.V.  
Wasserkrüger Weg 7 · 23879 Mölln  
✉ [info@praxisnetz-lauenburg.de](mailto:info@praxisnetz-lauenburg.de)