Alltag mit Demenz: Solange wie möglich selbstbestimmt leben

Zum Welt-Alzheimertag am 21. September 2021

Diagnose Demenz – und was nun? Was können Menschen mit einer beginnenden Demenz tun, um so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben zu führen? Wie können Angehörige helfen und wo finden sie selbst Hilfsangebote? Die Stiftung Gesundheitswissen hat auf ihrem Gesundheitsportal anlässlich des „Welt-Alzheimertages“ Informationen zusammengestellt, wie Erkrankte und Angehörige mit einer Demenz umgehen können und welche Hilfestellungen es für den Alltag gibt.

Demenz macht sich meist schleichend bemerkbar: Sich zu erinnern, zu orientieren oder angemessen zu reagieren, fällt zunehmend schwer. Schreitet die Erkrankung weiter voran, können Menschen mit Demenz ihren Alltag immer weniger allein bewältigen. Das Wissen um diesen Prozess ist sowohl für die Erkrankten als auch für deren Angehörige eine enorme Belastung.

Dieses Jahr steht der Welt-Alzheimertag, der am 21. September begangen wird, unter dem Motto: „Demenz – genau hinsehen!“. Inhaltlicher Schwerpunkt ist dabei, Menschen mit Demenz so zu unterstützen, dass sie am Alltag teilhaben können und als Teil der Gesellschaft behandelt und auch wahrgenommen werden.
So lange wie möglich selbstständig zu sein, ist für Menschen mit Demenz extrem wichtig. Doch aus Angst vor Stigmatisierung und Vorurteilen ziehen sich viele Betroffene zurück. Die Stiftung Gesundheitswissen, die auch Mitglied der Nationalen Demenzstrategie ist, hat Tipps zusammengestellt, wie Menschen mit einer beginnenden Demenzerkrankung den Alltag trotz der Einschränkungen allein bewältigen und so zufriedener leben können.

Des Weiteren hat die Stiftung Betroffene und Angehörige gefragt, wie sie die Erkrankung erleben. Wie gehen sie mit der Demenz um? Und was hilft ihnen im Alltag?

Informationen für Erkrankte und Angehörige von Menschen mit Demenz im Überblick:

- Erfahrungsberichte von Angehörigen und Menschen mit Demenz
- Hilfestellungen für den Alltag mit beginnender Demenz
- Tipps für Angehörige
- Übersicht, wo Angehörige Betreuungs- und Entlastungsangebote finden können
- Übersicht mit Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige, (Selbsthilfe)-Gruppen und Arztsuche

Hier geht es zum Überblick „Leben mit Demenz“

In Deutschland sind etwa 1,6 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt. Schätzungen zufolge wird sich diese Zahl mit der steigenden Lebenserwartung in den kommenden Jahren stark erhöhen, da es immer mehr ältere Menschen geben wird und das Alter ein Risikofaktor für diese Erkrankung ist.

Mehr über die Erkrankung, Präventions- und Therapiemöglichkeiten erfahren Sie

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

hier: https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/demenz/hintergrund

Hintergrund zur „Woche der Demenz“:
Die Woche der Demenz findet immer rund um den Welt-Alzheimertag statt, der in diesem Jahr am 21. September begangen wird. Vom 20. bis 26. September 2021 finden bundesweit zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen statt. Die Woche der Demenz und der Welt-Alzheimertag stehen in diesem Jahr unter dem Motto „Demenz – genau hinsehen!“.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom