

## Thema der Woche: Gemeinsam im Grünen bei Demenz

### **Gemeinsam im Grünen bei Demenz**

Wie kann man Patienten mit Demenz fördern? Für Angehörige ist diese Frage nicht ganz einfach: die Informationen im Internet sind schließlich oft widersprüchlich. Das kann zum Teil daran liegen, dass nicht jede Art der Förderung für jeden Menschen funktioniert. Was den einen fordert, überfordert vielleicht den anderen. Auch koordinierte Programme können manchmal weit weniger bewirken, als man sich erhofft. Dies fanden nun auch Forscher in einer vergleichenden Untersuchung mit Sport und sozialem Programm bei Menschen mit starker Demenzerkrankung.

Daraus schließen lässt sich vielleicht vor allem, dass das Soziale von großer Bedeutung ist: gemeinsam erleben könnte die Patienten nachhaltiger unterstützen als ein sportliches Programm. Auch im zweiten Studienbericht der Woche liegt der Fokus stärker nicht auf Bewegung: hier war vor allem die Natur ausschlaggebend für eine beruhigende, entstressende Wirkung. Vielleicht ist also, gerade bei starker Demenz, der gemeinsame Spaziergang im Grünen eine besonders gute, nachhaltige Förderung. Wunderbarer Nebeneffekt dieser Therapie: auch begleitende Menschen werden kostenfrei natürlich entstresst.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Alltagsfähigkeiten stark dementer Patienten: soziales Programm stabilisiert wohl längerfristig, Sportprogramm nicht](#)
- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)

# 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“