

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



ICH BIN DANN MAL ALT.

Wie sich das Gehirn
im Alter verändert.

Hilfswerk Servicehotline
0800 800 820



INHALT

- 3 Ich bin dann mal alt**
- 4 Gehirn und Gedächtnis im Alter**
- 5 Selektieren – Optimieren – Kompensieren**
- 6 So halten Sie Ihr Gehirn fit**
- 9 Altersbedingte Schwäche oder Krankheitssymptom?**
- 10 Zehn Situationen, die Ihre Achtsamkeit verdienen**
- 15 Bleibt das jetzt so?**
- 17 Tipps für Angehörige – Übernehmen Sie Verantwortung**
- 18 So kann das Gespräch mit Betroffenen gelingen**
- 19 Interview: „Man fühlt sich von der Diagnose überrumpelt“**
- 20 Nehmen Sie die Dinge in die Hand!**
- 22 Weitere Tipps und Informationen**
- 23 Adressen – Kontakte – Überblick**

IMPRESSUM: **Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/4057500 Fax -60, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Konzept & Redaktion:** Elisabeth Anselm, Monika Gugerell, Roland Wallner, Christa Fürchtegott, Christine Steindorfer **Fachliche Begleitung:** Sabine Maunz **Projektmanagement:** Regina Gschwandtner-Strnad **Grafik:** Selina Alge, Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Fotos:** Seite 21/Johannes Puch © Hilfswerk Österreich, Shutterstock (Seiten: 1/4/19/LightField Studios, 2/Ljupco Smokovski, 3/Jacob Lund, 5/Yakobchuk Viacheslav, 8/Halfpoint, 15/Roman Samborskyi, 17/Robert Kneschke, 20/wavebreakmedia) **Illustrationen:** Shutterstock (Seiten: 6/7/kuroksta, 10/Sudowoodo, 11/sumkinn, 13/PixMarket, 14/23/ Happy Art, 26/27/davooda) **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** April 2019

ICH BIN DANN MAL ALT

... und das ist gut so. Denn fast alle Menschen möchten alt werden. Aber die wenigsten sind gerne alt. Dabei hat das Alter unzweifelhaft seine guten Seiten. Man muss sich und anderen nichts mehr beweisen. Das Leben verlief, wie es eben verlief. Mit allen Höhen und Tiefen. Und auf diesen reichen Schatz an Erfahrungen und Erlebnissen darf man nun zurückblicken. Und eigentlich könnte man die Dinge nun entspannter angehen.

Wenn da nur nicht diese Veränderungen wären, die uns alle beim Älterwerden fordern. Man verliert geliebte Menschen und wertvolle Weggefährten, der Körper tut nicht mehr, was er soll, und der Geist ist auch nicht mehr so beweglich wie früher. Gerade die Vergesslichkeit im Alter, aber auch die Schwierigkeit, sich mit neuen Dingen auseinander zu setzen, verunsichert viele ältere Menschen. Was ist noch „normal“? Wo beginnt es, bedenklich zu werden?

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie das menschliche Gehirn altert, was es besonders gut kann und was nicht, was noch „normal“ ist, und wo es kritisch wird, was Sie tun können, um Ihren Geist lebendig zu halten, aber auch, was sie tun können, wenn Sie oder ein Angehöriger Probleme haben.

Wenn Sie Unterstützung oder Beratung benötigen, wenden Sie sich gerne an das Hilfswerk.
Wir sind für Sie da!

IHR HILFSWERK TEAM

Wir sind Ihr Partner, wenn es um Lebensqualität im Alter geht.



GEHIRN UND GEDÄCHTNIS IM ALTER

Wir verbinden mit dem Alter eine gewisse Neigung zur Vergesslichkeit. Diese hat nicht nur damit zu tun, dass das Gehirn abbaut, sondern in den meisten Fällen auch damit, dass sich die Funktionsweise unseres Gehirns verändert. Doch keine Sorge, diese Veränderungen haben auch ihre guten Seiten.

Manche Dinge kann unser Gehirn im Alter weniger gut: Aufmerksamkeit, Orientierung und Konzentrationsfähigkeit sind nicht mehr so ausgeprägt wie mit 20, 30 oder 40 Jahren. Der Vergleich mit Kindern führt einem das besonders gut vor

Augen. Sie saugen Wissen geradezu in sich auf. Selbst eine neue Sprache wird rasch und offenbar mühelos erlernt. Für ältere Menschen ist das mit größerer Anstrengung verbunden, neue Informationen werden vergleichsweise langsamer und selektiver verarbeitet.

Im Alter arbeitet das Gehirn anders
Das Alter birgt auch Vorteile: Ältere Menschen erscheinen uns häufig weiser als junge. Das hat damit zu tun, dass das Gehirn – eben weil es mit der Zeit langsamer arbeitet – vernünftiger reagiert und ältere Menschen häufiger beide Gehirnhälften nutzen.

Sie können auch auf einen größeren Erfahrungsschatz zurückgreifen, denn das Langzeitgedächtnis bleibt bis ins hohe Alter stabil, genauso wie die Sprachfähigkeit und das Allgemeinwissen.

Fluid und kristallin: Was steckt dahinter?

Neben individueller Veranlagung liegt der Grund für diese Unterschiede in der Gehirnleistung zwischen Jung und Alt in den sogenannten „Speed-Funktionen“ oder „fluiden Funktionen“: Dazu zählen schnelle Auffassungsgabe, Flexibilität und rascher Wissenserwerb. Schon ab dem 25. Lebensjahr werden diese fluiden Funktionen schwächer, zunächst ohne große Auswirkungen. Denn die „Power-Funktionen“ oder „kristallinen Funktionen“ bleiben erhalten und werden sogar noch stärker: Sie sorgen dafür, dass wir unser Wissen anwenden können. Sie umfassen Bereiche wie soziale Kompetenz, verbales Ausdrucksvermögen oder Fachwissen. Die kristalline Intelligenz ist bis ins hohe Lebensalter trainierbar und kann Defizite in anderen Bereichen ausgleichen.



SELEKTIEREN – OPTIMIEREN – KOMPENSIEREN

Die kristalline Funktion gibt uns ein sehr nützliches Instrument in die Hand, mit den Veränderungen des Gehirns im Alter zurechtzukommen: Durch Selektion, Optimierung und Kompensation können wir Schwächen ausbalancieren.

Zunächst treffen wir eine Auswahl für uns relevanter Ziele, bedeutender Interessen oder Aufgaben (Selektion). Dann konzentrieren wir uns darauf, das Gewählte möglichst gut zu tun, indem wir etwa entsprechend Zeit und Anstrengung investieren oder bestimmte Fertigkeiten bewusst üben (Optimierung). Und schließlich gleichen wir durch neue Strategien aus, was nicht mehr so gut gelingt (Kompensation).

Den Dreierschritt Selektion-Optimierung-Kompensation vollziehen wir oft automatisch, um wichtige Hobbies weiterverfolgen oder unseren Verpflichtungen in der Familie und im Beruf nachkommen zu können. Wir können diese Strategie aber auch bewusst und durchaus gezielt einsetzen.



Der Pianist Artur Rubinstein, einer der größten Chopin-Interpreten, gab noch mit weit über 80 Jahren Klavierkonzerte, sein letztes Konzert spielte er mit 89. Im Alter verringerte er sein Repertoire (Selektion) und übte die wenigen Stücke umso intensiver (Optimierung). Zusätzlich verlangsamte Rubinstein vor schnelleren Passagen das Spieltempo, um diese dann ausreichend schnell erscheinen zu lassen (Kompensation). Er hätte einfach auch den „Klavierdeckel draufhauen“ können, doch dafür war ihm das Klavierspielen zu wichtig.

NACHDENKZONE

Das kann ich nicht mehr so gut wie früher, möchte es aber weiterhin tun (Selektion):

.....

.....

Diese Fertigkeit kann ich üben (Optimierung):

.....

.....

Das kann ich anders machen (Kompensation):

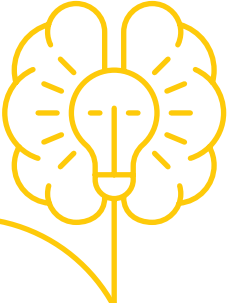
.....

.....

SO HALTEN SIE IHR GEHIRN FIT

Lassen bestimmte Funktionen des Gehirns altersbedingt nach, bedeutet dies keineswegs einen stetigen Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit. Es gibt viele Möglichkeiten, seinen Geist auf Trab zu halten und Gedächtniseinschränkungen entgegenzusteuern.

ACHTEN SIE AUF ...

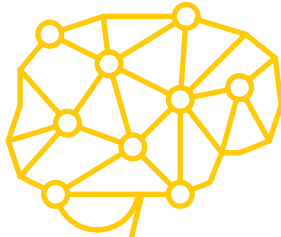


NAHRUNG FÜR IHR GEHIRN

- Gemüse, Obst, (fetter) Fisch, Olivenöl, Nüsse sollten als Lieferanten der Vitamine A, C und E in Ihrem Ernährungsplan möglichst oft vorkommen.
- Fette Milchprodukte und Schweinefleisch sollten Sie in Maßen genießen.
- Versuchen Sie Nikotin und Alkohol zu reduzieren, wenn Sie nicht darauf verzichten wollen.

BEWEGUNG FÜR IHR GEHIRN

- Bewegen Sie sich so viel Sie können! Und so, wie Sie es eben können. Denn egal wie: Jede Bewegung tut auch dem Gehirn gut!
- Wenn Sie nicht mehr so mobil sind, können Sie einfach versuchen, mehr Bewegung in Ihre Alltagsabläufe zu bringen. Achten Sie dabei bewusst auf Koordination und Balance!
- Sehr gut sind auch Koordinations- und Balanceübungen sowie das bewusste An- und Entspannen wichtiger Muskelgruppen oder das Trainieren der Handkraft.
- Wenn Sie können, nehmen Sie die Stiegen statt den Aufzug, gehen Sie regelmäßig spazieren, holen Sie Ihr Fahrrad heraus.
- In der Gruppe macht's oft mehr Spaß! Ob Turnen, Wandern, Schwimmen: Informieren Sie sich, es gibt viele Angebote für Seniorinnen und Senioren!



FREUND- SCHAFTEN FÜR IHR GEHIRN

- Bleiben Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freundinnen und Freunden in Kontakt.
- Treffen Sie alte Bekannte wieder und lassen Sie gemeinsam Erinnerungen aufleben.
- Wenn Sie nicht mehr so gut außer Haus gehen können oder wollen, laden Sie die Menschen zu sich ein und bitten Sie sie, etwas zum Kaffee mitzubringen.
- Oder rufen Sie Ihre Lieben regelmäßig an! Darüber freuen sich die meisten viel mehr als Sie denken ...
- Wenn Sie mögen und können, besuchen Sie doch mal einen Senioren-Treff und lernen Sie neue Menschen kennen. Oder entdecken Sie das Ehrenamt für sich – da ergeben sich oft wunderbare Kontakte zu Gleichgesinnten ...

TRAINING FÜR IHR GEHIRN

- Probieren Sie öfter einmal etwas Neues aus. Warum nicht jetzt noch ein Instrument lernen? Oder zum Chor gehen? Oder in einen Sprachkurs?
- Oder entdecken Sie alte Leidenschaften und Hobbies neu: Malen, Zeichnen, Basteln, Werken, Lesen, Geschichten schreiben ...
- Auch Vorträge, Konzerte oder gesellige Zusammenkünfte bringen neue Eindrücke.
- Lösen Sie Sudokus und Kreuzwörtertsel, rechnen Sie im Supermarkt im Kopf mit, legen Sie Puzzles, buchstabieren Sie die Namen und Begriffe rückwärts ...
- Und abonnieren Sie endlich die Zeitschriften und Magazine, die Sie schon immer so gerne lesen wollten. Neuer und interessanter Lesestoff ist immer anregend!

**Eine abwechslungsreiche
Sammlung an Gedächtnisübungen
finden Sie im Internet unter:
ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at
Viel Vergnügen!**

Stress schadet Ihrer Gesundheit!

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Stress verstärkt Entzündungen im Darm und lässt so lebenswichtige Darmbakterien vermehrt absterben. Das kann fatale Auswirkungen auf den gesamten Körper haben: Unter anderem können negative Einflüsse auf die geistige und emotionale Stabilität die Folge sein und den Weg zu schweren neurodegenerativen Erkrankungen, wie Morbus Parkinson oder Morbus Alzheimer ebnen.

BAUCH AN HIRN: „STRESSALARM!“

Deshalb setzt die moderne Anti-Stress-Therapie direkt im Darm an: Denn ob wir hohe Belastungen gut verarbeiten können oder uns diese krank machen, entscheidet eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn – und diese wird wesentlich von unseren Darmbakterien gesteuert. Sind unsere „Helfer“ in ausreichender Zahl und Vielfalt vorhanden, können sie schädliche Keime und Giftstoffe verdrängen. Ist die Anzahl der „guten“ Darmbakterien jedoch durch lang andauernde Belastung reduziert, schädigt dies die empfindliche Darmschleimhaut, sie

wird durchlässig für Giftstoffe und Krankheitserreger, die ungehindert in die Blutbahnen eindringen und bis ins Gehirn gelangen.

Prinzipiell ist unser Gehirn in der Lage, schädliche Stoffe mittels spezieller Fresszellen zu entfernen. Diese sogenannten Mikroglia-Zellen sind aber in ihrer Aktivierung und Reifung wesentlich von Stoffen abhängig, die nur unsere Darmbakterien produzieren, nämlich von dem für den Energiestoffwechsel wichtigem Butyrat (= kurzkettige Fettsäuren). Nur wenn ausreichend Butyrat-produzierende Darmbakterien vorhanden sind, gibt es auch genügend Mikroglia-Zellen.

„ENTSTRESSEN“ MIT DARMBAKTERIEN

Sorgen Sie daher in stressigen Zeiten für ausreichend „Nachschub“ – mit OMNi-BiOTiC® STRESS Repair*: Dank der speziell ausgewählten, wissenschaftlich erforschten Bakterienstämme bekommen Sie durch Stress verstärkte Entzündungen im Darm wirksam wieder in den Griff. In Folge wird die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut gegenüber Allergenen, Schadstoffen und Krankheitserregern behoben und Entzündungsreaktionen reduziert.

Mit OMNi-BiOTiC® STRESS Repair steht Ihnen das richtige „Nervenfutter“ für stressige Zeiten zur Verfügung!



* Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)



ALTERSBEDINGTE SCHWÄCHE ODER KRANKHEITSSYMPTOM?

Irgendwann ab der Mitte unseres Lebens baut die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist ab. Meist will man dies nach außen nicht zugeben: Die Muskelkraft lässt nach, die Sehleistung verschlechtert sich, die Leistungsfähigkeit des Gehirns baut ab.

Mit zunehmendem Alter haben manche Menschen das Gefühl, dass sich ihre Wahrnehmung und ihr Verhältnis zum Umfeld verändert. In unbekannter Umgebung oder in unvertrauten Situationen fühlen sie sich viel schneller unsicher.

Möglicherweise fällt einem auch auf, dass man sich Alltägliches nicht mehr so gut merkt. Handelt es sich dabei um die altersübliche Vergesslichkeit oder steckt mehr dahinter? Besteht Anlass zur Sorge? Nicht unbedingt. Aber es ist ratsam, Veränderungen, die man an sich selbst oder an anderen wahrnimmt, im Auge zu behalten. Oft genug ist es die Partnerin oder der Partner, der/dem zu allererst etwas auffällt. Ebenso ratsam ist es, sich mit



„Sprechen Sie mit Freunden und Angehörigen, wenn Sie an sich oder jemand anderem eine Veränderung bemerken.“

anderen auszutauschen – selbst wenn der erste Schritt Überwindung kostet. Nicht alles kann man selbst einschätzen, oft braucht es auch den Blick von außen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie typische altersbedingte Veränderungen, die man an sich oder anderen

feststellen kann. In den Beispielen unter „Seien Sie achtsam bei“ zeigen wir Ihnen, welche Verhaltensweisen über das Alterstypische hinausgehen. Worauf diese Veränderungen im Verhalten und in der Wahrnehmung hinweisen können, erfahren Sie auch auf **ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at**.

ZEHN SITUATIONEN, DIE IHRE ACHTSAMKEIT VERDIENEN

WO BIN ICH NUR MIT MEINEN GEDANKEN?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Sie vergessen gelegentlich Namen, Termine oder Geburtstage, können sich aber später wieder daran erinnern.

Seien Sie achtsam bei Vergesslichkeit, die das tägliche Leben beeinträchtigt

Martin F. vergisst immer öfter, was ihm seine Frau erst kurz zuvor gesagt hat. Wann und wo er seinen 80. Geburtstag gefeiert hat, ist ihm gänzlich entfallen. Ständig wiederholt er Fragen. Seine Frau schreibt für ihn Notizen als Gedächtnisstützen, trotzdem benötigt er ihre Hilfe bei Tätigkeiten, die er bisher eigenständig durchgeführt hat.



WIE SOLL ICH DAS ANGEHEN?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Ab und an unterläuft Ihnen beim Ausfüllen eines Zahlscheins oder Formulars ein Fehler.

Seien Sie achtsam bei Überforderung in der Planung und Lösung von Problemen

Eva L. war bisher die „Finanzchefin“ in der Familie, doch nun verliert sie langsam den Überblick über die monatlichen Zahlungen. Letzten Sonntag wollte sie ihren beliebten Marillen-Kuchen backen. Fast wäre er ihr zum ersten Mal misslungen, weil sie den Anleitungen des Rezepts nicht folgen konnte. Sie konnte sich nur schwer konzentrieren und benötigte wesentlich länger als bisher.



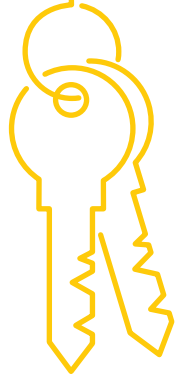
WIE IST DAS HIERHER GEKOMMEN?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Bisweilen suchen Sie Ihre Brille, die Geldbörse oder die Fernbedienung. Wenn Sie Ihre Schritte nachvollziehen, finden Sie die Dinge alle wieder.

Seien Sie achtsam beim Verlegen von Gegenständen und Verlust der Fähigkeit, Vorgänge nachzuvollziehen

Robert M. war früher ein ordnungsliebender Mensch. Alles hatte seinen fixen Platz. Nun liegt in seiner Wohnung schon mal der Schuhlöffel im Kühlschrank oder die Geldbörse im Backrohr. Den Wohnungsschlüssel ließ er bereits dreimal nachmachen. Ihm fehlte jeglicher Anhaltspunkt, wo er zu suchen anfangen sollte. Im Brustton der Überzeugung bezichtigt er die Haushaltshilfe, den Schlüssel gestohlen zu haben.



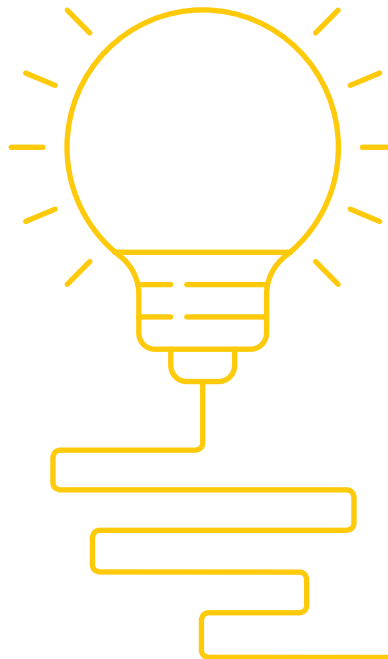
WAS HABE ICH MIR NUR DABEI GEDACHT?

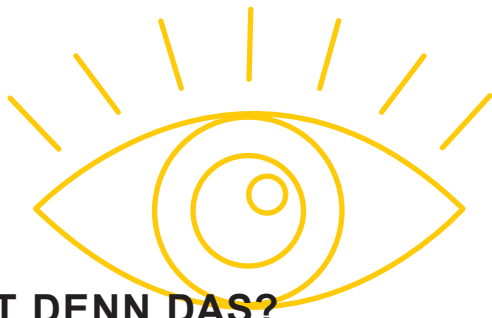
Übliche altersbedingte Veränderungen:

Von Zeit zu Zeit treffen Sie eine unbedachte Entscheidung.

Seien Sie achtsam bei vermindertem oder schlechtem Urteilsvermögen

Brigitte A.s Lebensgefährten ist aufgefallen, dass sie nicht mehr über so ein scharfes Urteilsvermögen verfügt wie noch vor wenigen Jahren. Auch trifft sie immer wieder Entscheidungen, die so gar nicht ihrer Persönlichkeit entsprechen. Wenn sie Geld in die Hand nimmt, passt er nun doppelt auf, nachdem sie einem Handwerker 70 Euro Trinkgeld gegeben hat. Vor einigen Tagen zog sie sich bei 25 Plusgraden einen Wintermantel an, ein paar Tage zuvor wollte sie im Bademantel einkaufen gehen. Zu allem Überdross achtet sie nun weniger auf Körperpflege.





WAS IST DENN DAS?

Übliche altersbedingte

Veränderungen:

Sie sehen schlechter – schuld daran ist möglicherweise Altersweitsichtigkeit oder der graue Star.

Seien Sie achtsam bei Problemen beim Verstehen von visuellen Eindrücken und räumlichen Zusammenhängen

Monika R. kann laut Augenärztin gut sehen, trotzdem hat sie Schwierigkeiten beim Lesen. Sie kann auch Entfernungen nicht mehr so gut einschätzen wie früher. Als sie vor wenigen Tagen nach einem blauen Pullover greifen wollte, nahm sie einen roten aus dem Schrank – im Glauben, dass er blau sei. Sie hat es noch niemandem erzählt, aber sie nimmt die Welt verändert war. Als sie am vergangenen Sonntag ihren Sohn begrüßte, dachte sie erst, ihr Vater stünde in der Tür. Auf dem Weg zurück in die Küche ging sie am Vorzimmerspiegel vorbei und erschrak, weil sie sich selbst nicht gleich wiedererkannte.

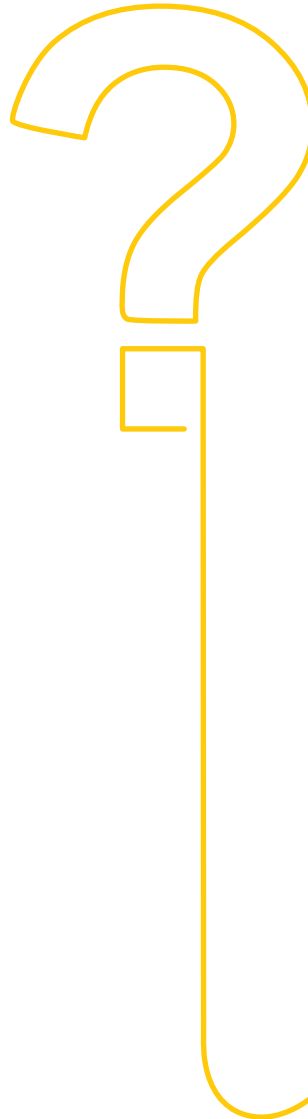
WIE HEISST DAS NOCH MAL?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Manchmal liegt Ihnen ein Wort auf der Zunge, aber es will Ihnen partout nicht über die Lippen kommen.

Seien Sie achtsam bei Schwierigkeiten beim Sprechen oder Schreiben von Wörtern

Elisabeth H. war bisher ein geselliger Mensch, je größer die Gruppe desto lieber. Nun hat sie Probleme, der Unterhaltung ihrer Freundinnen und Freunde zu folgen. Als sie vom letzten Ausflug erzählte, fielen ihr viele Wörter nicht ein. Sie nahm die „nächstbesten“, um die Lücken zu füllen, oder erfand schnell welche: „Hand-Uhr“ statt „Armbanduhr“ zum Beispiel. Sie konnte an den Gesichtern ihrer Bekannten ablesen, dass ihre Sätze unverständlicher waren als sonst. Dann hörte sie mitten im Satz zu sprechen auf; sie wusste nicht mehr, wie sie fortfahren sollte.



WIE GEHT DAS NOCH MAL?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Sie benötigen gelegentlich Hilfe, um sich mit einem technischen Gerät zurecht zu finden, und stellen sich nicht mehr so schnell auf Neues ein.

Seien Sie achtsam bei Schwierigkeiten, gewohnte Aufgaben durchzuführen

Alltägliche Abläufe und bis vor kurzem vertraute Wege bereiten Gertrude M. immer häufiger Schwierigkeiten: Erst zieht sie die Jacke an, dabei fehlt noch die Bluse. Vor wenigen Tagen stieg sie aufs Gas, noch bevor sie einen Gang eingelegt oder die Handbremse gelöst hatte. Unterwegs zum Spieleabend bei ihrer Tochter konnte sie sich nicht mehr an den Weg erinnern, später entfielen ihr die Regeln des geliebten Jolly-Spiels, das sie deshalb abbrechen musste.



WO BIN ICH UND WELCHER TAG IST HEUTE?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Sie verwechseln den Wochentag, aber erinnern sich später wieder daran. In einer neuen Umgebung benötigen Sie länger als gewohnt, um sich zurecht zu finden.

Seien Sie achtsam bei Verwirrung, die Zeit und Ort betrifft

Helmut V. wird immer öfter von Menschen „überrascht“, die zu einem vereinbarten Termin erscheinen, an den er sich nicht erinnern kann. Überhaupt tut er sich mit der zeitlichen Einordnung von Ereignissen schwer. So ist er sich unsicher, ob erst sein Enkel geboren wurde oder seine Tochter geheiratet hat. Als er vor wenigen Tagen vom Einkaufen nachhause ging, erschien ihm seine Straße auf einmal so fremd, dass er nicht mehr wusste, wie er heimkommen sollte.

WOZU SOLL ICH DAS MACHEN?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Manchmal haben Sie keine Lust, Zeit mit der Familie zu verbringen oder ihren sozialen Verpflichtungen nachzukommen. Sie wollen oder können Arbeiten nicht immer in gewohnter Weise erledigen.

Seien Sie achtsam bei Rückzug von üblichen Arbeiten oder sozialen Aktivitäten

Roswitha N. musste in den vergangenen zwei Jahren von ihrem Mann laufend motiviert werden, anstehende Arbeiten zu erledigen. Das war nicht nur bei täglich wiederkehrenden Aufgaben der Fall, sondern betraf auch ihre viel geliebte Gartenarbeit. Sie wirkte stets lustlos, nichts schien ihr Freude zu bereiten. Wenn sie dann doch etwas anging, brachte sie es nicht zu Ende. Mittlerweile hat sie das Interesse an sozialen Aktivitäten und an ihren Hobbys vollends verloren.

WARUM REGT MICH DAS SO AUF?

Übliche altersbedingte Veränderungen:

Fixe Abläufe geben Ihnen Sicherheit. Wenn sich daran etwas ändert, reagieren Sie irritiert oder gereizt.

Seien Sie achtsam bei Veränderungen der Stimmung und des Charakters

Heinz A.s Persönlichkeit hat sich, so meinen seine Kinder, gänzlich geändert. Früher war er gelassen, nun unruhig. Er ist nicht mehr lebensbejahend, sondern wirkt depressiv. Der sonst so freundliche Vater reagiert immer öfter laut und aufbrausend – manchmal von einem Moment auf den anderen und scheinbar ohne Grund. Wenn etwas anders abläuft als gewohnt, bringt ihn das aus der Fassung. Seine Kinder würden die Wohnung am liebsten gar nicht mehr mit ihm verlassen. Sie verspüren es beinahe körperlich, wie unwohl sich ihr Vater in der von ihm als fremd wahrgenommenen Umgebung fühlt.



BLEIBT DAS JETZT SO?

Kommen Ihnen die üblichen altersbedingten Veränderungen bekannt vor, besteht kein Grund zur Sorge. Sollten Sie sich oder ein Familienmitglied aber in mehreren der unter „Seien Sie achtsam bei“ auf den vorigen Seiten beschriebenen Beispielen wiedererkennen, ist Wachsamkeit angezeigt.



Einige der altersbedingten Veränderungen kann man mit den auf den Seiten 6 bis 7 beschriebenen Handlungsempfehlungen ein Stück weit auffangen. Das ist aber nicht der Fall, wenn jene Situationen, bei denen Wachsamkeit geboten ist, über einen bestimmten Zeitraum verstärkt oder generell immer öfter auftreten. Diese Anzeichen sollten Sie keinesfalls ignorieren.

Dahinter können recht unterschiedliche Ursachen stecken: Sie sind übermüdet, stehen unter Stress oder befinden sich in einer emotionalen Ausnahmesituation, etwa wegen eines Todesfalls. Es kann auch an übermäßigem Alkoholgenuss oder der Einnahme von Medikamenten liegen. Oder Sie nehmen einfach zu

wenig Flüssigkeit zu sich. Das passiert gerade älteren Menschen häufig.

Auch Infekte, Vitamin B12-Mangel, eine hormonelle Störung oder eine Schilddrüsenunterfunktion kommen als Auslöser der Verhaltensauffälligkeiten infrage. Diese Ursachen lassen sich meist gut behandeln. Ihr Zustand kann sich stabilisieren, oft sogar normalisieren. Daher ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über Ihre Beobachtungen sprechen.

Mögliche weitere Ursachen für diese Verhaltensweisen, vor denen Betroffene wie Angehörige gerne die Augen verschließen, können auch eine Depression oder demenzielle

Beeinträchtigungen sein. Speziell hier gilt: Nur medizinisches Fachpersonal kann Empfehlungen geben oder Sie bei den nächsten Schritten unterstützen.

Mögliche Ursachen von Veränderungen:

- Flüssigkeitsmangel
- Falsche Ernährung
- Übermüdung
- Emotionale Ausnahmesituation
- Stress
- Übermäßiger Genuss von Alkohol
- Einnahme von Medikamenten
- Infektion
- Mangel an Vitamin B12
- Hormonelle Störung
- Schilddrüsenunterfunktion
- Depression
- Demenz (oft Alzheimer)

DEMENZ KANN JEDEN TREFFEN



Demenzportal

Hilfe für Betroffene und Angehörige
Wir liefern Antworten auf Ihre Fragen!

www.demenz-portal.at



TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE – ÜBERNEHMEN SIE VERANTWORTUNG

Spürt die Partnerin oder der Partner im Brustbereich ein Stechen, wird niemand zögern, ärztlichen Rat einzuholen. Bei Hinweisen auf eine demenzielle Erkrankung sollte man ebenso rasch reagieren. Auch wenn die/der Betroffene, wie es meist der Fall ist, gar nicht über Beschwerden klagt.

Am Anfang wächst bei Angehörigen die Sorge: Sind die an der Partnerin/am Partner festgestellten Veränderungen erste Zeichen einer demenziellen Erkrankung, wie z. B. Alzheimer?

Dann folgen bessere Phasen vermeintlicher Sicherheit, denn die Betroffenen haben bessere und schlechtere Tage: Treten Hinweise an manchen Tagen vermehrt, in den kommenden dafür nicht auf, sieht man gerne nur die guten Tage.

Klarheit schafft aber nur eine ärztliche Diagnose, vor der viele zurückschrecken. Es braucht häufig mehrere Gespräche mit



Angehörigen und Betroffenen, bevor ärztlicher Rat eingeholt wird. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen und Sie ermutigen, das Gespräch zu suchen. Sollten Sie Hilfe benötigen, lassen Sie sich vom Hilfswerk beraten.

Hilfswerk Servicehotline

Bei der Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820 geben Ihnen erfahrene Mitarbeiter/innen Auskunft und informieren Sie darüber, wo und wie Sie das Hilfswerk bei der Bewältigung Ihrer Situation bestmöglich unterstützen kann.

SO KANN DAS GESPRÄCH MIT BETROFFENEN GELINGEN

Wenn Sie bei einer/einem Angehörigen das Thema Demenz ansprechen, sollten Sie im Auge behalten, dass Sie sich bereits zuvor mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Ihr Gegenüber benötigt hingegen Zeit, das Gesagte zu verarbeiten. Es ist möglich, dass sie/er abwehrend, ja aggressiv reagiert. Diese Reaktion bezieht sich nicht auf Sie, sondern auf die Nachricht. Versuchen Sie, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen!

Tipps aus der Praxis

Finden Sie einen guten Zeitpunkt und sorgen Sie für eine angenehme Gesprächsatmosphäre. Mit einem Morgenmenschen reden Sie am besten nach dem Frühstück, andere Menschen hingegen sind am frühen Nachmittag aufnahmefähiger. Die einen sprechen gerne beim Spazierengehen, andere beim Kaffeetrinken. Achten Sie auf die Tagesverfassung und ausreichend Zeitreserven. Schalten Sie mögliche Störfaktoren (z. B. Handy) aus und lenken Sie das Gespräch behutsam in Richtung Ihres Anliegens, damit

sich niemand überrumpelt fühlt – etwa mit: „Ich möchte mit dir gerne etwas besprechen. Passt das gerade für dich?“

Erzählen Sie von konkreten Beispielen und gehen Sie auf Reaktionen ein

„Mir ist aufgefallen, dass du öfter Sachen verlegst. Am Sonntag haben wir erst den Autoschlüssel, dann deine Lesebrille gesucht.“ Achten Sie darauf, dass Sie nicht verallgemeinern. Worte wie „immer“ klingen rasch vorwurfsvoll. Oft führen Betroffene Gegenbeispiele ins Treffen oder beschuldigen die/den anderen, ebenfalls so zu handeln. Akzeptieren Sie diese (natürliche) Reaktion, aber gehen Sie nicht auf Vorwürfe ein. Bleiben Sie verständnisvoll und einfühlsam, selbst wenn die Abwehr vehement ausfällt.

Drängen Sie nicht, aber bleiben Sie dran

Ihr Gegenüber braucht Zeit, Ihre Sorgen zu verstehen und einzuordnen. Lassen Sie daher Pausen im Gespräch zu und fassen Sie Ihr

Verständnis in Worte: „Ich kann gut nachvollziehen, dass das für dich ein Schock sein muss und du vermutlich Angst hast.“ Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Pause das Gesprächsende einläuten könnte, fragen Sie konkret nach ihren/seinen Gedanken: „Wie siehst du das?“

Beschließen Sie gemeinsam den nächsten Schritt

Versuchen Sie, das Gespräch mit dem Festlegen eines nächsten Schrittes zu beenden. „Was hältst du davon, wenn wir das mit unserem Hausarzt abklären?“ Ihr Gespräch wird vielleicht nicht mit dem Gang zur Ärztin oder zum Arzt enden, dann verständigen Sie sich darauf, wie es weitergehen soll: „Ich sehe, das wird dir jetzt zu viel. Lass uns in zwei Tagen weitersprechen.“

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass diese Gesprächstechniken Ihnen und der/dem Betroffenen helfen können. Auf **ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at** finden Sie mehr Tipps, wie Sie diesen Schritt meistern können.

„MAN FÜHLT SICH VON DER DIAGNOSE ÜBERRUMPelt“



**Psychologin und
Pflegeexpertin
Sabine Maunz,
Hilfswerk**

Österreich, erläutert im Interview, wie unterschiedlich und doch ähnlich Menschen auf eine Diagnose reagieren.

Wenn Menschen erfahren, dass sie eine chronische Erkrankung wie Demenz haben, wie reagieren sie dann im Normalfall?

Menschen tendieren dazu, unangenehme Nachrichten schlichtweg zu verdrängen. Man will sich mit dem Thema nicht beschäftigen, Diagnosen werden in Zweifel gestellt. Sie nehmen an, dass jemandem ein Fehler unterlaufen sei. Oder sie meinen, dass die Diagnose nicht stimmen könne, weil niemand in der Familie bisher derart erkrankt ist. Angehörige reagieren ähnlich, weil die Diagnose auch sie und ihr Leben betrifft.

Das klingt nach einer Abwehrreaktion.

Das ist es. Diese Reaktion ist auch gesund und höchst normal. Man fühlt sich von der Diagnose überrumpelt und es steht viel Unsicherheit im Raum. Man braucht daher erst einmal Zeit, um die Information in das eigene Leben einzuordnen. Diese Phase des Verdrängens kann gerade bei einer Demenz-Diagnose vergleichsweise lange anhalten, da die Erkrankung nicht als akut wahrgenommen wird. Bei einer schmerzhaften Erkrankung ist das anders, damit muss man sich gleich auseinandersetzen.

Was passiert danach, wenn die Betroffenen die Diagnose nicht mehr in Frage stellen?

Bei vielen geht der Zustand des Verdrängens in Widerstand oder Wut über. Sie fragen sich: „Warum gerade ich?“ Sie haben vielleicht Pläne für die Pension: endlich reisen, mehr Zeit mit den Enkelkindern verbringen, Hobbies wieder aufnehmen. Im ersten Moment sehen sie nur, was irgendwann



nicht mehr geht. Sie übersehen dabei, dass vieles noch längere Zeit möglich sein wird. Viele spüren auch eine tiefe Enttäuschung oder haben schlichtweg Angst.

Eine Demenz-Diagnose bringt also viel Unsicherheit?

Sie bedeutet eine große Wende, mit der man sich allmählich auseinandersetzen muss. Betroffene wie Angehörige brauchen etwas Zeit, bis sie sich informieren und mit anderen austauschen. Trotzdem bewährt sich die Einstellung „je früher desto besser“. Im Annehmen der Situation liegt die Lösung.

NEHMEN SIE DIE DINGE IN DIE HAND!



Aus jahrzehntelanger Erfahrung lässt sich mit Bestimmtheit sagen: Wer mit der Diagnose Demenz konfrontiert ist, sollte sich möglichst rasch Wissen um die Erkrankung aneignen. Dann fällt es leichter, die Lebensgewohnheiten auf die neue Situation einzustellen und für die Zukunft vorzusorgen.

Viele Menschen scheuen den Gang zur Ärztin oder zum Arzt, weil sie sich die Frage stellen: „Was habe ich überhaupt davon zu wissen, ob

es sich bei mir um altersbedingte Vergesslichkeit oder doch um eine Form der Demenz handelt?“ Die Antwort darauf fällt kurz aus: „Eine ganze Menge.“ Denn auch wenn Demenz derzeit nicht geheilt werden kann, so besteht die Möglichkeit, durch eine medikamentöse Behandlung den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

Besser jetzt als nie

Zum anderen gewinnt man, auch wenn es unlogisch klingen mag,

vor allem Zeit: Viele wollen in der Pension lang gehegte Träume verwirklichen oder sich dem widmen, wofür bisher zu wenig Zeit war. Oft genug verschiebt man es von einem Jahr aufs nächste. Mit der Diagnose Demenz ist jedoch klar: Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um auf der Tribüne „seinem“ Fußballverein zuzujubeln, die Wiener Philharmoniker live zu erleben oder eine Münze in den Trevi-Brunnen zu werfen.

Je früher Sie Gewissheit über eine mögliche demenzielle Beeinträchtigung haben, desto eher können Sie die Zeit nutzen, um

- das zu unternehmen, was Sie sich für die Pension vorgenommen haben,
- Ihre Wohnung oder Ihr Haus altersgerecht zu adaptieren und sicherer zu gestalten,
- Routinen festzulegen und einzuüben, damit sie Ihnen später Sicherheit geben können und
- selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen (Testament, Patientenverfügung, Art der späteren Pflege und Betreuung).

STRATEGIEN, DIE ALLEN HELFEN

Es gibt Vieles, das einem das Leben erleichtert. Das gilt speziell für ältere Menschen, insbesondere für jene, die mit demenziellen Beeinträchtigungen leben. Einen wichtigen Stellenwert haben dabei drei Faktoren:

Orientierung – alles an seinem Platz

Wenn Dinge immer an einem anderen Platz liegen, muss man sie suchen; den Autoschlüssel, die Geldbörse oder die Haarbürste. Definieren Sie Plätze für Sachen, die Sie regelmäßig brauchen, und legen Sie diese jetzt schon dorthin! So werden Sie Ihre Habseligkeiten auch dann finden, wenn die Vergesslichkeit zunimmt.

Routinen – alles zu seiner Zeit

Finden Sie eine Reihenfolge bei Handlungsschritten, die Ihnen persönlich liegt, und bleiben Sie dabei! Erst die Teller auf den Tisch, dann Servietten, Besteck und Gläser, zuletzt Untersetzer und dann das



Essen selbst. Und schon müssen Sie nicht so oft aufstehen, weil Sie etwas vergessen haben.

Sicherheit – alles ohne Verletzungsgefahr

Sie stolpern seit zwanzig Jahren über dieselbe Türschwelle? Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, das zu ändern. Wenn Sie schon dabei sind, kontrollieren Sie Ihre Wohnung auf weitere Stolperfallen wie quer durch das Zimmer führende Kabel, auf fehlende Handläufe und Griffe, etc.!

Auf ich-bin-dann-mal-alt.

hilfswerk.at finden Sie eine Checkliste, wie Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus sicherer und altersgerecht gestalten.

Wer Hilfe annimmt, zeigt Stärke.

Wenn das Auto nicht anspringt, ruft man einen Mechaniker. Kann man keine dreistöckige Torte backen, bestellt man eine beim Zuckerbäcker. Es gibt für fast alles Profis, die man zu Hilfe holen kann. Auch wenn es um die Haushalts- und Lebensführung oder die Körper- und Hauskrankenpflege geht. Hier steht Ihnen das Hilfswerk gerne zur Seite.

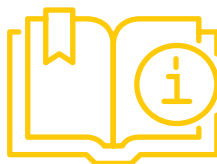
Wer professionelle Hilfe annimmt oder gar selber holt, handelt verantwortungsvoll. Man entlastet dadurch die Betreuungspersonen, also meistens die eigenen Angehörigen. Diese gewinnen damit Zeit, um Kraft zu tanken und um die kostbaren Stunden mit der/dem Betroffenen zu verbringen, spazieren zu gehen, Karten zu spielen oder einfach nur in Ruhe zu reden.

WEITERE TIPPS UND INFORMATIONEN

RATGEBER KOSTENLOS BESTELLEN!

Wenn Sie Rat und Tipps benötigen, wie Sie Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen im Alltag unterstützen können, bestellen Sie den kostenlosen Ratgeber „Mehr als vergesslich. Alltag mit Demenz: Ein Ratgeber für Angehörige.“. Kontaktieren Sie uns unter 0800 800 820 oder senden Sie uns ein E-Mail an office@hilfswerk.at.

Weiterführende Informationen zu den Themen „Das alternde Gehirn“ sowie „Alltag mit Demenz“ finden Sie auf der Hilfswerk-Homepage unter ich-bin-dann-mal-alt.hilfswerk.at sowie mehr-als-vergesslich.hilfswerk.at. Schauen Sie vorbei!



BUCHTIPPS

„Das Recht der Alten auf Eigensinn. Ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegende.“

Erich Schützendorf (2008),
Ernst Reinhardt Verlag München
ISBN 978-3-497-01662-4

„Brücken in die Welt der Demenz. Validation im Alltag.“

Petra Fercher, Gunvor Sramek
(2018), Ernst Reinhardt Verlag
München
ISBN 978-3-497-02841-2

„Das Herz wird nicht dement. Rat für Pflegende und Angehörige.“

Udo Baer, Gabi Schotte-Lange
(2017), BELTZ Verlag
ISBN 978-3-407-85966-2

NÜTZLICHE KONTAKTE

www.alzheimer-selbsthilfe.at

alzheimer austria ist ein gemeinnütziger Verein von Angehörigen an Demenz erkrankter Personen, sowie von Personen verschiedener Berufsgruppen, die sich mit dem Thema Demenz auseinandersetzen.

www.promenz.at

Wir vergessen. Wir erinnern. Wir helfen. Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit und leichter leben mit Demenz. PROMENZ organisiert u. a. unterstützte Selbsthilfetreffen von Menschen mit Vergesslichkeit.

[www.gesundheit.gv.at/ service/gesundheitsuche/ selbsthilfegruppen](http://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/selbsthilfegruppen)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs – Suchfunktion für Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe



IHR HILFSWERK: ADRESSEN – KONTAKTE – ÜBERBLICK

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von Dienstleistungen rund um Senioren und ältere Angehörige, Gesundheit und Sicherheit, Pflege und Betreuung, Soziales, Krisen aber auch rund um Kinderbetreuung, Lernen sowie Jugend und Familie an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 oder besuchen Sie uns unter www.hilfswerk.at.

IN WIEN

Wiener Hilfswerk
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien
Tel. 01/512 36 61, Fax -33
info@wiener.hilfswerk.at

IN NIEDERÖSTERREICH

Hilfswerk Niederösterreich
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten
Tel. 02742/249, Fax -1717
office@noe.hilfswerk.at

IN OBERÖSTERREICH

Oberösterreichisches Hilfswerk
Dametzstraße 6, 4010 Linz
Tel. 0732/77 51 11, Fax -200
office@ooe.hilfswerk.at



IN SALZBURG

Hilfswerk Salzburg
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1,
5412 Puch bei Hallein
Tel. 0662/43 47 02-0, Fax -9022
office@salzburger.hilfswerk.at

IN DER STEIERMARK

Hilfswerk Steiermark
Paula-Wallisch-Straße 9,
8055 Graz
Tel. 0316/81 31 81-0, Fax -4098
office@hilfswerk-steiermark.at

IN KÄRNTEN

Hilfswerk Kärnten
8.-Mai-Straße 47,
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 050 544 00, Fax -5099
office@hilfswerk.co.at

IM BURGENLAND

Burgenländisches Hilfswerk
Robert-Graf-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50, Fax -10
office@burgenland.hilfswerk.at

IN TIROL

Hilfswerk 24-Stunden-
Betreuung Tirol
c/o WIFI Co-Working Space
Egger-Lienz-Straße 116,
6020 Innsbruck
Tel. 0676/87 87 63 000
nina.klotz@hilfswerk.at

24-STUNDEN-BETREUUNG

Hilfswerk
Personaldienstleistungs-GmbH
Schönbrunner Straße 297,
1120 Wien
Tel. 01/522 48 47, Fax -25
24stunden@hilfswerk.at

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5,
1120 Wien
Tel. 01/40 57 500, Fax -60
office@hilfswerk.at



**HILFSWERK
SERVICEHOTLINE**
0800 800 820

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

Weil besseres Hören **Lebensfreude** bedeutet.

**Wir als Neuroth-Hörgeräteakustiker
werden zu Ihrem treuen Begleiter auf
dem Weg zum besseren Hören.**

Neuroth: über 130 x in Österreich

Info-Tel.: 00800 8001 8001

Vertragspartner aller Krankenkassen

WWW.NEUROTH.COM



**Testen Sie jetzt kostenlos Ihr Gehör und lassen Sie sich unverbindlich
zu den neuesten Hörgeräte-Technologien beraten.**

// HÖRGERÄTE

// HÖRBERATUNG

// GEHÖRSCHUTZ

// SEIT 1907

 **NEUROTH**