

DEMENZ - WAS KANN ICH TUN? PRAKTISCHE HILFEN FÜR DEN ALLTAG

RAPHAEL SCHÖNBORN, MA

WWW.KOMPETENZDEMENZ.AT

kontakt@kompetenzdemenz.at

+43 676 792 0903



**Kompetenz
Demenz**

ORIENTIERUNG

- GEHIRN
- MEDIZIN
- AN- UND ZUGEHÖRIGE
- MENSCHEN MIT VERGESSLICHKEIT



Kompetenz
Demenz



DAS GEHIRN – UNSER FASZINIERENDSTES ORGAN

- **Milliarden Nervenzellen (Neuronen):**
 - **Tausende von Verbindungen**
 - Hilft uns, die **Welt zu verstehen** und **Entscheidungen zu treffen**.
- Es **lernt** ständig dazu:
 - denkt in die **Zukunft**, erinnert sich an die **Vergangenheit** und **plant**.
 - **konstruiert** aktiv die **Realität**, basierend auf **Modellen** und **Vorhersagen**.
- ist das wichtigste Organ für **Denken, Lernen** und **Kreativität**.

A THOUSAND BRAINS



**EINE NEUE THEORIE
DER INTELLIGENZ**

Mit einem Vorwort von Richard Dawkins

riva

JEFF HAWKINS

DAS GEHIRN KANN SICH ERHOLEN - REGENERATIVES POTENZIAL

- **Neurogenese:** Das Gehirn kann begrenzt (Hippocampus) neue Nervenzellen bilden.
- **Neuroplastizität:** Das Gehirn kann sich anpassen und neue Verbindungen zwischen Nervenzellen schaffen.
 - Es kann sich nach Schädigungen oder neuen Erfahrungen neu organisieren.
- Ein **gesunder Lebensstil** unterstützt die Erholung des Gehirns.
Z.B. Lernen, Bewegung und gesunde Ernährung.
- **Forschung:** Stammzellen und Medikamente können helfen, das Gehirn zu reparieren.



DAS GEHIRN KANN ERKRANKEN – DEGENERATIVES POTENZIAL

- **Degeneration:**
Das **Gehirn verliert Nervenzellen** und wird schwächer, besonders bei **Krankheiten**, insbesondere Demenz, Parkinson, Schlaganfälle etc.
- Eine **ungesunde Lebensweise** kann die Degeneration beschleunigen und verschlimmern.

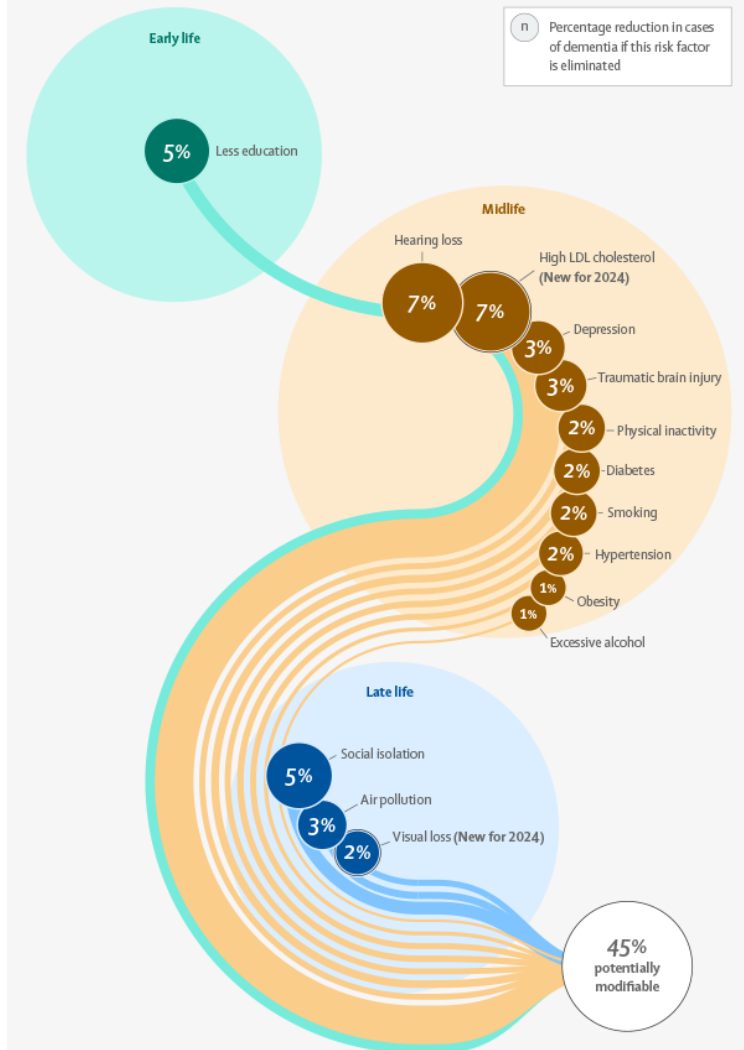


RISIKOFAKTOREN FÜR EINE DEMENZ

- **45 %** der **Demenz-Fälle** können durch präventive Maßnahmen **verhindert** oder **verzögert** werden.
- Mischung aus gesunder **Ernährung, Bewegung, geistigem Training** und der **Kontrolle von Risikofaktoren**:
 - Bluthochdruck
 - Hoher Cholesterinwert
 - Übergewicht
 - Rauchen
 - Hör- und Sehverlust
 - Einsamkeit
 - Depressionen
 - Geringe Bildung
 - Hirnverletzungen
 - Luftverschmutzung

Risk factors for dementia— 2024 update

The 2024 update to the standing Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care adds two new risk factors (high LDL cholesterol and vision loss) and indicates that nearly half of all dementia cases worldwide could be prevented or delayed by addressing 14 modifiable risk factors.



Read the full commission update at [thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care](https://www.thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care)

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet* 2024; published online July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).

WAS IST DEMENZ?

EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE



Kompetenz
Demenz

FAKTEN ÖSTERREICH

Ca. 150.000 Menschen mit Demenz

90 % über 80 Jahre alt

80 % zu Hause von An- und Zugehörigen (überwiegend Frauen) betreut

- $\frac{3}{4}$ ohne professionelle Unterstützung

Häufigster Grund für Altersheimaufnahmen

- $\frac{2}{3}$ aller Pflegeheimbewohner:innen

Häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit



VOLKSWIRTSCHAFTLICHE KOSTEN (IHS 2021)

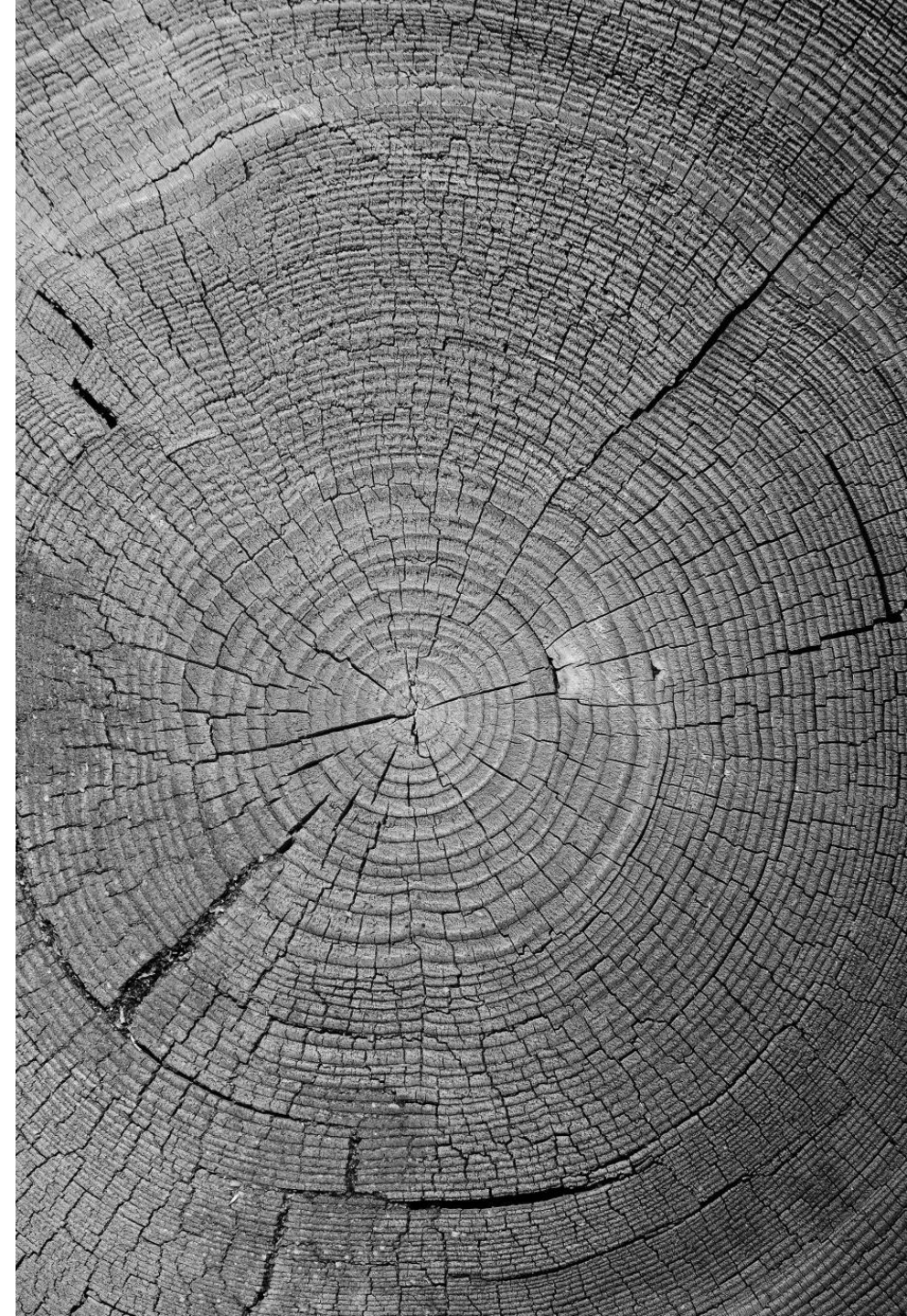
- Medizinische Kosten EUR 1,386 Mrd.
- Stationäre Pflege EUR 538,5 Mio.
- Mobile Pflege EUR 150,6 Mio.
- 24h-Betreuung EUR 569,3 Mio.
- Informelle Pflege EUR 4,898 Mrd.

➤ Datenlage schlecht

MEDIENANALYSE

- Demenz zerstört die Betroffenen,
- Demenz zerstört die Familien und
- Demenz zerstört unser Sozial- und Gesundheitssystem, weil die Pflege teuer ist.

Grebe 2019



“BLÜMEL IST DER JÜNGSTE DEMENZPATIENT ÖSTERREICHS.”

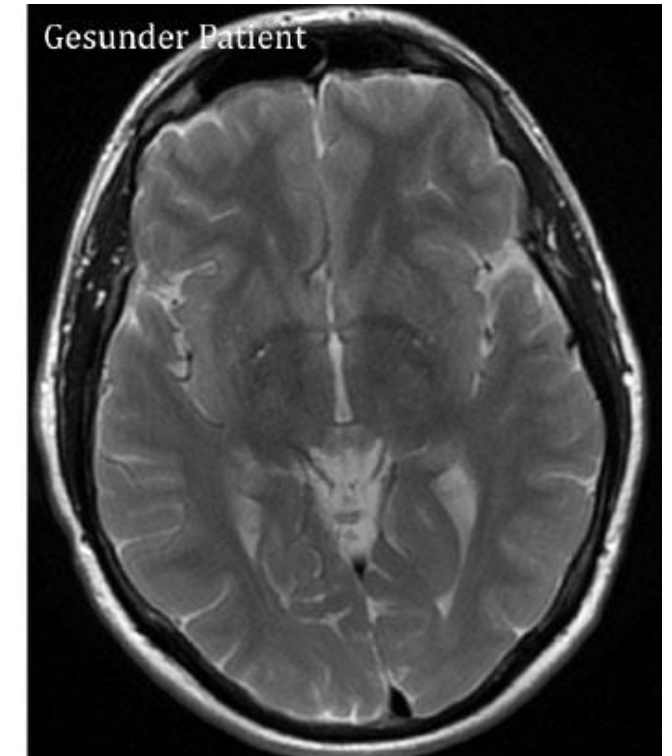
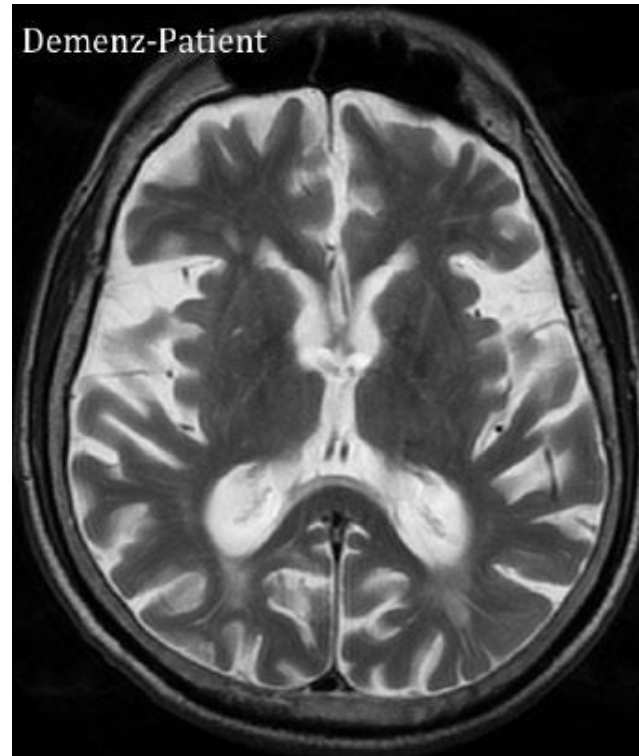
Herbert Kickl zur Budgetrede im
Nationalrat am 17.11.2020

DieTagespresse 28.6.2024



MEDIZIN

- Syndrom als Folge einer chronisch fortschreitenden Erkrankung des Gehirns.



WELCHE FORMEN GIBT ES?

➤ Demenz ist ein **Sammelbegriff** für verschiedene **Erkrankungen** des **Gehirns**:

- **Alzheimer** (65 %) ist die **häufigste** Form
- **Andere Formen**:
 - Vaskuläre Demenz (gefäßbedingt)
 - Lewy-Körperchen-Demenz
 - Frontotemporale Demenz
 - Parkinson-Demenz



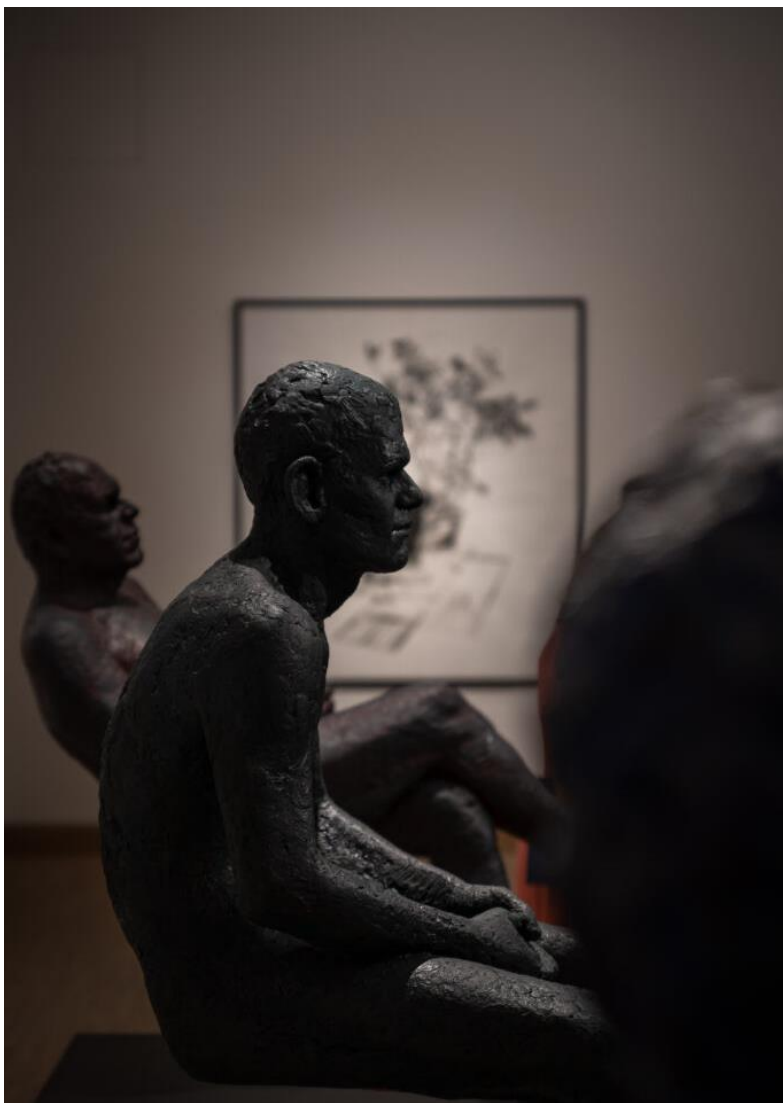
Gedächtnisprobleme? Erkennen, abklären und Hilfe annehmen

Ratgeber von Betroffenen für Betroffene
„Wenn ich es früher erkannt hätte,
hätte ich jetzt weniger Probleme.“

GEDÄCHTNISPROBLEM

- Heranwagen
- Erkennen
- Abklären
- Helfen





“Wenn ich es früher erkannt hätte, hätte ich jetzt weniger Probleme.”





ERKENNEN

- Schwierigkeit, über **eigene Schwächen** zu sprechen
 - Insbesondere **Gedächtnisprobleme** oder **Vergesslichkeit**
- **Angst vor Demenz**
 - **Verbergen** und **Überspielen** von Schwächen
- **Nicht immer Demenz**
 - Viele Ursachen - einige behandelbar, wenn früh genug erkannt
 - **Fachärztliche Untersuchung** bringt *Gewissheit*
 - Gezielte **Behandlung**



ERKENNEN

- **Es geht vor allem um spürbare und wahrnehmbare Veränderungen im Vergleich zu früher.**
 - *Rechnen oder sich Namen zu merken war schon immer schwierig?*
 - muss kein Kennzeichen für eine Gedächtnisschwäche sein.
- **Nicht alle Gedächtnisprobleme müssen auf eine Demenz zurückzuführen sein.**
 - Es gibt **viele Ursachen** (Vitaminmangel, Schilddrüsenprobleme usw.) für Veränderungen, die gut **behandelt** werden können.



ERSTE ANZEICHEN

- **Körperlich**
 - Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Sturzgefahr
- **Psychisch**
 - Depressionen, Traurigkeit, Unsicherheit, Angst, Halluzinationen
- **Gedächtnisprobleme**
 - Merkfähigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit, Rechenfähigkeit
 - Es kann sein, dass man selbst die Anzeichen zunächst nicht bemerkt, während sie anderen auffallen.

Tipps

- Angehörige und Freund:innen bitten zuzuhören, die **Situation ernst zu nehmen** und nicht zu verharmlosen.
- So schnell wie möglich **abklären und Hilfe** suchen.
- In eine **DEMENZSERVICESTELLE** oder zu einem **Facharzt** bzw. einer **Fachärztin** gehen.



Netzwerk DEMENZ OÖ

Ein Angebot für Menschen mit Demenz in OÖ

demenz
erkennen
ansprechen
handeln

Demenzservicestellen in Oberösterreich

- 1. Bad Ischl (MAS Alzheimerhilfe)**
Lindaustraße 28, Eingang B, 2. Stk
4820 Bad Ischl
Telefon: +43 (0) 664 889 28 619
Mail: dss.bad-ischl@mas.or.at
- 2. Braunau (MAS Alzheimerhilfe)**
Marktplatz 9
5142 Eggelsberg
Telefon: +43 (0) 664 458 00 71
Mail: dss.braunau@mas.or.at
- 3. Gmunden (MAS Alzheimerhilfe)**
Georgstraße 5, Top 3.2
4810 Gmunden
Telefon: +43 (0) 0664 85 89 485
Mail: dss.gmunden@mas.or.at
- 4. Linz Nord (MAS Alzheimerhilfe)**
Feriherstraße 5, Top 3
4040 Linz
Telefon: +43 (0) 0664 21 399 77
Mail: dss.linz-nord@mas.or.at
- 5. Linz Süd (Volkshilfe)**
Maderspergerstraße 11
4020 Linz
Telefon: +43 (0) 676 8734 1463
Mail: dss.linz-sued@volkshilfe-ooe.at
- 6. Micheldorf (MAS Alzheimerhilfe)**
Steiermärker Str. 30, 4560 Kirchdorf
Telefon: +43 (0) 644/8546694
Mail: dss.micheldorf@mas.or.at
- 7. Ried (MAS Alzheimerhilfe)**
Schärdinger Strasse 22, 4910 Ried
Telefon: +43 (0) 664 854 66 92
Mail: dss.ried-im-innkreis@mas.or.at
- 8. Rohrbach (MAS Alzheimerhilfe)**
Hanriederstr. 32, 4150 Rohrbach-Berg
Telefon: +43 (0) 664 854 66 99
Mail: dss.rohrbach@mas.or.at
- 9. Schwertberg (Volkshilfe)**
Heimstätteweg 2a, 4311 Schwertberg
Telefon: +43 (0) 676/8734 1463
Mail:
dss.schwertberg@volkshilfe-ooe.at
- 10. Steyr (Volkshilfe)**
Leharstraße 24, 4400 Steyr
Telefon: +43 (0) 676/87342617
Mail: dss.steyr@volkshilfe-ooe.at
- 11. Wels (Magistrat Wels)**
Flurgasse 40, 4600 Wels
Telefon: +43 (0) 7242 417 4821
Mail: dss@wels.gv.at



“Ich bin stolz, dass
ich noch so viel
gewusst habe.”

ABKLÄREN



Kompetenz
Demenz



Foto: PROMENZ/dragan_dok



WIE LÄUFT DIE DIAGNOSE AB?

„Jetzt bin ich froh, die Diagnose zu haben.“

- Für eine **Abklärung** sind **mehrere Untersuchungen** (Befragung, Labor, Röntgen etc.) notwendig.
- Das kann von **4 Wochen bis zu 3 Monate** oder länger dauern.
- Eine **Vorhersage** über den Verlauf kann **nicht gegeben werden**.
- **Regelmäßige Kontrollen** sind wichtig.





NACH DER DIAGNOSE

*Bei mir wurde eine beginnende
Alzheimer-Demenz diagnostiziert.*

- **Gewissheit**
- **Antidementiva** (Medikamente zur Behandlung von Demenz)
- Tabletten oder Pflaster
- Die **Fachärztin** oder der **Facharzt** muss entscheiden, für wen welche Medikamente passend sind.
- können **Verlauf hinauszögern** - nicht stoppen oder heilen



NEUE ALZHEIMER-THERAPIEN

Wie wirken sie?

- Medikamente **entfernen schädliche Eiweiße im Gehirn** (Amyloid-Proteine), die den Gedächtnisverlust bei Alzheimer verursachen.

Warum hat die EMA (Europäische Arzneimittel-Agentur) die Zulassung hinausgezögert/eingeschränkt?

- **Nebenwirkungen** wie Hirnschwellungen und Blutungen wurden als zu risikoreich bei bestimmten Gruppen eingestuft.
- **Zulassung** voraussichtlich August 2025 eingeschränkt auf **Alzheimer Demenz im frühen Verlauf** und Ausschluss Risikogruppen (Gentest).
- Aufwendiger Patient:innen-Pfad (Abklärung, Monitoring)

Was bringt die Zukunft?

- **Bessere Sicherheit:** Künftige Therapien sollen weniger schwere Nebenwirkungen haben und leichter verabreicht werden können.



Kompetenz
Demenz

Einladung zur Online-Informationsveranstaltung

ALZHEIMER DEMENZ

FRÜHERKENNUNG UND THERAPIEN

HOFFNUNGEN, ERWARTUNGEN & FAKTEN

📅 Montag, 24. März 2025, 16:00 - 17:30 Uhr

🖱️ www.kompetenzdemenz.at/webinar

WAS ERWARTET SIE?

Viele Menschen haben Angst vor Alzheimer – vor allem, wenn Familienmitglieder betroffen sind. Gleichzeitig gibt es Hoffnung auf neue Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Doch was ist wirklich dran an den aktuellen Entwicklungen?

- ◆ **Früherkennung:** Welche Tests gibt es bereits? Wer sollte sich testen lassen?
- ◆ **Therapien:** Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- ◆ **Chancen & Risiken:** Welche Erfolge sind realistisch, welche Nebenwirkungen möglich?
- ◆ **Zukunftsausblick:** Was erwartet uns in den nächsten Jahren?

Vortragende



Dr. in Sara Silvaeih
Demenz-Expertin
AKH Wien



Raphael Schönborn
Geschäftsführer von
KompetenzDemenz.at
und PROMENZ.at

Stellen Sie Ihre Fragen live oder schicken Sie sie uns vorab!

Kontakt & Anmeldung:

✉️ kontakt@kompetenzdemenz.at

☎️ +43 676 792 0903



Hinweis: Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und veröffentlicht. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Veröffentlichung einverstanden.

Mit freundlicher Unterstützung von Eisai.



Kompetenz
Demenz

AN UND ZUGEHÖRIGE

„Meine Gattin ist so weit, dass ich täglich, **wie bei einem Kleinkind**, etwas Neues entdecke.“

„Sie erzählt Geschichten, das ist **reinsten Unsinn**.“

„Ich muss sie An- und Ausziehen und Waschen. Und ihr **Widerstand** dagegen ist enorm – wie ein Feldweibel.“

„Sie tut völlig **unsinnige Dinge**.“

„Wie soll ich damit umgehen, was mache ich, **was soll ich tun?**“

„**Den Menschen**, den ich jahrzehntelang gekannt habe, **gibt es nicht mehr**.“



Kompetenz
Demenz



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE - VERGISS DICH NICHT!

Auszeit, Erholung und eigene Interessen

- täglich mind. 2 Stunden nehmen (erholen, auf sich selbst achten)
- Ausreichend ungestörter **Schlaf**
- Zeit für sich selbst (Interessen, Aktivitäten, eigene Balance)

Keine Angst vor Demenz

- **Verhalten** nicht persönlich nehmen (häufig Ausdruck der Erkrankung)
- Angst führt zu **Unsicherheit** im eigenen Verhalten
- **Fachwissen** zur Demenz gibt Sicherheit und Vertrauen

- **Angehörigenberatung und Angehörigengruppen aufsuchen**



HILFESTELLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörigengespräch (österreichweit, kostenlos)
Terminvereinbarung

- pflege.gv.at/das-angehoerigengespraech; Tel.: 050 808 2087, E-Mail: angehoerigengespraech@svqspg.at

Angehörigengruppen

pflege.gv.at/demenz-selbsthilfegruppen

- www.alzheimer-selbsthilfe.at; Tel.: 01/332-51-66, E-Mail: alzheimeraustria@aon.at
- www.promenz.at; Tel.: 0664 525 33 00, E-Mail: info@promenz.at



SCAN ME



SCAN ME



Kompetenz
Demenz

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

- Pflegegeld
 - Informationen zum Antrag unter pflege.gv.at/pflegegeld
 - Einreichung über Pensionsversicherung

- Ersatzpflege und Kurzzeitpflege (bei Urlaub, Verhinderung)
 - Eine bis vier Wochen pro Jahr
 - Informationen unter pflege.gv.at/ersatzpflege-kurzzeit-und-urlaubspflege



ONLINE ANGEBOTE

für Betroffene mit Gedächtnisproblemen
und ihre Angehörigen



MODERIERTE ONLINE-GRUPPEN

via Videoplattform Zoom für

BETROFFENE

ANGEHÖRIGE



MODERIERTE FOREN

via Facebook-Gruppe für

BETROFFENE

ANGEHÖRIGE



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

0664 525 33 00 • info@promenz.at

www.promenz.at/angebote

PROMENZ

WIR VERGESSEN, WIR ERINNERN, WIR HELFEN

PROMENZ ist eine österreichweite Anlaufstelle für Betroffene mit Gedächtnisproblemen wie Demenz, Alzheimer etc. und ihre Angehörigen. Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!

www.promenz.at/spenden



Kompetenz
Demenz

MENSCHEN MIT VERGESSLICHKEIT

„Es ist eine **Schwächung**.
So wie die Kondition
schwächer wird, werden
gewisse andere Dinge
auch etwas schwächer. Es
ist nicht mehr so viel Kraft
da, wie in jungen Jahren.
Es ist im Grund genommen
ein **Alterungsprozess**.“

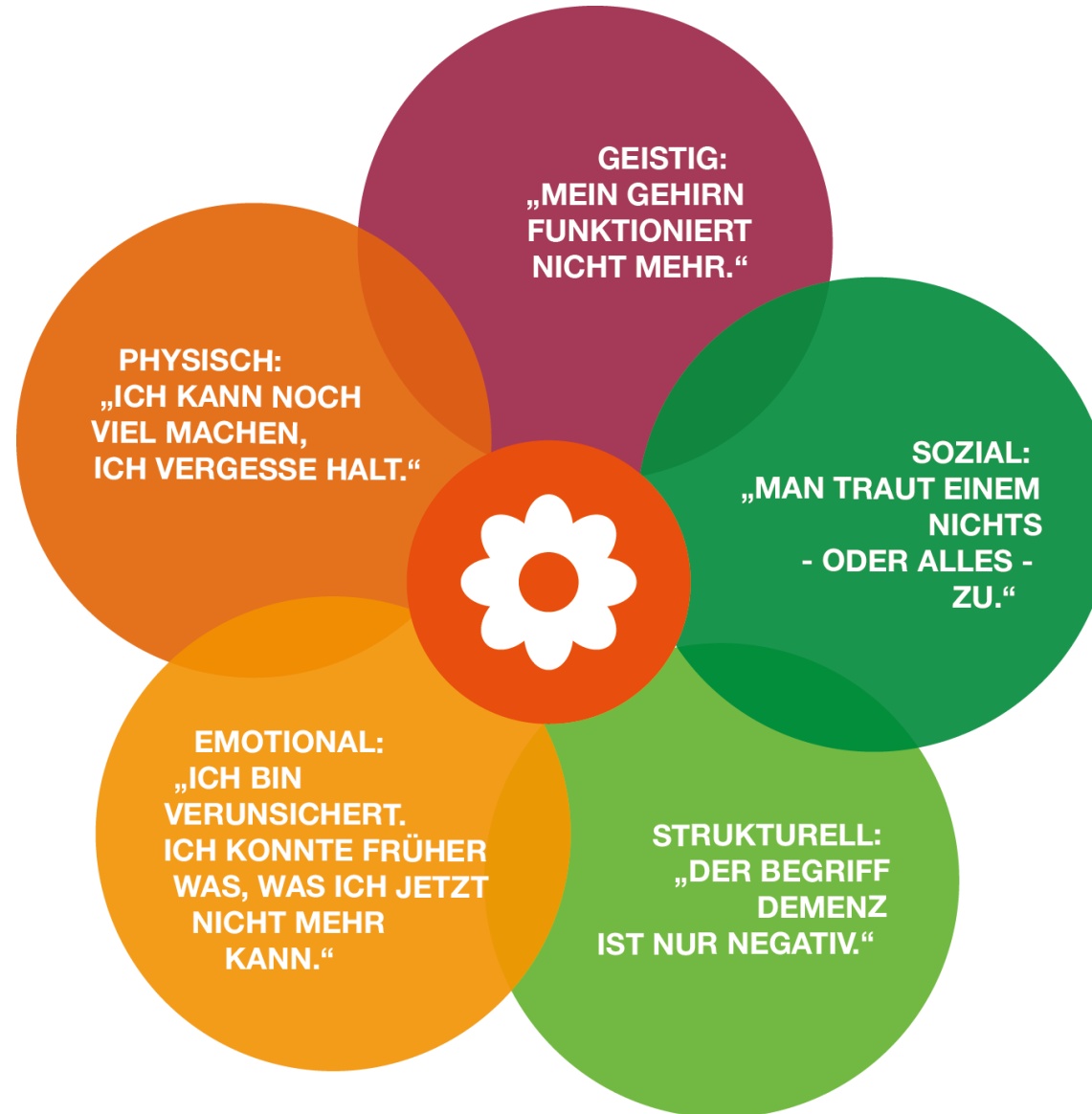


Kompetenz
Demenz

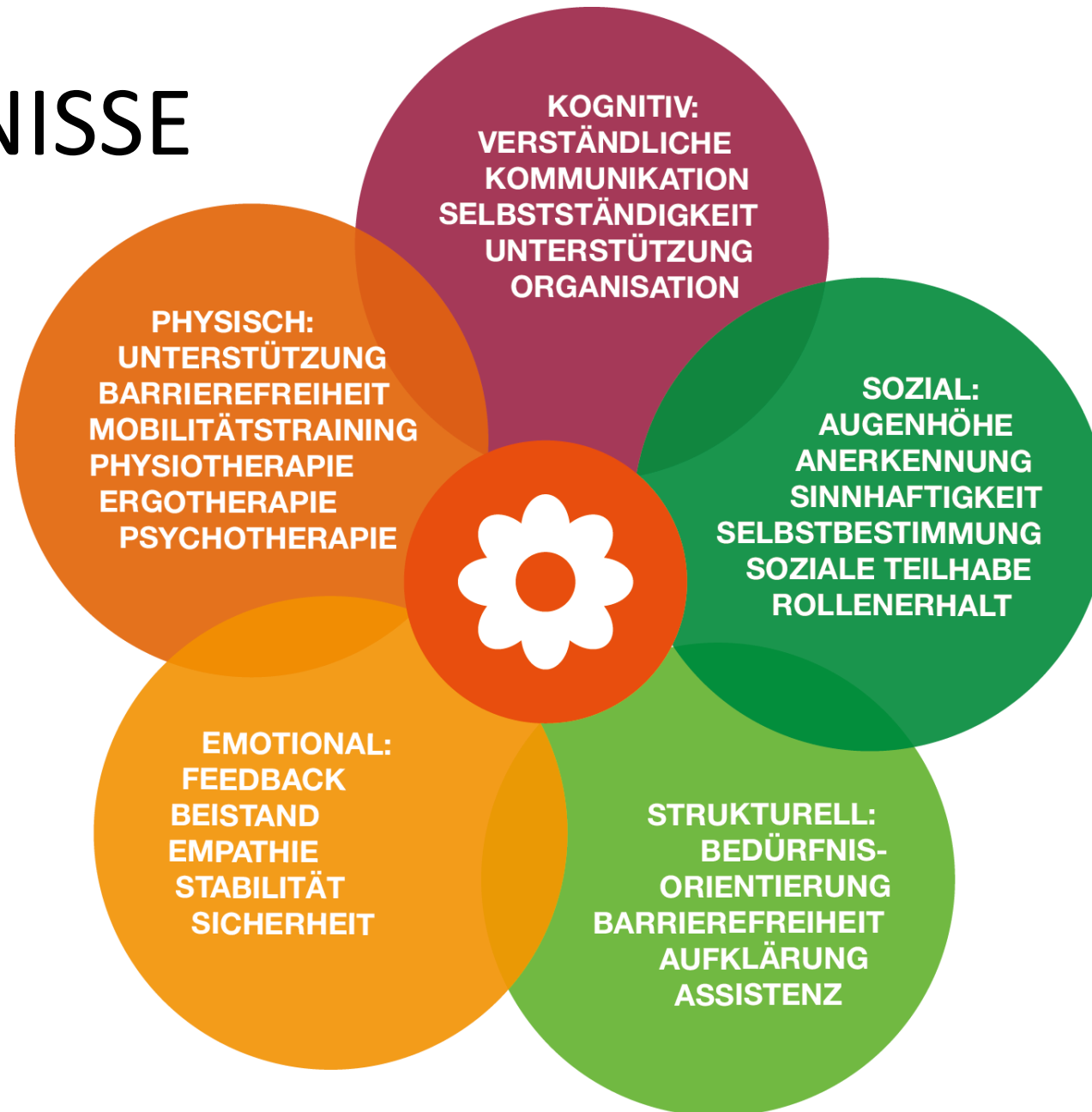


PROMENZ/Thomas Werchota

DEMENZ AUS DER SICHT VON BETROFFENEN



BEDÜRFNISSE



TIPPS VON BETROFFENEN FÜR BETROFFENE

„Bitte öffnet euch und redet! Niemand kann euch gut unterstützen oder betreuen, wenn ihr nicht sagt, wie es euch geht und was ihr braucht!“

- KEINE SCHAM, OFFENER UMGANG,
- HILFE ANNEHMEN,
- GEDÄCHTNISSTÜTZEN, ROUTINEN,
- BEWEGUNG, PAUSEN,
- EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG UND SOZIALE KONTAKTE



TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND BEKANNTE

„Hilfe annehmen fällt schwer.“

- BEDÜRFNISSE RESPEKTIEREN,
- AN STÄRKEN ORIENTIEREN, SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN,
- EINFÜHLSAM KOMMUNIZIEREN, NICHT ÜBER BETROFFENE SPRECHEN,
- EMOTIONALE SICHERHEIT, GEDULD ZEIGEN,
- ROUTINEN FÖRDERN,
- AKTIVE BETEILIGUNG,
- OFFENHEIT IM UMGANG UND SOZIALE KONTAKTE STÄRKEN



PROMENZ VERSTÄNDNIS-MODELL BROSCHÜRE

online verfügbar unter

<https://www.promenz.at/wp-content/uploads/2024/11/broschuere-promenz-verstaendnis-modell.pdf>

oder kostenfrei bestellen:

WWW.PROMENZ.AT

info@promenz.at

+43 664 525 33 00



**Kompetenz
Demenz**

VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!

WWW.KOMPETENZDEMENZ.AT

kontakt@kompetenzdemenz.at

+43 676 792 0903

