

Demenz geht uns alle an.

Wir schauen hin, für mehr Miteinander, mehr Lebensqualität und einen Kanton Zug, der nicht vergisst.

Eine Ausstellung von Alzheimer Zug

In der Schweiz leben rund 161'100 Menschen mit Demenz, im Kanton Zug über 2'185. Hinter jeder Zahl stehen ein Mensch und ein Umfeld, das mitfühlt, unterstützt und selbst Unterstützung braucht.

Demenz betrifft uns als Gesellschaft.

Diese Ausstellung zeigt in 20 Plakaten Zahlen, Fakten, Zusammenhänge und Menschen rund um das Thema Demenz, mit dem Ziel zu informieren, zu sensibilisieren und zu ermutigen. Denn Wissen schafft Verständnis und Verständnis ist der erste Schritt hin zu einer demenzfreundlichen Gesellschaft.

/ Alzheimer Zug
 Gotthardstrasse 30
 6300 Zug
 041 760 05 60
 info.zug@alz.ch
 alz.ch/zg



«Betroffene haben auch ein Anrecht auf ein gutes Leben!»



Hans Stöckli
 Präsident Alzheimer Schweiz



Damit wir unsere Arbeit auch künftig fortsetzen können, freuen wir uns über Ihre Unterstützung.

Diese Plakatausstellung war möglich, dank der Arbeitsgruppe Alzheimer Zug:

Vorstand
Ulrike Darsow (Ärztliche Beratung)
Martina Gisler Nussbaumer
 Leiterin Geschäfts- und Beratungsstelle
Daniela Bigler Billeter

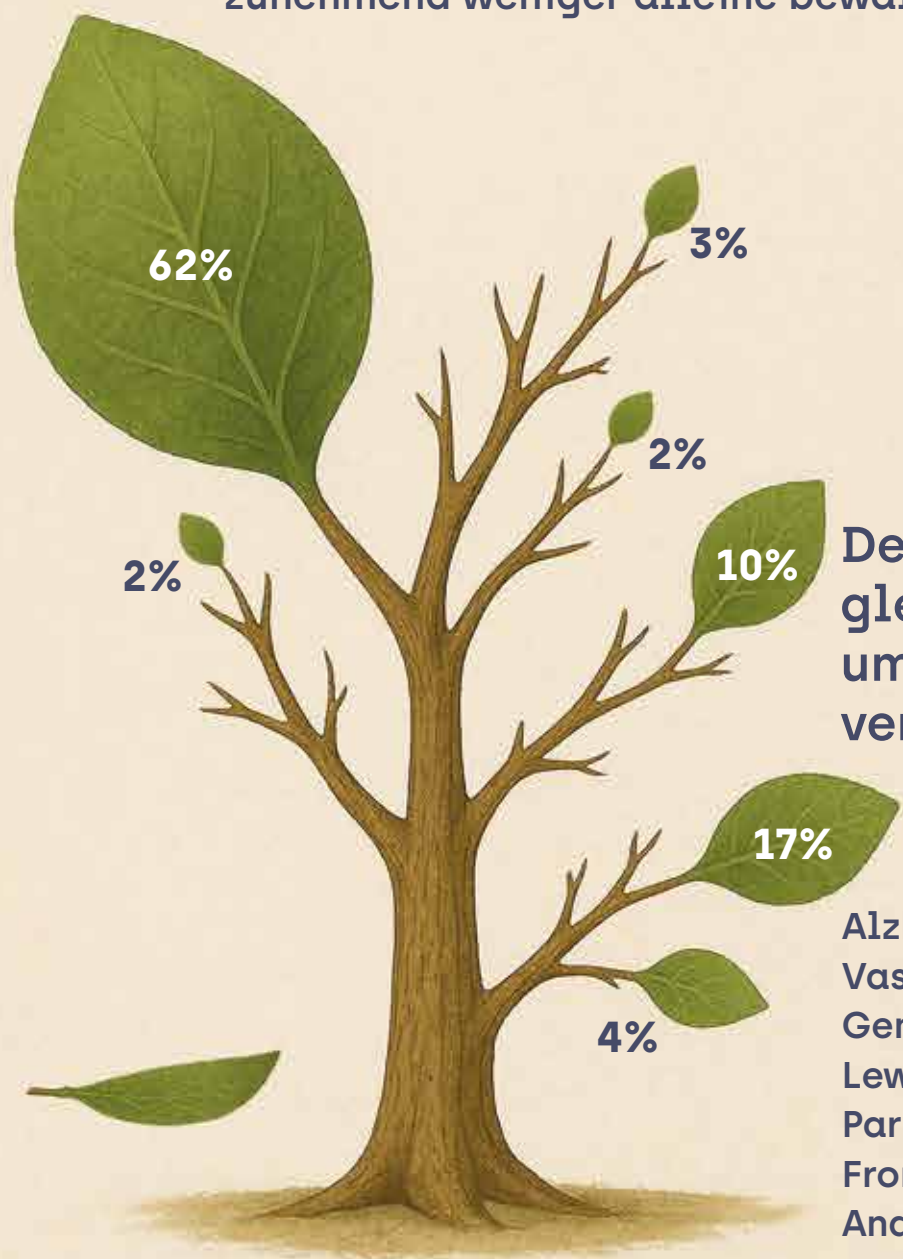
Text
Raphael David Scherer
 Design, Text und Produktion
Tao Gutekunst
 gutekunst-design, gutekunst.ch

Demenz



= majore neurokognitive Erkrankung!

/ Demenz bedeutet, dass Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Orientierung, Planen, Strukturieren, Sprache u./o. andere Hirnleistungen stark nachlassen. So sehr, dass der Alltag zunehmend weniger alleine bewältigt werden kann.



Demenz ist nicht gleich Demenz und umfasst zahlreiche verschiedene Formen:

- Alzheimer Demenz [62%]
- Vaskuläre Demenz [17%]
- Gemischte Demenz [10%]
- Lewy-Körper Demenz [4%]
- Parkinson Demenz [2%]
- Frontotemporale Demenz [2%]
- Andere Demenzformen [3%]

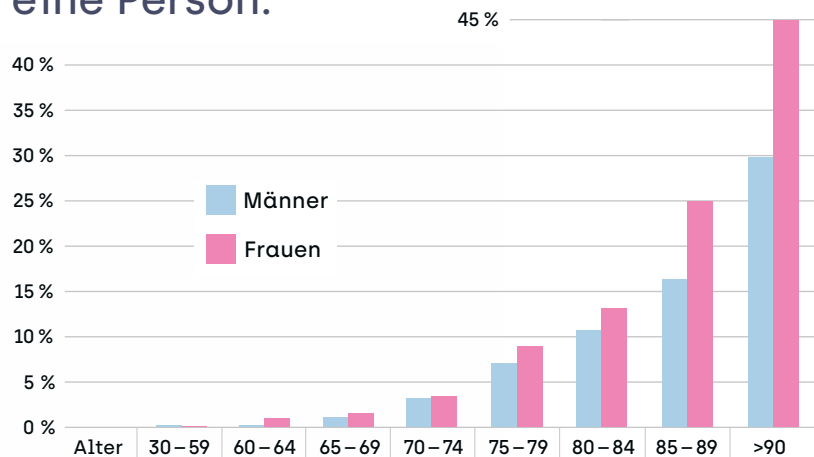
Demenz in Zahlen

Es ist Zeit, hinzuhören



Alle 16 Minuten erkrankt in der Schweiz ein Mensch an Demenz.

Im Kanton Zug sind es 475 Menschen pro Jahr, also etwa alle 18 Stunden eine Person.



Prognose 2050

285'700 Erkrankte und je bis zu drei direkt betroffene Angehörige.

60 % der Erkrankten leben zuhause.

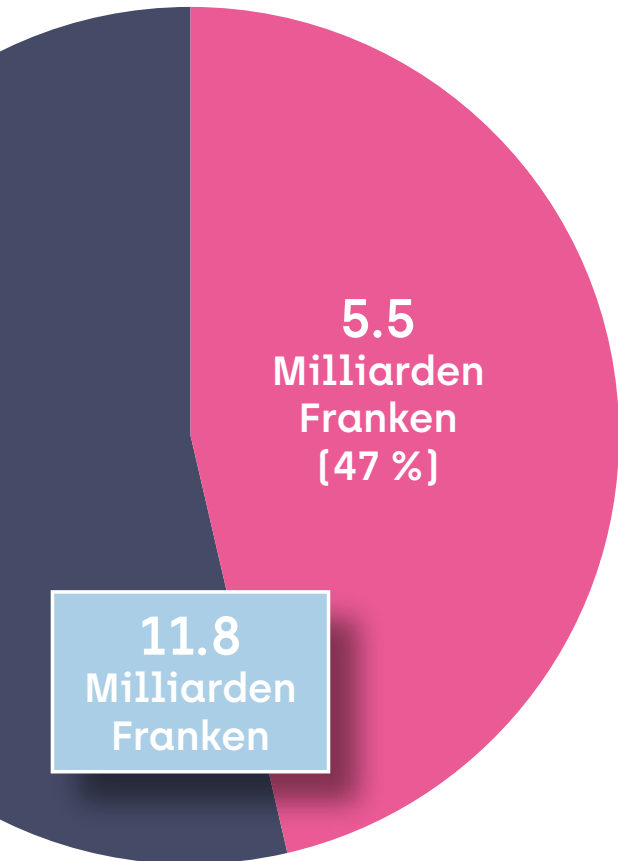
In unseren Quartieren, Nachbarschaften und Familien. Demenz ist längst Teil unseres Alltags.

Wissen macht den Unterschied.

Je mehr wir wissen, desto besser können wir helfen, die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen.

CHF 11'800'000'000.–

CHF 5'500'000'000.–



Von den **11.8 Mrd. Franken** jährliche Gesamtkosten in der Schweiz, **werden 5.5 Mrd. von Angehörigen getragen.**

/ Dieser Betrag entspricht dem Marktwert der unbezahlten Betreuungs- und Pflegeleistungen, die privat erbracht werden.

Dazu gehören unter anderem:

- Entlastungsdienste wie SRK, Pro Senectute oder Spitex
- Betreuung während Ferientaufenthalten
- Tages- und Nachtstrukturen (Tagesheime)
- Pflege und Betreuung durch Angehörige im eigenen Zuhause
- Unterstützung durch private Organisationen und Freiwillige



Generell gilt: Die persönlichen, personellen, zeitlichen und finanziellen Ressourcen der Betroffenen und ihres Umfelds entscheiden massgeblich über Art, Umfang und Qualität der Betreuung.

Diese beeinflussen direkt die Lebensqualität der betreuten Menschen – und damit auch den Verlauf der Krankheit.



Jungbetroffene & Demenz

Wenn die Erinnerung zu jung erlischt.

/ Demenz ist nicht nur eine Erkrankung des Alters.

Rund 5 % der Betroffenen sind jünger als 65 Jahre. In der Schweiz betrifft das bis zu 8'100 Menschen.



Was sind die Ursachen für eine Demenzerkrankung < 65 Jahren?

Beeinflussbar

- Durchblutungsstörungen (Diabetes, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel)
- Alkoholbedingte Demenz
- Traumatische Hirnverletzungen [wiederholte Kopfverletzungen wie z.B. bei Sportarten wie Boxen oder Fussball]

Nicht beeinflussbar

- Frontotemporale Demenz
- Alzheimer-Krankheit [teils genetisch bedingt]
- Entzündliche Erkrankungen [Multiple Sklerose, Lupus, Hashimoto-Enzephalopathie]
- Genetische Formen [Huntington-Krankheit]
- Infektionskrankheiten [HIV, Creutzfeld-Jakob-Krankheit, etc.]
- Stoffwechsel- und Hormonstörungen [Schilddrüsenunterfunktion, Leber- oder Nierenerkrankungen]

Ich, mit Demenz

Das würde ich mir wünschen

/ Demenz kann alle treffen – handeln wir so, wie wir es uns selbst wünschen würden!

**Teil der
Gesellschaft sein**

**Inklusion statt
Isolation**

**Chancen, neue
Erfahrungen zu machen**

**Informationen über
Demenz für alle**

**Wissen statt
Scham**

**Zusammen lachen,
weinen & tanzen**

**Seht mich als Mensch
nicht nur als Krankheit**

**Empathie statt
Schweigen**

**Sprecht mit mir,
nicht über mich**

**Verständnis
statt Mitleid**

**Bezieht mich ein &
lasst mich teilhaben**

**Akzeptiert meine
Bedürfnisse**





Risikofaktoren

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Übergewicht
- Bewegungsarmut
- Soziale Isolation
- Luftverschmutzung
- Schädel-Hirn-Verletzung
- Übermässiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- Depressionen und psychischer Stress
- Schwerhörigkeit zwischen 45 und 65 Jahren
- Sehschwäche



Wie kann ich vorbeugen.



P R Ä V E N T I O N

Tun Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes!

- Lassen Sie Bluthochdruck frühzeitig behandeln
- Korrigieren Sie eine Schwerhörigkeit rechtzeitig mit einem Hörapparat
- Lassen Sie einen Diabetes frühzeitig behandeln
- Vermeiden Sie übermässigen Alkoholkonsum
- Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Pflegen Sie soziale Kontakte, treffen Sie regelmässig Familie und Freunde
- Klären Sie den Verdacht einer Depression frühzeitig ab und lassen Sie sich behandeln
- Planen Sie regelmässige Auszeiten und Ruhezeiten in Ihren Alltag ein
- Fordern Sie Ihr Hirn regelmässig mit dem Lernen von Neuem
- Unterbrechen Sie Routinen oder verändern Sie diese
- Essen Sie gesund, abwechslungsreich und ausgewogen



Frühzeichen einer Demenz

12 mögliche Hinweise, die Sie ernst nehmen sollten.

1. Gedächtnisprobleme
2. Orientierungsprobleme (zeitlich, örtlich)
3. Probleme mit der Sprache: Wortfindungsstörungen
4. Verlust von Interessen und sozialer Rückzug
5. Schwierigkeiten bei der Planung und Organisation
6. Veränderungen im Urteilsvermögen und Verhalten
7. Wiederholende Fragen oder Handlungen
9. Eingeschränkte soziale Fähigkeiten
10. Stimmungsschwankungen
11. Schlafstörungen
12. Ängste



/ Ein einfacher Test bei Demenzverdacht:

Die Person zeichnet eine Uhr
mit einer bestimmten Uhrzeit.

So werden Gedächtnis,
Aufmerksamkeit, Planungs- und
Organisationsvermögen sowie
visuell-räumliche Fähigkeiten überprüft.

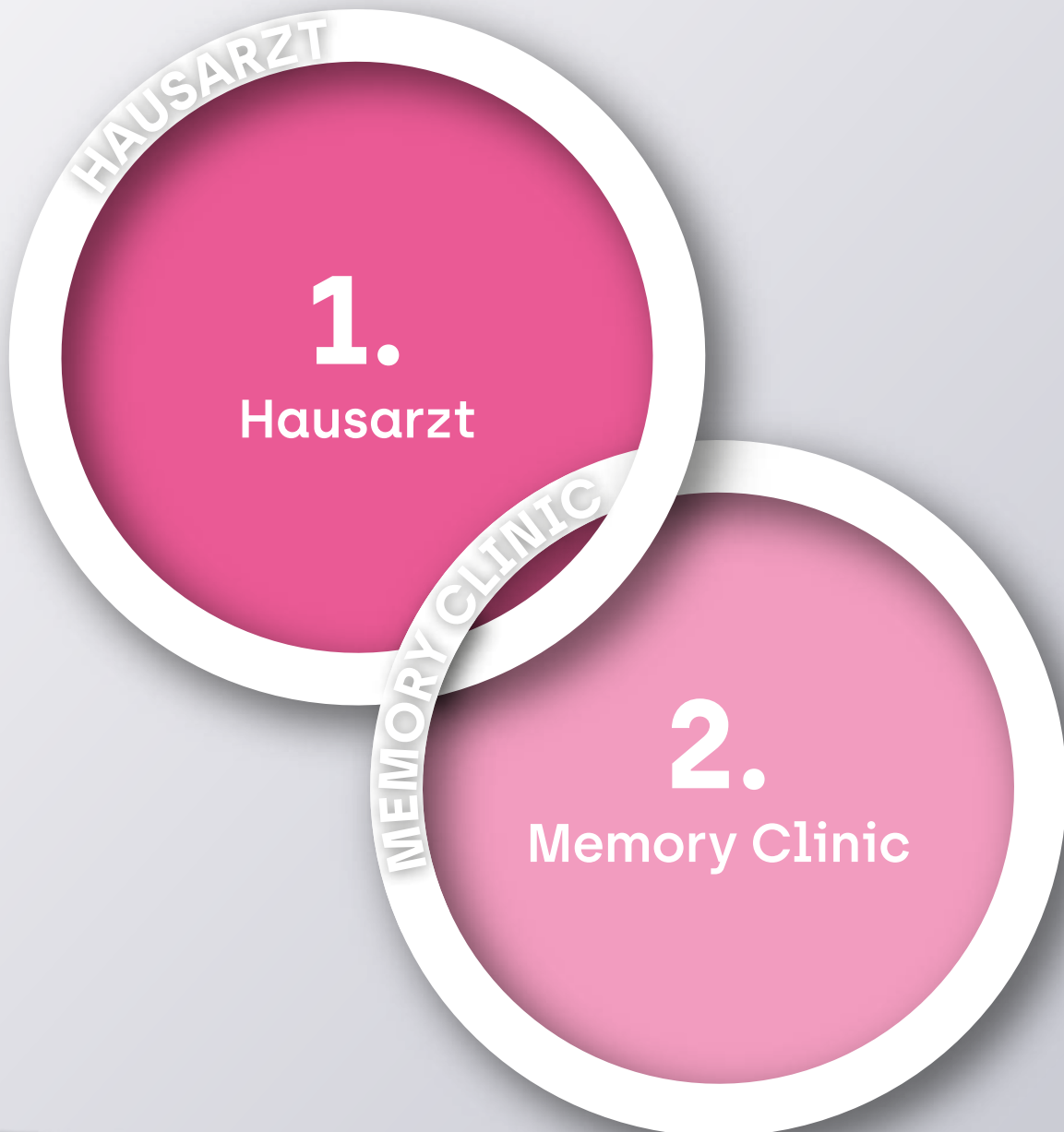
Demenz? Und jetzt?

Wer klärt ab und wer hilft!

1. Primärer Kontakt: Hausarzt oder Hausärztin
2. Bei Bedarf Überweisung an Spezialisten, idealerweise in eine Memory Clinic

Verschiedene Fachmedizinerinnen oder Fachmediziner können bei der Abklärung beteiligt sein:

/ Geriater / Neurologen / Psychiater



Medikamentöse Therapien

Demenz ist heute unheilbar, kann aber medikamentös in ihrem Verlauf verzögert werden. Wichtig: Die Medikamente sind nur für spezifische und nicht für alle Demenzerkrankungen zugelassen.

CHOLINESTERASE-INHIBITOREN

/ Diese Medikamente erhöhen die Verfügbarkeit des Botenstoffes Acetylcholin im Gehirn, der für Gedächtnis und Lernen wichtig ist. Sie sind in der Regel in den frühen bis mittleren Stadien der Alzheimer-Erkrankung sowie bei der Lewy-Körper- und Parkinson-Demenz wirksam.

DONEPEZIL, RIVASTIGMIN, GALANTAMIN

Die Wirkung dieser Medikamente kann die kognitiven Funktionen stabilisieren und das Fortschreiten der Symptome für eine Zeit verlangsamen. Häufige Nebenwirkungen sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Herzrhythmusstörungen.

NMDA-ANTAGONISTEN

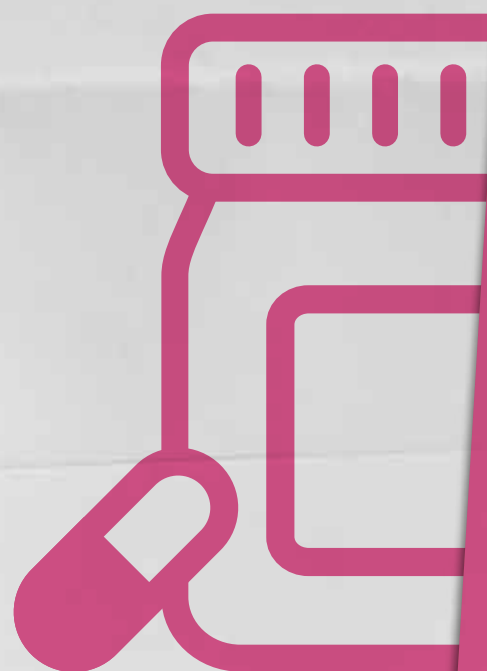
/ Diese Medikamente wirken sich auf den Glutamat-Stoffwechsel aus, einen anderen Botenstoff im Gehirn, der bei Alzheimer beeinträchtigt sein kann. Sie kommen insbesondere bei moderaten bis schweren Formen der Alzheimer-Demenz zum Einsatz.

MEMANTIN

Memantin hilft, übermässige Erregung von Gehirnzellen zu verhindern, was zu einer Verbesserung der Hirnfunktionen führen kann. Es hat im Vergleich zu Cholinesterase-Inhibitoren tendenziell weniger Nebenwirkungen.

Amyloid-Antikörper

/ Die Amyloid-Antikörper-Therapie ist für Menschen mit Alzheimer-Demenz. Bei der Krankheit lagern sich bestimmte Eiweisse [Amyloid-Plaques] im Gehirn ab. Diese stören die Kommunikation zwischen Nervenzellen und führen zu Gedächtnisverlust und geistigem Abbau. Die Antikörper erkennen die schädlichen Ablagerungen und helfen, sie abzubauen. Auch diese Therapie bewirkt keine Heilung, sondern nur eine Verzögerung des Fortschreitens der Krankheit. Aktuell ist diese Therapie in der Schweiz noch nicht zugelassen.



Therapie ohne Medikamente Alles, was *Spass* macht!

Singen

Sport

- Physiotherapie für Gleichgewicht und Beweglichkeit

Tanzen

- Ergotherapie

- Gedächtnistraining

Spazieren

- Gesprächsgruppen

Spiel

- Bewegung und körperliche Aktivität

- Soziale Kontakte beibehalten

- Persönliche Hobbies weiter pflegen

- Musik hören, Konzerte besuchen, Instrumente spielen, Tanzen

- Neue Strategien für gewohnte Abläufe und Aufgaben

- Gesellschaftsspiele

Fassen

- Gemeinsames Essen

Kochen

Freunde

Modelleisenbahn



Angebote für Betroffene:

/ Information / Austausch / Bewegung / Weiterbildung

Angebote Alzheimer Zug

Gemeinsam setzen wir Segel – gegen das Vergessen



/ Alzheimer Zug ist die erste Anlaufstelle für Fragen zum Thema Demenz, bietet kostenlose Beratungen für Betroffene und Angehörige an und vermittelt verlässlich Informationen und Unterlagen zu Symptomen, Krankheitsverläufen, Umgang im Alltag und weiteren Aspekten der Krankheit.

Eine Demenzerkrankung belastet Betroffene und ihr Umfeld stark. Für Angehörige sind Informationen über die Krankheit entscheidend, um die Situation besser zu bewältigen.

Angebote für Angehörige

- Angehörigengruppen zum Austausch, zur Stärkung und Vermittlung von Tipps
- Kurse zu verschiedenen Aspekten der Demenzerkrankung
- Schulungen zur einfühlsamen Kommunikation mit Betroffenen
- Bildungsangebote zum besseren Verständnis der Eigenwelt von Menschen mit Demenz

Alltag mitgestalten

So können Angehörige unterstützen



Informationen

Auseinandersetzung mit der Krankheit, sich informieren.

Verständnis

Wissen über die Kommunikation und die Eigenwelt von Menschen mit Demenz erlangen.

Flexibilität

Den Alltag anpassen, Routine beibehalten, Stress vermeiden.

Akzeptanz

Veränderte Bedürfnisse der erkrankten Menschen akzeptieren.

Unterstützung

Unterstützung bei Aufgaben, die selbst nicht mehr gelingen wie beispielsweise: Administration, Planung, Koordination von Terminen.

Zwischen heiter und traurig Geschichten über das Leben mit Demenz

In kurzen Geschichten, von bewegenden Momenten mit einem geliebten Menschen, der an Demenz erkrankt ist. Geschichten zum Schmunzeln. Zum Schlucken. Und zum Nachdenken.

Polizei im Haus

Sie wollte nur kurz eine Freundin besuchen und verschwand ...



Mit dem Rüstmesser im Wald

Sie wollte eine Freundin besuchen und verschwand ...



Ich werde nicht wie s'Mamimi

Sie wollte in die Reuss ...



Scannen Sie die QR-Codes und hören Sie die ergreifenden Geschichten eines Angehörigen.



