

Merkblatt

Alterungsprozess oder Anzeichen einer beginnenden Demenz?



Altersvergesslichkeit

Unser Gehirn steuert und koordiniert Körperbewegungen, reguliert viele Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Temperatur usw. und ist zentral für unsere Emotionen.

Mit zunehmendem Alter lässt die Gedächtnisleistung nach. Informationen werden langsamer verarbeitet, und man vergisst öfter Namen oder kleine Alltagsdinge. Wenn Sie das verunsichert, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, um abzuklären ob weitere Untersuchungen nötig sind.

Demenz

Eine Demenz ist – im Gegensatz zur Altersvergesslichkeit – eine Krankheit, bei der die geistigen Fähigkeiten fortschreitend abnehmen. Ursache ist der Abbau von Hirnzellen oder eine mangelhafte Durchblutung des Gehirns durch eine Gefässschädigung. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Demenz. Typische Anzeichen sind gänzliches Vergessen von Erlebnissen, Orientierungsprobleme oder Schwierigkeiten bei alltäglichen Tätigkeiten.

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

www.hirncoach.ch

www.alzheimerschweiz.ch

www.hirnliga.ch

Wann sollte ein Arzt eine Ärztin aufgesucht werden:

Wenn neben dem Vergessen von Namen oder Terminen auch der Umgang mit Alltagsgegenständen zunehmend Schwierigkeiten bereitet oder Wortfindungsstörungen häufiger auftreten, ist es ratsam, eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

So können auch andere Krankheiten oder Mangelzustände ausgeschlossen oder behandelt werden.

Eine frühe Diagnostik gibt Ihnen ebenfalls die Möglichkeit, wichtige Schritte für die Zukunft zu planen. Holen Sie sich frühzeitig Rat und Unterstützung, um möglichst lange selbstbestimmt und den eigenen Wünschen entsprechend leben zu können.

Geistige Gesundheit – was kann man dafür tun?

Alle Faktoren, die die Gesundheit allgemein unterstützen und die kognitiven Fähigkeiten stärken, sind wichtig:

- ausgewogene Ernährung
- ausreichende Flüssigkeit
- regelmässige Bewegung
- Verzicht auf übermässigen Alkoholenuss und aufs Rauchen
- regelmässiges "Gehirn-Jogging"
- soziale Aktivitäten
- Neues lernen

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:

