



„ICH BIN 65 JAHRE ALT UND VERGESSE IN LETZTER ZEIT VERMEHRT DINGE, Z.B. NAMEN ODER TELEFONNUMMERN.“

**Muss ich mir Sorgen machen?
Wie kann ich einer Demenz vorbeugen und gibt es auch für mich
Angebote in der Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe oder
arbeiten Sie nur mit Personen mit Demenz?**

Im Alter lässt die Merk- und Konzentrationsfähigkeit häufig nach. Denkprozesse können langsamer werden und ältere Menschen müssen sich einer Sache oft etwas länger und intensiver zuwenden, damit Gedächtnisinhalte gespeichert werden können. Man kann sich zwar oft an Ereignisse erinnern, die weit in der Vergangenheit liegen, weiß aber dafür vielleicht nicht mehr, wo man den Autoschlüssel hingelegt hat. Ein Grund dafür kann eben der natürliche Alterungsprozess des Gehirns sein, durch den die Informationsübertragung von Zelle zu Zelle langsamer wird. Eine nachlassende geistige Leistungsfähigkeit muss also nicht unbedingt Zeichen einer Demenzerkrankung sein.

Zur Vorbeugung können ausreichende körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und geistige Aktivität einen positiven Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit haben. In regelmäßigen und professionell geleiteten, vorbeugenden Trainingsgruppen werden das assoziative Denken, die Denkfähigkeit, die Phantasie und Kreativität, die Konzentrations- und Merkfähigkeit und auch die Wortfindung gefördert.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihre geistige Leistungsfähigkeit machen oder sich einfach geistig fit halten wollen, vereinbaren Sie einen Termin zur Früherkennung in der zuständigen Demenzservicestelle der MAS Alzheimerhilfe. Hier gibt es neben zahlreichen Angeboten für Betroffene und Angehörige auch die Möglichkeit ein präventives Gedächtnistraining in Anspruch zu nehmen.

 **Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe.**



MAS Alzheimerhilfe
Zentrale
Lindaustraße 28
4820 Bad Ischl
+43(0)6132/21410-0
Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at

DSS Bad Ischl +43/664/88 92 86 19
DSS Braunau +43/664/458 00 71
DSS Gmunden +43/664/858 94 85
DSS Linz Nord/Urfahr +43/664/213 99 77
DSS Kirchdorf +43/664/854 66 94
DSS Ried/I +43/664/854 66 92
DSS Rohrbach +43/664/854 66 99



LAND
OBERÖSTERREICH



Österreichische
Gesundheitskasse