

# Mini Med-Vortrag zu Demenz

Unter dem Motto „Demenz verstehen“ wurde die Krankheit erläutert

ST. VALENTIN. Bei dem Mini Med-Vortrag in der Bibliothek St. Valentin, der in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet wurde, drehte sich alles um das Thema Demenz. Unter dem Titel „Demenz - eine Krankheit verstehen“ erläuterte Psychologin Julia Wimmer-Elias von der MAS Alzheimerhilfe nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch die Möglichkeiten, die es für Angehörige gibt.

## Spannende Informationen

Für den ein oder anderen Gast überraschend war womöglich der Fakt, dass Demenz eigentlich ein Überbegriff für insgesamt 70 Erkrankungen des Gehirns ist. Die bekannteste und verbreitetste Form ist die Alzheimer-Demenz, die in sieben Stadien unterteilt wird. Erschreckend waren auch die Statistiken und Hochrechnun-

gen: Mit der Überalterung der Bevölkerung, werden sich die Demenz-Fälle bis 2050 verdoppeln. Umso wichtiger ist daher eine möglichst frühzeitige Diagnose, um rasch Behandlungsschritte einleiten zu können, sowie Präventionsmaßnahmen. Neben einem gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung, Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholkonsum ist es wichtig, sich geistig zu fordern und soziale Kontakte zu pflegen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Gehör: Wer nichts oder nur sehr schlecht hört, ist weniger Reizen ausgesetzt und verliert die Verbindung zum Geschehen.

## Anlaufstellen

Ein weiteres Ziel des Vortrags war die Offenlegung der Hilfsangebote und Servicestellen. Neben den elf Demenz-



„Jeder kann etwas tun“, war die

**Botschaft des Vortrags.** Foto: Sandra Würfl

Servicestellen des Netzwerk Demenz in OÖ gibt es den Demenz-Info-Point der ÖGK in NÖ. Weitere Angebote sind das Tageszentrum in Enns sowie die Demenz-Hotline NÖ. In St. Valentin gibt es zudem eine Selbsthilfegruppe, in Kronstorf eine Trainingsgruppe.

---

## Informationen zu den nächsten

**Mini Med-Veranstaltungen  
finden Sie unter [minimed.at](http://minimed.at)**