

" ...und was wollte ich jetzt im Keller ? "

Noch normale Altersvergesslichkeit ? – Oder schon ernstere Gedächtnisstörungen ?

WARUM WERDEN DIE MENSCHEN IMMER ÄLTER?



Infolge der steigenden Lebenserwartung werden immer mehr Menschen immer älter. Auch in **Unterschleißheim** ist schon mehr als **jeder 4. Einwohner über 60 Jahre alt**.

Tendenz : steigend

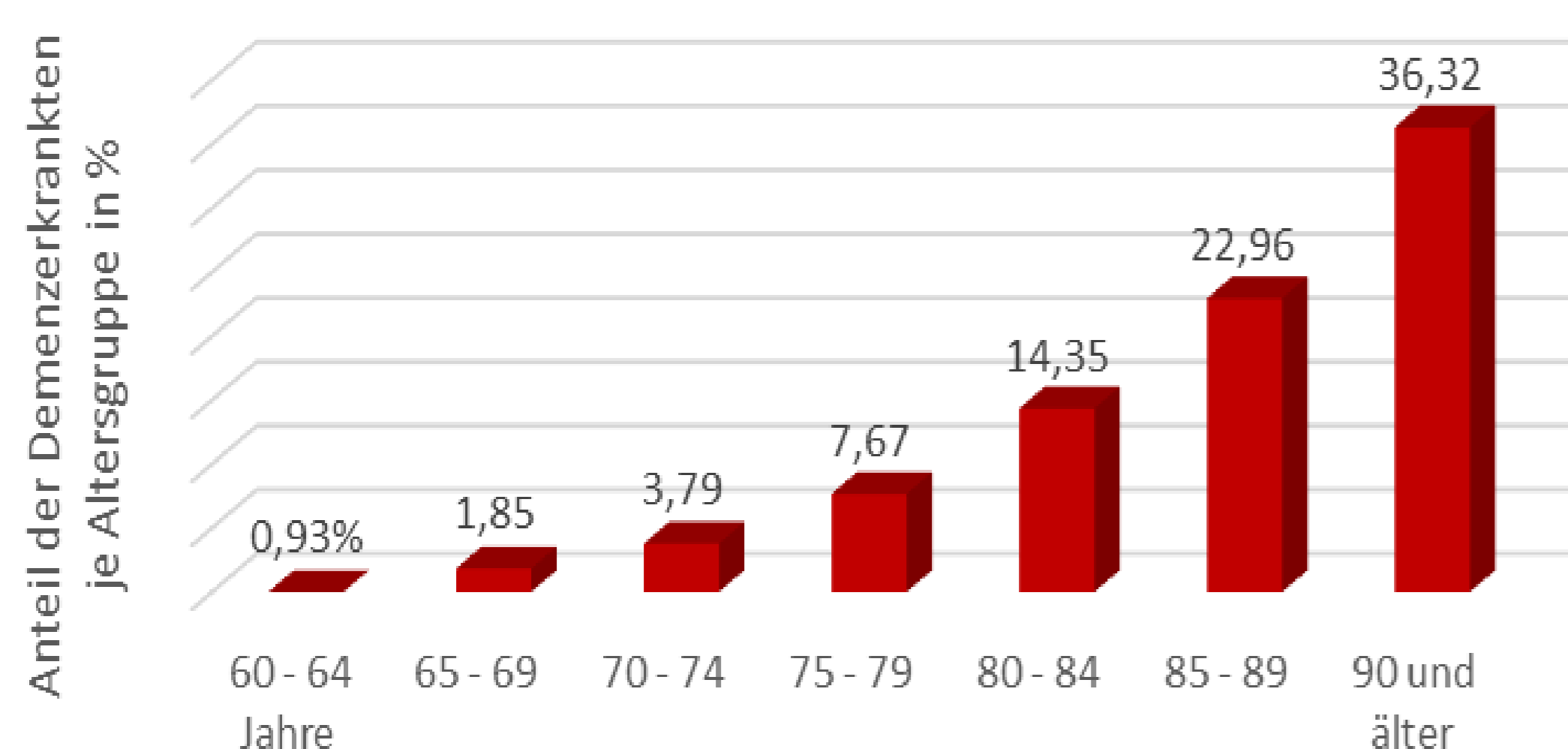
Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die Gedächtnisleistung. Man wird langsamer im Denken und Reagieren – und vergesslicher. Diese sog. „normale“ **Altersvergesslichkeit** ist aber noch kein Grund zur Beunruhigung.

"Auf einer Skala von 1-10 wie vergesslich sind Sie?"
"1 bis wieviel nochmal?"
"Bis 10."
"Wie war die Frage?"
"Vergessen Sie's"
"Was?"



Diesen QR – Code scannen und das Kurz-Video „ ...was wollte ich jetzt im Keller ?“ sehen

Mittlere Erkrankungshäufigkeit nach Altersgruppen in %



Datenquelle: WHO 2021

Mit zunehmendem Alter steigt aber auch das **Demenzrisiko**. Alle 100 Sekunden erkrankt in Deutschland ein Mensch an Demenz, alle 3 Sekunden weltweit – Tendenz steigend.

Die „Krankheit des Vergessens“ mutiert zum Volksleiden.

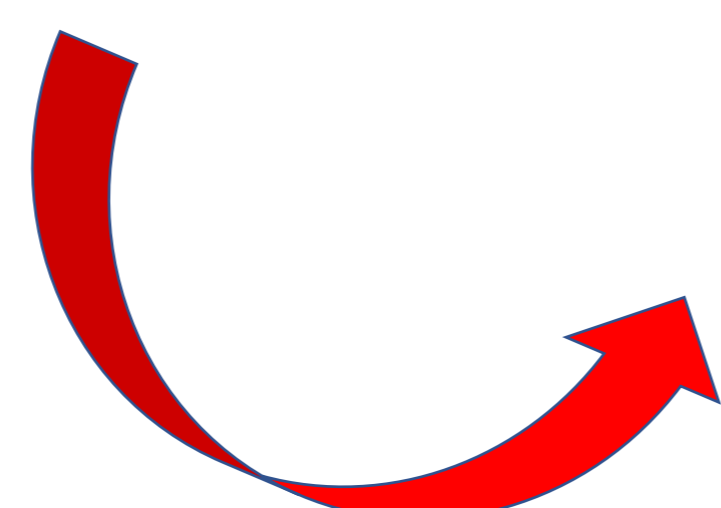


Diesen QR – Code scannen und das Kurz-Video „Demenz - eine dreidimensionale Entdeckungsreise“ sehen

Die gute Nachricht :

Demenzerkrankungen sind derzeit zwar (noch) **nicht heilbar** – trotzdem kann man sie **behandeln**.

Ebenso ist **Vorbeugung** möglich – die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu erst kürzlich **Leitlinien zur Demenzprävention** vorgestellt :



Was kann man als Einzelner tun, um einer Demenz vorzubeugen ?

Durch einen

- ➔ **aktiven** körperlichen, psychischen, sozialen und ernährungsbewussten **Lebensstil** mit viel Bewegung sowie
- ➔ durch **Vermeidung** bzw. Reduzierung von **12 beeinflussbaren dementiellen Risikofaktoren** wie Bewegungsmangel, Rauchen, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck ect. (s.a. Abb. unten)

lässt sich das **Risiko** einer dementiellen Erkrankung **deutlich reduzieren**.

Bis zu **40% aller Demenzen können so vermieden** oder zumindest zeitlich hinausgeschoben werden, idealerweise bis über den Zeitpunkt des eigenen Ablebens hinaus.



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

www.alz.co.uk



Für **konkrete Vorschläge** und **Handlungsempfehlungen** zur **individuellen Vorbeugung** einer dementiellen Erkrankung scannen Sie diesen QR – Code ...



... oder gehen Sie auf diese Web-Seite

=> <http://www.wordpress.seniorenberatung-online.de/praevention/>