

Dem Vergessen widerstehen

Peter Wagner wurde zum Demenz-Beauftragten der Stadt Unterschleißheim ernannt. Bevor der 71-jährige Diplompsychologe dieses Ehrenamt antrat, hat er als Seniorenbeirat die Seniorenberatung der Stadt aufgebaut. Sein wichtigstes Anliegen: Demenz aus der Tabuzone zu bringen, Betroffenen und Angehörigen Hilfe zu bieten, Unterschleißheim als „Demenzfreundliche Kommune“ zu etablieren.

Zeitspiegel: Herr Wagner, warum möchte unsere Gesellschaft das Thema Demenz am liebsten ausklammern?

Peter Wagner: Demenz ist ihr einfach nicht geheuer. Wenn man selbst betroffen ist, kann sich ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Man merkt, wie sich der eigene Zustand schleichend verschlechtert, empfindet vielleicht Scham über den allmählichen Verlust des Gedächtnisses, dass früher doch so ausgezeichnet war. Man möchte das nicht wahrhaben, fühlt sich stigmatisiert. Auch Verwandte können damit oft nicht umgehen, sind überfordert. Deshalb bietet speziell unser Seniorenbeirat in Unterschleißheim fundierte Beratung und Hilfe an, die viel von diesem Leidensdruck nehmen kann.

Hat diese Scheu im Umgang mit dieser Erkrankung auch etwas mit Vorurteilen und eigenen Ängsten zu tun?

PW: Da trifft sicher zu. Wir sprechen ja über die häufigste Form, die Alzheimer-Demenz. Was sie so unberechenbar und tückisch macht, ist der Umstand, dass das Älterwerden der Hauptrisikofaktor ist. Und das lässt sich nun mal nicht vermeiden. Gegen Demenz gibt es zudem leider noch keine Medikamente. Sie ist letztlich nicht heilbar. Man kann ihr aber entgegenwirken und sie behandeln. Ganz wichtig: Demenz ist keine Geisteskrankheit, kein Fall für das Pflegeheim und auch keine zwangsläufige Alterserscheinung!

Was kann man selbst tun, um der Altersdemenz gegenzusteuern?

PW: Noch einmal: Es ist keine Gesetzmäßigkeit, dass man im Alter dement wird. Die Wahrscheinlichkeit liegt bei den 75 bis 79-jährigen bei 8 Pro-

zent, erst bei über 90-jährigen bei 40 Prozent. Das bedeutet aber auch, dass 60 Prozent der Menschen in diesem Alter kein Demenzrisiko haben. Außerdem ist nachgewiesen, dass man das Erkrankungsrisiko senken kann, wenn man einen positiven, gesunden Lebensstil pflegt. Dazu gehören gesunde Ernährung, körperliche Betätigung, geistige Aktivitäten. Wenn man sich bewusst ernährt, Risikofaktoren wie Übergewicht oder Rauchen vermeidet, seine Interessen pflegt, ab und zu Sport treibt, seinen Verstand wach hält und dabei neugierig und optimistisch in die Welt schaut, hat man gute Karten, eine Demenz ganz zu vermeiden, sie abzumildern oder so weit hinauszuschieben, dann man sie nicht mehr erleben muss.

Wie kann dabei eine „demenzfreundliche Kommune“ helfen?

PW: In Unterschleißheim leiden rund 400 Menschen an einer Demenzerkrankung. Um ihnen professionell zu helfen und zu

zeigen, dass man auch mit Demenz ein gutes, sinnerfülltes Leben führen kann, beteiligt sich die Stadt zusammen mit zwölf anderen Kommunen des Landkreises München am Modellprojekt „Demenzfreundliche Kommune“. Das ist ein mit jährlich 4.500 Euro bezuschusstes Förderkonzept für unsere für Unterschleißheim erarbeitete Demenzstrategie. Dazu gehören Aufklärungsaktionen, Presseveröffentlichungen, eine geplante Wanderausstellung und weitere Maßnahmen, die die Angst vor Demenz nehmen und auf die zahlreichen Therapie- und Hilfsmöglichkeiten hinweisen.



Peter Wagner

„ Demenz ist keine psychische Krankheit. Man kann ihr vorbeugen und sie behandeln.“

SIE SUCHEN RAT UND UNTERSTÜTZUNG?

Sind Sie selbst, Ihre Angehörigen oder Freunde von Altersdemenz betroffen? Peter Wagner ist als Demenz-Beauftragter Ihr zentraler Ansprechpartner in Unterschleißheim und wird Ihnen gern weiterhelfen. Sie erreichen ihn über die Demenz-Hotline unter Tel: (089) 32 15 87 75 oder per E-Mail pwagner@seniorenberatung-online.de.