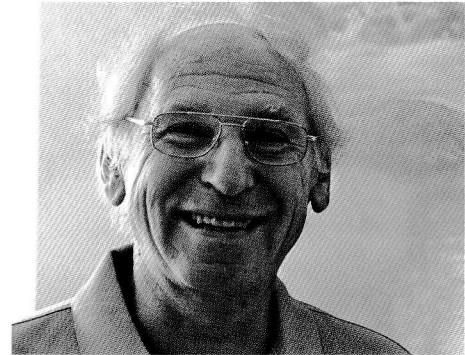


Dem Vergessen widerstehen

Peter Wagner wurde zum Demenzbeauftragten der Stadt Unterschleißheim ernannt. Bevor der Diplomspsychologe dieses Ehrenamt antrat, hat er als Mitglied im Seniorenbeirat zusammen mit dem Arbeitskreis „Demenzfreundliche Kommune“ und der Stadt eine örtliche Demenzstrategie konzipiert. Sein wichtigstes Anliegen: Demenz aus der Tabuzone zu bringen, Betroffenen und Angehörigen Hilfe zu bieten, Unterschleißheim als „Demenzfreundliche Kommune“ zu etablieren.



Unterschleißheims
Demenzbeauftragter
Peter Wagner

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, das früher doch so ausgezeichnet war. Man möchte so etwas nicht wahrhaben, fühlt sich stigmatisiert. Auch Verwandte können damit oft nicht umgehen, sind überfordert. Deshalb bieten mehrere Beratungsstellen in Unterschleißheim fundierte Beratung und Hilfe an, die viel von diesem Leidensdruck nehmen können.

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

PW: Das trifft sicher zu. Wir sprechen ja über die häufigste Demenzform, die Alzheimerdemenz. Was sie so unberechenbar und tückisch macht, ist neben der Verlaufsproblematik 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 nur für das Pflegeheim und auch keine zwangsläufige Alterserscheinung!

Was kann man selbst tun, um einem Ausbruch der Altersdemenz gegenzusteuern?

PW: Ich möchte nochmals betonen: Es ist keine Gesetzmäßigkeit, dass man im Alter dement wird. Die Wahrscheinlichkeit liegt bei den 75- bis 79-Jährigen bei ca. sieben Prozent, erst bei über

90-Jährigen bei etwa 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 frühzeitig beginnt, sich gesund zu ernähren, Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel oder Bluthochdruck vermeidet, seine Interessen pflegt und regelmäßig Sport treibt, hat man gute Karten, das Demenzrisiko zu vermindern. So lässt sich der Verlauf abmildern oder der Krankheitsausbruch hinausschieben – dass man ihn im besten Fall nicht mehr erleben muss.

„Demenz ist die Folge einer fortschreitenden Erkrankung des Gehirns. Man kann ihr vorbeugen und sie behandeln.“

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 lebenswertes, sinnerfülltes Leben

führen kann, beteiligt sich die Stadt zusammen mit zwölf anderen Kommunen des Landkreises München am Modellprojekt „Demenzfreundliche Kommune“. Das ist ein mit 9.000 Euro bezuschusstes Förderkonzept für unsere für Unterschleißheim erarbeitete Demenzstrategie. Dazu gehören Aufklärungsaktionen, Presseveröffentlichungen, eine geplante Wanderausstellung und viele weitere Maßnahmen, die die Angst vor Demenz nehmen und auf die zahlreichen Therapie- und Hilfsmöglichkeiten hinweisen möchten.

Mehr auf www.unterschleissheim.de/demenz

SIE SUCHEN RAT UND UNTERSTÜTZUNG?

Sind Sie selbst, Ihre Angehörigen oder Freunde von Altersdemenz betroffen? Peter Wagner ist als Demenzbeauftragter Ihr zentraler Ansprechpartner in Unterschleißheim und hilft Ihnen gerne weiter. Sie erreichen ihn über die Demenz-Hotline unter Tel. 089 3218775 oder per E-Mail pwagner@seniorenberatung-online.de.