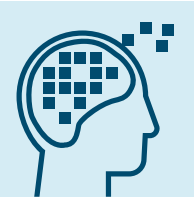
DEMENZ

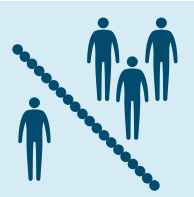
Medizinischer Dienst Bayern

Anzeichen & Symptome



Gedächtnisverlust

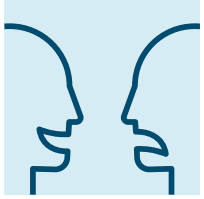
Verlegen von Gegenständen



Sozialer Rückzug

Verminderte Fähigkeit, visuelle Zeichen zu deuten

Zeitliche und räumliche Orientierungslosigkeit



Wesensveränderung

Probleme, Gesprochenes zu Wiederholen

Wortfindungsstörung

Schwierigkeiten, komplexe Aufgaben zu bewältigen

Präventionsmaßnahmen

45 % aller Demenzerkrankungen sind vermeidbar oder verzögerbar durch folgende Maßnahmen:

- Behandlung von Risikofaktoren, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Depressionen
- Hör- und Sehprobleme frühzeitig mit Hilfsmitteln beheben
- altersspezifische empfohlene Impfungen wahrnehmen (Grippe, Gürtelrose, Pneumokokken, COVID-19)
- körperliche Aktivität: Spazieren gehen, Schwimmen, Tanzen, Krafttraining
- ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit
- das Gehirn fordern, z. B. mit Brett- und Kartenspielen, Computer- und Videospielen, Musik hören oder selbst Musizieren, Lesen, Gehirnjogging-Apps, neues Lernen wie eine Sprache
- soziale Aktivität: Beziehungen pflegen (auch digital), ehrenamtliches Engagement, Hobbys in der Gruppe, gemeinsames Wohnen
- auf Alkohol verzichten
- Raucherentwöhnung
- Schädel-Hirn-Verletzungen durch das Tragen eines Helmes, z. B. beim Rad- oder Skifahren, vermeiden