

# Wenn das Vergessen Schwierigkeiten macht...

Altersforum Winterthur

Christina Krebs, Geschäftsleiterin Alzheimer Zürich



alzheimer  
Zürich

# Wer sind wir?



# Bekannte Alltagssituationen

- Wo habe ich nur die Schlüssel, den Geldbeutel hingelegt?
- Was wollte ich eigentlich im Keller?
- Das habe ich Dir doch gerade erzählt!
- Was sollte ich unbedingt einkaufen?
- Das hatte ich doch eben noch in den Händen!



# Vergesslich oder schon dement?

die Abgrenzung zur krankhaften Vergesslichkeit ist oft unscharf

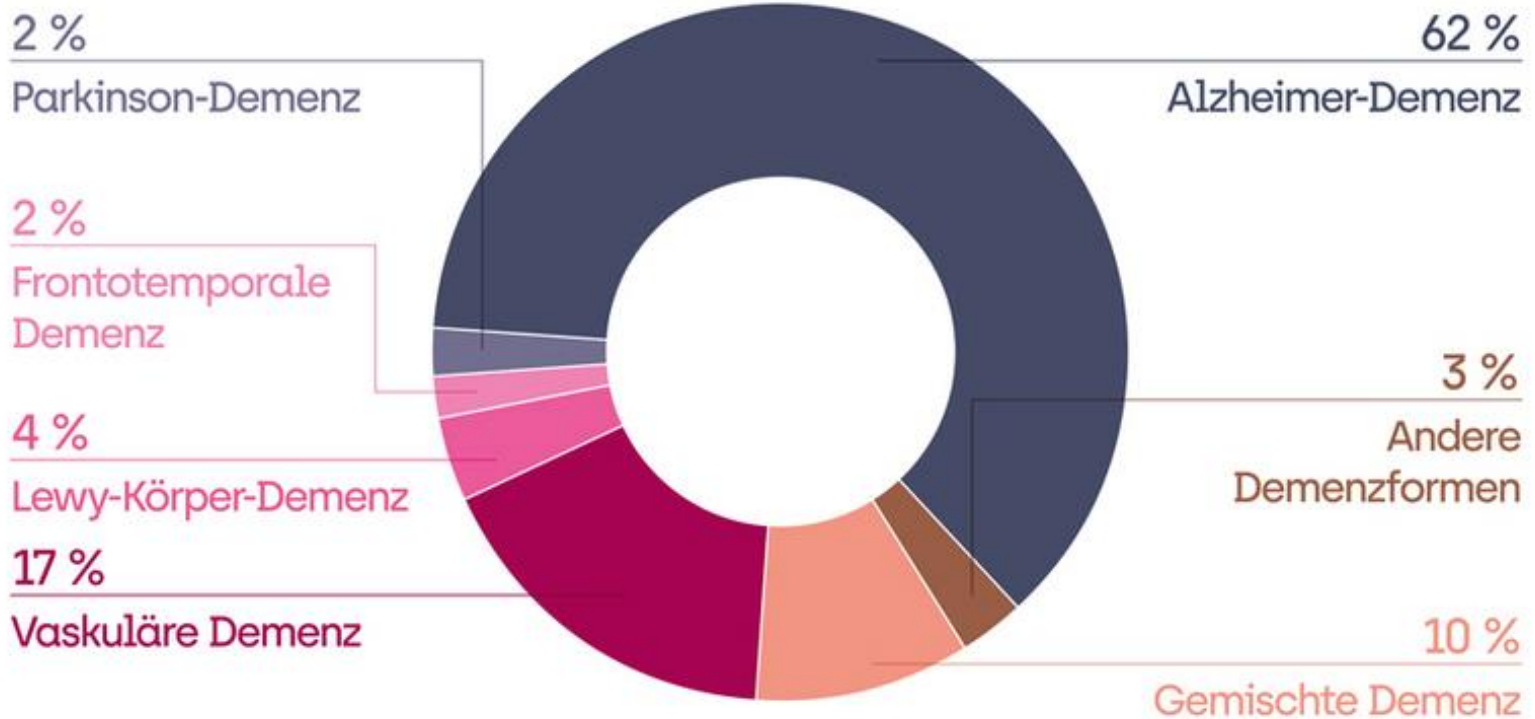
Auslöser normaler Alltagsvergesslichkeit sind:

- Stress, Nervosität, Angst, Traumata
- eine vorübergehende Schwäche als Folge einer anderen Krankheit
- eine emotionalen Krise
- eine Belastungssituation oder Konsum von Medikamenten
- Alkohol oder andere Suchtmittel

## Was jetzt: Alzheimer? oder Demenz?

**Demenz** ist der **Überbegriff** für über 190  
verschiedene Demenzformen

# Die häufigsten Demenzformen



Quelle: Alzheimer's Society, UK, 2016

# Demenz

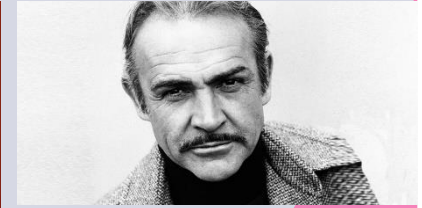


ist eine:

- Erworbene, fortschreitende Hirnleistungsschwäche
- Folge von degenerativen Hirnerkrankungen
- zunehmende Beeinträchtigung der Alltagsfunktionen

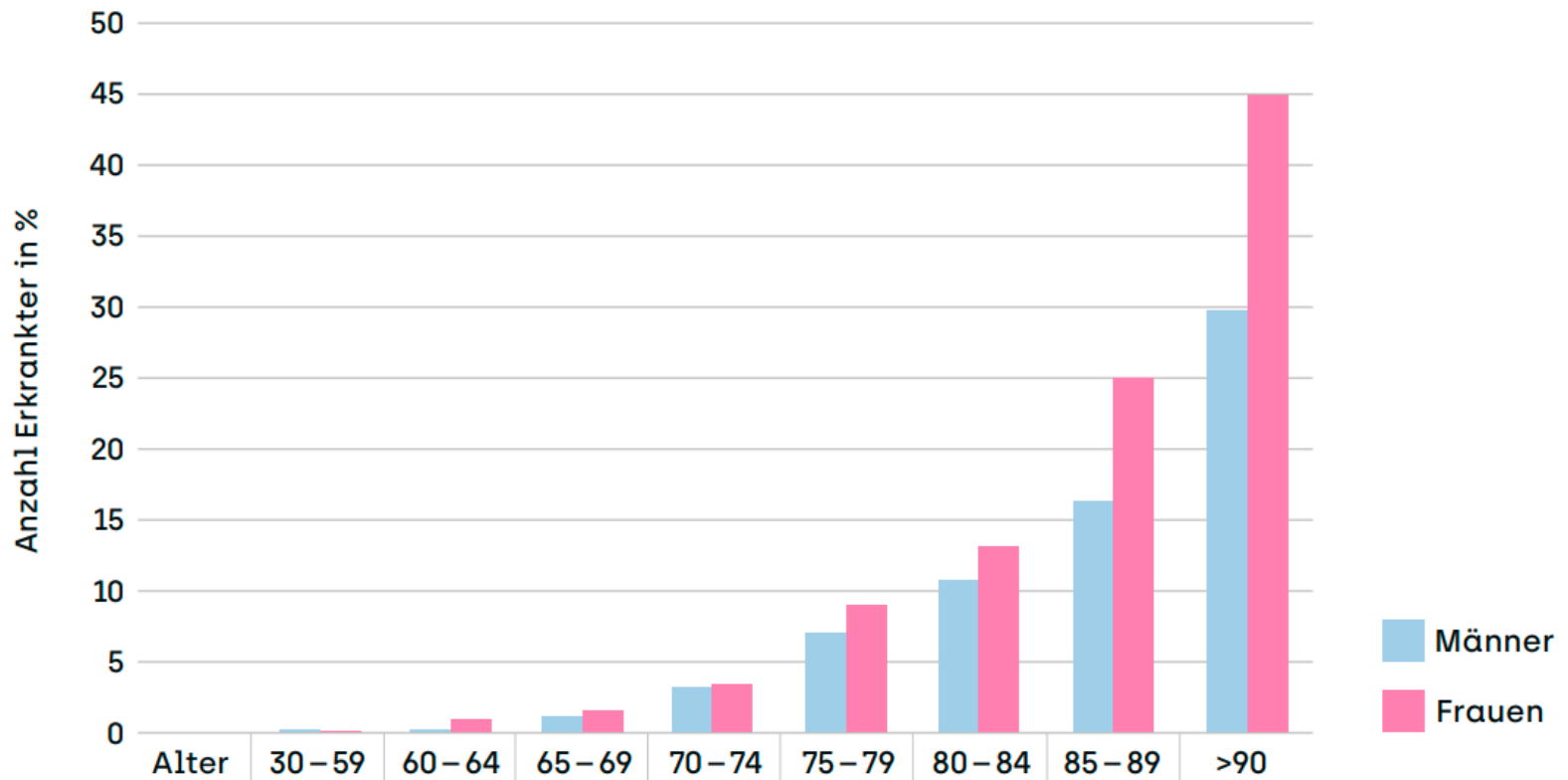
...und bis heute nicht heilbar...

## Demenz kann jede und jeden treffen...



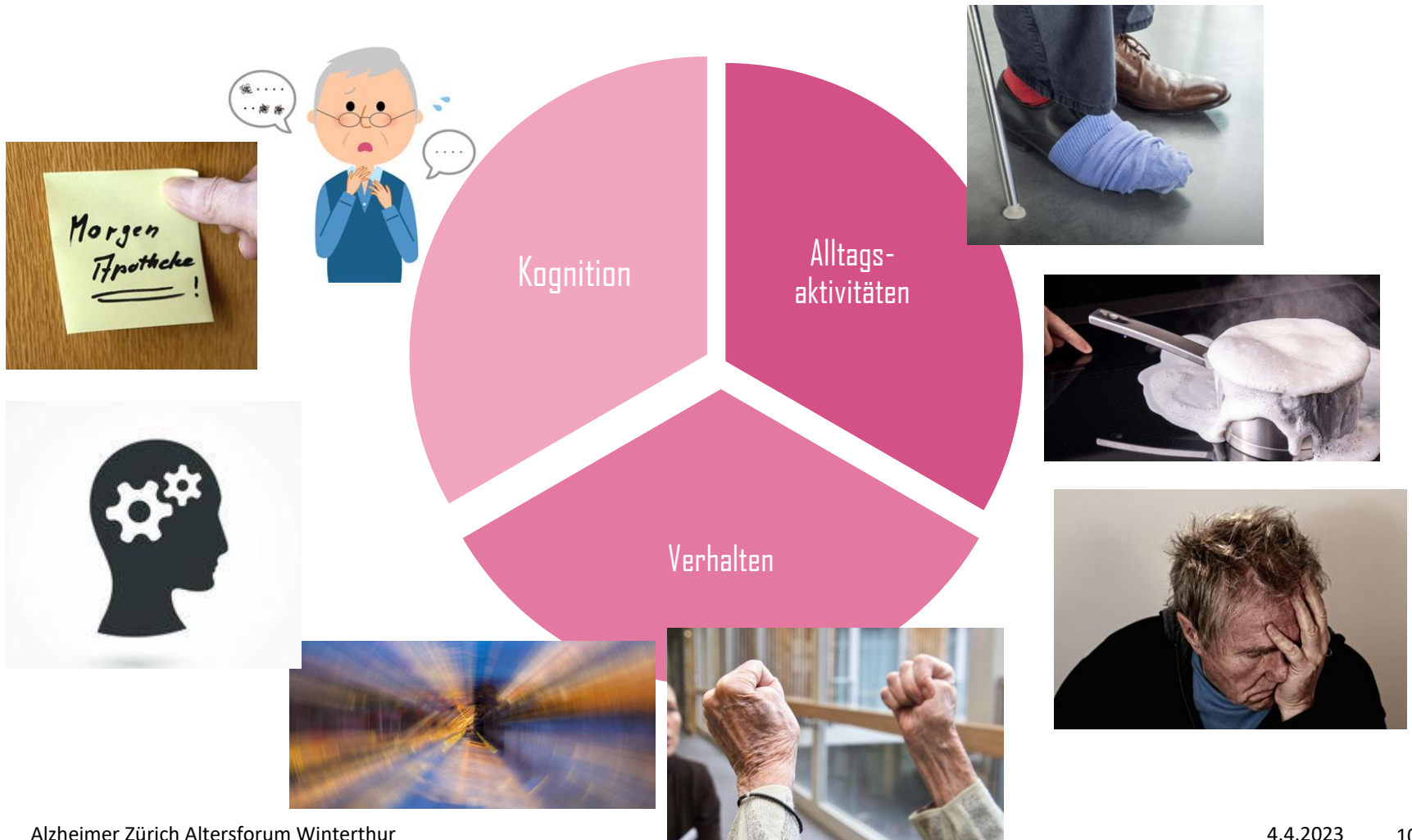


# Menschen mit Demenz in der Schweiz

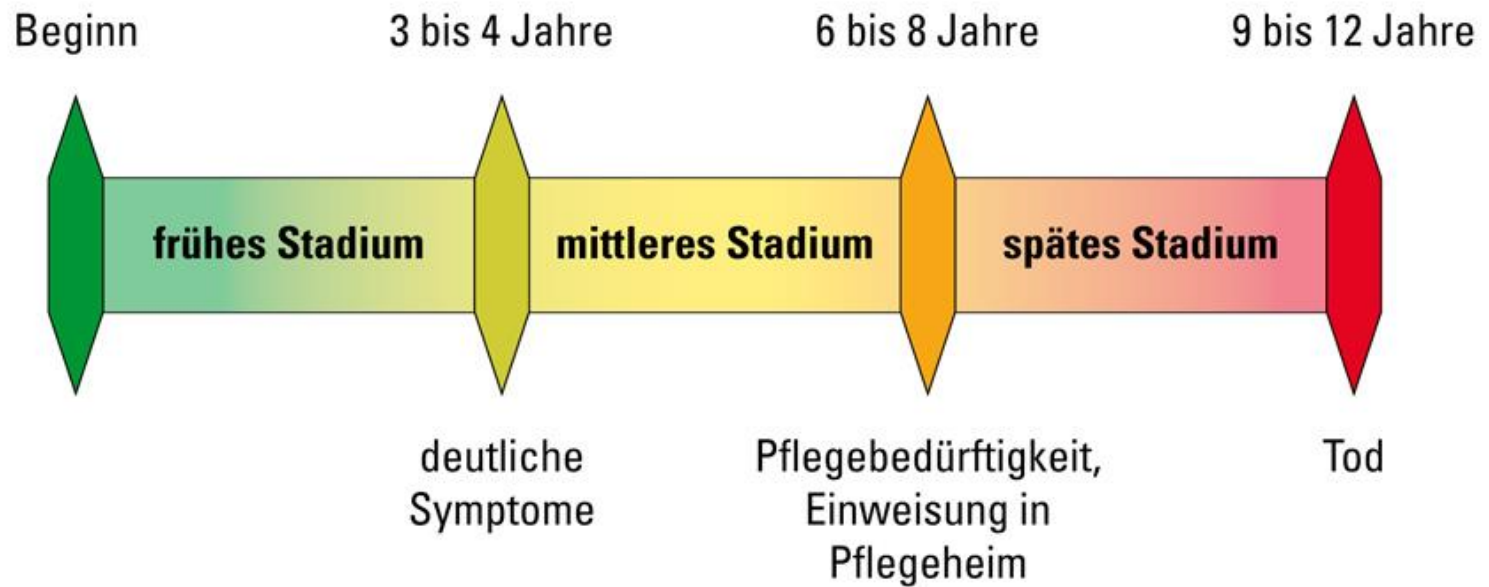


Quelle: Alzheimer Schweiz (2021)

# Demenz ist mehr als Vergesslichkeit!



# Verlauf einer Demenzerkrankung



# Ein Zustand?

Demenz ist kein Zustand, sondern ein Prozess

Es gibt nicht **die** Antwort auf die Frage, was und wie etwas zu tun ist



## **Abklärung und Diagnosestellung bei Verdacht auf eine demenzielle Erkrankung**

Je früher, desto besser, um möglichst rasch wirksame  
Unterstützungsmassnahmen einzuleiten

## Unterschied Depression / Demenz

Depression	Demenz
Rascher Beginn und rasches Fortschreiten (Wochen, Monate)	Schleichender Beginn und langsamer Verlauf (Monate, Jahre)
Fast immer Belastungsfaktoren und Lebensereignisse in der Vorgeschichte	Oft keine bedeutsamen Belastungsfaktoren und Lebensereignisse in der Vorgeschichte
Starker Leidensdruck, Krankheitseinsicht, psychische Notlage, Krise	Oft geringer bis mässiger Leidensdruck, häufig fehlende Krankheitseinsicht, Arztbesuch auf Veranlassung der Angehörigen
Keine Orientierungsstörungen	Zeitlich, oft auch räumlich desorientiert
Denken gehemmt oder verlangsamt	Denkabläufe gestört
Typische Schlafstörungen	Keine Schlafstörungen, bzw. Tag-Nacht-Umkehr
Morgentief / Abendliche Stimmungsaufhellung	Sundowning (abendliche Verstärkung der Symptome v.a. Agitation)

Demenz kann man **nicht heilen**

Aber man kann **Fähigkeiten, Wohlbefinden**  
und **Lebensqualität aufrechterhalten**



...und die Angehörigen?...



**Rund 155'000 Menschen sind in der Schweiz 2022 an einer Form von Demenz erkrankt**

**1'800 Menschen alleine in Winterthur**

**Davon leben ca. 2/3 zu Hause mit ihren Angehörigen oder werden dort betreut**

**67 Prozent der Menschen mit Demenz sind Frauen**

rund 5 Prozent aller Menschen mit Demenz, erkranken **vor** dem 65. Lebensjahr

bis 2050 werden in der Schweiz ca. 320 000 Menschen erkranken

# Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in Winterthur



## Sonderfall Demenz

- Art der Krankheit  
(Geistige Funktionen, Progredienz der Krankheit, herausfordernde Auswirkungen, Abhängigkeit)
- entweder fehlende oder ein «Jungel» von Angeboten – oft nicht bedarfsgerechte Leistungen
- Einstellung der Gesellschaft  
(Stigma, Diskrimination, Ageism, Gender, Migrationshintergrund, Rationierung, Sparmassnahmen)
- Ungenügende Unterstützung und Integration der pflegenden Angehörigen  
(Mitsprache, Hilfe, Entlastung, Finanzen)

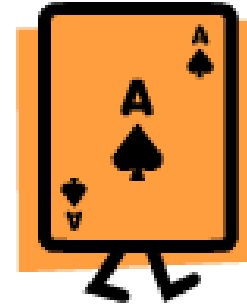


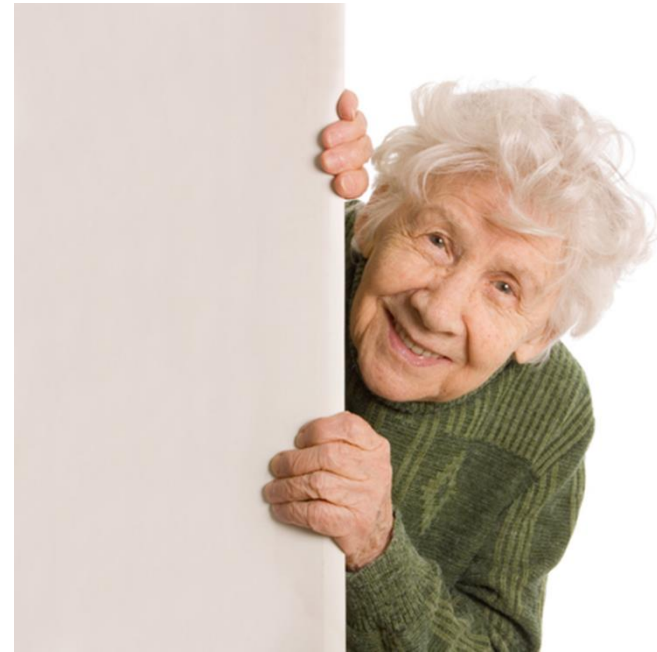
**ISBN 978-3-456-86008-4**  
**erhältlich ab 1. Juni 2023**



# Prophylaxe

„Fitnessstraining“ fürs Gehirn  
Soziale Kontakte  
Vernünftiger Lebenswandel  
Körperliche Betätigung





??? noch Fragen???

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!



/ **Alzheimer Zürich** • Seefeldstrasse 62 • 8008 Zürich  
Tel. 043 499 88 63 • [info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch) • [alz-zuerich.ch](http://alz-zuerich.ch)