

Medienmitteilung

Absender: Gesundheitsforum Rheinfelden

Rückfragen: Béa Bieber, Präsidentin Gesundheitsforum, bieber@teleport.ch, Tel. 079 351 15 59

Infos: www.gesundheitsforum-rhf.ch

Erfolgreicher und spannender Themenabend «Demenz » und weitere bewegende Aktivitäten im Herbst

Der renovierte Jugendstilsaal im Schützen füllte sich schnell..bis auf den letzten Platz war er besetzt, als letzten Freitag Dr. Sarah Straub zum musikalischen Themenabend „Demenz“ begrüsst werden konnte. Der Nerv wurde mit dem gewählten Thema offenbar getroffen.

Sarah Straub verstand es aufs Beste, aus ihrer Arbeitspraxis in der Demenzsprechstunde der Uniklinik in Ulm einfach und verständlich zu berichten. Z.B., dass es über 50 verschiedene Arten von Demenz gibt...und dass die Krankheit schwer ist, für die Betroffenen und deren Angehörigen. „Wir alle sollten uns bemühen, die Betroffenen zu „sehen“ und ihnen in unserer Mitte mit Respekt zu begegnen. Möglichst grosse Unterstützung sollten die Menschen erfahren, die Demenzerkrankte pflegen und begleiten, denn dies kostet Kraft“, machte sie schon gleich am Anfang ihres Referates klar, am Beispiel ihrer eigenen Situation mit ihrer an Demenz erkrankten Grossmutter. Sarah Straub gab aber auch wichtige Tipps, wie man gegen eine mögliche Demenzerkrankung angehen kann: Bluthochdruck vermeiden, geistig rege zu bleiben, Diabetes vermeiden oder gut behandeln, Cholesterinwerte im Griff behalten sowie Schwerhörigkeit behandeln. Viel Bewegung verlangsamt den Krankheitsverlauf. Und auch mit der richtigen Ernährung (eine frisch zubereitete mediterrane Ernährung mit wenig Fleisch hilft, das Demenzrisiko zu verringern.

Sie forderte auf, bei Verdacht auf Demenz einen Fachspezialisten zu konsultieren, d.h. einen Termin bei einem Psychiater oder Neurologen zu vereinbaren.“Diese sind geschult, können eine echte Diagnose stellen und richtige behandeln“.

„Wir können einen Beitrag leisten, dass Demenzpatienten am Alltag teilhaben können...ganz einfach: in dem wir Tempo rausnehmen“ beendete sie ihren Vortrag. Zum Abschluss sang sie ein Lied über Demenzerkrankung, welches sie mit Konstantin Wecker zusammen geschrieben hat.

Beim anschliessenden Apéro war das Interesse gross, sich mit ihr auszutauschen, ihr Buch „Wie meine Grossmutter ihr Ich verlor“ zu kaufen und signieren zu lassen.

Das Gesundheitsforum bedankt sich bei der Schützen AG für die Gastfreundschaft für diesen Anlass und wird baldmöglichst ein Merkblatt mit Kontakten und Anlaufstellen für Demenzerkrankte und Angehörige auf der website www.gesundheitsforum-rhf.ch publizieren.