

## Wege gegen das Vergessen: Umgang mit Demenz

Peter Kapeller

### Das Wichtigste auf einen Blick

Demenz ist nicht gleich Demenz. Die einzelnen Formen unterscheiden sich erheblich und haben auch unterschiedliche Risikofaktoren, die teils beeinflussbar sind.

Demenzvorbeugung beginnt in frühen Jahren. Regelmäßig zur Gesundheitsvorsorgeuntersuchung gehen. Bewegung und Aktivität beugen positiv Demenzerkrankungen vor.

Im Umgang mit Demenz Kranken deren Reaktionen nicht persönlich nehmen.

### Das können Sie selbst tun

Aktiv sein, Bewegung machen.

Ab 30 Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen.

Leider können Demenz Betroffene nicht selbst zur Besserung beitragen. Angehörige brauchen Aufklärung durch den Neurologen und viel Einfühlungsvermögen für die Betreuung.