



..... VORSORGEN IST BESSER ALS HEILEN.....

Tipps zur DEMENZPROHYLAXE

DEMENZ kann jeden treffen - rechtzeitiges Vorbeugen schützt!

Die Ursachen für demenzielle Erkrankungen sind sehr unterschiedlich. Sie reichen von organischen Krankheiten, externen Einflüssen, bis zu Defiziten, welche durch den Lebensstil ausgelöst werden können. Hauptrisikofaktor ist aber das Alter, das heißt:

Je älter unsere Gesellschaft wird, desto mehr Menschen erkranken an einer Demenz.

Niemand kann sich völlig vor einer Demenzerkrankung schützen, dennoch kann man selbst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung des Gehirns leisten und so das Krankheitsrisiko reduzieren bzw. den Beginn einer Demenzerkrankung hinauszögern.

Nachstehend finden Sie einige Anregungen wie Sie Ihr Gehirn möglichst lange fit halten:

➤ **Essen Sie gesund**

Obst, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren, Fisch, etc., eine herz- und gefäßschonende Ernährung ist auch gut für das Gehirn!

➤ **Trainieren Sie Ihr Gehirn**

Zeitung lesen, Denksportaufgaben lösen, musizieren, etc., für ein Gehirntraining braucht man keine teuren Seminare und Hilfsmittel – Fordern Sie einfach Ihren Kopf und zwar so, wie es Ihnen am meisten Spaß macht!

➤ **Bewegen Sie sich regelmäßig**

zügiges Gehen, Garten- oder Hausarbeit, Schwimmen, Walken, Tanzen etc.
Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und regt es an, neue Zellen und Vernetzungen zu bilden.

➤ **Pflegen Sie Ihr Sozialleben**

Pflegen Sie den Kontakt zur Familie und Freunden.
Treffen Sie regelmäßig andere Menschen (Walking-Gruppe, Chor, Kartenspielrunden etc.).
Überlegen Sie sich eine interessante Freiwilligenarbeit.

➤ **Achten Sie auf Ihre Gesundheit**

Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung.
Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.
Genießen Sie Alkohol nur in geringen Mengen.
Hören Sie mit dem Rauchen auf.
Vermeiden Sie Stress!





Nähere Informationen und Kontakt:

Gerlinde Arnreiter, MSc

Sozial- und Demenzberatungsstelle Rohrbach
Sozialhilfverband Rohrbach

Am Teich 1, 4150 Rohrbach-Berg

T: 07289 8851-69318 oder 0660 340 95 27

M: gerlinde.arnreiter@ooe.gv.at

