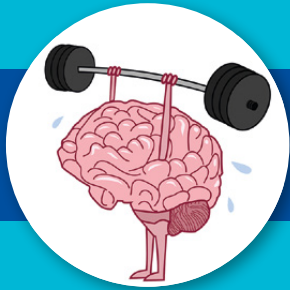


Simple 7



Gedächtnis
-training

Kinder &
Demenz



Demenz
Podcast

Hören &
Demenz



digiDEM
- Ampel



Wussten Sie's?

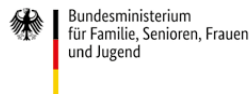
6 Fakten zum Thema Demenz,
die Ihnen das Leben erleichtern



Landratsamt Rottal-Inn

Fachbereich Kreisentwicklung
Ringstraße 4 - 7, 84347 Pfarrkirchen
Telefon 08561 20-192
ursula.mueller@rottal-inn.de
www.rottal-inn.de

Gefördert vom:



www.rottal-inn.de

Bildnachweis: Landratsamt Rottal Inn,
www.istockphoto.com, www.pixabay.com
Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: September 2021

6 Fakten

1. Wussten Sie's?

Wussten Sie, dass es Risikofaktoren für die Erkrankung Demenz gibt, die man verhindern kann? Je früher desto besser!



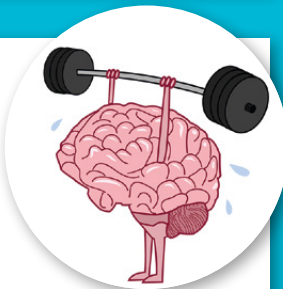
Wie?

Durch die simplen 7 von Ralph Sacco:

1. Körperliche Aktivität (ein Leben lang!)
2. Gesunde Ernährung
3. Body Mass Index unter 25kg/m²
4. Nicht rauchen!
5. Unbehandelter Blutdruck <120/80 mmHg
6. Unbehandeltes Gesamtcholesterin <200mg/dL
7. Nüchternblutzucker unter 100 mg/dL

2. Wussten Sie's?

Das Gehirn ist zwar kein Muskel, sollte aber – um lange funktions-tüchtig zu sein – „trainiert“ werden. Je öfter es aktiviert wird, desto geistig fitter bleibt es.



Wie?

Auf der **Senioren-Informationen Seite** des Landratsamtes finden Sie mehrere Gedächtnistrainings.

3. Wussten Sie's?

Wussten Sie, dass Kinder meist einen besseren Zugang zu Menschen mit Demenz haben als Erwachsene?



Warum?

Menschen mit Demenz haben einen besseren Draht zu Kindern, weil sie ganz auf den Moment bezogen sind. Für Kinder ist dies eine tolle Erfahrung, wenn jemand Zeit hat und bewundert was sie schon alles können. Außerdem gehen Kinder mit weniger Berührungsängsten auf Betroffene zu. Wichtig ist es allerdings, Kinder auf die Situation vorzubereiten!

4. Wussten Sie's?

Wussten Sie, dass es einen Demenzpodcast gibt, bei dem sich die Moderatorin Christine Schöne mit Informationen rund um das Thema befasst.



Wo?

Auf der Website <https://demenz-podcast.de> oder auf Spotify können Sie sich die Hörbeiträge vom medhochzwei Verlag anhören und finden Unterstützung zu allen Themen rund um Demenz.

5. Wussten Sie's?

Wussten Sie, dass Hören & Demenz einen sehr starken Zusammenhang haben?



Wieso?

Ein gutes Gehör ist wichtig für die Orientierung, die geistige Anregung und natürlich die Verständigung. Somit beeinflusst gutes Gehör auch die Entwicklung einer Demenz. Hörschutz, Screening und die Behandlung des Hörvermögens können nachweislich ein dementielles Erkrankungsrisiko mindern.

6. Wussten Sie's?

Wussten Sie, dass es eine Angehörigenampel von digiDEM für Personen gibt, die Menschen mit Demenz pflegen?



Wo?

Auf der **Homepage der Gesundheitsregion^{plus} Rottal-Inn** können Sie Ihre körperliche und seelische Belastung testen. In einem Selbsttest mit 10 einfachen Fragen lernen Sie Ihre aktuelle Belastung kennen und erhalten Empfehlungen, wie Sie Ihre Situation als Pflegende oder Pflegenden verbessern können.