

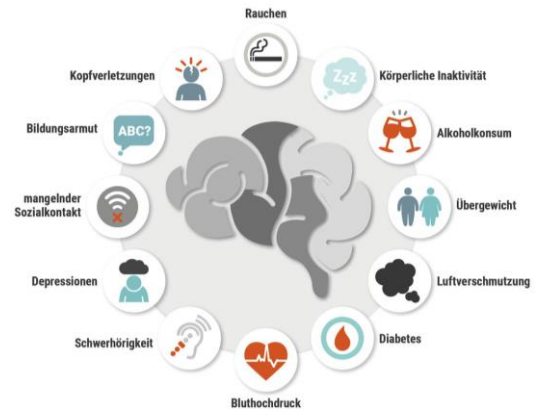


Eine Nachlese zum Vortrag: Demenz im Vorfeld begegnen – Demenzrisiko aktiv minimieren

Es gibt leider **kein Patentrezept gegen Demenz**,
ABER es gibt **viele Möglichkeiten** das **Gehirn** im Alltag zu **stärken!**

Maßnahmen für ein gesundes Gehirn*:

Risikofaktoren für Demenz



40% aller Demenzerkrankungen könnten durch Reduktion von Risikofaktoren vermieden oder verzögert werden

Griff: DZNE 2021 | Daten: The Lancet 2020

„1,2,3 los!“	Mehr Bewegung im Alltag und an der frischen Luft
<ul style="list-style-type: none"> „Bewegt im Park“ ab 17.06.2024 19:00 – 20:00 Uhr im Park vor der Volksschule Thalgau 	
„Trinken, trinken, trinken!“	Ausreichend, über den Tag verteilt, Wasser und ungesüßte Tees trinken (außer bei verordneter Trinkmengenbeschränkung)
<ul style="list-style-type: none"> Aus kleinen Gläsern trinken, die überall im Wohnraum aufgestellt sind 	
„Rauchstopp“	Aufhören mit dem Rauchen
<ul style="list-style-type: none"> Programm: „Rauchfrei“ Anmeldung unter: 0662 88 75 88-0 bzw. avos@avos.at 	
„Alkohol meiden“	Alkoholkonsum reduzieren bzw. vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> Alkoholfreie Getränke als Alternative ausprobieren 	
„Essen und Gewicht in Balance“	Gesunde Ernährung und Übergewicht reduzieren
<ul style="list-style-type: none"> Programm: „Richtig essen und es sich schmecken lassen“ Kontakt: 05 0766-178125 	
„Wer nicht hört und sieht – vergisst!“	Hilfsmittel bei Schwerhörigkeit und Seheinschränkungen besorgen und verwenden
<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßige Hör- und Sehtests insbesondere bei Einschränkungen 	
„Gemeinschaft ist gesund“	Soziale Kontakte suchen und stärken!
<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitspflege-Café der Gesundheitspflege Thalgau Kontakt: 0664/ 24 88 882 	
„Training fürs Gehirn“	Neues Lernen macht Spaß und fordert das Gedächtnis
<ul style="list-style-type: none"> Alltägliches anderes machen: Zähne putzen mit anderer Hand, Spazierrunde in die andere Richtung gehen, in ein Geschäft gehen, in dem man noch nie war, ... Neues ausprobieren und lernen: Fremdsprachen, Instrumente, Sportarten, versch. Rätsel lösen 	
„Schütze deinen Kopf“	Stürze durch Sicherheitsmaßnahmen und Wohnraumadaptierung vermeiden, da Kopfverletzungen das Gehirn nachhaltig schädigen können.
<ul style="list-style-type: none"> Stolperfallen entfernen, automatische Beleuchtung insbesondere Nachts, Zeit lassen 	
„Chronische Erkrankungen im Griff“	Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Blutfette und Depressionen in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt/der Hausärztin bzw. Fachärzt*innen gut einstellen
<ul style="list-style-type: none"> Infos zur eigenen Erkrankung einholen, um gut Bescheid zu wissen; Therapieangebote mitmachen Medikamente wie verordnet einnehmen und Messungen der Werte sammeln Therapieziel kennen und laufend den Lebensstil verbessern 	

*eine Auswahl an Empfehlungen

Bei Fragen gerne bei der Gesundheitspflege Thalgau melden!

0664/ 24 88 882

