

Hilfe für Betroffene: M.A.S Alzheimerhilfe in Bad Ischl

Der Verein M.A.S (Morbus Alzheimer Syndrom) unterstützt mit wertvollen Informationen und hilfreichen Konzepten Alzheimer-Erkrankte und deren Angehörige. Darüber hinaus entwickelt der Verein praxisorientierte Konzepte, die Demenzerkrankten und ihren Angehörigen wieder Lebensqualität und Lebensfreude erleben lassen.

>> Denken Sie sich fit

Das Gehirn ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Damit es eine gute Leistung bringt, braucht es immer wieder neue Herausforderungen, die zwar einerseits durch die sich ständig ändernde Umwelt gegeben sind, aber alleine nicht ausreichen.

Um sich geistig gesund und fit zu halten, ist regelmäßiges „Gehirnjogging“ wichtig. Schon zehn Minuten Gedächtnistraining täglich steigern die geistige Fitness. Zum Gedächtnistraining gehören Übungen wie Karten- oder Brettspiele, bei denen man sich Spielzüge merken oder vorausdenken muss, auf einem Musikinstrument anspruchsvolle Stücke spielen, ein herausforderndes Buch oder Zeitung lesen, Kreuzworträtsel oder Sudokus lösen, die in seiner Schwierigkeit sozusagen den „Kopf rauchen“ lassen, und viele andere Dinge, bei denen sich das Gehirn anstrengen muss.

Da im Alter das Risiko an einer Demenz zu erkranken steigt, sollte man vor allem

mit zunehmendem Alter die Möglichkeit wahrnehmen, regelmäßig Gedächtnistraining zu betreiben. Wer diese Herausforderung annehmen möchte, alleine aber keine Lust dazu hat bzw. Anregungen braucht, ist in einer Prophylaxe-Gedächtnistrainingsgruppe der M.A.S Alzheimerhilfe herzlich willkommen. In diesen professionell geleiteten Trainings werden das assoziative Denken, die Denkflexibilität, die Phantasie und Kreativität, die Konzentrations- und Merkfähigkeit und auch die Wortfindung gefördert.

Prophylaxe-Gedächtnistrainings werden von der M.A.S Alzheimerhilfe in Bad Ischl und Bad Goisern angeboten. Informationen unter: 06132/21410-16

Auch für Personen mit Demenz werden zur Erhaltung der vorhandenen Ressourcen Gedächtnistrainings in Ebensee, Bad Ischl, Bad Goisern und Hallstatt angeboten.

>> Neue Kursangebote der M.A.S Alzheimerhilfe

Demenzerkrankungen stellen Menschen, die Betroffene begleiten, vor viele Probleme. Hilflosigkeit und Überforderung sind an der Tagesordnung. Eine einzigartige Ausbildung der M.A.S Alzheimerhilfe bietet eine Fülle von Informationen und Techniken, um stadiengerecht mit der Krankheit umgehen zu können – und um einem Burnout der pflegenden Person vorzubeugen.

Wichtig ist es, die emotionellen Bedürfnisse von Personen mit Demenz in den verschiedenen Stadien der Erkrankung zu erkennen und entsprechende Trainingsmethoden und Hilfestellungen anbieten zu können.

Die Ausbildung richtet sich in erster Linie an jene, die beruflich mit Demenz und Alzheimer konfrontiert sind, aber auch an betroffene Angehörige. Sie

besteht aus neun theoretischen Modulen (120 UE) und 50 Stunden Praktikum.

Bad Ischl am 8. Oktober 2011 und Linz am 15. Oktober 2011

Dazu gibt es jeweils eine (für Kursteilnehmer verpflichtende!)

Informationsveranstaltung:

Bad Ischl: 8. Sept., 17.00 Uhr – M.A.S Alzheimerhilfe, Lindaustr. 28, 4820 Bad Ischl

Linz: 15. Sept., 17:30 Uhr – Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Weitere Infos zu den Kursen:

Christine Adler (Ausbildungsleiterin M.A.S Alzheimerakademie) M.A.S Trainerin, M.A.S Alzheimerhilfe, Lindaustraße 28, 4820 Bad Ischl, Tel.: 06132-21410-16, christine.adler@mas.or.at, <http://www.mas.or.at> □

>> Früherkennung

Wenn drei von untenstehenden Warnzeichen zutreffen, ist eine medizinische Abklärung empfohlen.

- Vergessen von kurz zurückliegenden Ereignissen
- Schwierigkeit, sich in un vertrauter Umgebung zu recht zu finden (Orientierungsschwierigkeiten)
- Probleme bei der Ausführung gewohnter Tätigkeiten
- Nachlassendes Interesse an der Arbeit oder an Hobbys
- Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen
- Erinnerungsprobleme: Personen, Telefonnummern,... die man eigentlich kennen sollte
- Sprachprobleme: alltägliche Dinge können nicht benannt werden (Wortfindungsstörung), während des Gesprächs geht plötzlich der rote Faden verloren
- Weltfremdheit: Verständnis für Wert und Bedeutung von Geld geht verloren, Sorgfalt und Verlässlichkeit lassen nach
- Konfuse Zerstretheit: Dinge werden an ungewöhnlichen Orten verlegt – z.B. Schuhe im Külschrank.
- Stimmungs labilität: scheinbar grundloses Schwanken zwischen Depression und Euphorie
- Reizbarkeit und Passivität
- Vergessen von Verabredungen
- Verhaltensveränderungen

Quelle M.A.S

WELTALZHEIMERTAG 21. September 2011

Tanzcafé im Lodenfreypark
Bad Ischl ab 15:00 Uhr
Tandem: Veranstaltung
„Versorgung von Menschen mit einer Demenzerkrankung“
in der Trinkhalle um 18:00 Uhr
Sondersendung der M.A.S Alzheimerhilfe im freien Radio
Salzkammergut um 16:00 Uhr
Info: 06132/21410-16