

## Geistig fit bleiben



Bei leichten Gedächtnisstörungen

individuell vorbeugen

## Das Programm Demenz Prävention

Man wird älter. Und man wird vergesslicher. Das kann zu einem gewissen Grad normal sein. Doch wenn die Vergesslichkeit zunimmt und die geistigen Fähigkeiten über das normale Maß hinaus abnehmen, ist die Sorge groß: Werde ich dement? Bin ich es womöglich schon? Und was kann ich tun gegen das Vergessen?

Wenn auch Sie Antworten auf diese Fragen suchen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über **pdp** – das Programm Demenz Prävention in Luxemburg. Es richtet sich insbesondere an solche Personen (und ihre Ärzte), deren geistige Fähigkeiten nachlassen und auf leichte kognitive Störungen (Mild Cognitive Impairment, kurz MCI) hinweisen.



**pdp** will neue Wege zeigen, um geistig fit zu bleiben. Denn wer bei leichten kognitiven Störungen rechtzeitig und aktiv gegensteuert, hat sehr wohl die Möglichkeit, einer eventuell beginnenden Demenz vorzubeugen – oder sie zumindest herauszuzögern – das belegen wissenschaftliche Erkenntnisse.



Mit **pdp** lernen Sie Maßnahmen kennen, die individuell auf Sie und Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten abgestimmt sind. Dazu beurteilen unsere Experten basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Studien und Tests detailliert Ihre persönlichen Risikofaktoren.

Nutzen Sie deshalb die Chance, rechtzeitig etwas zu unternehmen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über **pdp**. Die Teilnahme an dem Programm und den vermittelten Präventionsmaßnahmen sind für Sie kostenlos.



## Gezielt vorbeugen

Vergesslichkeit, leichte Konzentrationsstörungen oder Schwierigkeiten im Planen von komplexen Aufgaben können auf nicht altersbedingte Störungen hindeuten. Man bezeichnet dies als leichte kognitive Störungen, welche das Risiko einer Demenz erhöhen.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Demenzforschung zeigen jedoch, dass Prävention in vielen Fällen möglich ist. Zahlreiche individuelle Faktoren können den weiteren Verlauf dieser leichten kognitiven Störungen beeinflussen. Einige dieser Faktoren können Sie selbst aktiv beeinflussen, denn nicht jeder, der gefährdet ist dement zu werden, wird auch dement.



Voraussetzung dafür aber ist eine detaillierte frühzeitige Untersuchung, durch die eine leichte kognitive Beeinträchtigung erkannt werden kann und das persönliche Risiko dass diese sich zu einer Demenz entwickelt (im Bezug auf die leichte kognitive Beeinträchtigung) ermittelt werden kann. Nur so können vorbeugende Maßnahmen gefunden und gemeinsam mit Ihnen umgesetzt werden. Einfache Maßnahmen z.B. aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Gehirntaining können einer Demenz vorbeugen.

Wie funktioniert **pdp**?

Am Anfang aller **pdp**-Maßnahmen steht ein ausführliches und persönliches Beratungsgespräch mit einem sogenannten Memory Coach. Dieser ist ausgebildeter Neuropsychologe und im Rahmen von **pdp** zusätzlich geschult, um Menschen mit milden kognitiven Störungen individuell zu beraten.



Er beantwortet Ihre Fragen und führt einige neuropsychologische Tests durch, um Ihre geistige Fitness zu messen. Im Anschluss an das Beratungsgespräch erstellt der Memory Coach Ihr individuelles Risikoprofil und empfiehlt ein auf Sie zugeschnittenes Paket an Maßnahmen, mit denen Sie einer Demenz vorbeugen können. Dabei arbeitet der Memory Coach eng mit Ihrem behandelnden Arzt zusammen.

Das Maßnahmenpaket ist Ihrem Risikoprofil, Ihrem Alter, Ihrem Gesundheitszustand und Ihren Vorlieben bestmöglich angepasst. Sie erhalten danach Gutscheine, mit denen Sie an verschiedenen Präventionsmaßnahmen teilnehmen können. Einige sind bereits jetzt fester Bestandteil des **pdp** (wie z.B.: Ernährungsberatungen) andere werden erst im Verlauf des Programms, nach den allgemeinen Vorlieben der Teilnehmer ermittelt.

So nehmen Sie an **pdp** teil:

1. Wenn Sie denken, dass Sie betroffen sein könnten, kontaktieren Sie Ihren Arzt und besprechen Sie mit ihm das weitere Vorgehen.
2. Bei einem entsprechenden Verdacht kann Ihnen Ihr behandelnder Arzt die Teilnahme an **pdp** empfehlen und Ihre Informationen im Rahmen einer Überweisung an uns weiterleiten.
3. Ihr Interesse und Einverständnis vorausgesetzt, wird für Sie ein Überweisungsformular mit den notwendigen Informationen erstellt und an den leitenden Memory Coach weitergeleitet.
4. Nehmen Sie unter der am Ende dieses Flyers angegebenen Telefonnummer mit Ihrem Memory Coach Kontakt auf, um einen Termin zu vereinbaren. Selbstverständlich können Sie gerne auch einen Angehörigen zu diesem oder zu späteren Terminen mitbringen.
5. Ihr Memory Coach stellt mit Ihnen Ihr individuelles Präventionsprogramm zusammen. Es ist anschließend an Ihnen, zu entscheiden, wie Sie das Programm konkret im Alltag nutzen.
6. Für Rückfragen, weitere Unterstützung und fortlaufende Erfolgskontrolle bleiben Sie mit Ihrem Memory Coach in Kontakt.

Auf Ihren Wunsch hin erhält Ihr behandelnder Arzt Informationen über Ihre Aktivitäten und kann Sie so eventuell medizinisch noch besser betreuen.

Kontakt:

Telefon (+352) 247-75600  
info@demenz.lu · www.demenz.lu

Ort der Beratung:

Centre Hospitalier de Luxembourg  
Bâtiment de l'ancienne maternité  
120, route d'Arlon · L-1150 Luxembourg