



INHALT

Editorial	2
Im Brennpunkt: Vorbeugende Mittelmeerdiät	2
Kochtopf: Lachssuppe	3
Angebot: Gedächtnistraining	4
Libreria: Empfohlene Bücher und Filme	5
Mitgliederversammlung: Neues Patronat	6
Wettbewerb: Sie denken – wir schenken	6
Unsere Partner: Tageszentrum «Im Brüel»	7
Vorschau: Fokuspreis mit Karl Odermatt	7
Aus der Beratung: Schlüsselrolle für den Hausarzt	8
Impressum	8

IM BRENNPUNKT

Essen mit Sinn und Sinnlichkeit



Keine Gaumenfreude ohne feine Zutaten.

«Der Mensch ist, was er isst.» Dieses bekannte Wortspiel stammt vom deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804–1872). Was bedeutet es? Wie wir uns ernähren, wirkt auf unser Wesen zurück. Wenn die Verkäuferin Kaviar isst, wird sie zur Prinzessin. Wir können den Satz umkehren: Der Mensch isst, was er ist. Das heisst, weil wir etwas Bestimmtes sind, essen wir entsprechend. Der Bauer isst Wurst, der Botschafter Bisque de Homard. Diese Beispiele sind überspitzt, aber sie veranschaulichen, wie sich Körper, Seele und Geist auch im Zusammenhang mit der Ernährung gegenseitig beeinflussen. Nicht nur was wir essen, auch wie wir essen hat einen Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Das beginnt schon mit der Zubereitung. Hier ein Fertigsandwich aus dem Supermarkt, vor dem Computerbildschirm

verzehrt, da ein mit feinen Zutaten selber gekochtes Gericht, am schön gedeckten Tisch genossen – keine Frage, welche der beiden Varianten der Seele schmeichelt. Essen sollte eine sinnliche Freude sein, «denn wer nicht mehr sinnlich ist, ist nicht mehr», heisst es radikal bei Ludwig Feuerbach. Wir tun gut daran, unsere Ernährung so oft wie möglich mit Stil und Musse zu zelebrieren, dem alltäglichen Zeitmangel zum Trotz.

Dass es dabei auch darauf ankommt, welche Speisen wir uns gönnen, wenn wir unserer Gesundheit etwas Gutes tun wollen, ist längst kein Geheimnis mehr. Gibt es diesbezüglich auch einen Zusammenhang mit Demenz? Auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr.

www



Daniela Berger-Künzli,
Geschäftsführerin

Liebe Leserin, lieber Leser

Unsere Mitglieder sind das Fundament unseres Vereins. Sie fühlen sich mit der Alzheimervereinigung beider Basel verbunden, identifizieren sich mit unserem Engagement, interessieren sich für das Wohlergehen unserer Organisation, treten für uns ein, machen uns bekannt und unterstützen uns finanziell. Im Namen unserer Mitarbeitenden, des Vorstandes und der demenzkranken Menschen und ihren Angehörigen möchte ich diese Gelegenheit nutzen, unseren Mitgliedern von Herzen für ihre Solidarität zu danken.

Vor zehn Jahren hatten wir rund 550 Mitglieder, heute sind es über 800. Das ist ein erfreulicher Zuwachs. Angesichts der etwa 7'600 demenzkranken Menschen in beiden Basler Kantonen und der 15'000 bis 20'000 Angehörigen, die Betreuungs- und Pflegearbeit leisten, würden wir uns freuen, wenn sich die Mitgliederzahl noch wesentlich erhöht. Eine hohe Zahl an Mitgliedern stärkt uns nicht zuletzt auf politischer Ebene, wo es darum geht, unser Land auf die zunehmende Verbreitung von Demenzerkrankungen vorzubereiten.

Als Mitglied helfen Sie uns also sehr, auch indem Sie die Mitgliedschaft weiterempfehlen. Auf der letzten Seite dieses Bulletins finden Sie einen Anmeldetalon. Wenn Sie mehr Bulletins haben möchten, um sie zu verschenken, schicken wir Ihnen gerne weitere Exemplare zu. Rufen Sie uns an unter 061 265 38 88 (8.30 bis 11 Uhr) oder schreiben Sie auf info@alzbb.ch.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihre

Daniela Berger

Mittelmeerdiet wirkt vorbeugend

Fisch statt Fleisch, Olivenöl statt Butter, viel Gemüse und Obst – das sind typische Merkmale der mediterranen Küche. Wer sich so ernährt, tut etwas für die Demenzprävention und beugt auch noch anderen Krankheiten vor.

Um es vorwegzunehmen: Auch die gesündeste Ernährung kann nicht garantieren, nie an Demenz zu erkranken. Deshalb darauf zu verzichten, wäre aber falsch. Viele Studien zeigen auf, dass die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung wesentlich reduziert werden kann, wenn wir unseren Speiseplan einigen Richtlinien anpassen.

Mediterran, aber richtig

In Italien, Spanien, Portugal, Griechenland oder Südfrankreich finden wir das, was als mediterrane Küche oder Mittelmeerdiet bezeichnet wird. Genauer betrachtet unterscheiden sich die Essgewohnheiten in diesen Ländern durchaus, aber es gibt ein paar Grundelemente, die jeweils sehr ähnlich sind: viel Fisch und Meeresfrüchte, Olivenöl, Knoblauch und Zwiebeln, frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen und Zucchini, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Kichererbsen sowie Obst. Nur selten werden Fleisch und Milchprodukte serviert, und wenn Fleisch, dann oft Huhn. Eine solche mediterrane Ernährung entspricht ziemlich genau dem, was als Demenzvorbeugung gilt. Es gibt aber auch anderes im Mittelmeerraum, zum Beispiel Lasagne, Chorizo, Souvlaki oder Kebab. Diese Gerichte sucht man auf der Empfehlungsliste der Ernährungsberatung vergeblich.

Fett ist nicht gleich Fett

Es gibt ungesättigte Fettsäuren und gesättigte. Die ungesättigten sind die gesunden, und die hat es im Fisch und im kaltgepressten Olivenöl. Sie senken das Risiko, dass Gefässe verkalken. Die ungesunden, gesättigten Fettsäuren stecken in Schweine- und Rindfleisch, Würsten, Butter und Schmalz. Ebenfalls gesund sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren, welche die Regeneration von Nervenzellen im Gehirn unterstützen und in fettreichen Fischen wie Lachs, Thunfisch oder Makrelen vorkommen.

Vitamine und Folsäure

Die vorbeugende Wirkung von Vitaminen gegen Demenz ist noch nicht bei allen

Vitamin-Typen genau geklärt, aber es steht fest, dass mehrere Vitamine einen starken präventiven Effekt haben. Deshalb sollten Obst und Gemüse einen grossen Teil des Speiseplans ausmachen. Sehr wichtig ist auch Folsäure, die bei der Zellteilung, dem Zellwachstum und beim Stoffwechsel in den Nervenzellen eine Rolle spielt. Folsäure kommt in Vollkornprodukten und Hefe vor, aber zum Beispiel auch in Bohnen, Brokkoli, Kohl und Spargeln.

Trinken nicht vergessen

Zu einer gesunden Ernährung gehört es, genügend zu trinken. Wie viel genügend ist, hängt vom Geschlecht, dem Alter, dem Körpergewicht und der körperlichen Aktivität ab. Zwei bis drei Liter, regelmässig über den Tag verteilt, sollten es sein, wobei Wasser, Kräutertees oder Fruchtsäfte gemeint sind, nicht Cola, Kaffee oder Bier. Im Internet lassen sich leicht Websites mit integrierten Rechnern finden, mit deren Hilfe die persönliche tägliche Mindestmenge eruiert werden kann. Neuere Untersuchungen weisen übrigens darauf hin, dass insbesondere Grüntee eine vorbeugende Wirkung gegen Alzheimer haben könnte.

Allround-Prävention

Wer sich so ernährt, wie hier empfohlen wird, tut damit nicht nur etwas für die Demenzprävention, sondern auch für die Vorbeugung gegen viele andere Erkrankungen. Zu nennen sind Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Rheuma. Sogar das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken, wird durch mediterrane Ernährung verringert. Sie ist also eine Art Allround-Prävention. Zudem sollte auf regelmässige, bestenfalls tägliche körperliche Aktivität geachtet werden, die neben einer guten Ernährung grossen Anteil an der Erhaltung der Gesundheit hat. Dies gilt auch in Bezug auf Demenzerkrankungen.

ww



Nebst Wasser und Sonne tragen am Mittelmeer auch gewisse Essgewohnheiten zum Wohlbefinden bei.

■ KOCHTOPF

Wie wär's mit einer Lachssuppe?

Gut und gesund heisst nicht unbedingt aufwändig. Die Lachssuppe, die wir Ihnen empfehlen möchten, ist schnell zubereitet. Zugegeben, Lachse leben nicht im südlichen Mittelmeer, sondern in nördlichen Gewässern und in Flüssen. Aber das Rezept entspricht den Vorzügen der mediterranen Küche.

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Sellerie
- 1 grosse Karotte
- Olivenöl
- ½ l Fischfonds
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch hacken.
- Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Lauch und Stangensellerie waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Lachs in etwa 2 cm grosse Stücke zerkleinern.
- Fischfonds aufsetzen.
- Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln 3 Minuten dünsten.
- Knoblauch, Karotte, Lauch und Sellerie begeben und 3 Minuten mitdünsten.
- Fischfonds aufgiessen und die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
- Lachs begeben und 5 Minuten ziehen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passt ein feines Brot, idealerweise Vollkornbrot. Das Rezept lässt sich ganz nach Ihrem Geschmack variieren. Zum Beispiel können Lachs und Wolfsbarsch je zur Hälfte kombiniert werden. Oder würzen Sie zusätzlich mit frischem Dill und etwas Zitronensaft. Wer es mag, kann einen Schuss Anisschnaps begeben. Fantasie ist beim Kochen immer erlaubt. E Guete!

ww

Lachs – wertvolle Nährstoffquelle

Das Fleisch des Lachses enthält viele wichtige Nährstoffe. Zu nennen sind die Omega-3-Fettsäuren, welche unter anderem die Regeneration von Nervenzellen unterstützen und die Blutgefässe putzen, aber auch die Vitamine B12 und D sowie Kalium, Zink und Jod.

Rundum gestärkt dank Gedächtnistraining

Für viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Gedächtnistrainings stellt dieser Termin jeweils ein freudvoll erwarteter Höhepunkt der Woche dar.

Mit dem Begriff Gedächtnistraining wird nur ein Teil dessen abgedeckt, was dieses Angebot der Alzheimervereinigung beider Basel ermöglicht. Es geht auch darum, die Kommunikationsfähigkeit zu erhalten, das Selbstwertgefühl zu stärken, soziale Kontakte zu fördern, Interessen zu wecken und die Kreativität anzuregen. Wenn sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils wieder auf den Heimweg begeben, äussern sie oft ihre Vorfreude auf das nächste Mal. So soll es sein.

Abgestuftes Angebot

Wir unterscheiden «Gedächtnistraining» (GT) und «Gedächtnistraining plus» (GT+). Erstgenanntes richtet sich an Menschen,

deren Demenzerkrankung sich im Anfangsstadium befindet. Diese Kurse werden von einer Fachperson geleitet. Zwei Leiterinnen gibt es im GT+, das für Menschen mit stärkeren demenzbedingten Einschränkungen konzipiert ist. Beide Angebote finden einmal pro Woche statt. Gerade beim GT+ bedeutet dieser regelmässige Termin auch eine Entlastung für die Angehörigen. Um teilnehmen zu können, muss die Demenzerkrankung medizinisch abgeklärt und schriftlich dokumentiert worden sein.

Nach individuellen Möglichkeiten

Zurzeit gibt es sieben GT-Gruppen und vier GT+-Gruppen. Bis auf eine GT-Gruppe, die sich in Liestal trifft, finden alle Kurse

in der Memory Clinic Basel statt. Die Teilnehmerzahl ist auf zehn beschränkt, damit für alle eine ressourcengerechte, individuelle Betreuung gewährleistet werden kann. An den einzelnen Treffen wird jeweils ein bestimmtes Thema aus den Bereichen Natur, Kultur oder Gesellschaft in den Vordergrund gestellt. Die Lektionen werden so gestaltet, dass sich fordernde und spannende Elemente abwechseln, es werden alle Sinne angesprochen, und niemand soll unter- oder überfordert werden.

Mehr Informationen finden Sie auf www.alzbb.ch. Oder rufen Sie uns an unter 061 265 38 88.

ww

«Er strahlte beim Anstimmen»



Christine Ferrari

Christine Ferrari arbeitet bei der Alzheimervereinigung beider Basel als Leiterin von «Gedächtnistraining plus»-Kursen. Textauszüge aus ihrem Bericht, den sie im Rahmen einer Weiterbildung verfasste, geben Einblicke in Lektionen mit verschiedenen Themen.

«Die Tischdekoration bestand aus laminierten Geldscheinen, Euro und Schweizerfranken, sowie einem Globus. Ann-Helén* verglich die Preise für Lebensmittel vor 60 Jahren mit den heutigen Preisen. Die Teilnehmenden (TN) zeigten auch Interesse daran, wie man früher, ohne Geld, Tauschgeschäfte gemacht hat. (...) Als erste Übung

sammelten wir im Plenum die Namen der Länder, die den Euro haben. Mit etwas Unterstützung von uns Leiterinnen standen am Schluss die 17 Länder an der Tafel.»

«Zur Auflockerung sangen wir dann «Weisst du, wie viel Sternlein stehen?», und das Lied gefiel den TN, vor allem die lieblichen Textpassagen. Anschliessend wurde noch über den Unterschied zwischen Astrologie und Astronomie diskutiert. (...) Dann hatten alle TN die anspruchsvolle Aufgabe, auf einem Übungsblatt alle Sternzeichen aufzuschreiben, was sie mit Freude taten. Dank der Hinweise von Ann-Helén kamen alle TN zu ihrem Erfolgserlebnis.»

«Ann-Helén verteilte farbige Tücher. Zu Musik wurde eine Bewegungsübung ausgeführt. Die Koordination in der Bewegung ist wichtig für den Alltag. Viele TN leiden auch unter leichten Gleichgewichtsstörungen.»

«Die TN erhielten ein leeres Blatt und mussten an der Seite von oben nach unten das Wort «Fasnacht» schreiben. Dann durften sie die einzelnen Buchstaben F, A, S etc. zu einem Wort ergänzen, wobei die Begriffe nicht im Zusammenhang mit

der Fasnacht stehen mussten. Oft wurde gefragt, wie man die Wörter schreibt. Bei dieser Übung werden die Fantasie angeregt und die Schreibfähigkeit erhalten.»

«Danach durften die TN zur Entspannung ein Mandala ausmalen. Im Hintergrund lief «Eine kleine Nachtmusik» von Mozart. Es kam eine sehr schöne, friedliche Stimmung auf.»

«Anschliessend gab es eine Übung zur Förderung der visuellen Wahrnehmung und des logischen Denkens. Auf einem Übungsblatt mit Symbolen, Buchstaben und Linien galt es, ein Lösungswort herauszufinden.»

«Nun brauchte es eine Auflockerung. Wir sangen ein Lied. Ich liess einen TN anstimmen. Er war früher Orchesterleiter und leidet sehr unter seinen demenzbedingten Defiziten. Er strahlte beim Anstimmen.»

«Beim Verabschieden war spürbar, wie sehr es den TN gefallen hat und wie sie sich bereits auf das nächste GT+ freuen.»

Christine Ferrari

* Ann-Helén Elstrøm ist die zweite Leiterin.

Empfohlene Bücher und Filme

Praxishandbuch für Pflegende

Im Gedankenstrom demenzkranker Menschen gehen Zusammenhänge verloren. Christoph Held, Heimarzt und Psychiater beim Geriatrischen Dienst der Stadt Zürich, spricht von «Filmriss» oder – in der Fachsprache – von «dissoziativem Selbsterleben». Ausgehend von diesem Verständnis einer Demenzerkrankung gehen Christoph Held und weitere Autoren auf die Frage ein: Was ist «gute» Demenzpflege? Das Buch, das diese Frage als Titel trägt, ist für alle, die Demenzbetroffene pflegen, ein hervorragender, inhaltlich breit gefächertes Ratgeber.

Christoph Held,
Was ist «gute»
Demenzpflege?,
Huber,
148 Seiten



Spielfilm und zwölf Themenfilme

Der eindrückliche Spielfilm «Eines Tages...» besteht aus mehreren Episoden. Diese beleuchten das Schicksal, an Demenz zu erkranken, aus verschiedenen Facetten, aus Sicht der Betroffenen und der Angehörigen. Nebst diesem Spielfilm enthält die Box «Demenz, Filmratgeber für Angehörige» auch zwei DVDs mit zwölf informativen Beiträgen rund um das Thema Demenz, die vor allem für Angehörige hilfreich sind (360 Minuten). Zudem gibt es eine CD-ROM mit schriftlichen Zusammenfassungen dieser Themenfilme sowie weiterem Bonusmaterial.

Demenz,
Filmratgeber
für Angehörige,
LVR, 3 DVDs,
1 CD-ROM



Damit auch die Kinder verstehen

Wenn der Grossvater oder die Grossmutter von einer Demenz betroffen sind, werden unter den Angehörigen auch die Kinder mit einem Krankheitsbild konfrontiert, das schwer zu verstehen ist, ja sogar ängstigen kann. Das Buch «Liebe Oma», herausgegeben von Alzheimer Europe, vermittelt Kindern im Alter von etwa sieben bis elf Jahren die Alzheimer-Krankheit. Lukas und seine Schwester Julia erzählen die Geschichte, die sie mit ihrer Oma erlebt haben. Das schön illustrierte Buch ist auch aus fachlicher Sicht absolut gelungen.

Liebe Oma,
Guy Binsfeld,
Alzheimer
Europe,
67 Seiten



FERIENWOCHE IN INTERLAKEN

24. bis 31. August 2013

- Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
- Eine Betreuungsperson für jeden demenzbetroffenen Feriengast.

Kosten pro Person

- 1'250 Franken für Mitglieder
- 1'450 Franken für Nicht-Mitglieder

Informationen und Anmeldung

- Beatrice Reber (Ferienleiterin)
Tel. 061 921 63 00
- Alzheimervereinigung beider Basel
Tel. 061 265 38 88 (8.30 bis 11 Uhr)
- www.alzbb.ch



Prominent besetztes Patronat vorgestellt

An der Mitgliederversammlung der Alzheimervereinigung beider Basel vom 23. Mai 2013 konnte Präsident René Rhinow das neue Patronat vorstellen. Die Prominenz der 19 Mitglieder zeigt, wie dringend das Thema Demenz geworden ist.



Zu den 19 Mitgliedern des Patronats gehören (von links oben nach rechts unten) Nationalratspräsidentin Maya Graf, Regierungsrat Carlo Conti, Musiker Bo Katzman und Fernsehjournalistin Jeanne Fürst.

Es war die erste Mitgliederversammlung der Alzheimervereinigung beider Basel, die von René Rhinow geleitet wurde. Der prächtige Zunftsaal der GGG am Rümelinsplatz in Basel bot den rund 60 Anwesenden ein feierliches Ambiente. Das passte bestens zum Traktandum «Info über das Patronat».

Auffallend ist die Prominenz der 19 Persönlichkeiten aus beiden Basler Halbkantonen, die dem neuen Patronat angehören. Aus der Politik haben sich Carlo Conti, Sabine Pegoraro, Anita Fetz, Claude Janiak, Maya Graf, Elisabeth Schneider-Schneiter, Daniel Stolz und Christine Mangold-Bürgin bereit erklärt, für die Anliegen demenzkranker Menschen und ihrer Angehörigen einzutreten. Bekannte Namen aus den Bereichen Kultur, Sport und Medien gehören ebenfalls dazu: Bo Katzman, Caroline Rasser,

Massimo Rocchi, Gianna Hablützel-Bürki, Jeanne Fürst, -minu und Tamara Wernli. Mit Pascal Brenneisen, Simone Forcart-Staehelin, Beat Oberlin und Ueli Vischer fehlt es nicht an einflussreichen Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Gesellschaft.

Mehr Bewusstsein für die Dringlichkeit

Angesichts der rund 110'000 an Demenz erkrankten Menschen, die es heute in der Schweiz gibt, und der zu erwartenden Verdreifachung dieser Zahl bis ins Jahr 2050 ist es erfreulich, dass so viele bekannte Persönlichkeiten auf die Wichtigkeit des Themas Demenz hinweisen. Dies verhilft dazu, dass der dringende Handlungsbedarf in verschiedensten Bereichen der Gesellschaft bewusster wahrgenommen wird.

ww

WETTBEWERB

Sie denken – wir schenken

Denksport ist gut fürs Gehirn. Dazu eignen sich zum Beispiel Sudokus. Die Regeln sind simpel: Am Schluss müssen in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block die Zahlen 1 bis 9 stehen.

Wenn Sie das Sudoku auf dieser Seite richtig lösen, können Sie an unserem Wettbewerb teilnehmen. Wir verlosen drei vom Autor und Regisseur David Sieveking handsignierte Bücher «Vergiss mein nicht». Lassen Sie uns den Lösungscode, also die vier Zahlen in den farbigen Feldern, per Post oder per E-Mail zukommen, zusammen mit Ihrem Absender:

Alzheimervereinigung
beider Basel
Klingelbergstrasse 23
4031 Basel
wettbewerb@alzbb.ch

Einsendeschluss ist der
31. Juli 2013.

				4	7	3		2
		7	2				6	9
				3		5	7	
		4	7		2			
6								7
			5		1	6		
	8	6		7				5
4	3				8	7		
5		9	4	2				

Lösung:



Das Tageszentrum «Im Brüel» in Aesch

Die persönlichen Bedürfnisse der Gäste haben im Tageszentrum «Im Brüel» einen hohen Stellenwert. Auch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Angehörigen gehört zum Konzept.



In geselliger Aktivität entsteht ein köstliches «Zvieri».

«Soll ich beide Orangen rüsten?» Die Mitarbeiterin des Tageszentrums «Im Brüel» bejaht die Frage. Ein betörender Duft nach Orangen macht sich im Gruppenraum breit. Frau Kurz* bereitet konzentriert die Orangen für den Fruchtsalat zu, den die Gäste später zum «Zvieri» geniessen werden. Ein anderer Gast bastelt Scherenschnitte für einen Geburtstagskalender. Plötzlich hört

man Lachen im Gang, die Spaziergruppe kommt zurück. So verschieden die Gäste des Tageszentrums «Im Brüel» sind, so individuell und abwechslungsreich gestalten sich die angebotenen Aktivitäten.

Begleitung der Angehörigen

In separaten Räumen des Alterszentrum «Im Brüel» in Aesch werden Menschen mit

einer Demenzerkrankung und Menschen mit chronischen, physischen oder psychischen Erkrankungen von ausgebildeten Fachpersonen betreut und zusammen mit ihren Angehörigen auf ihrem Weg begleitet. Der enge Kontakt mit den Angehörigen schafft eine Vertrauensbasis, welche die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen zu Hause unterstützt. Angehörige werden nachhaltig entlastet.

Die Betreuung basiert auf aktuellen Pflegekonzepten und Betreuungsmodellen und ist auf die persönlichen Bedürfnisse der Tagesgäste zugeschnitten. Die Mitbestimmung der Gäste und die Erfahrungen der Angehörigen sind wichtig. Durch gezielte Aktivierungen werden die Fähigkeiten der Tagesgäste gefördert und erhalten. Geselliges Zusammensein wechselt sich mit Phasen der Ruhe ab.

Interessierten wird ein kostenloser Schnuppertag nach Absprache angeboten. Mehr erfahren Sie auf www.az-imbruel.ch unter «Tageszentrum».

* Name geändert

VORSCHAU

Karl Odermatt überreicht den Fokuspreis 2013

Am 19. September 2013 ist Karl Odermatt Gast im Nachtcafé in der Oberen Fabrik in Sissach. Im Rahmen dieser Veranstaltung, an der jeweils eine bekannte Persönlichkeit interviewt wird, findet die nächste Fokuspreisverleihung statt.



Karl Odermatt in jungen Jahren

Karl «Karli» Odermatt (70) ist personifizierte FCB-Geschichte. Ihm zuzuhören, wenn er Anekdoten erzählt, ist ein besonderes Vergnügen. Dazu gibt es Gelegenheit, wenn der Ehrencaptain des FC Basel, zu dem er kürzlich ernannt wurde, am Donnerstag, 19. September 2013, um 20 Uhr im Sissacher Nachtcafé interviewt wird. Im Nachtcafé, einer seit Jahren erfolgreichen Veranstaltung in der Oberen Fabrik, spricht Journalist Robert Bösiger jeweils mit einer bekannten Persönlichkeit.

Was hat das mit der Alzheimervereinigung beider Basel zu tun? Ganz einfach:

Wir haben die Fokuspreisverleihung 2013 mit dem Nachtcafé fusioniert. Als wir uns fragten, wer Stargast dieses Nachtcafés sein könnte, jemand, der für beide Basler Kantone eine bekannte und beliebte Grösse ist, da erwähnte Robert Bösiger, dass er sich schon lange Karl Odermatt als Gesprächspartner wünscht.

«Karli» hat zugesagt, und so wird die Person, die wir für ihre Verdienste zugunsten demenzkranker Menschen auszeichnen, den Fokuspreis von der FCB-Legende überreicht bekommen. Sind Sie dabei?

Schlüsselrolle für den Hausarzt

Viel zu viele Demenzerkrankungen werden nicht diagnostiziert. Im Dreieck Patient-Angehörige-Hausarzt liegt einer der Schlüssel, der zu einer Verbesserung führen kann.

Wenn eine Krankheit nicht erkannt wird, wird sie nicht behandelt. Das klingt banal, ist aber im Zusammenhang mit Demenz ein dringendes Thema. Rund zwei Drittel aller Demenzerkrankungen in der Schweiz werden nicht diagnostiziert. Es gibt viele Gründe, weshalb das so ist. Tabuisierung ist zum Beispiel ein Grund. Ein wichtiger Faktor ist auch, was sich in Hausarztpraxen abspielt.

Interessenkonflikt

Es gibt viele gute Hausärztinnen und Hausärzte, die im Bereich Demenz kompetent sind und wissen, wie der Austausch mit Patienten und Angehörigen zu gestalten ist, wenn die hoch sensible Frage im Raum steht: Ist es Demenz? Aber in meinen Beratungen höre ich auch immer wieder, dass sich Angehörige im Stich gelassen fühlen. Oft kennen sich Hausarzt und Patient seit vielen Jahren. Es besteht ein Vertrauensverhältnis. Gleichzeitig ist der Patient ein

Kunde, den der Hausarzt nicht verlieren will. Diese Situation kann dazu führen, dass beim Verdacht auf eine Demenzerkrankung nicht so reagiert wird, wie es aus professioneller Warte sein müsste.

Angehörige einbeziehen

Zwischen allen beteiligten Personen und Institutionen – Patient, Angehörige, Memory Clinic, Spitex, Alzheimervereinigung etc. – kommt den Hausärzten eine Triagefunktion zu. Betonen möchte ich, wie wichtig es ist, die Angehörigen einzubeziehen. Eine Konsultation in der Arztpraxis dauert relativ kurze Zeit. Manche an Demenz erkrankte Menschen schaffen es im Anfangsstadium, sich für eine solche kurze Zeit unauffällig zu verhalten. Hinter der Täuschung steckt die verständliche Angst vor der Demenzdiagnose. Die Alltagserfahrungen, die Angehörige zu berichten wissen, würden dann für die medizinische Abklärung sehr wichtige Hinweise liefern.



Simone von Kaenel beantwortet Fragen zum Thema Demenz, Tel. 061 265 88 83, Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 11 Uhr sowie Montag und Dienstag von 14 bis 17 Uhr.

Wie erwähnt, es gibt viele Hausärztinnen und Hausärzte, die im Bereich Demenz einwandfrei arbeiten. Ich möchte aber die Angehörigen dazu ermuntern, ihre Erwartungen gegenüber dem Hausarzt zu formulieren. Wenn die erhoffte Unterstützung ausbleibt, ist nötigenfalls zu handeln. Es darf durchaus eine andere Adresse gesucht werden, denn es geht um das Wohl des Menschen, der – gegebenenfalls – an Demenz erkrankt ist, und um das Wohl der Angehörigen.

*Simone von Kaenel
Dipl. Pflegefachfrau Höfa |
Alzheimervereinigung beider Basel*

■ HELFEN SIE MIT

Mit Ihrer Mitgliedschaft stärken Sie uns. Sie geben uns mehr Gewicht, wenn wir uns auch auf politischer Ebene im Sinne der Bedürfnisse von demenzkranken Menschen und ihren Angehörigen einsetzen.

Werden Sie Mitglied

Für nur 40 Franken pro Jahr können Sie uns ganz persönlich als stimmberechtigtes Mitglied wirkungsvoll unterstützen. Als Firma oder Institution haben Sie die Möglichkeit, Kollektivmitglied zu werden.

- Ja, ich werde Einzelmitglied (40 Franken pro Jahr)
- Ja, wir werden Kollektivmitglied (200 Franken pro Jahr)

Firma, Institution: _____

Name, Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Einsenden an: Alzheimervereinigung beider Basel, Postfach, 4031 Basel, oder mailen an info@alzbb.ch.

■ IMPRESSUM

Herausgeberin

Alzheimervereinigung beider Basel
Klingelbergstrasse 23, 4031 Basel
www.alzbb.ch

Inhalt

Wolfgang Werder (ww, Redaktion),
Daniela Berger, Simone von Kaenel

Fotos

Wolfgang Werder u.a.

Gestaltung und Druck

WBZ
Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte
4153 Reinach

Auflage

1'500 Exemplare