

# TIPPS für Seniorinnen und Senioren

[www.seniorenplattform-pinzgau.at](http://www.seniorenplattform-pinzgau.at)

LEADER Region Nationalpark Hohe Tauern · Stadtplatz 1 · 5730 Mittersill · [www.leader-nationalparkregion.at](http://www.leader-nationalparkregion.at)

  
vergiss **DEIN** nicht  
bis ins hohe Alter

EINE INITIATIVE VON



salzburger  
bildungswerk



SIS  
Soziale Initiative Salzburg



■ Thoolen  
■ Foundation  
■ Vaduz



  
GESUNDHEITSBILDUNG

 **ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER**



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



  
LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 **LAND  
SALZBURG**



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



## Liebe Pinzgauer Liebe Pinzgauerinnen

Die Lebenserwartung in Österreich hat sich in den letzten hundert Jahren beinahe verdoppelt. Der demografische Wandel stellt Gesellschaft, Wirtschaft und Politik vor eine große Herausforderung – doch auch ein älter werdendes Salzburg ist voller Chancen. Menschen bleiben länger gesund, werden immer älter und wollen eine aktive Rolle in der Gesellschaft spielen. Das ist jedoch nur möglich, wenn die Rahmenbedingungen stimmen.

Die Politik und hier insbesondere die Gemeinden sind gefragt, dass Menschen die bestmöglichen Chancen haben, im Alter gesund und aktiv zu sein und sich in Ehrenamt, Gesellschaft und Politik engagieren zu können. Ziel ist es, dass unsere Mitmenschen so lange wie möglich ein selbstständiges Leben führen können.

Mit dem Projekt „**Vergissdeinnicht**“ steht den Gemeinden im Pinzgau ein weiteres unterstützendes Angebot von verschiedenen Einrichtungen zur Verfügung! Neben dem Angebot der Gemeindebegehungen mit Blick auf Barrierefreiheit im Alter durch die Soziale Initiative Salzburg, wollen wir grundlegend darüber informieren, wie es gelingt, zu Hause gut und gesund altern zu können, auch wenn Medikamente über Jahre hinweg eingenommen werden oder sogar ein Krankheitsbild wie DEMENZ den Alltag prägt.

---

Bei Fragen, Anregungen, Terminwünschen oder auch Krisensituationen sind wir für Sie erreichbar:

**Leader Region Nationalpark Hohe Tauern** · Stadtplatz 1 · 5730 Mittersill  
leader-pletzer@nationalparkregion.at · [www.seniorenplattform-pinzgau.at](http://www.seniorenplattform-pinzgau.at)





## GENUG WASSER

Ohne Wasser kein Leben! 75% des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser. Wasser ist die Basis jeder Körperflüssigkeit und jeder Körperfunktion.

Täglicher Verlust: 1-1,5 L über Harn und 1 L über Haut und Atmung (im Sommer bis zu 4 L)

Mangel führt zu: Müdigkeit, Reizbarkeit und Aggression, Depression  
(vor allem bei älteren Menschen)

Tägliche Zufuhr: 1,5 – 2 Liter

Ihr Gewinn: bessere Stoffwechselfunktionen, gesteigertes Wohlbefinden,  
bessere Hirn und Gedächtnisleistungen, gestärktes Immunsystem

## ENERGIE DURCH BEWEGUNG

Alltagarbeit ist einseitige Bewegung – Ausgleichsbewegung kann sehr vielseitig sein!

Vorteile: besserer Stoffwechsel (Darmtätigkeit), Stärkung der Herzleistung und Kreislaufregulation, gesundes Gewebe (Abbau Fett/ Cholesterin, Kräftigung), Spannungsabbau (Sorgen, Aggressionen), Schlafförderung

Gesunde Aktivitäten: Gymnastik, Krafttraining, Radfahren, Schwimmen, Laufen, Gehen

**Wer sich bewegt, kann nur gewinnen!**

## SONNENLICHT UND UNVERBRAUCHTE FRISCHE LUFT

Ihr Gewinn: Stärkung des Immunsystems, Förderung der Stoffwechselfunktionen und der Wundheilung, Vitamin D - Bildung (Knochenaufbau), Herz-Kreislaufstärkung, Förderung der Blutbildung, körperliches und psychisches Wohlbefinden, erhöhte Konzentration und Hirnleistung, Nervenstärkung



## NATÜRLICHE NAHRUNG

Unser Körper ist so etwas wie ein chemischer Motor, der seine Energie aus der Nahrung (Speisen und Getränke) bezieht. Wenn wir den falschen „Treibstoff“ zu uns nehmen, oder unseren Körper überlasten (zu viel, zu fett, zu schnell, zu unregelmäßig), kann leicht ein „Motor-Schaden“ entstehen.

Daher gilt: Vermehrt Obst, Gemüse und ballaststoffreiche Ernährung, Reduktion von Fleisch, Fast Food und Genussmittel – wie Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten, Regelmäßige Mahlzeiten – nicht dazwischen naschen, denn die meisten und unnötigen Kalorien werden nicht während sondern zwischen den Mahlzeiten aufgenommen.  
Zeit nehmen – sorgfältig kauen – genießen

### Liebe geht durch den Magen!

## DISZIPLIN UND MÄSSIGKEIT

Wer oder Was beherrscht unser Leben?

Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie von außen gesteuert werden, von unterschiedlichen Mächten manipuliert und dazu bewegt werden, Dinge zu tun, die sie eigentlich gar nicht tun wollen.

Die Fähigkeit zu denken und kontrollierte Entscheidungen zu treffen, darf durch nichts getrübt und vernachlässigt werden!

Wirklich sinnvoll leben, heißt auf alles verzichten, was uns offensichtlich schadet, und maßvoll benutzen, was uns gut tut.

## HUMOR UND FREUDE ALS MEDIZIN

Freude ist das „innerliche Jogging“ des Organismus und der Balsam für die Seele.

Freude: reduziert Stresshormone, setzt Glückshormone frei, entspannt, fördert den Stoffwechsel, aktiviert das Herz – Kreislaufsystem und stärkt das Immunsystem (Beschleunigung des Heilungsprozesses)

Humor ist der Sonnenschein des Alltags. Humor begleitet uns und strahlt Licht, Wärme und Heiterkeit aus. Es ist aber auch mit dem Bewusstsein verbunden, dass es oft Wolken vor der Sonne gibt.

### Humor strahlt Licht und Wärme aus!

## INNERE RUHE, GEBORGENHEIT UND ENTSPANNUNG

Heutzutage ist Dauerstress durch permanente Über- bzw. Unterforderung eine häufige Krankheitsursache. Freizeit ist mittlerweile ein erheblicher Stressfaktor. Ablenkung und Zerstreuung bedeuten nicht Entspannung.

**Schlafbedarf:** Im Schlaf erfolgt die Regeneration des Nervensystems und die Erneuerung der Hautzellen (Schönheitsmittel). Vor Mitternacht sind mehr Tiefschlafphasen – das bedeutet doppelte Erholung!

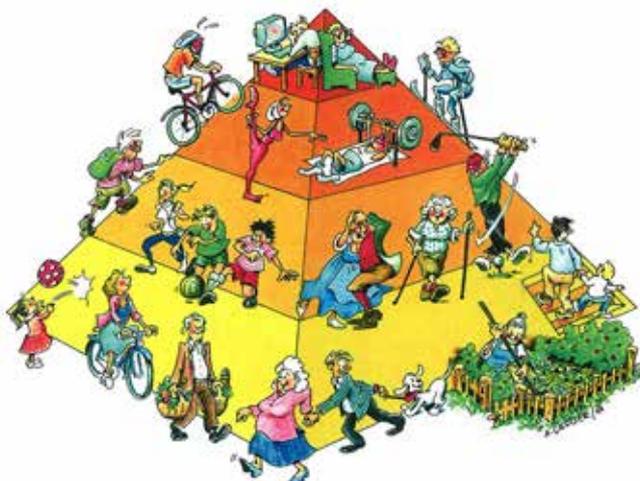
**Schlafräuber:** Aufputschmittel (Kaffee, Cola, ect.), Fernseher im Schlafzimmer, Sorgen und Diskussion, schlechtes Bett und schlechte Luft

**Das Rezept:** Schlafenszeit vorbereiten (den Tag „ausklingen“ lassen), täglich einmal eine „stille“ Zeit und ein wöchentlicher Ruhetag – schon vor diesem Tag werden wichtige Arbeiten und Geschäftliches erledigt, um diesen besonderen Ruhetag voll zu genießen!

**In der Ruhe liegt die Kraft!**

## TATEN SETZEN

Gesundheit ist keine Glückssache. Sie ist eher ein Kapital, wie Geld auf einem Bankkonto, das man sorgfältig durch Einnahmen und Ausgaben verwalten muss. Ein Beispiel für eine „Kontoüberziehung“ – der Bewegungsmangel: Muskeln, die wir nicht benützen verkümmern, Knochen werden abgebaut, Gelenke verlieren ihre Beweglichkeit, der Stoffwechsel wird träge und das Herz schwach und müde. Natürlich ist es nicht leicht, festgefahrene Lebensgewohnheiten zu ändern. Das klappt nicht von einem Tag auf den anderen. Doch die Mühe lohnt sich!



## Medikamenteneinnahme

### RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN?

Als Arzneimittel werden Stoffe und Zubereitungen aus Stoffen bezeichnet, wenn ihre Wirkung dazu dient, Krankheiten oder Beschwerden zu heilen, zu lindern, vorzubeugen oder zu erkennen. Sie werden nach dem neuesten Stand der Wissenschaft hergestellt und sind technologische Spitzenprodukte.

Arzneimittel können gasförmig (Inhalatoren), flüssig (Tropfen, Säfte,...) und auch fest (Tabletten, Kapseln, Dragees, Pulver,...) sein. Man kann sie schlucken, auf die Haut auftragen, aufkleben, eintropfen, einatmen und auch einführen.

Für Sie als Patient/in ist es enorm wichtig, über die richtige Anwendung Ihrer Medikamente Bescheid zu wissen, denn nur dann kann ein Arzneimittel seine volle Wirksamkeit entfalten und die Nebenwirkungen können in absehbaren Grenzen gehalten werden. Es gibt KEIN Arzneimittel ohne Nebenwirkung. Der Zeitpunkt der Einnahme – ob nüchtern, zum Essen, mit einem Glas Wasser, zerkaut,... – ist entscheidend. Die Kombination mit anderen Arzneimitteln führt oft zu unerwünschten Wechselwirkungen. Dazu beraten wir Sie jederzeit gerne in der Apotheke.



Manchmal bekommen Sie Arzneimittel verordnet, die Sie teilen sollen. Dabei handelt es sich fast ausschließlich um Tabletten. Leider können nicht alle Tabletten geteilt werden – selbst dann nicht, wenn sie offensichtlich eine Bruchrinne haben. Die Gründe, warum eine Tablette nicht geteilt werden darf, sind vielfältig. Meistens ist der Wirkstoff, der in der Tablette enthalten ist, sehr lichtempfindlich und würde sich beim Teilen und Aufbewahren der nicht benötigten Hälfte verändern. Manchmal ist die Tablette mit einer Schutzhülle versehen, um die Passage durch den Magen ungelöst zu überstehen. Durch das Teilen löst sich die Tablette am falschen Ort und verändert ihre Wirksamkeit.

Viele Menschen empfinden es als Hilfe, wenn einmal pro Woche die Medikamente in sogenannte Dispenser (Dosierhilfen) eingeordnet werden. Dadurch kann man auf einen Blick erkennen, ob man seine Arzneimittel auch bereits eingenommen hat. Allerdings gibt es Medikamente, die erst unmittelbar vor dem Einnehmen aus ihrer Schutzhülle genommen werden sollen, sie dürfen auf gar keinen Fall vordosiert werden.

Viel zu wenig beachtet wird der Einfluss der Lebensmittel auf die Arzneimittel. Medikamente müssen über sehr komplizierte biochemische Wege im Körper so verwandelt werden, dass sie wirken können. Lebensmittel benutzen im Körper dieselben biochemischen Wege. Das führt zu unerwünschten Reaktionen – oder wussten Sie, dass sich z.B. Grapefruchtsaft mit den meisten blutdrucksenkenden Mitteln gar nicht verträgt?

Wir Apotheker/innen lernen an der Universität über die Vorgänge im Körper (Biochemie) und die Wirkungsweise der Arzneimittel. Unser Wissen teilen wir sehr gerne mit Ihnen. Fragen Sie uns direkt in Ihrer nächsten Apotheke! Wir sind stets um eine Antwort bemüht.

Ihre Apotheker/innen der Leader Region NP Hohe Tauern



## Demenz...

### WAS NUN?

Als Demenz bezeichnet man alle Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientieren einhergehen.

Dies bedeutet ein typisches Muster von Leistungseinschränkungen sowie Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen.

Die Demenz gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Bei steigender Lebenserwartung wird diese Erkrankung in Zukunft für die soziale und medizinische Versorgung eine große Herausforderung bedeuten.

In den meisten Fällen gehen Nervenzellen allmählich verloren. Man bezeichnet dies als Neurodegenerative Krankheiten, und ihre Ursachen sind erst teilweise bekannt.

Die Alzheimer-Krankheit ist hierbei die häufigste Erkrankung. Daneben sind vaskuläre (gefäßbedingte) Demenzen, die Lewy-Körperchen-Krankheit (mit Halluzinationen und Bewegungsstörungen), die Demenz bei Morbus Parkinson (meist im späten Krankheitsverlauf) sowie Frontotemporale Demenzen am häufigsten.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Ursachen für eine Demenz, die insgesamt jedoch seltener sind. Nur in sehr seltenen Fällen ist die Ursache einer Demenz behebbar und Hirnleistungen können verbessert und wiederhergestellt werden.



## Diagnostik

Neben dem Eindruck der Patient/innen selbst und ihrer Angehörigen, der neurologischen und bildgebenden Untersuchung bedarf es zur Diagnosestellung einer Demenz auch eine neuropsychologische Untersuchung. Hierbei werden die Gedächtnisleistung bzw. die Lernleistung, die Konzentrationsfähigkeit, die Sprache, die Raumverarbeitung und auch Steuerungsfunktionen (z.B. Handlungen planen) untersucht.

Darüber hinaus werden im Gespräch mit neuropsychologen Veränderungen im Sozialverhalten, in der Motivation und in der Stimmungslage erhoben. Mit Hilfe dieser Untersuchung kann der Demenzschweregrad oder auch der Krankheitsverlauf (Untersuchungen in Abständen von 6 Monaten) beobachtet werden.

## Behandlung

Im Sinne des symptomatischen Behandlungsansatzes ist das Therapieziel bei Demenzen nicht die Heilung, sondern die Aufrechterhaltung von Alltagsfunktionen. In der neuropsychologischen Behandlung wird bei einer leicht- bis mittelgradigen Demenz die aktive Krankheitsbewältigung gefördert, die kognitive Leistungsfähigkeit (Konzentration, Gedächtnis,...) stabilisiert und der Einsatz von kompensatorischen Hilfen (z.B. Gedächtnistagebuch) zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag trainiert. Aufgrund häufigem Auftreten von depressiven Symptomen im Krankheitsverlauf wird ebenso die Stabilisierung der Stimmungslage forciert.

Eine medikamentöse Therapie ist je nach Demenzform indiziert und sinnvoll, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und den Alltag besser zu bewältigen. Hierbei kommen spezielle Antidementiva, Antidepressiva und Neuroleptika zum Einsatz.

Ihr Spezialist für Neurologie berät Sie gern!

## Sie benötigen Unterstützung

### SO KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN

Mit unserem Demenzcafe kommen wir zu bestimmten Terminen in Ihre Gemeinde bzw. findet ein Demenzcafe monatlich in Zell am See/Schüttdorf statt.

- ▶ damit die richtigen Ansprechpartner gefunden werden können
- ▶ damit Demenz und Alzheimer kein Tabu mehr sind
- ▶ damit Betroffene und Angehörige ermutigt werden
- ▶ damit Angehörige entlastet werden
- ▶ damit Mitmenschen sensibilisiert werden
- ▶ damit über Pflege, Hilfe und Unterstützung informiert wird

## EVA - Entlastung, Validation, Aktivierung

### STUNDENWEISE BETREUUNG ZU HAUSE

Bei Krankheitsfällen können wir neben dem Angebot des Demenzcafes auch kostenlos 3 Stunden monatliche Entlastung durch eine Fachkraft bei Ihnen zu Hause anbieten. In dieser Zeit werden Ihre an Demenzbetroffenen betreut und aktiviert. Gerne kommen wir zu einem Erstgespräch zu Ihnen nach Hause.

## Kommunikationsmethode

### VALIDATION

Wir ermöglichen Ihnen kostenlos für sich und Ihre an Demenzbetroffenen die Validation nach Naomi Feil. Validation ist eine Kommunikationsmethode, die den Umgang mit demenzen Personen erleichtert. Sie lehrt die Wirklichkeit des desorientierten Menschen zu verstehen und legt den Fokus auf eine individuelle Betreuung der/des Demenzbetroffenen. Die nonverbale Verständigung spielt dabei eine ebenso große Rolle wie die verbale. Ziel dieser Methode ist es, demenzen Menschen mit Würde und Respekt gegenüberzutreten, Vertrauen zu schaffen und ihnen ihr Selbstwertgefühl zurückzugeben.

.....

Bei Fragen oder Terminvereinbarungen melden Sie sich bitte direkt beim Verein

**Rollende Herzen:** T 0660 444 110 · [www.rollingheart.at](http://www.rollingheart.at)

Obfrau: Dr. Tina Widmann, T 0664 856 57 77 · E [tina.widmann@gmail.com](mailto:tina.widmann@gmail.com)

Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage:

## **Aktivität: Freizeit, Mobilität, Sport**

- Rollator/en, Gehstock, Rollstuhl: hilfreich beim Gehen und bei Problemen mit den Beinen, handlich, wendig und leicht zu lenken und schieben
- Knopf- und Reißverschluss Helfer zum Zuknöpfen und Zuziehen des Reißverschlusses

## **Alltag: Ankleiden, Essen und Trinken, Haushalt**

- Elastischer Schnürsenkel: ersetzt den Standard-Schnürsenkel, um Schuhe zum Schnüren in Slipper- Schuhe zu verwandeln
- Griffe: Halte-, Stütz- und Schwenkgriffe zur Verbesserung der Sicherung (Waschbecken, Badewanne, in der Dusche, WC, Schlafzimmer, Küche, am Bett)
- Großtastentelefon (Handy): Einfache Bedienung, gut lesbare Zifferntasten
- Nachtlicht: zur Orientierungshilfe im Dunkeln (z.B. beim nächtlichen Toilettengang)
- Strumpfanziehhilfe hilft beim Anziehen von Strumpfhosen und Socken
- Essen und Trinken: viele (Einhand-)Küchenartikel wie Verschlussöffner, Spezial-Essbesteck, Hochrandteller

## **Hygiene: Bad, Körperpflege, WC**

- Badewanneneinstiegshilfe: stabile, sichere Hilfe, die das Einsteigen in die Badewanne erleichtert
- Duschstuhl, Toilettenstuhl: zum sitzenden Duschen bzw. Unterstützung beim WC-Gang
- Haarwäscher: verlängert den Arm, ersetzt die Finger beim Shampooieren

## **Hören/Sehen:**

- Blutdruckmessgerät mit Sprachausgabe: für sehbehinderte Personen
- Fernsehbrille: der Bildschirm wird auf das Zweifache vergrößert
- Lichtsignalanlagen: blinken, wenn das Telefon läutet oder die Türglocke klingelt

## **Schlafen, Wohlbefinden:**

- Inkontinenzprodukte: Unterhose, Einweg-/Einlage, Spannleintuch
- Personenlifter, Lagerungs- und Wendehilfe: zum Umsetzen in Bett oder Badewanne, praktische Hilfe bei täglichen Pflegesituationen

## **Sicherheit: Notruftelefon, Sturzprotector, ...**

- Falldetektor: wird am Gürtel getragen, erkennt selbsttätig einen Sturz
- Notruftelefon: z.B. als Armband, auf Knopfdruck des Handsenders wird über das Telefon in der Service-Zentrale Alarm ausgelöst, Rückruf wird sofort veranlasst bzw. rasche Hilfe geschickt
- Alarmmatte: löst bei Betreten einen Alarm aus
- Funk-Infrarot-Bewegungsmelder: sobald sich eine Person in das Erfassungsfeld des Bewegungsmelders bewegt, wird ein Alarm ausgelöst
- Brandmelder und Abschaltautomatik für Elektrogeräte

**Die Krankenkassen unterstützen die Anschaffung bestimmter Hilfsmittel. Dafür ist eine Verordnung der/des behandelnden Ärztin/Arztes erforderlich. Mit dieser Verordnung kann das Hilfsmittel beim zuständigen Vertragspartner der Krankenkassen, wie zum Beispiel bei Tappe od. Lambert, bezogen werden. Für manche Artikel ist eine vorherige Genehmigung der Krankenkassen notwendig. Viele Hilfsmittel, die bei der Pflege und Betreuung unterstützen, können auch ohne Verordnung besorgt werden.**

Genauere Informationen, welches Hilfsmittel für Sie geeignet ist und welche Finanzierungsmöglichkeiten es gibt, erfahren Sie bei der Pflegeberatung des Landes Salzburg:

Zell am See, Schillerstraße 8a, Tel: +43 662 8042 - 3033, Mo - Do, 8 - 12 Uhr und nach Vereinbarung