

**DEMENZ** kann jeden treffen  
rechtzeitiges Vorbeugen schützt!

Je älter unsere Gesellschaft wird, desto mehr Menschen erkranken an Demenz.

Die Ursachen für demenzielle Erkrankungen sind unterschiedlich.  
Sie reichen von organischen Krankheiten, externen Einflüssen bis zu Defiziten, welche durch den Lebensstil ausgelöst werden können. Hauptrisikofaktor ist jedoch das Alter.

Niemand kann sich völlig vor der Erkrankung schützen, jedoch kann man einen wesentlichen Beitrag leisten, um das Krankheitsrisiko zu reduzieren bzw. hinauszuzögern.



## **TIPPS**, um das Gehirn möglichst lange fit zu halten:

- ✓ **Ernähren Sie sich gesund**  
Obst, Gemüse, Fisch, ungesättigte Fettsäuren, etc.
- ✓ **Trainieren Sie Ihr Gehirn**  
Kreuzwörterrätsel, Schach spielen, Puzzle bauen, Tanzen, Musizieren, etc.
- ✓ **Bewegen Sie sich regelmäßig**  
Garten- oder Hausarbeit, Walken, Tanzen, Schwimmen etc.
- ✓ **Pflegen Sie Ihr Sozialleben**  
Kontakt pflegen mit Verwandten und Freunden.  
Teilnahme bspw. im Chor, Seniorenverband, Walking-Gruppe, etc.
- ✓ **Achten Sie auf Ihre Gesundheit**  
Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, auf Körpergewicht achten, wenig Alkohol, nicht Rauchen, Stress vermeiden, etc.

Nach telefonischer Vereinbarung kann mit der Demenzservicestelle ein Termin im Bezirksalten- und Pflegeheim Sierning, Mitterweg 36, 4522 Sierning, vereinbart werden.

Kontakt:  
**MAS Alzheimerhilfe**  
Mag. Ronald Sperling  
0664/854 66 94  
roland.sperling@mas.or.at  
www.alzheimer-hilfe.at

**Impressum**  
Herausgeber:  
Sozialhilfeverband Steyr-Land  
Spitalskystraße 10a, 4400 Steyr

Stand November 2019



**TIPPS ZUR  
DEMENZPROPHYLAXE**