

Probleme mit dem Gedächtnis – Muss ich mir Sorgen machen?

Wir alle kennen Situationen, in denen man etwas vergessen hat. Jeder von uns ist schon einmal vor einem Regal gestanden und konnte sich nicht mehr daran erinnern, was er oder sie eigentlich holen wollte. Über solche Erlebnisse kann man sich ärgern, sie sind aber kein Grund zur Beunruhigung. Im Alter sind wir nicht mehr so leistungsfähig wie in jungen Jahren. Unser Körper – die Augen, die Ohren, der Bewegungsapparat, die Kraft und natürlich auch das Gehirn verändern sich, je älter wir werden. Wir sind nicht mehr so flexibel im Denken und neue Dinge werden schwieriger behalten.

Treten aber häufiger Gedächtnislücken auf, steht die Frage im Raum:

„Ist das normal - hängt es mit dem Alter zusammen oder ist es eine „Demenz“?“

Ereignisse wie beispielsweise

- das Vergessen von kurz zurückliegenden Erlebnissen
- das Suchen während eines Gesprächs nach dem richtigen Wort für einen Gegenstand oder einen Namen
- das Vergessen oder Verwechseln von Datum oder Tageszeit
- Probleme, sich auf Gespräche oder Aufgaben zu konzentrieren
- das nicht mehr Zurechtfinden in fremden Umgebungen

gehen allerdings über den normalen Alterungsprozess hinaus und wirken sich negativ auf den Alltag aus. Sie verunsichern und machen Angst und sie müssen in jedem Alter ernst genommen werden.

Vielleicht bemerken **Sie** Veränderungen bei sich oder einem Angehörigen, dann scheuen Sie sich nicht, über Ihre Bedenken und Sorgen zu sprechen.

Die Ungewissheit, welche Ursache hinter den Auffälligkeiten steckt und die Angst vor der Krankheit Demenz belasten Ihren Alltag und auch Ihre persönlichen Beziehungen.

Deshalb ist ganz wichtig: **Holen Sie sich professionellen Rat!**

Ihre Fragen zu Gedächtnisproblemen beantworten gerne:

Marianne Lieb, Seniorenbüro im Rathaus Tiefenbach

Tel. 08709 - 92 11 25

E-Mail: marianne.lieb@tiefenbach-gemeinde.de

Koordinierungsstelle Demenz, Landshut

Tel. 0871 – 96 36 71 61

E-Mail: kodela@landshuter-netzwerk.de