

# 5. Netzwerktreffen

Demenzfreundliche Region „Wir 5 im Wienerwald“



**Herzlich  
Willkommen!**

# Programm für den Abend



- **Begrüßung Bgm. M.Cech**
- **Was tut sich** in der Demenzfreundlichen Region
  - „Wir 5 im Wienerwald“...?
  - Vorstellung neuer Initiativen
- Impulsvortrag **Prof. Stefanie Auer**
- **Zertifikatsverleihung**
- Kurze **Pause**
- **Demenzparcours**
- **Schwarzes Brett**
- **Ausklang** & Zeit zum Vernetzen

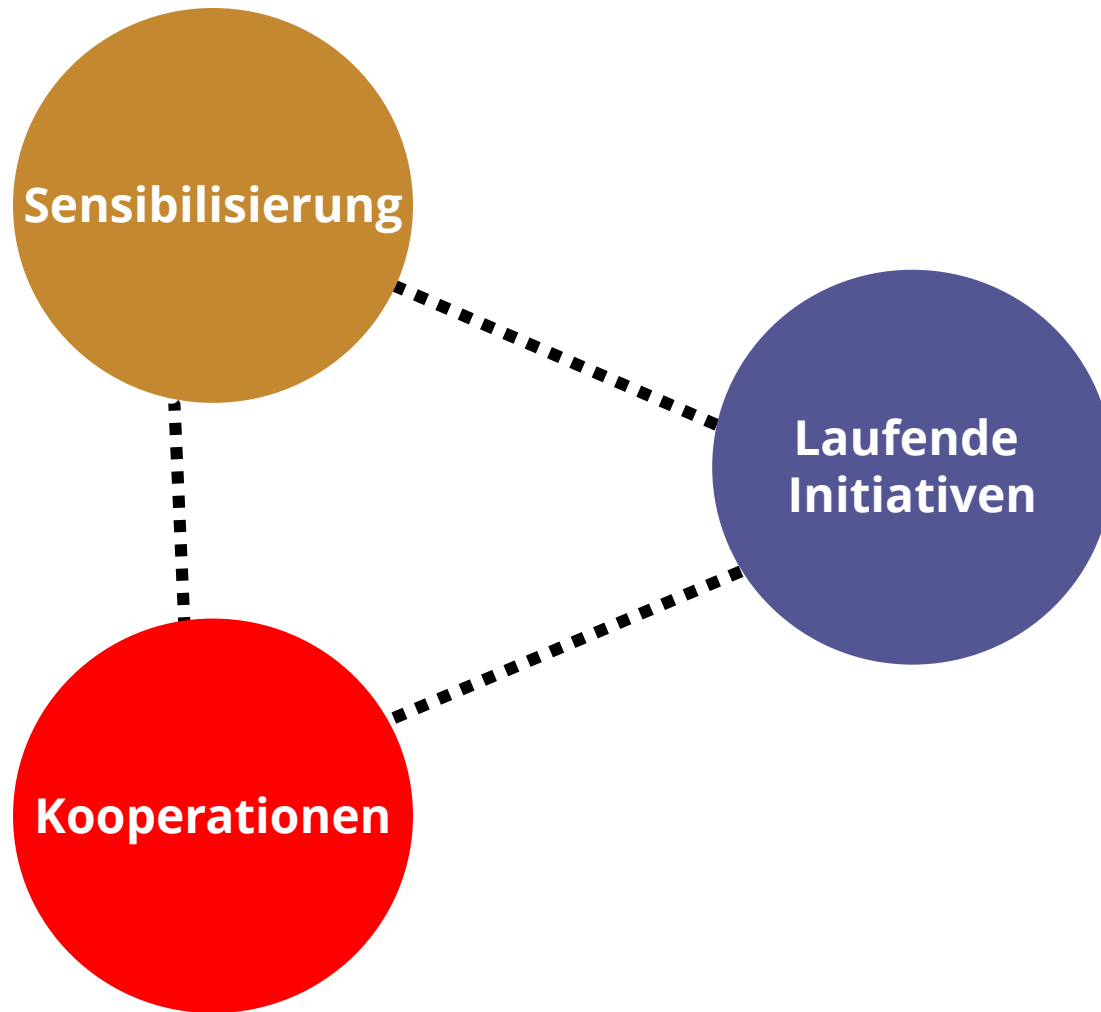
# **Begrüßung**

*Bgm. Michael Cech*

# Was tut sich in der demenzfreundlichen Region..?

---

# Was gibt es Neues?





# Was gibt es Neues?

Sensibilisierung

- Merki`ma! Workshops  
& Lesung Arno Geiger (im Jan 2024)



# Was gibt es Neues?

## FörderCall

### Offener Call für neue Initiativen

- Bislang 8 Einreichungen
- Ideenwettbewerb offen für Alle
- Begleitung & Unterstützung bei der Umsetzung durch Projektteam

### Einreichung nach wie vor möglich!

Kriterienkatalog, Infos auf Homepage + direkt über das Projektteam



[www.wir-5-im-wienerwald.at/demenz](http://www.wir-5-im-wienerwald.at/demenz)



# Demenzfreundliche Bibliothek



## Mehr Menschen für das Thema Demenz sensibilisieren

### FörderCall

- Eigenes Regal mit entsprechender Fachliteratur
- Kooperation mit Stadtbibliothek Purkersdorf
- Literaturvermittlungsworkshops in Volksschulen





# Zeit für mich!

## Gruppe für Menschen mit Demenz

### FörderCall

### Rahmenbedingungen

- Pilotprojekt für 4 Monate
- Konzept und Umsetzung:  
Verein „Treffpunkt Demenz“
- Häufigkeit: wöchentlich (dienstags)
- Dauer: 3 Stunden (9-12h)
- Ort: Gablitz, Kloster St. Barbara
- 2 Gruppenleiterinnen, 1 Praktikantin
- 8 Teilnehmer\*innen

### Inhalte

- Bewegung
- Kreatives
- Gedächtnistraining
- Musik
- Jause
- Feste im Jahreskreis
- In der Gruppe und individuell

# Zeit für mich!

## Gruppe für Menschen mit Demenz

### ZIELE

#### Menschen mit Demenz

- Soziale Kontakte erleben
- Stärkung Selbstwirksamkeitsgefühl
- Stärkung von vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Sinn und Bestätigung erfahren
- Kompetenzerweiterung
- Bereicherung der Lebensqualität

#### Angehörige

- Entlastung
- Schaffung persönlicher Zeitressourcen

# Demenz-Schulung für Angehörige

EduKation demenz®



FörderCall



EduKation®  
demenz PROF. DR.  
SABINE ENGEL

Angehörige / Leben zu Hause

Angehörigenschulung

LEBENS WERT

# Ziele von EduKation demenz®



## FörderCall

- Wissen über die Krankheit Demenz vermitteln
- Verständnis für die von Demenz Betroffenen vertiefen und Beziehung zu ihnen stärken
- Rolle als Angehöriger besser verstehen & Wege der Entlastung finden
- Austausch von Erfahrungen & Vernetzung mit anderen Betroffenen

# Erster Schulungszyklus



## FörderCall

### Wann:

13.2.-23.4.24 (außer 26.3.)  
Jeweils dienstags, 16-18 Uhr

### Wo:

Menschengarten in der  
Schlossparkhalle Mauerbach  
Hauptstraße 248  
3001 Mauerbach

### Wer:

- Betroffene Angehörige mit stetem Kontakt zum Menschen mit Demenz
- Maximal 8 Teilnehmende
- Vorgespräch mit allen Bewerber:innen

### Kosten:

Übernimmt die Initiative  
„Demenzfreundliche Region – Wir 5 im Wienerwald“



# Kontakt

---



FörderCall

**Dana Puntigam**  
EduKation demenz®  
Trainerin  
Psychosoziale Beraterin  
[dp@beratung-lebenswert.at](mailto:dp@beratung-lebenswert.at)  
+43 677 626 971 12

# Kunstvermittlung für Menschen mit Demenz



## FörderCall

### Zeitgenössische Kunst erleben!

- Workshop im Künstlerhaus, Wien für Menschen mit Demenz + Begleitperson(en)
- verschiedene Techniken und Materialien fühlen & ausprobieren
- Organisierter Bustransfer aus der Kleinregion



# Miteinander Unterwegs

## FörderCall

### Gemeinsam dem Alltag entfliehen

- Bus Ausflug für Demenzbetroffene + pflegende Angehörige
- Auf Initiative von Fr. Susanne Käfer



# Fachlicher Input

---

*Prof. Stefanie Auer*



Auf gesunde Nachbarschaft!

noe regional

Landesentwicklung

Landesentwicklung

Landesentwicklung

Landesentwicklung

Landesentwicklung



Caritas  
&Du





**...einem Projekt der Kleinregion  
Wir 5 im Wienerwald**

**Netzwerktreffen am 29.November 2023, Wolfsgraben NÖ**

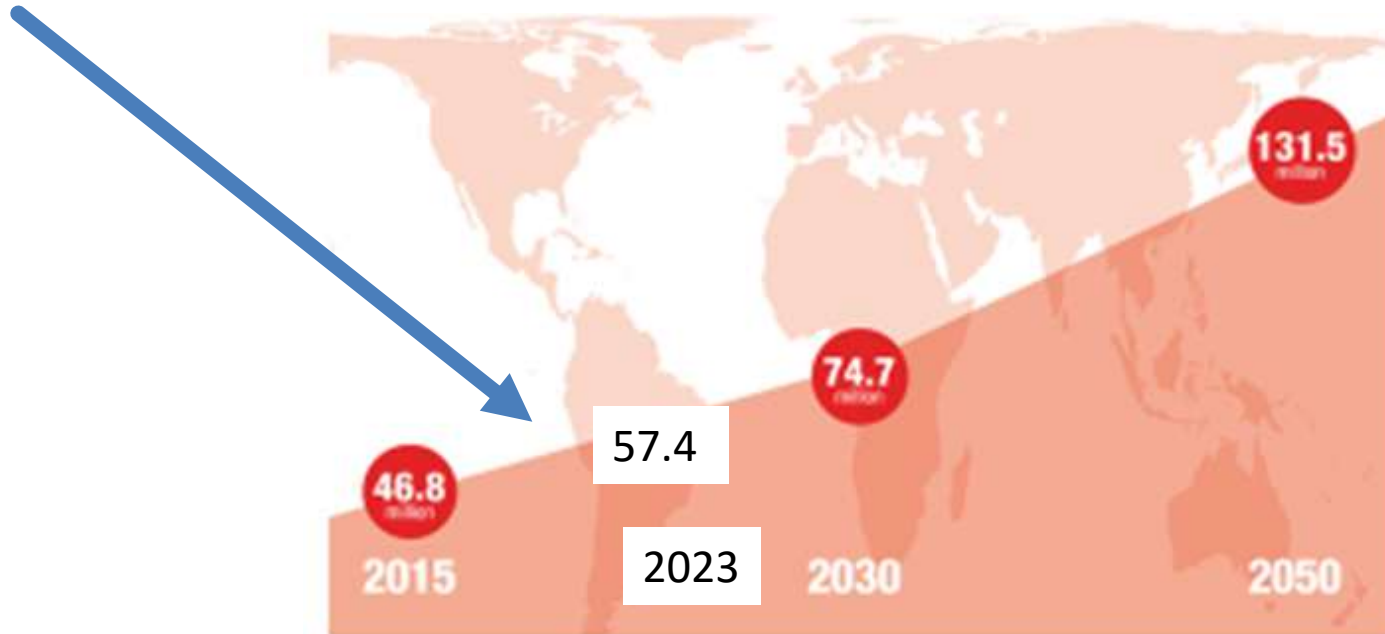
Univ. Prof.in Stefanie Auer

Department für Demenzforschung, UWK





# Globale Prävalenz von Demenz 2015-2030-2050



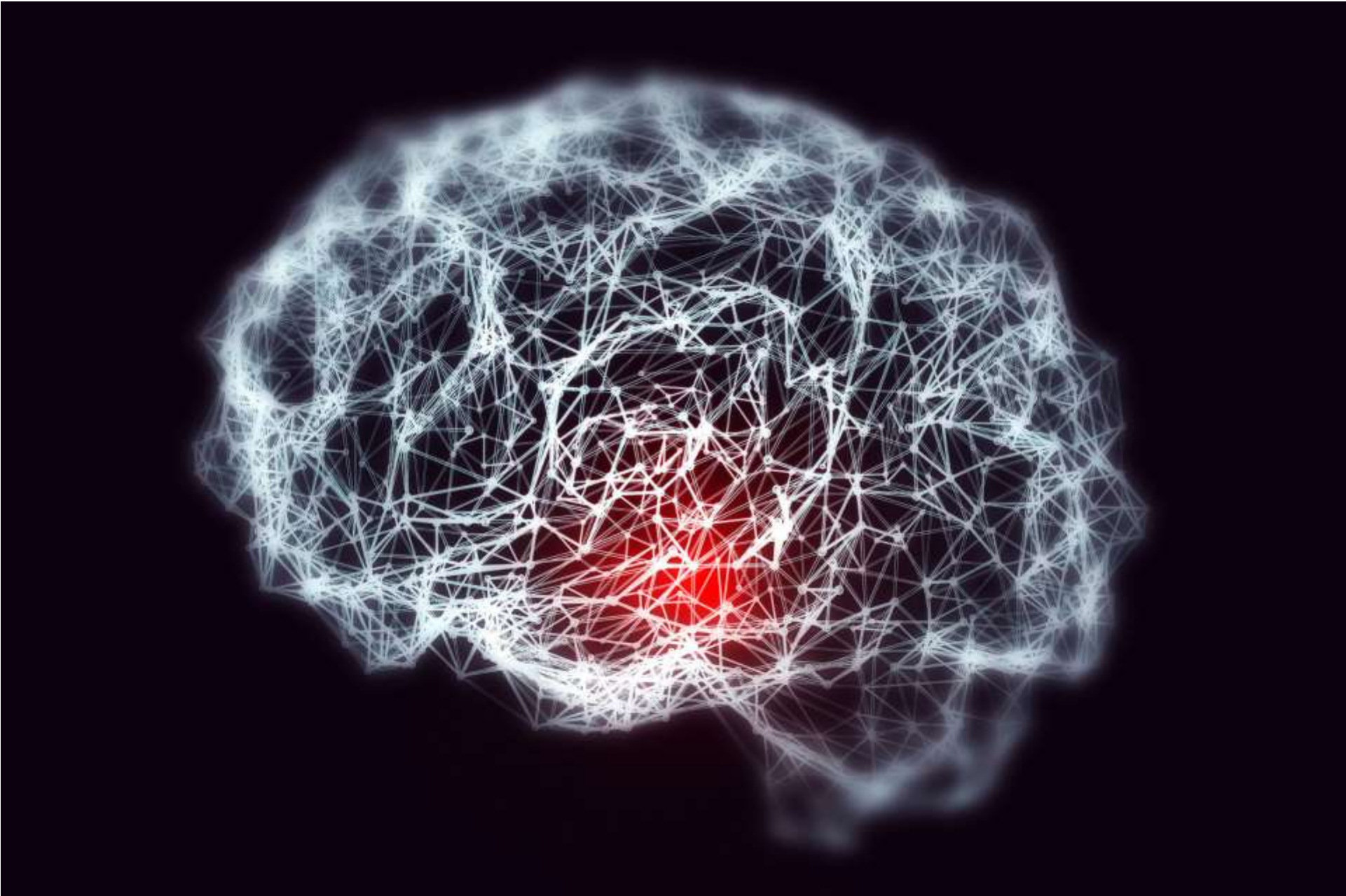
Alzheimer's Disease International: World Alzheimer Report 2016

# Was ist Demenz?



- Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns
- Ursachen sind bei vielen Formen unbekannt
- Erkrankung verläuft in Stadien





Gehirn



Normal



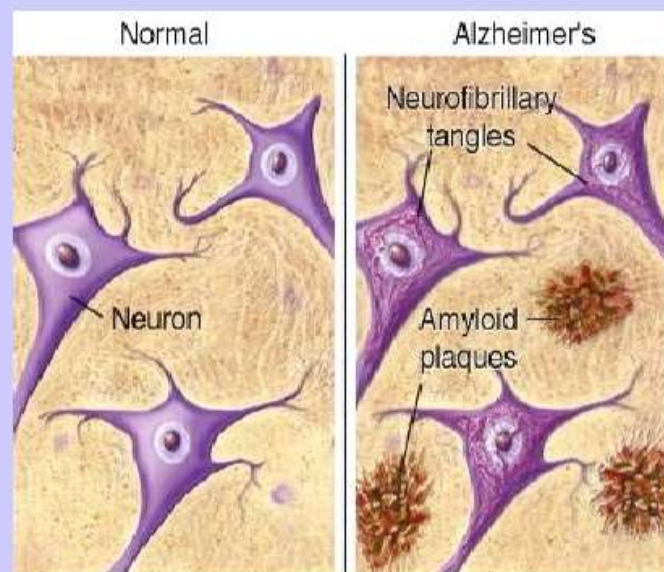
bei Alzheimer



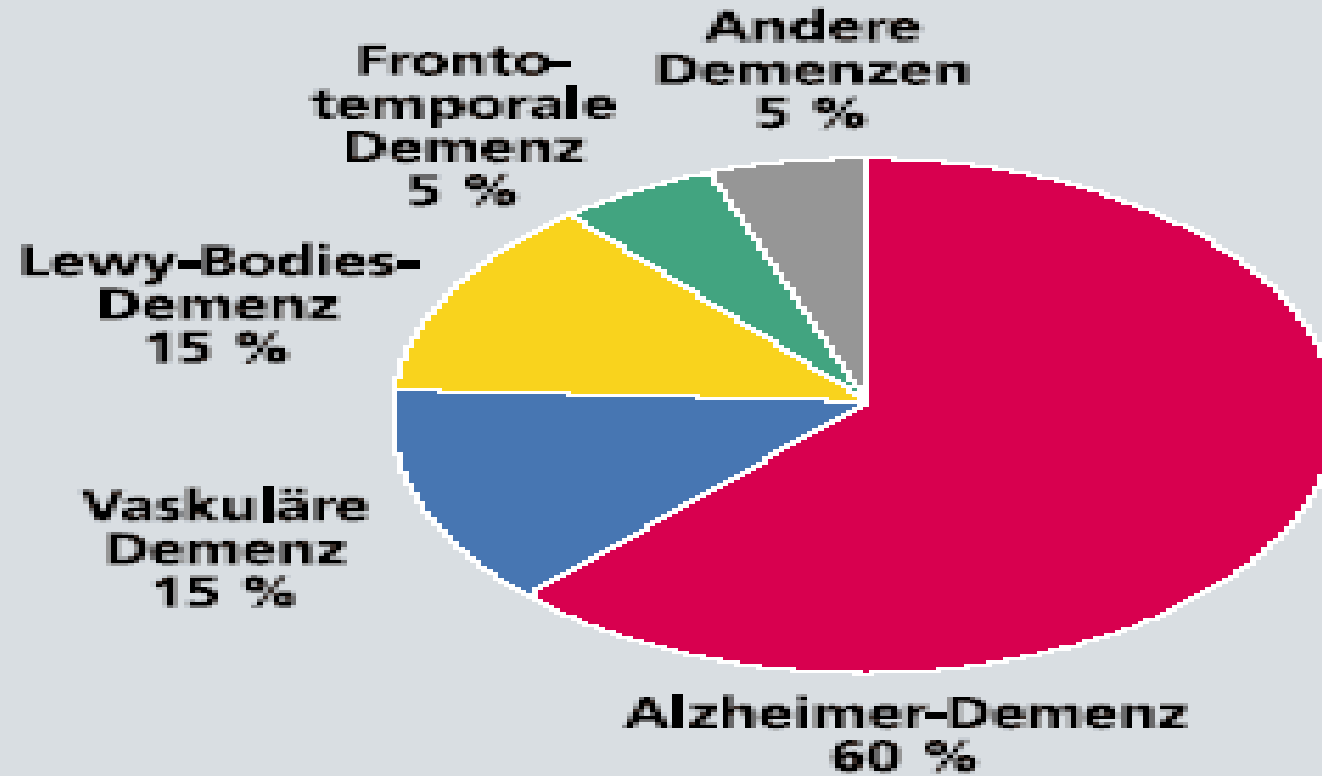




## Microscopic Pathology

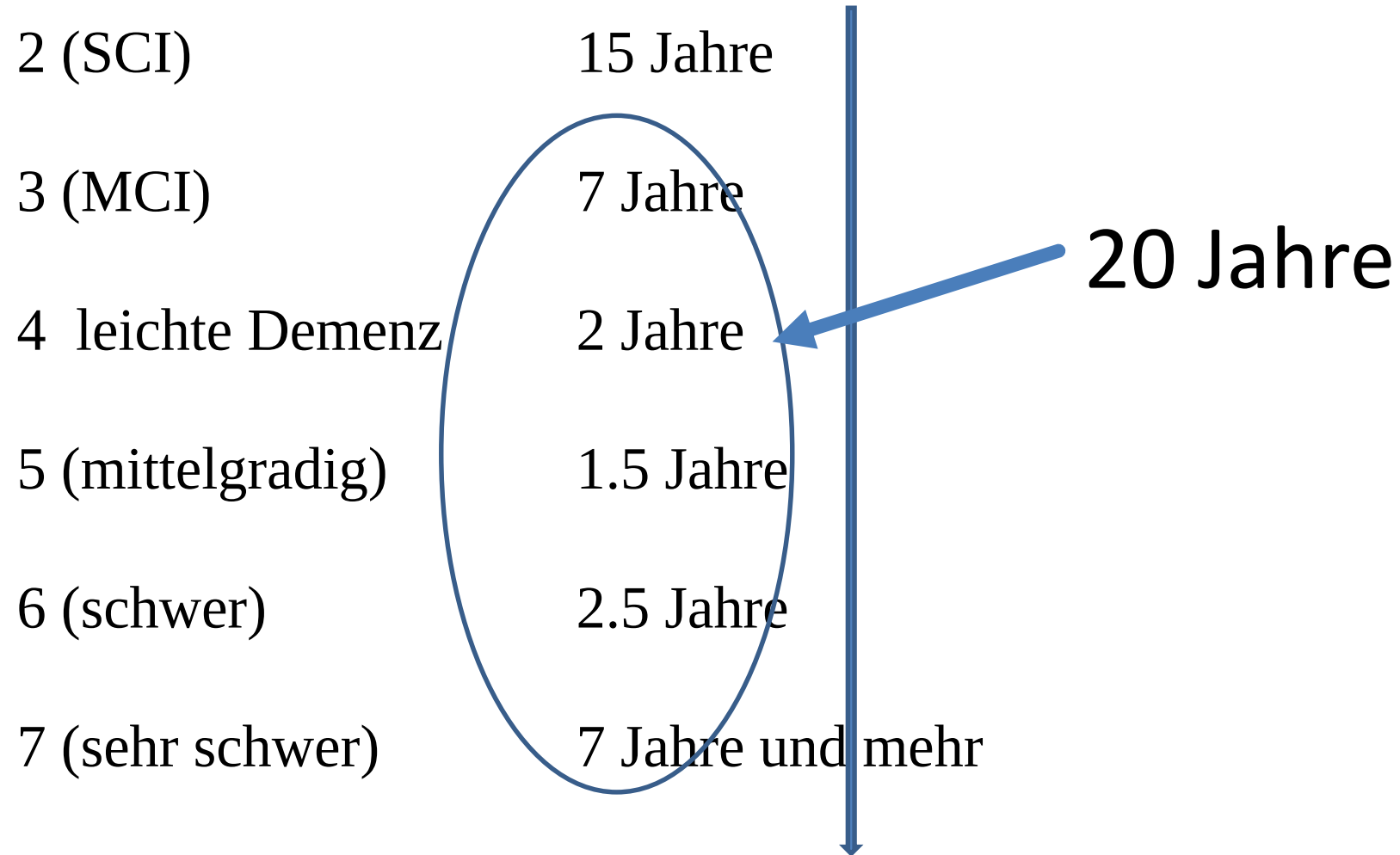


**Grafik 2**



**Relative Häufigkeiten der Hauptformen der Demenz (modifiziert nach Gearing et al., Neurology 1995).**

# AD Zeitverlauf



Reisberg et al, 2013

# Demenz

Trauer

Verwirrung

Gedächtnisverlust

Nichts Neues lernen

Angst

**Scham**

Zorn, Aggression

**Verlust**



**Überlastung der Angehörigen**

Abhängigkeit

Ratlosigkeit

**Einsamkeit**

# Eine ganze Familie ist betroffen!

- Direkt Betroffene 150.000
- Partner 300.000
- 1 Kind (Sohn/Tochter) 450.000
- 1 Schwiegerkind 600.000
- 1 Enkelkind 750.000



# Menschen über 50 fürchten sich vor Demenz mehr als vor Krebs!



z.B. MARTIN BYSTAD, OLE GRØNLI, CAMILLA LILLEEGGEN AND PER M.  
ASLAKSEN, 2016

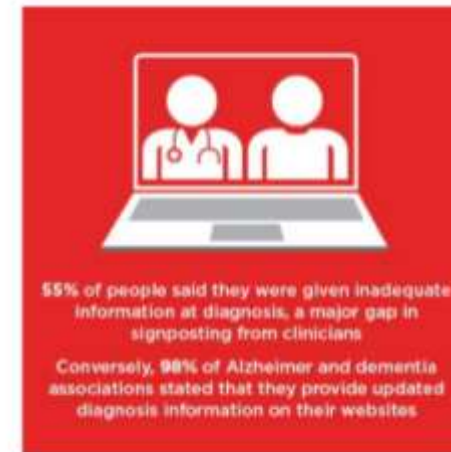
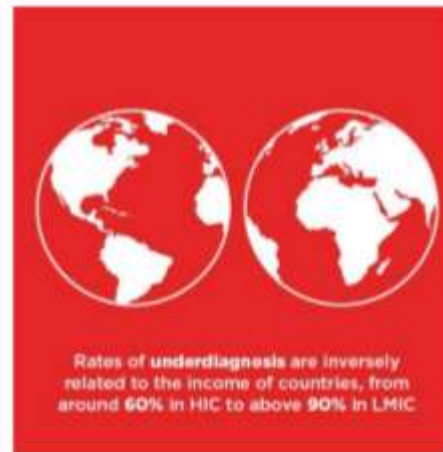
# Internationale Befragung: (155 Länder; 70.000 Teilnehmer\*innen)



- **95% der Befragten: Angst, Demenz zu entwickeln**
- **54% der Befragten: Lebensstil spielt eine Rolle**
- **2 von 3: Demenz Teil normalen Alterns**

Alzheimer's Disease International. 2019. World Alzheimer Report 2019: Attitudes to dementia. London: Alzheimer's Disease International.

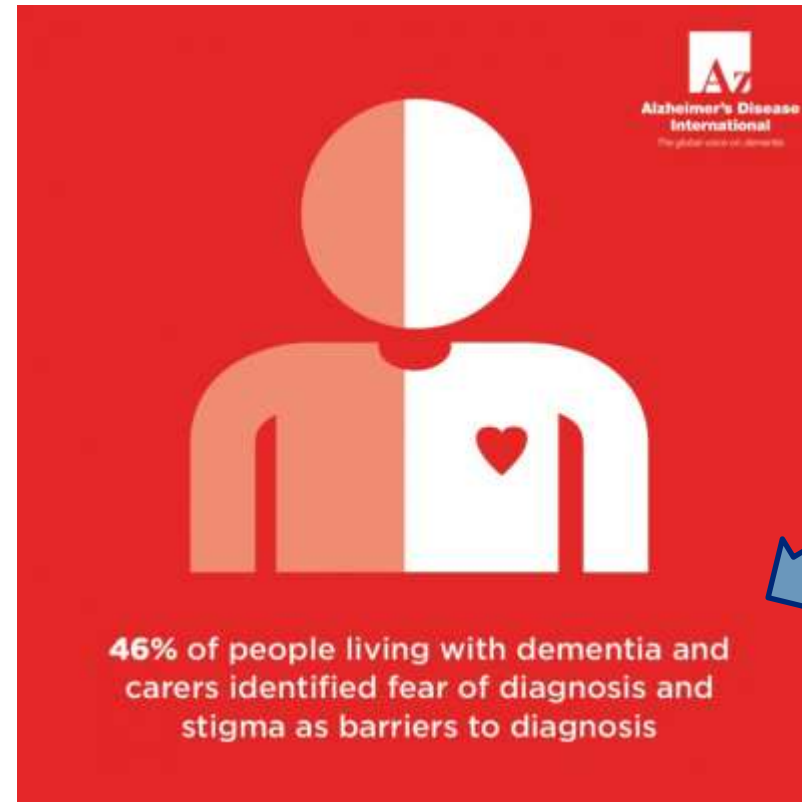
## Geringe Diagnose- Rate!



## 75 % ohne Diagnose!

[www.alzint.org](http://www.alzint.org)

70.000  
Befragte



\* Angst vor  
Diagnose;  
\* Angst vor  
Stigma

World Alzheimer Report, 2021

Gauthier S, Rosa-Neto P, Morais JA, & Webster C. 2021. World Alzheimer Report 2021: Journey through the diagnosis of dementia. London, England: Alzheimer's Disease International.

# Bewusstseinsbildung

- Aufklärung/Information
- Handlungsanweisungen -> konkreter Umgang  
(Auf allen Ebenen der Gesellschaft)
- **Stigma reduzieren**
- Mut machen- Früherkennung!
- Integration in die Gesellschaft fördern
- Berufsgruppen im öffentlichen Raum





# Menschen mit Demenz



## Ein Leben trotz Demenz kann gelingen:

- Eine umfassende Aufklärung der Gesellschaft
- **Differenzierte Betrachtungsweise des Krankheitsbildes (unterschiedliche Bedürfnisse im Krankheitsverlauf)**
- Auch junge Betroffene langfristig begleiten und adäquat beraten
- Case Management nach der Diagnose
- Stadien- und geschlechtsspezifische Beratung und Begleitung
- Enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten Psychologen und Therapeuten, u.a und **somit eine ganzheitliche Begleitung**



# Prävention Demenz



- Es ist nie zu früh und nie zu spät!
- Unterstützung : multiprofessionell

# Gute Nachricht- Hirngesundheit

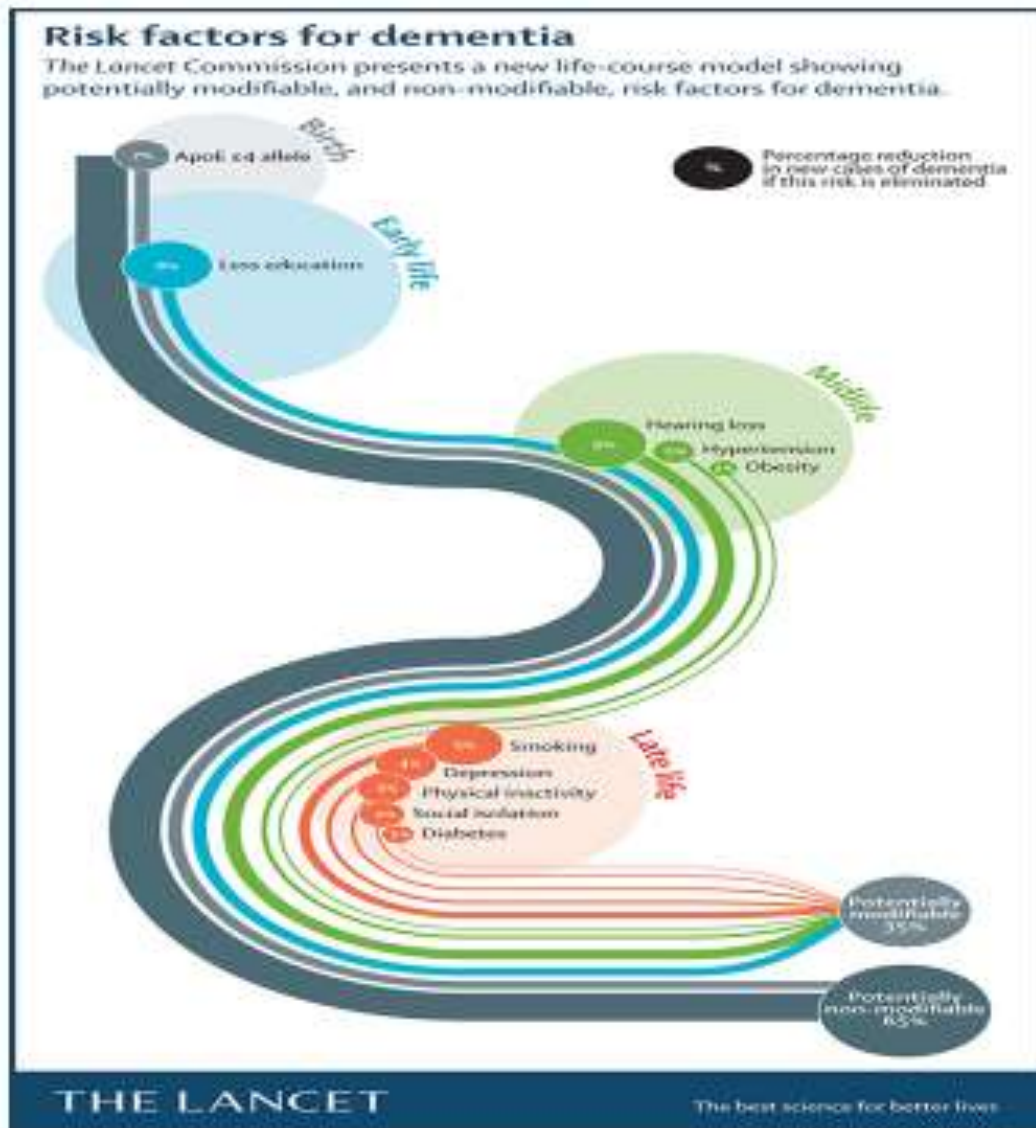


Unser Gehirn reagiert darauf,  
wie wir leben!



Risiko für Demenz kann  
verringert werden

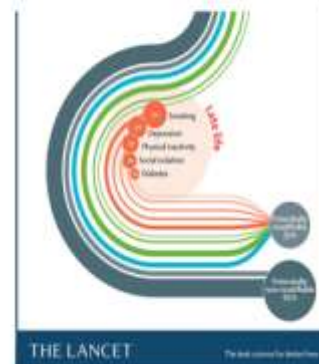
# Risikofaktoren für Demenz im Lebenslauf



- Bildung (8%)
- Genetik (APOE 4 allel)

- Hörverlust
- Blutdruck
- Übergewicht

## Alter



- Rauchen
- Depression
- Bewegungsmangel
- Soziale Isolation
- Diabetes



“Ein gesundes Herz,  
ein gesunder Körper ,  
ein gesundes Gehirn –  
das sollte unser  
Mantra sein.”



Dame Luise Robinson, Professor Newcastle  
University, UK



# TIPS FOR GOOD BRAIN HEALTH



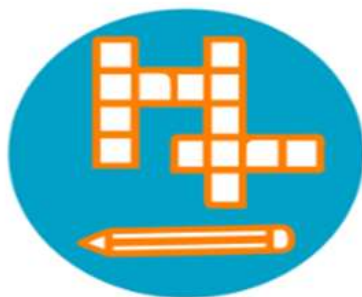
**1.** KEEP PHYSICALLY  
ACTIVE



**2.** EAT A HEALTHY  
DIET



**3.** GET ENOUGH  
SLEEP



**4.** STIMULATE  
YOUR MIND



**5.** LOOK AFTER  
YOUR HEART



**6.** WEAR A  
HELMET



World Health  
Organization

# Ogimi, Japan (Dorf des langen Lebens)

“Menschen, die sich sinnvoll  
beschäftigen, brauchen sich nicht  
fürchten, eine Demenz zu entwickeln”



Gute Gemeinschaft

# The New England 100 Jährigen Studie

Mythos : Je älter man wird, umso kränker ist man

Ergebnis der Studie : Je älter man wird, umso gesünder war man.

Hitt R, Young-Xu Y, Perls T. Centenarians: The older you get, the healthier you ,ve been.  
Lancet, 1999;354 (9179):652

# The New England Centenarian Study:

## 100-Jährige sind:

- Selten übergewichtig
- Starke Raucher sind selten
- Können gut mit Stress umgehen
- Optimistisch, lebensbejahend
- Ca. 15% haben keine kognitiven Einschränkungen
- Spät gebärende Frauen sind gut geschützt
- 50% haben auch hochaltrige Eltern (Cluster)
- **70-80% Umgebung, 30-20% Gene**







Vielen Dank  
für die  
Aufmerksamkeit!



## Wir 5 im Wienerwald Gemeinden:

Gablitz, Mauerbach, Tullnerbach, Purkersdorf und Wolfsgraben.

# Lebenserwartung: 17. Jahrhundert

- Durchschnittliche Lebenserwartung vor der Aufklärung : 30 Jahre! (Aufklärung)

Max Roser, Esteban Ortiz-Ospina and Hannah Ritchie (2013) - "Life Expectancy". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/life-expectancy>' [Online Resource]

## Weibliche Überlegenheit

Lebenserwartung Neugeborener nach Jahrgang und Geschlecht

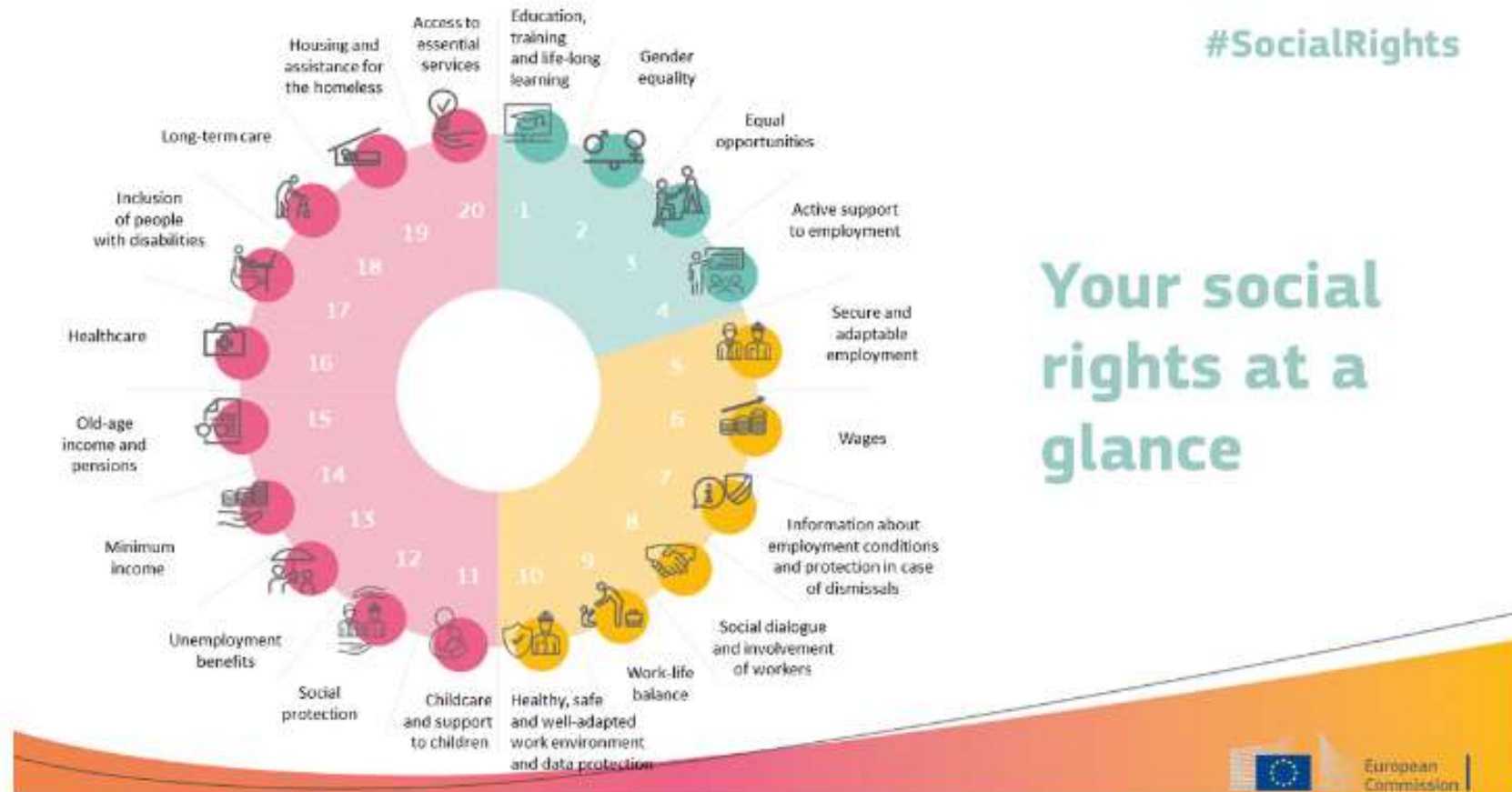
Alter in Jahren



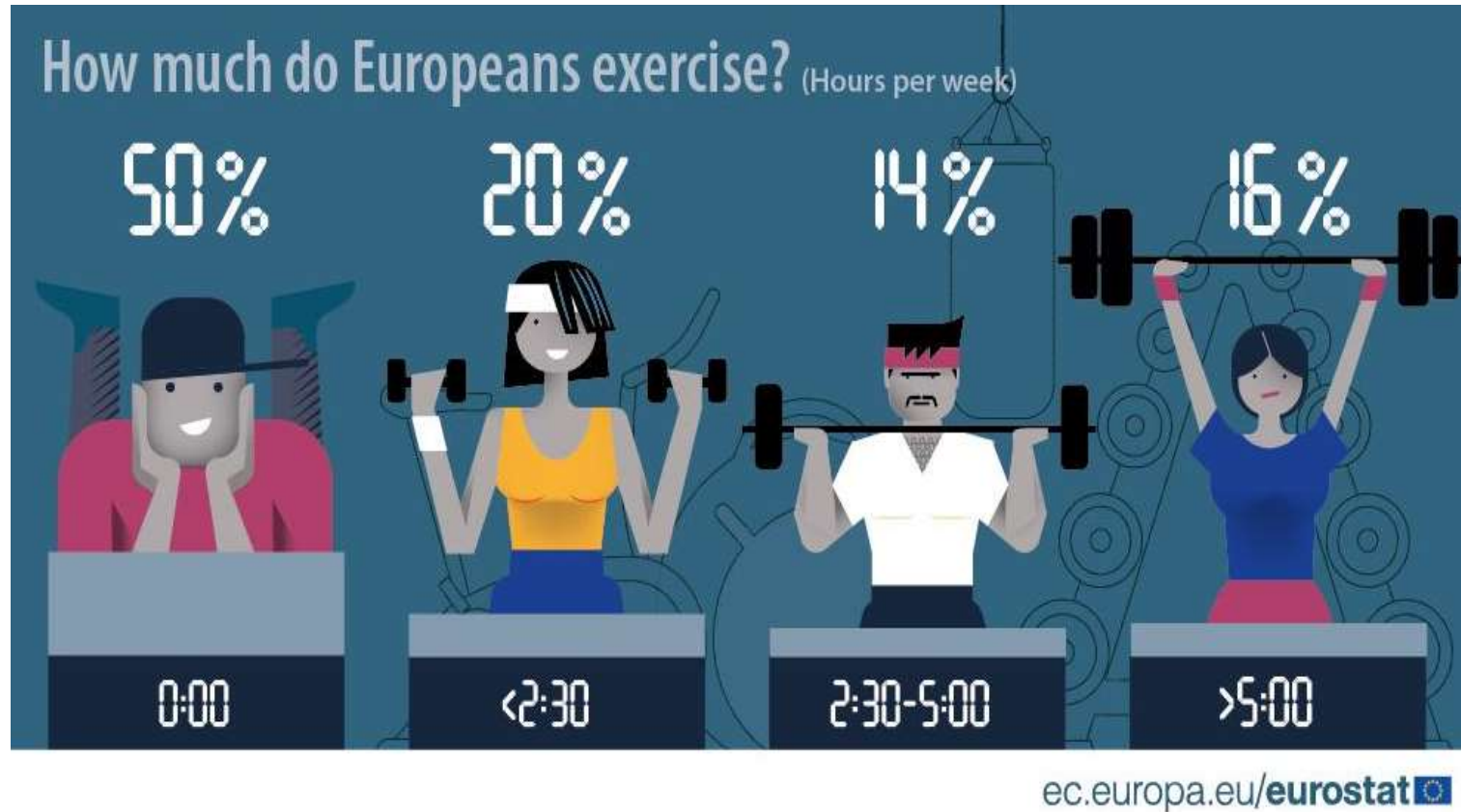
Quelle: Kohortensterbetafel des Statistischen Bundesamtes, Trendvariante 2

**DU LEBST  
7 JAHRE LÄNGER,  
ALS DU DENKST.**

# The European Pillar of Social Rights in 20 principles



# Bewegung in Europa







**“Poor diet has overtaken  
smoking as a leading cause  
of death.”**

*Christoffer van Tulleken, an  
infectious diseases doctor*



Maria Kittl  
92 Jahre

**RÜSTIGE ISCHLERIN**

# 91-Jährige bezwingt die schwersten Klettersteige





# Neue Ideen

- Museen als Kooperationspartner in der Prävention



**Krems Arts Education &  
Dementia Initiative (KAEDI)**

# Verleihung

---

## *1. Demenz-kompetente Kleinregion*



# Demenzparcours & Schwarzes Brett

---