



Tabuthema Demenz „Kein Betroffener muss sich schämen oder gar verstecken“, so Karin Laschalt aus Walding, Leiterin der MAS [Alzheimerhilfe](#). Sie will die Erkrankung zum Thema machen.

Seite 4 / Foto: MAS Alzheimerhilfe/Margot Haag Photography

UNTERSTÜTZUNG IM BEZIRK

Waldingerin will mit Tabuthema Demenz brechen: „Niemand muss sich schämen“

WALDING. Die Waldingerin Karin Laschalt (47) ist Leiterin der MAS Alzheimerhilfe mit Sitz in Linz-Urfahr. Von hier aus betreut die Servicestelle für Demenzkranke Betroffene aus Urfahr-Umgebung. Angeboten werden 13 Trainings-Gruppen in acht Bezirksgemeinden. Zudem findet einmal im Monat ein Sprechtag in Walding für Beratung und psychologische Abklärung statt. Am Herzen liegt ihr, den Betroffenen solange es geht ein gewisses Maß an Lebensqualität zu ermöglichen.



von JACKY STITZ

Tips: Was bieten Sie da konkret an?

Karin Laschalt: Wir arbeiten mit Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz und deren Angehörigen. Unsere Angebote sind Beratung, psychologische Abklärung oder Früherkennung, Vorträge für Angehörige, Selbsthilfegruppen für Angehörige, MAS Ressourcentrainings für Betroffene. Ein Beispiel: Uns ruft eine Frau an, der aufgefallen ist, dass ihr Mann in letzter Zeit vergesslich ist. Wir bieten einen Termin für das Ehepaar in unserer Demenzservicestelle oder beim Sprechtag in Walding an. Dabei gibt es die Möglichkeit, dass die Psychologin einen Gedächtnischeck macht, um herauszufinden, ob die Vergesslichkeit im Rahmen des „normalen Alterns“ liegt oder ob es Auffälligkeiten gibt. Parallel zum Gespräch mit der Psychologin spricht die Sozialarbeiterin in einem anderen Raum mit der Ehefrau. Danach wird gemeinsam ein Plan entwickelt, welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen oder was das Ehepaar in An-

spruch nehmen möchte. Häufig kommt es auch vor, dass ein Arzt jemanden zu uns schickt mit der Empfehlung, ein MAS Ressourcentraining – also ein Gedächtnistraining – zu machen. Das Training ist stadiengerecht: wenn also jemand ein wenig vergesslich ist, ist das Training anders aufgebaut wie wenn jemand eine schwere Demenz hat.

Tips: Wie oft treffen sich die Gruppen und wie viele Teilnehmer in welchem Alter sind da dabei?

Laschalt: Die MAS Ressourcentrainingsgruppen finden einmal pro Woche statt – immer zur selben Zeit, am selben Ort. Das Training dauert zwei Stunden. Wir arbeiten in kleinen Gruppen. Grundsätzlich gibt es keine Altersbeschränkung. Da aber das Risiko an einer Demenz zu erkranken mit dem Alter steigt, sind viele der Gruppenteilnehmer zwischen 70 und 85 Jahre alt. Es gibt aber auch jüngere Betroffene.

Tips: Kostet Ihr Angebot was und wer nimmt es in Anspruch?

Laschalt: Das Angebot wird von den OÖ Sozialversicherungsträgern und dem Land OÖ gefördert. Die meisten Angebote sind kostenlos – zum Beispiel Beratung, Angehörigentreffen, Vorträge für Angehörige. Beim wöchentlichen MAS Ressourcentraining bleibt den Betroffenen ein Selbstkostenbeitrag zwischen 3,50 und 7,50 Euro pro Stunde. Jeder, der sich Sorgen um sein Gedächtnis macht oder bereits eine Demenzdiagnose hat, kann unsere Angebote in Anspruch nehmen. Uns ist auch Früherkennung wichtig. Viele Ärzte und Sozialberatungsstellen verweisen an die Demenzservicestellen. Zumeist rufen Angehörige bei uns an und vereinbaren einen Termin. Immer öfter melden sich aber auch Betroffene selbst, wenn sie sich Sorgen um ihre Ge-



Sie ist eine Mutmacherin: Karin Laschalt aus Walding arbeitet mit Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz und deren Angehörigen. Foto: Privat

dächtnisleistung machen. Zu den wöchentlichen Terminen werden Gruppenteilnehmer häufig von Angehörigen gebracht. Ist das nicht möglich, finden wir meist eine Lösung. Die Kontaktaufnahme kann über E-Mail stattfinden. Oder Angehörige kommen zu einer der kostenlosen Vortragsreihen und nehmen im Anschluss weitere Angebote in Anspruch.

Tips: Alzheimer versus Demenz: Was bedeuten diese Begriffe und wie erkennt man die Krankheit?

Laschalt: Demenz ist ein Überbegriff, wie zum Beispiel „Obst“. Beim Obst gibt es verschiedene Sorten: Bananen, Birnen, Zwetschken usw. Demenz ist genauso ein Überbegriff und es gibt verschiedene Formen von Demenz. Alzheimer ist eine Form von Demenz, die bekannteste und häufigste. Ein Hauptsymptom einer Demenz ist das schleichend schlechter werdende Kurzzeitgedächtnis. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Betroffene nicht absicht-

lich etwas vergessen und dass es mal besser und mal schlechter geht. Auch wenn es oft viel Geduld erfordert, wäre es gut, Betroffenen deswegen keine Vorwürfe zu machen und sie nicht immer auf ihre Defizite hinzuweisen. Eine Demenz geht zu meist mit dem Verlust des Selbstwertgefühls einher. Wenn man ständig darauf hingewiesen wird, was man falsch macht oder vergessen hat, fühlen sich Betroffene noch schlechter.

Tips: Worin liegen hierbei die größten Herausforderungen?

Laschalt: Eine gesellschaftliche Herausforderung ist, dass Demenz nach wie vor ein Tabu ist. Betroffene und teils Angehörige schämen sich häufig und verstecken sich. Dadurch wird oft keine Behandlung oder Therapie in Anspruch genommen, was sehr schade ist. Denn je früher man etwas dagegen tut, umso besser. Die Krankheit kann aktuell leider noch nicht geheilt werden, aber es gibt Möglichkeiten, den Verlauf zu verzögern und das bringt Lebensqualität. Weiters ist zu betonen, dass acht von zehn Betroffenen zu Hause betreut oder gepflegt werden. Dies ist für Angehörige oft eine große Herausforderung, sie finden häufig wenig Unterstützung und laufen Gefahr, über die Jahre der Betreuung auszubrennen. Daher bitte: holen Sie sich Hilfe! ■

Trainingsgruppen in UU

Im Bezirk gibt es aktuell 13 Trainingsgruppen in folgenden Gemeinden: Ottensheim, Walding, Puchenu, Feldkirchen/Donau, Vorderweißenbach, Bad Leonfelden, Gallneukirchen und Albern- dorf und dann gibt es noch einmal im Monat in Walding einen Sprechtag. **Infos:** alzheimerhilfe.at **Kontakt:** Demenzservicestelle Linz Nord/Urfahr, Ferihumerstraße 5, 4040 Linz-Urfahr, 0664 2139977 bzw. dss.linz-nord@mas.or.at