



Seniorennetzwerk

Region Oberdiessbach

Newsletter

Zitiert



Bildungsanlass 2022 zur Demenz

Zusammenfassend: Was also ist entscheidend beim Umgang mit Demenz? Der Schlüssel liegt in der emotionalen Verbindung: Das Herz wird nicht dement.

*Silke Däppen, Regionalleiterin Thun von Alzheimer Bern am SNW-Bildungsanlass vom 18. Oktober 2022
(siehe auch den Hauptartikel rechts)*



Erzählkaffee/Seniorentreffpunkt

Das Erzählkaffee bietet Raum, um Erinnerungen zu teilen. Dieser Austausch stärkt das gegenseitige Verständnis, das Selbstwertgefühl und leistet einen Beitrag zum Zusammenhalt. (Daten auf der Website)

Barbara Stettler, Koordinatorin

Demenz als Herausforderung

In der Schweiz leben aktuell rund 150'000 Menschen mit einer Demenz. Demografische Modelle zeigen auf, dass sich diese Zahl bis ins Jahr 2050 mehr als verdoppeln wird. Am SNW-Bildungsanlass 2022 referierte darüber die Thuner Regionalleiterin von Alzheimer Bern (Region Berner Oberland).

Silke Däppen

In gewissem Umfang ist ein Rückgang von Volumen und Masse des Hirns mit fortschreitendem Alter normal. Es kommt auch zu Veränderungen des Sensoriums (z. B. Hochtenschwerhörigkeit, Sehstörungen, Abnahme des Geruchs- und Geschmackssinns) und der psychischen Verfassung. Hingegen Warnzeichen für eine demenzielle Entwicklung können sein: Häufiges Vergessen, Stimmungsschwankungen, Sprachprobleme (Wortfindung), Desorientierung, Schwierigkeiten bei Routineaufgaben, Persönlichkeitsveränderungen usw.

Die häufigsten Demenzformen und Symptome

Die Alzheimer-Krankheit sowie die vaskuläre Demenz sind die beiden häufigsten Formen von Demenz und bilden fast 80 Prozent aller Demenzerkrankungen. In über 60 Prozent der Fälle handelt es sich um eine Alzheimer-Krankheit und in fast 20 Prozent um eine vaskuläre, also gefässbedingte Demenz. Weitere 10 Prozent sind gemischte Demenzen, wobei Alzheimer und vaskuläre Demenz am häufigsten als Mischform auftreten. Die restlichen 10 Prozent umfassen mehrheitlich seltenere bis sehr seltene Formen von Demenzen.

Das Krankheitsbild Demenz äussert sich durch einen Zustand des Gehirns, bei der nebst einer Gedächtnisstörung weitere, mindestens eine der folgenden, kognitiven Einschränkungen zu erkennen sind: Störungen in der Sprache, dem Handeln, dem Erkennen von Personen und Gegenständen oder dem Planen und Organisieren.

Inhalt

Sommer 2023

1/2	Zitiert	1/2	Demenz als Herausforderung
2	Laufende Projekte	3	Aktuell
3	Neue Projekte	4	Schlusswort
4	Agenda	4	Seniorennetzwerk

Zitiert

Rückblick: «Letzte Hilfe» (2022/2023)

Das Ziel dieses Kurses bestand darin, Hemmungen ab- und Fähigkeiten aufzubauen, Mitmenschen auf dem letzten Weg ihres Lebens zu begleiten: einfach, ohne Spezialkenntnisse oder besondere Ausbildung, dafür mit viel Zuwendung und Geduld. Mit theoretischem Wissen über das Sterben, zahlreichen praktischen Beispielen und Tipps, einem eindrücklichen Video und im persönlichen Austausch wurde den 53 Teilnehmenden Mut gemacht, sich im eigenen Umfeld dieser oft gescheuten und doch so dankbaren und für die Betroffenen enorm wichtigen Aufgabe anzunehmen.

Thomas Zürcher (Koordinator)



Mobilität im Alter: Rotkreuz-Fahrdienst

Menschen mit viel Lebenserfahrung kennen lernen, zuhören, unterstützen, interessantes Gespräch führen, teilnehmen, mitreden, raten, begleiten, Neues lernen und vieles mehr – das bringt der freiwillige Rotkreuz-Fahrdienst. Die Dankbarkeit der Fahrgäste ist dabei der schönste Lohn und motiviert, immer wieder Fahraufträge auszuführen.

Heinz Wyss (freiwilliger Rotkreuzfahrer)

Von einer Demenz spricht man dann, wenn diese Störungen die Aktivitäten des täglichen Lebens einschränken und eine Verschlechterung zu früher darstellen.

Tipps für ein gesundes Leben – Demenz vorbeugen

Alles was gut ist für das Herz ist auch gut für das Gehirn! Bewegung, geistige Fitness, gesunde Ernährung, soziale Kontakte, Übergewicht reduzieren, ausreichend Schlaf, nicht Rauchen. Zudem ist es wichtig, Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Schwerhörigkeit oder auch eine Depression zu behandeln.

Umgang mit Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz leben oft in einer anderen Welt. Sie verknüpfen Fragmente – oft auch Erinnerungen aus der Vergangenheit - mit aktuellen Ereignissen oder Situationen, die sie irgendwo aufgeschnappt haben. Klärungsversuche bzw. der Versuch, sie von «unserer» Wirklichkeit zu überzeugen, sind meist erfolglos. In der Demenz nehmen Sprach- und Erinnerungsfähigkeit stetig ab. Das Langzeitgedächtnis bleibt länger erhalten; dies stellt eine grosse Ressource im Kontakt mit Menschen mit Demenz dar, da sie gerne über «alte Zeiten» sprechen. Menschen mit Demenz äussern Antriebe und Gefühle. Antriebe können z. B. Ordnungssinn, Fürsorge, Pünktlichkeit, usw. sein. Gefühle wie Freude, Trauer, Ärger, Ungeduld, usw. können unter Umständen die Ursache für das Verhalten des Betroffenen sein. Hier gilt es, diese Gefühle oder Antriebe zu erkennen, wahrzunehmen und zu bestätigen. Wenn ein Gefühl, ein Antrieb nicht wahrgenommen oder gar beschwichtigt wird, hat es die Tendenz, sich noch stärker zu äussern.

Zusammenfassend: Was also ist entscheidend beim Umgang mit Demenz? Der Schlüssel liegt in der emotionalen Verbindung: Das Herz wird nicht dement.

silke.daeppen@alz.ch

berneroberland@alz.ch

www.alz.ch/be

Laufende Projekte (Daten: siehe Website)

Lesegruppe
Mehrgenerationenplatz/Kafihüsli
Seniorenwegweiser
Erzählkaffee/Seniorentreffpunkt
Wandergruppe (zusammen mit Brenzicare)
Ü80-Netzwerk
Runder Tisch mit Akteuren der Alterspolitik



Vortrag am 16.9. und 11.11

Lebendig wie ein Baum – Kraft aus meinen Wurzeln



Bildungsanlass «Wohnen im Alter»

Referentin: Margret Streit



Frauenverein Herbligen

Alles bereit für die Dorf-Weihnachtsfeier.

Aktuell

Vortrag: Lebendig wie ein Baum – Kraft aus meinen Wurzeln

Das Leben kann uns vieles abverlangen. Pläne scheitern, nahe Menschen sterben und Krankheiten fordern ihren Tribut. Wie können wir solche Stürme überleben, an den Herausforderungen nicht zerbrechen, sondern vielleicht sogar daran wachsen? Und was kann helfen, wenn uns alles zu viel ist? Wir machen uns auf die Suche nach dem, was uns Halt und neuen Mut geben kann und tauschen aus über Ideen, wie wir unsere Widerstandskraft stärken können.

mit: Dorette Zürcher, Beraterin / Chantal Galliker, Pro Senectute

Daten: Samstag, 16. September und Samstag, 11. November.

Flyer: im August in Ihrem Briefkasten oder auf unserer Website

Bildungsanlass: Wohnen im Alter

Am Dienstag, 17. Oktober, wird von 19.30 bis 21.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Oberdiessbach der diesjährige Bildungsanlass für die ganze Bevölkerung angeboten. Thema ist das Wohnen im Alter. Im ersten Teil wird Margret Streit, Sozialarbeiterin MA bei der Pro Senectute Kanton Bern, ins Thema einführen und auf Fragen eingehen. Anschliessend wird die Thematik in einem Podiumsgespräch vertieft und mit der Praxis verbunden. Näheres dazu finden Sie im Flyer, der Ihnen vor den Herbstferien zugestellt wird – und schon jetzt auf unserer Website.

Vorgestellt: Frauenverein Herbligen

(DRy) Der Frauenverein Herbligen bereitet der älteren Dorfbevölkerung gerne eine Freude: einem Ausflug mit dem Zwahlen-Car (September), Suppentag für die ganze Dorfbevölkerung (Oktober), dem Samichlous-Abend und der Adventsfeier für Jung und Alt im Dezember. Alle Jubilarinnen und Jubilare werden ab 75 durch ein FV-Mitglied besucht. Weitere Tätigkeiten: Bowlingspielen, Maibummel, E-Bike-Tüürlü, Kreativ-Workshop oder Besichtigungen. Es macht einfach Spass, wenn wir Alt und Jung mit unseren Aktivitäten vereinen und so einen Beitrag zur Dorfgemeinschaft leisten können.

Kontakt: Daniela Ryter (079 220 17 60)

Neue Projekte

Computer Treffpunkt: Das Ziel ist, den Seniorinnen und Senioren den Zugang zur elektronischen Informationstechnik niederschwellig zu ermöglichen: jeden vierten Dienstag im Monat 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Sunnsytli, Thunstrasse 15, Oberdiessbach.

Repair Café: Zäme für Oberdiessbach und das SNW bieten am 19.8. und 4.11.23 im Kastanienpark ein Repair Café an. Kaputte Gegenstände können mithilfe von handwerklich geschickten Personen meist repariert werden.

Schlusswort

Hans Mossotti, Präsident des SNW

Unsere menschliche Intelligenz hat künstliche Intelligenz entwickelt: Systeme und Maschinen, die uns im Alltag unterstützen sollen. Wo beginnt die – fast unbemerkte – Einflussnahme auf uns als Anwender? Wenn ich einer Web-Suchmaschine einen Suchauftrag erteile, bin ich nicht sicher, ob das Resultat «Wahrheit» ist. Im Datensystem abgespeicherte «Unwahrheiten oder Halbwahrheiten» werden auch durch die beste Suchmaschine nicht wahrer. Etliche dieser Systeme unterstützen uns tatsächlich im Alltag. Besonders auch für Seniorinnen und Senioren können Kommunikationseinrichtungen, Ortungssysteme, Online-Suchmaschinen, Navigationshilfen, Roboter u.a. sehr hilfreich sein. Diese «elektronischen Schnellsysteme» werden auch genutzt, um uns zu beeinflussen. Sie können uns zum Kaufen von Artikeln motivieren, politische Meinungen beeinflussen oder gar bewusste Falschinformationen verbreiten. Wir sind darum gefordert, den «künstlichen» digitalen Hilfsmitteln unsere persönlichen Grenzen zu setzen – gesteuert von unserer menschlichen Intelligenz. Im Wissen, dass nichts die menschliche Nähe, Wärme, das gesprochene Wort und unsere Zuneigung ersetzen kann.

Das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach

Herzlich willkommen in unserm Netzwerk. Machen auch Sie mit – am besten gleich als Mitglied.

Der **Verein** «Seniorennetzwerk der Region Oberdiessbach» vernetzt die Senioren und Seniorinnen der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach miteinander und mit verschiedenen Angeboten. In einem Leitbild haben die Gemeinden Linden, Brenzikofen, Herbligen und Oberdiessbach eine gemeinsame Alterspolitik formuliert. Unser Verein wurde mit einer Leistungsvereinbarung beauftragt, diese Gemeinden gemäss einem Massnahmenplan altersfreundlich zu gestalten. Wir tun dies mit unseren Aktivitäten und Initiativen (siehe Webseite) – zusammen mit unseren Mitgliedern weiteren Partnern, die im Bereich Alter tätig sind.

Kurz und gut: Machen Sie mit

- bei unsern **Aktivitäten**
(siehe: Laufende Projekte S. 2 unten bzw. neue Projekte S.3 unten)
- regen Sie eine neue **Initiative** an
- oder besuchen Sie unsere **Anlässe** (siehe: Agenda S. 4 unten).

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung** als zukünftiges Mitglied

- via Webseite:

www.seniorennetzwerk.ch/verein/beitritt

- oder direkt an unsern Sekretär Hans Nydegger:

hans.nydegger@seniorennetzwerk.ch

031 771 16 48

Vernetzungstipp: Laden Sie die Kirchenapp herunter

(siehe: <https://kirche-oberdiessbach.ch/organisation/app-der-kirchgemeinde>)

Impressum

Redaktion: Hanspeter Schmutz
Layout: Hanspeter Schmutz
Druck: Printzessin, Jordi, Belp

Agenda

Pétanque auf dem Mehrgenerationenplatz Oberdiessbach am 30.6./25.8./29.9./27.10. ab 16.30 Uhr; *Wanderungen*: jeden 2. Freitag im Monat (Ausschreibung im Amtsanzeiger und auf der Webseite www.seniorennetzwerk.ch, mit Anmeldeöglichkeit); *Repair-Café*: 19.8./4.11. im Kastanienpark, Oberdiessbach; *Vortrag «Lebendig wie ein Baum»* am 16.9. und am 11.11. im Kastanienpark, Oberdiessbach; *Bildungsanlass «Wohnen im Alter»* am 17.10. ab 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Oberdiessbach