



SENIOREN GIPFEL

Am 05. Juni 2024 fand bereits der 10. Niederrohrdorfer Senioren-Gipfel in der Aula Oberstufenzentrum Niederrohrdorf statt.

Gemeindeammann und Ressortvorsteherin «Alter», Gisela Greder, durfte 150 Seniorinnen und Senioren begrüßen. Ein spezieller Willkommensgruss galt Frau Verena Gobeli, Vorstandsmitglied des Seniorenrats Region Baden (SRB) sowie Ewald Rudolf von Rohr, Mitglied der Arbeitsgruppe Seniorenrat Baden (SRB).



Den stimmungsvollen musikalischen Auftakt zum diesjährigen Seniorenanlass machten Stefan und Senja Böller; Vater und Tochter unterhielten die Gäste mit wunderschönen Alphorn- und Klavierklängen und zauberten allen Anwesenden ein Lächeln ins Gesicht. Mit einem kräftigen Applaus wurde das Duo verdankt.

Nun waren alle gespannt auf das Referat von Frau Marianne Candreia, Geschäftsstellenleiterin Alzheimer Aargau.

Thema: «Demenz – vom achtsamen Begleiten und Begegnen»; wie kann unterstützt werden?

Demenz – was heisst das?

Demenz ist ein Überbegriff für **verschiedene Erkrankungen** des Gehirns (Hirnrnorganische Störungen).

Abnahme der **geistigen Leistungsfähigkeit**, zunehmende Betreuungs- und Pflegebedürftigkeit und **Persönlichkeitsveränderungen**.

Die **alltagspraktischen Fähigkeiten** sind eingeschränkt.

Verschiedene Hirnerkrankungen: **individuelle** und wechselhafte **Symptome**.

Es gibt verschiedene Demenzformen:

- Alzheimer Demenz
- Vaskuläre Demenz
- Frontotemporale Demenz
- Lewy-Body-Demenz
- Andere Demenzen

Alzheimer Demenz:

Wie zeigt sie sich?

- Vergesslichkeit
- Gedächtnis-, Sprach- und Handlungsstörungen
- Desorientiertheit

Hintergrund / Ursache:

Eiweissablagerungen in Nervenzellen: die Ablagerungen zerstören die Kommunikationsfähigkeit unter den Nervenzellen; degenerative Gehirnschädigung.

Vaskuläre Demenz:

Wie zeigt sie sich?

- In der Symptomatik vergleichbar mit Alzheimer
- Symptome treten oft in Schüben auf
- wechselhafter Zustand (Stimmungen, Verhalten, schwankend)

Hintergrund / Ursache:

Durchblutungsstörungen des Gehirns durch Hirninfarkte oder andere Grundkrank-

heiten, die die Blutgefäße schädigen (z.B. nicht behandelter Zucker und Bluthochdruck, Nierenerkrankung, Stoffwechselstörung).

Frontotemporale Demenz:

Wie zeigt sie sich?

- Verhaltens- und Wesensveränderung
- Kontrolle über Gefühle und Handlungen beeinträchtigt, z.B. gereiztes, aggressives, hemmungsloses, ausgelassenes Verhalten

Hintergrund / Ursache:

Bestimmte Hirnregion, wo Gefühle und Handlungen kontrolliert werden, sind betroffen: Stirn- und Schläfenlappen.

Was spricht eher für eine Altersvergesslichkeit?

- Vorübergehendes Auftreten von Vergesslichkeit.
- Durch intensives Nachdenken oder Konzentration fällt dem/der Betroffenen das Vergessene wieder ein.
- Der/die Betroffene weiss sich durch bestimmte Merkhilfen / Strategien zu helfen.

Welche Anzeichen sprechen eher für eine Demenz?

- Vergesslichkeit dauert an und wird im Verlauf von Monaten deutlich schlimmer / häufiger.
- Der/die Betroffene vergisst ganze Erlebnisbereiche und Gedächtnisinhalte und kann sich trotz Nachdenken später nicht daran erinnern.
- Merkhilfen nützen nichts (mehr) und Strategien (um etwas aufzufinden) können nicht entwickelt werden.

Was empfindet eine betroffene Person – wie ist ihr Verhalten?

- Grosse Verunsicherung
- Angst/Ängstlichkeit
- Unruhe
- Aggression
- Orientierung und Halt kommen abhanden
- Antriebslosigkeit
- Oft keine Einsicht – alle anderen Personen sind krank, benehmen sich seltsam (eher frühe Phase)
- Gelassenheit / Zufriedenheit / «Glück im Vergessen» (eher spätere Phase)

Menschen mit Demenz machen es nicht extra – es ist die Krankheit! Menschen mit Demenz:

- Bestreiten Missgeschicke
- Versuchen die Fassade zu wahren

- Wollen verstanden werden

Demenz in Zahlen:

153'000	in der Schweiz
11'000	im Kanton Aargau
9 %	der über 65-jährigen
41 %	der über 90-jährigen
60 %	leben zuhause

Aktivieren – einbinden – unterstützen; wie können wir die Betroffenen begleiten und wie begegnen?

- Einbinden in Alltagsaktivitäten / mitwirken / mitgestalten
- Beruf / Garten / Hobby / (Hand-) Werken
- Beliebte Orte aufsuchen (Ferienziele, Kirchen, Gärten, Zoo etc.)
- Aus Büchern / Zeitungen vorlesen
- Tanz / Theater / Kunstbetrachtungen / Filme begleitet ansehen
- Fotos / Bilder / Alben
- Musik / Lieder (einspielen, singen)
- Bewegung / spazieren
- Dialogisches Schauen / Hören / Atmen

Soziales Umfeld einbeziehen, informieren und orientieren:

Verwandte / Nachbarn / Freunde / Arbeitskollegen- und Kolleginnen

Entlastung und Unterstützung – Kontakt:

Alzheimer Aargau, Zollweg 12, 5034 Suhr, 056 406 50 70 (Montag – Donnerstag)
info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag

Es werden laufend Seminare/Kurse für Angehörige, Telefonberatungen, Gespräche und auch Hausbesuche (in Kooperation mit der Pro Senectute) angeboten.

Wichtig für die Angehörigen und das soziale Umfeld, es zählt die Einstellung / Haltung:

- Wertschätzend, respektvoll und **zugewandt**
- Wir müssen uns in unserem Verhalten und an die Situation **anpassen** – die Person mit Demenz kann das nicht mehr
- Beobachten – **dabei sein** – unterstützend und **einbeziehend** handeln und stärken – **nicht drängen**
- **Kurz, klar und heiter kommunizieren**; nicht testen und abfragen
- Da sein, um **Halt und Orientierung** zu geben
- **Vertrauen aufbauen**: Beziehungserleben hoch gewichten

Frau Candreia hat mit ihren Ausführungen alle Anwesenden in den Bann gezogen und wünscht den Betroffenen wie auch den Angehörigen viel Kraft, mit dieser Krankheit umzugehen. Mit grossem Applaus wurde sie verdankt und verabschiedet.



In der wohlverdienten Pause servierten die Mitglieder des Seniorenrats Kaffee mit feinem Nussgipfeln, gebacken und geliefert wiederum vom Alterszentrum am Buechberg AG Fislisbach.

Der zweite Teil des Senioren-Gipfels wurde vom Seniorenrat Niederrohrdorf gestaltet. Helmut Metzner, Mitglied des Seniorenrats, gab folgende allgemeine Informationen bekannt:

Seniorennetz

Seit Mitte Januar 2017 läuft das Projekt Seniorennetz Niederrohrdorf. Niederrohrdorfer Seniorinnen und Senioren können unter der Telefon-Nummer 079 868 71 20, montags, mittwochs und freitags von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr bei der Vermittlungsstelle des Seniorenrats anrufen, wenn sie Hilfe benötigen.

Rückblick: Aktivitäten des Seniorenrats 2023

- Seniorennetz (Pikettdienst/Angebot von 11 Hilfeleistungen): **Total 385 Einsätze**
- 2. Bänkliweg-Wandertag (05.08.2023) sowie Inbetriebnahme von zwei Plauderbänkli «Hier reden wir miteinander»
- Autofahrkurs (mit Glückwunsch an die 100. Teilnehmerin)
- Offener Bücherschrank beim Eingang zum Bauamt
- Seniorennachmittag mit den kath. Religionsschülern (18.01.2023)

- Handy-Treff (12.03.2023)
- Seniorenessen (ab September monatlich) Restaurant Müli Kafi
- Senioren-Stammtisch (ab September monatlich) Restaurant Müli Kafi
- Tavolata (monatlich ausser Juli + Dezember)
- 1. Jungseniorinnen- und Jungsenioren-Treff (06.10.2023)
- Jugendliche backen gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren (15.11.2023) – Bericht im TeleM1
- Seniorenratssitzungen
- Besuche von diversen Alterskongressen und SRB
- Mithilfe Seniorengipfel (07.06.2023)
- Mithilfe Seniorenausflug (01.09.2023)
- Märtkafi (23.09.2023)
- Unterstützung/Werbung für: Generationen im Klassenzimmer, Generationen im Kindergarten, Imagineering für Primarschule

Ausblick: Aktivitäten des Seniorenrats 2024

- Seniorennetz (Pikettdienst/Angebot von 11 Hilfeleistungen)
- Autofahrkurse (Juni, Juli, August und September)
- Offener Bücherschrank
- Seniorennachmittage mit den kath. Religionsschülern
- Handy-Treff (12.04.2024)
- Seniorenessen (monatlich) Restaurant Müli Kafi
- Senioren-Stammtisch (monatlich) Restaurant Müli Kafi
- Tavolata (monatlich ausser Juli + Dezember)
- Seniorenratssitzungen
- Besuche von diversen Alterskongressen und SRB
- Mithilfe Seniorengipfel (05.06.2024)
- Mithilfe Seniorenausflug (30.08.2024)
- Märtkafi (21.09.2024) wiederum mit Risotto-Pfanne
- Unterstützung/Werbung für: Generationen im Klassenzimmer, Generationen im Kindergarten, Imagineering für Primarschule
- Kurs: Wie löse ich Bus-Tickets?
- 2. Jungseniorinnen- und Jungsenioren-Treff
- Seniorenadventsfeier (27.11.2024)

Wünsche und Ideen im Allgemeinen

Das Wort wurde den geschätzten Anwesenden übergeben – diese hatten jedoch keine Wortmeldungen. Stattdessen gab es einen kräftigen Applaus für die anwesenden freiwilligen Helfer sowie die Mitglieder des Seniorenrats für ihr grosse Engagement.

Seniorenausflug im 2024

Der diesjährige gemeinderätliche **Seniorenausflug** vom Freitag, 30. August 2024 führt mit Brumann Reisen AG in die Zentralschweiz.

Eingeladen sind Personen mit Jahrgang 1954 und älter; die Einladungen dazu werden im Juli verschickt – reservieren Sie sich bereits jetzt das Datum in ihrer Agenda und freuen sich auf eine schöne Reise.

Gemeindeammann Gisela Greder verabschiedete sich im Namen des Gemeinderats und des Seniorenrats mit den besten Wünschen, einem herzlichem Dank für das Interesse am diesjährigen Senioren-Gipfel und wünscht allen Anwesenden eine schöne Sommerzeit.

Alle **Mitglieder des Seniorenrats sowie des Freiwilligen-Pools** stellen einen beachtlichen Teil ihrer Freizeit mit ihrer unermüdlichen, tollen Arbeit zu Gunsten der Niederrohrdorfer Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Mit immer wieder neuen Ideen und Herzblut sind sie dabei, vielen herzlichen Dank!