



## Vergesslichkeit im Alter

Leichte Vergesslichkeit und Gedächtnislücken treten häufig als Teil des normalen Alterungsprozesses auf. Ältere Menschen brauchen einfach mehr Zeit, um Neues zu lernen oder sich an Altes zu erinnern, das ist normal. Im Denkprozess ist die Geschwindigkeit (bereits ab dem 30 Lebensjahr) verlangsamt, dies bedeutet aber keine Verminderung der Intelligenz, des Sprachvermögens und des Erfahrungswissens.

Typisch ist eine schleichende, nicht plötzliche Verschlechterung des Gedächtnisses. Besonders in hektischen Umständen fällt es den Betroffenen schwer, das Geschehene zu überblicken, und sich merken zu können, sie versuchen deshalb zunehmend hektische Situationen zu vermeiden. Dazu gehören auch leichte Lernschwierigkeiten sowie Mühe, sich längere Zeit auf eine anstrengende Aufgabe konzentrieren zu können.

Dies sind normale Entwicklungen im Alter, die in verschieden starker Ausprägung bei allen Personen stattfinden.

### Demenz

Wir alle machen gelegentlich die Erfahrung, dass es schwierig ist, sich an einen Namen oder ein Wort zu erinnern. Jeder vergisst von Zeit zu Zeit, wohin er seine Autoschlüssel gelegt hat; dies bedeutet aber nicht, dass man an einer Alzheimer-Demenz leidet.

Hinweise für eine Demenzerkrankung liegen vor, wenn folgende Probleme auftreten:

- Wenn ein normal Vergesslicher einen Namen vergessen hat, fällt ihm dieser oft später wieder ein, der Demente erinnert sich gar nicht mehr an die Gedächtnislücke.
- Beim verlorenen Schlüssel können sich Normalvergessliche erinnern, wann sie den Schlüssel das letzte Mal gebraucht haben, der Demente kann sich nicht erinnern, wann er seine Schlüssel gesehen oder gebraucht hat, oder er weiß gar nicht mehr, wozu die Schlüssel da ist.
- Beim Erzählen von Erlebnissen vergisst der Normalvergessliche einzelne Nebensächlichkeiten, der Demente kann sich gar nicht mehr an das Ereignis erinnern. Demente können sich auch nicht mehr erinnern, was eben erst vor wenigen Minu-

ten oder Stunden passiert ist.

- Normalvergessliche können gut mit Merktzetteln funktionieren, Demente können Merktzettel nicht mehr gut verfassen und gebrauchen.
- Normalvergessliche können sich in der Regel gut orientieren, Demente verlieren schnell die Orientierung.
- Normalvergessliche erzählen manchmal eine Geschichte zweimal den gleichen Personen innerhalb von Tagen. Demente erzählen oft das Gleiche innerhalb einer Stunde.

Treten solche Probleme auf, oder werden Sie von nahe stehenden Personen auf Ihre Gedächtnis- und Orientierungsstörungen angesprochen, so lohnt sich ein Abklärungsgespräch bei Ihrem Hausarzt.



## Therapie der Vergesslichkeit im Alter

Bis heute gibt es bei einer Altersvergesslichkeit keine gut wirksamen Medikamente, ausser Ginkgo-Extrakt, dass einzelnen Personen etwas helfen kann.

**Nachgewiesenermassen hilfreich sind jedoch folgende Massnahmen:**

- **regelmässige Bewegung (Laufen, Walking, Wandern, Schwimmen, Velofahren, Treppensteigen statt Lift benutzen...)**
- **Hirntraining, man kann Gehirn und Gedächtnis trainieren wie einen Mus-**

- **kel (Lesen, Kurse besuchen, Jassen, Fremdsprachen üben, ...)**
- **Soziale Kontakte pflegen fördert Hirnaktivität (Turnverein, kirchliche Vereine, Singen im Chor, Kurse besuchen, Gespräche mit Bekannten und Verwandten,...)**

## Praxisinformationen



**Helene Mandler** absolviert seit Ende Mai ihre Lehrabschlussprüfung. Nach Abschluss der Ausbildung bleibt sie uns als Profi-Fachfrau im Brunnenhofteam bis zum Frühling 2011 erhalten. Für einen erfolgreichen Lehrabschluss möchten wir ihr auch hier fest die Daumen drücken.

Frau Rahel Münger hat per Ende Mai das Team verlassen. Wir wünschen Ihr viel

Erfolg bei ihrem neuen Arbeitgeber.

Als neue Mitarbeiterin möchten wir Ihnen Frau **Claudia Sieber** vorstellen.

Sie arbeitet über die Sommermonate bei uns im MPA-Team. Als sehr erfahrene Praxisassistentin ist sie eine Bereicherung für unser Team, und wir sind froh, dass sie uns über einen Personalengpass im Sommer hinweghilft.



Unsere langjährige MPA **Isabelle Bachmann** ist seit Weihnachten im Mutterschaftsurlaub und wird im Sommer ihre Arbeit bei uns in Teilzeit wieder aufnehmen. Wir freuen uns auf ihre Rückkehr und hoffen, dass sie Familie und Arbeit gut unter einen Hut bringen wird.

## Elektronische Krankengeschichte

Seit dem Mai haben wir in allen Sprechzimmern und der ganzen Praxis die elektronische Datener-

fassung unter Leitung von Dr.B.Lutz eingeführt. Dies bedeutet für uns eine beträchtliche Investition in die Modernisierung unserer Praxis, die für uns einen hohen Stellenwert hat.

Die zunehmenden Anforderungen an die Dokumentation und den Informationsaustausch in der heutigen Medizin machen diesen Schritt notwendig.

Da die Einführung des Computersystemes mit vielen Kinderkrankheiten und PC-Pannen verbunden ist, bitten wir sie um Verständnis, sollten dadurch einmal die Wartezeiten etwas gar lange ausfallen. Ebenfalls kann es vorkommen, dass sich bei der automatischen Rechnungserstellung ein Fehler einschleichen kann, wir bitten Sie deshalb, die Rechnungen gut zu überprüfen und uns Unklarheiten oder Fehler sofort zu melden. Damit helfen sie uns das System zu optimieren und Ihnen einen erstklassigen Service zu bieten.

## Ferienabwesenheiten

Dr. med. P. Wild	5.7. - 1.8.10
Dr. med. K. Zingg	17.7. - 2.8.10
Dr. med. S. Manser	3.7. - 2.8.10
Dr. med. P. Gonzenbach	5.6. - 15.6.10
Dr. med. B. Lutz	10.7. - 25.7.10
Dr. med. H.U. Schläpfer	16.09. - 27.09.10

## Telefonnummern der Praxis Brunnenhof

Dr. med. Manser/Zingg/Wild	071 352 26 66
Dr. med. Schläpfer/Lutz	071 352 44 77
Dr. med. Gonzenbach	071 352 44 11
Notfallnummer ausserhalb der Praxiszeiten	
<b>071 352 42 20</b>	
Am Wochenende (Sa 12.00 – Mo 08.00)	
<b>0900 144 000</b>	