



**Informationen
zum Krankheitsbild „Demenz“**



Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für eine Gruppe von Krankheiten, die einen fortschreitenden Verlust des Denken und Handelns verursachen. Gemeinsam sind Probleme mit dem Lernen, Gedächtnis, Denken, Planen, Umsetzen von Plänen, Handeln und Gefühlen, was zu einer Beeinträchtigung im Alltag führt.

Wer erkrankt an Demenz?

Die meisten Menschen mit Demenz sind älter, anders herum gehört das Auftreten einer Demenzerkrankung aber nicht unbedingt zum älter Werden dazu. Selbst bei den 95-Jährigen ist gut die Hälfte nicht demenzkrank. Seltene Demenzformen können schon im 4. Lebensjahrzehnt auftreten.

Wodurch wird Demenz verursacht?

Es gibt viele verschiedene Demenz Erkrankungen und jede hat ihre eigene Ursache. Die bekanntesten Formen von Demenz sind:

„Alzheimer“

Die Alzheimer Krankheit ist die häufigste Demenz und macht gut 2/3 der Fälle aus. Wie bei jeder Demenz erkrankt das Gehirn fortschreitend. Zwischen den Gehirnzellen sammeln sich Stoffe, die dort nicht hingehören und im Laufe der Jahre immer mehr verhindern, dass die Zellen neue Verbindungen knüpfen, was zum dauerhaften Lernen erforderlich ist. Außerdem werden die Botenstoffe innerhalb der Zelle immer weniger befördert, da die winzigen Bahnen zugrunde gehen. Die Gehirnzellen sterben schließlich ab. Die Erkrankung beginnt an wichtigen Schaltstellen für Gedächtnis, breitet sich dann aber auf das ganze Großhirn aus, was zu den vielfältigen Symptomen führt, die später erläutert werden.

Vaskuläre Demenz

„Vaskulär“ bedeutet, dass der Blutstrom zum oder im Gehirn gestört ist. Es handelt sich hier um die zweithäufigste Erscheinungsform von Demenz. Dazu gehören u.a. die Multi-Infarkt-Demenz und die „Binzwanger'sche" Krankheit. Die erstere wird von einer Reihe von kleinen Schlaganfällen verursacht. Bei der anderen Form, von Fachleuten auch als „subkortikale vaskuläre Demenz“ bezeichnet, wird jahrelang zu hoher oft unbehandelter Bluthochdruck als Ursache angesehen. Mischformen mit der Alzheimer Erkrankung sind möglich.

Parkinsonsche Krankheit

Bekannt als Zeichen der Parkinsonschen Krankheit sind Zittern, Glieder- und Gelenksteifheit, Sprechstörungen und Start-Schwierigkeiten beim Gehen. Im späteren Verlauf der Krankheit kann, muss aber nicht, sich eine Demenz entwickeln. Medikamente können die Bewegungs-Symptome jahrelang gut bessern. Jedoch können später zusammen mit dem Fortschreiten der Erkrankung unerwünschte Symptome auftreten wie z.B. Halluzinationen, Wahnvorstellungen, vorübergehende Verschlimmerung von Verwirrung oder überschießende Bewegungen.

Demenz mit Lewy-Körperchen

Der Name rührt von mikroskopisch kleinen Gebilden namens Lewy-Körperchen her, die sich im Inneren der Nervenzellen bilden. Man geht davon aus, dass diese zum Absterben der Gehirnzellen beitragen. Betroffene Personen neigen dazu, Dinge zu sehen die nicht vorhanden sind (Trugwahrnehmungen / Halluzinationen), zu Steifheit bzw. Zitterigkeit ähnlich Parkinsonismus. Auch schwankt die Ausprägung der Symptome oft von Stunde zu Stunde, bzw. von Tag zu Tag eindrucklich.

Frontotemporale Demenz (FTD bzw. FLD)

Dieser Begriff steht für eine Gruppe von Demenzerkrankungen, bei der die vorderen Anteile Gehirns erkranken. Bei der Hauptform stehen Verhaltenssymptome z.B. distanzloses Verhalten, sammeln, Sachbeschädigung, letztlich eine Änderung der Persönlichkeit bei anfangs gut erhaltener Orientierung im Vordergrund. Es werden zwei weitere Formen unterschieden: Bei der einen wird die Sprache erst abgehackt und versiegt schließlich, bei der anderen bleibt das Sprechen zwar flüssig, aber die Wortbedeutung geht verloren. Allen gemeinsam ist, dass die Erkrankten ihre Krankheit nicht erkennen können. Etwa 40.000 Personen sind in Deutschland betroffen.

Huntington'sche Krankheit

Bei der Huntington'schen Krankheit handelt es sich um eine erbliche Erkrankung, die das Gehirn betrifft und früh - im Alter zwischen 30 und 50 Jahren - den Geist und Körper beeinträchtigt. Auffällig sind unregelmäßige, unfreiwillige Bewegungen der Gliedmaßen oder Gesichtsmuskulatur, oft schon zuvor Persönlichkeitsveränderungen, später auch Gedächtnisstörungen, undeutliches Sprechen, beeinträchtigtes Urteilsvermögen und weitere seelische Symptome. Es gibt keine Behandlung, die das Fortschreiten der Krankheit aufhalten könnte, doch Medikamente können die Bewegungsstörungen und psychiatrischen Symptome mildern. Mit einem Auftreten von 1:20 000 ist sie recht selten.

Alkoholbedingte Demenz

Zuviel Alkohol, insbesondere im Zusammenhang mit einer Vitamin-B1-armen Ernährung, kann zu unwiderruflichem Hirnschaden führen. Betroffene Personen müssen der Umwelt nicht als Alkoholiker aufgefallen sein. Auch sozial angepasste „Spiegel-Trinker“ könne nach langen Jahren des Konsums riskanter Alkoholmengen erkranken. Wenn der Alkoholkonsum eingestellt wird, können manchmal spontane Verbesserungen eintreten.

Creutzfeld-Jakob-Krankheit

Die Creutzfeld-Jakob-Krankheit ist eine äußerst seltene Gehirnerkrankung, die von einem Eiweiß ähnlichen Teilchen (Prion) verursacht wird. Sie tritt bei einem von einer Million Menschen pro Jahr auf. Zu den früh auftretenden Symptomen gehören nachlassendes Gedächtnis, Verhaltensveränderungen und fehlende Koordination. Während des weiteren Fortschreitens der Krankheit wird üblicherweise die geistige Verschlechterung immer deutlicher, unwillkürliche Bewegungen treten auf, und die Person kann erblinden, Schwäche in den Armen oder Beinen entwickeln, und schließlich in ein Koma fallen.

Ist es Demenz?

Es gibt eine Reihe von Leiden, die auf den ersten Blick demenzähnliche Symptome hervorrufen, oft aber gut behandelbar sind. Dazu gehören einige Arten von Vitamin- und Hormonmangel, besondere Erscheinungsformen einer Depression, Unvereinbarkeiten verschiedener Medikamente bzw. Einnahme von zu viel Medikamenten, Infektionen und Gehirntumore.

Es ist äußerst wichtig, dass eine medizinische Diagnose im frühzeitigen Stadium erstellt wird, wenn Symptome zum ersten Mal auftreten. Somit kann eine Person mit einem behandelbaren Leiden richtig diagnostiziert und behandelt werden. Sollten die Symptome von Demenz verursacht werden, dann bedeutet eine frühzeitige Diagnose den frühzeitigen Zugang zu Unterstützung, Informationen und eventuell verfügbaren Medikamenten.

Ist Demenz vererblich?

Das hängt von der Ursache der Demenz ab, und daher ist eine sichere medizinische Diagnose wichtig. Sollten Sie Bedenken haben, dass Sie dem Risiko vererblicher Demenz ausgesetzt sind, dann fragen Sie Ihren Arzt, oder wenden Sie sich an die Alzheimer Gesellschaft um mit einem Berater zu sprechen. Die meisten Fälle von Demenz, auch von Alzheimer-Erkrankung sind nicht vererblich.

Was sind die Frühzeichen von Demenz?

Die meisten Demenzen beginnen unmerklich aus voller Gesundheit. Im Verlauf von Wochen oder Monaten wird klar, dass es ein zunehmendes Problem mit dem Gedächtnis gibt (außer bei der frontalen Demenz), insbesondere für neues Wissen.

Zu üblichen Symptomen können Folgende zählen:

- Fortschreitender Gedächtnisverlust.
- Dieselbe Frage oder dieselbe kurze Geschichte wird wiederholt.
- Der sichere Umgang mit Geld geht verloren.
- Man fühlt sich bestohlen, obwohl man Gegenstände, wie etwa das Portemonnaie, selbst verlegt hat.
- Apathie und Zurückgezogenheit.
- Verlust der Fähigkeit, alltägliche Dinge zu verrichten.
- Verwirrung
- Persönlichkeitsveränderungen
- Das Äußere wird vernachlässigt
- Die Person trägt etwa Sommerkleidung im Winter.

Was kann man tun, um zu helfen?

Gegenwärtig gibt es keine medikamentöse Vorbeugung bzw. Heilung von Demenzerkrankungen. Es wurden jedoch Medikamente entwickelt, die die Alzheimer Erkrankung um wenige Jahre verlangsamen oder „einfrieren“ können. Unterstützung ist lebensnotwendig für Menschen mit Demenz, und die Hilfe von Familie, Freunden und Betreuer kann im Umgang mit dem Leiden sehr viel ausmachen.

Demenz diagnostizieren

Manchmal erkennen Menschen nicht, dass diese Symptome auf ein Problem hinweisen. Man nimmt fälschlicherweise an, dass ein solches Verhalten zum Älterwerden dazu gehört. Andererseits können Symptome sich aber auch nur allmählich entwickeln und lange Zeit unbemerkt bleiben. Manchmal wollen Angehörige und Ärzte nichts unternehmen, selbst wenn sie wissen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Nachstehend finden Sie die wichtigsten Symptome von Demenz. Lesen Sie die Liste Punkt für Punkt durch und kreuzen Sie vorhandene Symptome an. Sollten Sie mehrere Kästchen angekreuzt haben, dann wäre es ratsam einen Arzt zu konsultieren. Wie zu Beginn beschrieben, finden sich hier auch Symptome, die bei Erkrankungen auftreten können, die man gut behandeln kann.

Gedächtnisverlust, der den Alltag beeinträchtigt.

Es ist normal, gelegentlich Termine oder die Telefonnummer von Freunden zu vergessen, und sich später wieder daran zu erinnern. Eine Person mit Demenz vergisst jedoch häufiger Dinge, bzw. kann sich überhaupt nicht an sie erinnern. Vor allem kann sie kaum Merkhilfen (Zettel oder Notizbuch) sinnvoll nutzen.

Schwierigkeiten bei gewohnten Aufgaben

Man kann gelegentlich abgelenkt werden und beim Servieren einer Mahlzeit einen Teil des Gerichtes vergessen. Eine Person mit Demenz kann jedoch mit allen Schritten bei der Vorbereitung einer Mahlzeit Schwierigkeiten haben.

Verwirrung, was Zeit und Ort betrifft

Es ist normal, für einen Moment einmal den Tag der Woche zu vergessen. Eine Person mit Demenz kann Probleme dabei haben, zu einem bekannten Ort zu finden, bzw. sie kann verwirrt sein und nicht wissen, wo sie sich befindet.

Probleme mit der Sprache

Jeder hat manchmal Schwierigkeiten das richtige Wort zu finden, doch eine Person mit Demenz vergisst möglicherweise einfache Worte, bzw. setzt stattdessen unpassende Worte ein, was Sätze schwer verständlich macht.

Probleme mit abstraktem Denken

Eine Haushaltsbuchführung oder die Steuererklärung kann für jeden schwierig sein, doch eine Person mit Demenz hat möglicherweise Schwierigkeiten zu verstehen, was die Nummern bedeuten.

Schlechtes bzw. vermindertes Urteilsvermögen

Eine Person mit Demenz hat möglicherweise beim Autofahren Schwierigkeiten, Abstände bzw. Richtungen einzuschätzen.

Probleme mit Verlegen von Dingen

Jeder kann mal vorübergehend eine Geldbörse bzw. Schlüssel verlegen. Eine Person mit Demenz legt möglicherweise Dinge an unpassende Stellen.

Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen

Jeder ist gelegentlich einmal traurig bzw. launisch. Eine Person mit Demenz kann rasche Gemütsschwankungen aus keinerlei ersichtlichem Grund haben. Die Person kann verwirrt und misstrauisch werden oder sich zurückziehen.

Antriebslosigkeit

Es ist normal, dass man mancher Aktivitäten überdrüssig wird. Demenz kann jedoch verursachen, dass eine Person das Interesse an Aktivitäten verliert, die zuvor mit Leidenschaft ausgeübt wurden.

In Anlehnung an Informationen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de)

Denken Sie daran, dass viele Leiden ähnliche Symptome wie Demenz aufweisen. Gehen Sie also nicht davon aus, dass jemand Demenz hat, nur weil manche der Symptome vorhanden sind. Schlaganfälle, Depressionen, Alkoholkrankheit, Infektionen, Hormonstörungen, mangelhafte Ernährung und Gehirntumore können alle Demenz ähnliche Symptome verursachen. Viele dieser Leiden können behandelt werden.



Eine genaue Diagnose ist wichtig

Es ist von entscheidender Wichtigkeit, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen. Eine vollständige medizinische und psychologische Untersuchung und Beurteilung kann ein behandelbares Leiden identifizieren und für richtige Behandlung sorgen bzw. das Vorhandensein von Demenz bestätigen.

Zu einer Diagnosestellung gehört u.a. Folgendes:

- Eine ausführliche Krankengeschichte, die falls möglich sowohl von der Person mit den Symptomen als auch einem engen Verwandten bzw. einer vertrauten Person geliefert wird. Dies hilft bei der Feststellung, ob es sich um ein langsames bzw. plötzliches Auftreten der Symptome und deren Fortschreiten handelt.
- Eine gründliche körperliche, auch neurologische Untersuchung, einschließlich Tests der Sinne und Bewegungsfunktionen, um andere Leiden auszuschließen und um Krankheiten zu identifizieren, die die mit Demenz einhergehende Verwirrung verschlimmern können.

- Labortests, einschließlich einer Reihe von Blut und Urintests zur Identifizierung eventueller Krankheiten, die für die Symptome verantwortlich sind.
- Neuropsychologische Tests zur Identifizierung bewahrter Fähigkeiten und bestimmter Problembereiche wie z.B. Verstand, Einsicht und Urteilsvermögen, auch von lesen, schreiben und rechnen.
- Weitere fachärztliche Untersuchungen wie z.B. Röntgen, EKG oder Computertomogramm.
- Psychiatrische Untersuchung zur Identifizierung behandelbarer Erkrankungen, die den Anschein von Demenz haben können, wie z.B. bestimmte Formen einer schweren Depression und zur Behandlung eventueller psychiatrischer Symptome wie z.B. Angstzustände oder Wahnvorstellungen, die bei Demenz auftreten können.

Wo fängt man an?

Am besten fängt man mit dem Diagnosevorgang beim Hausarzt an, der nach Sammlung der Symptome und einem Suchtest eine vorläufige Diagnose stellen kann bzw. die Person an einen Facharzt, wie z.B. einen Neurologen oder Psychiater, überweisen kann.

Manche Menschen wehren sich gegen den Gedanken zum Arzt zu gehen. Sie erkennen nicht bzw. leugnen, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist.

Das kann bereits Folge der Demenz sein, die die Fähigkeit beeinträchtigt, die eigenen Gedächtnisschwierigkeiten zu erkennen bzw. einzusehen. Wiederum andere, die noch einsichtig sind, haben möglicherweise Angst davor, dass ihre Befürchtungen bestätigt werden.

Für die Angehörigen kann es eine Hilfe sein, den Grund für einen Arztbesuch noch nicht genau zu sagen. Aber Falsches sollte nicht gesagt werden, da dies Vertrauen zerstört. Schlagen Sie z.B. vor, dass eine Vorsorgeuntersuchung ansteht.

Reden Sie der Person gut zu und ermutigen Sie sie. Eine ruhige, fürsorgliche Einstellung kann in dieser Situation die Sorgen und Ängste einer Person überwinden.

Wenn die Person noch immer nicht zum Arzt gehen möchte

Sprechen Sie mit anderen Familien und Betreuern, wie diese möglicherweise mit ähnlichen Situationen umgegangen sind.

Frühzeitiges Planen

Frühzeitiges Planen kann sowohl für die Person mit Demenz, als auch deren Familie und Betreuer die Regelung ihrer finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten erleichtern. Während die eine früh die Fähigkeit verliert, mit Geld umzugehen oder abgewogene Entscheidungen zu treffen, so kann eine andere diese Fähigkeiten noch viel länger besitzen.

Früher oder später werden aber alle an Demenz Erkrankten nicht mehr in der Lage sein, ihre eigenen Entscheidungen über finanzielle und rechtliche Angelegenheiten zu treffen.



Zukunftsplanung und rechtliche Fragen

Vorausplanung kann für Familien und Betreuer die Regelung der Angelegenheiten einer Person mit Demenz erleichtern. Außerdem kann somit die Person mit Demenz an der Planung teilnehmen und dafür sorgen, dass ihr Wunsch auf die von ihr bevorzugte Weise ausgeführt wird.

Sofern das möglich ist, lassen Sie sich beraten solange die Person mit Demenz noch an der Diskussion teilnehmen kann und ge-

geschäftsfähig ist um Dokumente zu unterzeichnen, z.B. eine umfassende Altersvorsorgevollmacht, die eine rechtliche Betreuung entbehrlich macht. Die notarielle Form empfiehlt sich und ist in Bezug auf Immobilien notwendig. Banken haben eigene Regeln (Geschäftsbedingungen), die zusätzliche Vollmachten dort erfordern.

Verändertes Verhalten

Veränderungen im Verhalten einer Person mit Demenz kommen sehr häufig vor. Dies kann Familien und Betreuer in hohem Maße belasten. Es kann insbesondere beunruhigend sein, wenn eine Person, die früher sanftmütig und liebevoll war, sich nun seltsam oder aggressiv verhält.

Warum verändert sich das Verhalten?

Es gibt viele Gründe, weshalb sich das Verhalten einer Person verändern kann. Demenz ist eine Folge von Veränderungen im Gehirn, und beeinträchtigt das Gedächtnis, die Stimmung und das Verhalten einer Person. Manchmal besteht ein Zusammenhang zwischen dem Verhalten und diesen Veränderungen im Gehirn. Auch können Veränderungen des persönlichen Umfeldes, der Gesundheit oder der Medikamente das Verhalten auslösen. Es kann sein, dass etwas Alltägliches wie Baden zu schwierig wird, oder dass sich die Person körperlich nicht wohl fühlt. Demenz beeinträchtigt Menschen auf verschiedene Art und Weise, doch wenn man die Gründe hierfür versteht, kann man Wege finden damit umzugehen.

Wie ordne ich das Verhalten ein?

Erörtern Sie Ihre Sorgen über Verhaltensänderungen immer mit einem Arzt, der feststellen kann, ob es sich um eine physische Krankheit bzw. physisches Unwohlsein handelt und der Ihnen dann entsprechend Rat geben kann. Der Arzt wird mitteilen können, ob es sich um eine zugrunde liegende psychische Störung handelt.

Bedenken Sie: auf ein Verhaltens-Symptom hat ein Kranker höchstens geringen, meist aber gar keinen Einfluss. Er handelt nicht, um „andere zu ärgern“.

Herausforderndes Verhalten

Sich auf Veränderungen im Verhalten einzustellen kann sehr schwierig sein und ist oft eine Frage des Ausprobierens. Bedenken Sie immer, dass das Verhalten nicht absichtlich ist. Wut und Aggression richten sich oft gegen Familienmitglieder und Betreuer, weil sie am nächsten sind. Die Person kann ihr Verhalten nicht mehr so steuern wie früher und ist möglicherweise selbst recht verängstigt. Man muss der Person gut zureden und sie beruhigen.

Mögliche Ursachen von herausforderndem Verhalten:

- Stress aufgrund Überforderung in einer bestimmten Situation
- Frustration aufgrund missverstandener Mitteilungen.
- Verkennung des Gegenübers, der Situation: „Wer ist die fremde Frau in meinem Bett“, „Lass mich gehen, ich muss zur Arbeit“.

Dieses Verhalten kann sehr rasch auftreten und Familien und Betreuer verängstigen. Wenn man jedoch versucht herauszufinden, was herausforderndes Verhalten auslöst, kann man diese möglicherweise manchmal verhindern.

Was sollte man ausprobieren?

- Ein ruhiges, stressfreies Umfeld, in dem die Person mit Demenz einer gewohnten Routine folgt, kann hilfreich sein, manche problematischen Verhaltensweisen zu vermeiden.
- Versuchen Sie ein vertrautes Umfeld zu erhalten, denn Menschen mit Demenz können aus dem Gleichgewicht geraten,

wenn sie sich in einer ungewohnten Situation oder in einer Gruppe fremder Menschen befinden. Dies verwirrt sie und sie haben Schwierigkeiten diese Situationen zu bewältigen. Verhaltensveränderungen werden auch ausgelöst, wenn Menschen mit Demenz frustriert sind, da sie den Erwartungen Anderer nicht entsprechen.

- Wenn eine Verhaltensweise zum Problem wird, ist es ratsam jederlei Körperkontakt wie z.B. Festhalten, Wegführen oder Herantreten von hinten zu unterlassen. Es ist möglicherweise besser, die Person in Ruhe zu lassen, bis sie sich beruhigt hat, oder man kann einen Freund bzw. Nachbarn zu Hilfe rufen.
- Versuchen Sie, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen.
- Versuchen Sie nicht mit erhobener Stimme zu sprechen.
- Vermeiden Sie Bestrafung. Die Person erinnert sich möglicherweise nicht an den Vorfall und kann daher nicht daraus lernen.
- Sprechen Sie langsam, in einer ruhigen und beruhigenden Stimme.
- Versuchen Sie, sich nicht provozieren bzw. in einen Streit hineinziehen zu lassen.
- Das Führen eines Tagebuchs kann beim Erkennen der Umstände, in denen diese Reaktionen auftreten, helfen. Sollte dies nicht möglich sein, dann können Sie anhand der zuvor aufgeführten Richtlinien Wege finden, wie Sie schnell und wirkungsvoll mit dem Verhalten umgehen.

Mit Beschäftigung und Bewegung können manche Episoden vermieden werden.

Es ist besser, an die Person langsam und von vorne heranzutreten. Erklären Sie, was nun gleich passieren wird, mit kurzen, deutlichen Sätzen wie z.B. „Ich werde Dir helfen, Deinen Mantel auszuziehen“. Somit wird vermieden, dass die Person glaubt, angegriffen zu

werden und aggressiv in vermeintlicher Notwehr reagiert.

Überprüfen Sie, ob es bei dem aggressiven Verhalten um die Bedürfnisse der Person geht. Wenn ja, dann versuchen Sie im Voraus Bedürfnisse zu erkennen.

Häufige Formen von Verhaltenssymptomen

Manche Menschen mit Demenz überreagieren auf einen Rückschlag oder die kleinste Kritik. Sie reagieren mit Schreien, Rufen, unsinnigen Anschuldigungen und steigern sich in die Sache hinein, bzw. reagieren stur, weinen oder lachen auf unkontrollierte und unangemessene Weise. Diese Neigung der Überreaktion gehört zur Krankheit und wird als herausforderndes Verhalten bezeichnet. Manchmal ist herausforderndes Verhalten das erste Anzeichen von Demenz. Es kann sich um eine vorübergehende Phase handeln, die im weiteren Verlauf der Krankheit verschwindet, doch sie kann auch einige Zeit andauern.

Aggression

Aggressives Verhalten ist eine der häufigsten Sorgen der Familien. Dieses kann sich in Taten oder Worten äußern wie z.B. Verwendung beleidigender Worte. Aggressives Verhalten ist normalerweise ein Ausdruck von Angst, Verkennung der Situation, Ärger oder Überforderung. Auch Frustration kann Grund der Aggression sein. Türen zu verschließen kann zwar das Herumwandern verhindern, doch dies kann zu erhöhter Frustration führen.

Leben und handeln wie in vergangenen Zeiten

Ereignisse in der Gegenwart können Erinnerungen an vergangene Zeiten auslösen, wie z.B. das Leben mit Geschwistern, die deren Dinge weggenommen haben, oder das Leben mit der jungen Familie, die während der Wirtschaftskrise oder eines Krieges ernährt werden musste.

Verlust

Menschen mit Demenz verlieren ständig Teile ihres Lebens. Der Verlust von Freunden, Familie, einer sinnvollen Rolle im Leben, eines Einkommen, und eines zuverlässigen Gedächtnisses kann das Bedürfnis einer Person zu horten steigern.

Angst

Die Angst vor einem Raubüberfall kommt ebenfalls häufig vor. Die Person versteckt möglicherweise etwas Wertvolles, vergisst dann, wo es versteckt ist, und beschuldigt dann jemanden des Diebstahls.

Horten

Eine mögliche Ursache kann Isolation sein. Wenn ein Mensch mit Demenz alleine gelassen wird oder sich vernachlässigt fühlt, dann beschäftigt er sich nur noch mit sich und „seinen Sachen“. Dinge zu sammeln kann auch ein Stück Sicherheit schaffen. („Das ist meins, das weiß ich genau“)

Unbeabsichtigtes Verstecken

Die Wäsche im Kühlschrank, die Brille im Kleiderschrank: Versuchen Sie die üblichen Verstecke einer Person herauszufinden und sehen Sie dort als erstes nach, wenn etwas vermisst wird. Gemeinsames Suchen und Finden entspannt die Lage.

Richten Sie eine Schublade oder Truhe mit vielen verschiedenen Dingen ein, die die Person aussortieren kann, was den Geschäftigkeitstrieb stillt.

Ständiges Wiederholen

Menschen mit Demenz sagen bzw. fragen oft immer wieder das Gleiche. Es kann auch vorkommen, dass sie sehr anhänglich sind und an Ihrem Rockzipfel hängen, und Sie selbst bis zur Toilette

begleiten. Dieses Verhalten kann sehr beunruhigend und irritierend sein.

Was sollte man ausprobieren?

Wenn eine Erklärung nicht hilft, dann klappt es manchmal mit Ablenkung. Ein Spaziergang, Essen oder eine Lieblingsbeschäftigung kann Abhilfe schaffen.

Es kann hilfreich sein, das ausgedrückte Gefühl anzusprechen. Zum Beispiel „Was mache ich heute?“ kann bedeuten, dass die Person sich verloren und unsicher fühlt. Eine Reaktion auf dieses Gefühl kann hilfreich sein.

Erinnern Sie die Person nicht daran, dass sie bereits die Frage gestellt hat.

Wiederholt ausgeführte Bewegungen können verringert werden indem man der Person etwas anderes in die Hände gibt, mit dem sie sich beschäftigen kann, wie z.B. ein weicher Ball zum Drücken, oder Wäsche zum Zusammenfalten.



Kommunikation

Der Verlust von Kommunikationsfähigkeit kann eines der frustrierendsten und schwierigsten Probleme für Menschen mit Demenz, deren Familien und Betreuer darstellen. Im Verlauf der Krankheit erfährt eine Person mit Demenz einen allmählichen Rückgang ihrer Kommunikationsfähigkeit. Für die Person wird es immer schwieriger, sich deutlich auszudrücken und zu verstehen, was andere sagen.

Mögliche Veränderungen in der Kommunikation

Jeder Mensch mit Demenz ist einzigartig, und die Schwierigkeiten bei der Kommunikation von Gedanken und Gefühlen sind sehr individuell. Es gibt viele Ursachen für Demenz, und jede dieser Ursachen beeinträchtigt das Gehirn auf verschiedene Weise.

Mögliche Veränderungen, die Sie eventuell bemerken:

- Schwierigkeiten, ein Wort zu finden. So wird z.B. ein verwandtes Wort anstelle des Wortes verwendet, an das sich die Person nicht erinnert.
- Die Person spricht zwar fließend, doch das Gesagte macht keinen Sinn.
- Die Person versteht möglicherweise nicht was Sie sagen bzw. sie begreift nur einen Teil des Gesagten.
- Die Fähigkeit zu Schreiben und Lesen lässt möglicherweise ebenfalls nach.
- Die Person verliert möglicherweise normale Gesprächsumgangsformen und unterbricht bzw. ignoriert den Sprechenden bzw. antwortet nicht, wenn sie angesprochen wird.
- Die Person hat möglicherweise Schwierigkeiten, Gefühle angemessen auszudrücken.

Wo fängt man an?

Es ist wichtig zu überprüfen, dass das Gehör und die Sehkraft nicht beeinträchtigt sind. Eine Brille oder ein Hörgerät kann manchen Menschen eine Hilfe sein. Überprüfen Sie, dass Hörgeräte richtig funktionieren, und dass Brillen regelmäßig geputzt werden.

Denken Sie daran Kommunikation setzt sich aus drei Teilen zusammen:

- 55% ist Körpersprache, also die Botschaft, die wir durch unseren Gesichtsausdruck, unsere Haltung und Gestik mitteilen
- 38% ist unsere Tonhöhe und Stimmlage
- 7% sind die Worte, die wir verwenden

Diese Statistiken betonen, wie wichtig es ist, auf welche Weise Familien und Betreuer einer Person mit Demenz gegenüberzutreten. Negative Körpersprache wie z.B. Seufzen und erhobene Augenbrauen können leicht wahrgenommen werden.

Fürsorgliche Einstellung

Menschen behalten ihre Gefühle und Emotionen für sich, selbst wenn sie nicht verstehen, was gesagt wird. Deshalb ist es wichtig, immer ihre Würde und ihr Selbstwertgefühl zu erhalten. Seien Sie flexibel und lassen Sie immer genügend Zeit für eine Antwort. Falls dies angemessen ist, halten Sie durch Berührung die Aufmerksamkeit der Person aufrecht, und zeigen Sie besondere Fürsorge und Zuwendung.

Art zu sprechen

- Bleiben Sie ruhig und sprechen Sie auf sanfte, sachliche Weise.
- Halten Sie Sätze kurz und einfach, und konzentrieren Sie sich immer nur auf einen Gedanken.
- Räumen Sie viel Zeit ein, damit das von Ihnen Gesagte verstanden werden kann.
- Es kann hilfreich sein, so oft dies möglich ist, zuordnende Namen zu verwenden, wie z.B. „Dein Sohn Hans“.

Körpersprache

- Möglicherweise müssen Sie mit den Händen gestikulieren und Gesichtsausdrücke gezielt einsetzen, damit die Person Sie versteht.
- Deuten bzw. Vormachen kann hilfreich sein. Berührung oder Händehalten mit der Person kann dabei helfen, ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und Ihre Fürsorge zu zeigen.
- Ein warmes Lächeln und gemeinsames Lachen kann oft mitteilbarer sein als Worte.

Das richtige Umfeld

- Versuchen Sie, Nebengeräusche wie z.B. Fernseher oder Radio zu vermeiden.
- Wenn Sie sich beim Sprechen nicht bewegen, kann die Person Ihnen leichter folgen, insbesondere wenn Sie im Sichtfeld der Person bleiben.
- Behalten Sie regelmäßige Routinen bei, um somit Verwirrung möglichst gering zu halten und Kommunikation zu fördern.
- Es ist viel weniger verwirrend, wenn jeder die gleichen Ansätze verwendet. Eine Nachricht auf ein und dieselbe Weise zu wiederholen ist wichtig für alle Familienmitglieder und Betreuer.

Was man NICHT tun sollte

- Streiten Sie nicht. Es verschlimmert die Situation nur.
- Kommandieren Sie die Person nicht herum.
- Sagen Sie der Person nicht, was sie nicht tun kann. Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die die Person tun kann.
- Seien Sie nicht herablassend. Ein herablassender Tonfall kann erfasst werden, selbst wenn die Worte nicht verstanden werden.

- Fragen Sie keine zahlreichen direkten Fragen, die sich auf ein gutes Gedächtnis stützen.
- Sprechen Sie nicht über die Person in ihrem Beisein, als ob sie nicht anwesend wäre.

Understanding difficult behaviours [Problematisches Verhalten verstehen] von Anne Robinson, Beth Spencer und Laurie White. Eastern Michigan Univ; 1991

Vorschläge einer Person mit Demenz

Bei Christine Bryden (geb. Boden) wurde 1995 im Alter von 46 Jahren eine Demenz diagnostiziert. Sie hat ihre Erfahrungen, Beobachtungen und Hinweise, wie Familien und Freunde einer Person mit Demenz helfen können, in Artikeln, Büchern Reportagen und Kongressbeiträgen veröffentlicht.

Christine gibt folgende Vorschläge zur Kommunikation mit einer Person mit Demenz:

Lasst uns Zeit zum Sprechen, wartet, bis wir in dem Haufen Unordnung auf dem Boden unseres Gehirns das Wort endlich finden, das wir verwenden möchten. Bitte bringt unsere Sätze nicht für uns zu Ende. Hört einfach zu und lasst nicht zu, dass wir uns schämen, wenn wir beim Sprechen den Faden verlieren.

Drängt uns nicht etwas auf, denn wir können nicht schnell genug denken oder sprechen um Euch mitzuteilen, ob wir dafür oder dagegen sind. Lasst uns bitte Zeit zu antworten, damit Ihr wisst, ob wir das wirklich tun wollen.

Wenn Ihr mit uns sprechen wollt, dann überlegt Euch, wie Ihr das tun könnt, ohne uns Fragen zu stellen, die uns beunruhigen oder uns unangenehm sind.

Wenn wir etwas Besonderes vergessen haben, das erst vor kurzem passiert ist, dann geht nicht davon aus, dass es für uns nicht auch etwas Besonderes war. Gebt uns einfach einen kleinen Hinweis, wir haben vermutlich nur gerade eine Gedächtnislücke.

Versucht bitte nicht zu sehr uns zu helfen, dass wir uns an etwas erinnern das gerade erst passiert ist. Wenn wir es nie zur Kenntnis genommen haben, dann werden wir uns nie daran erinnern können.

Versucht wenn möglich Hintergrundgeräusche zu vermeiden. Wenn der Fernseher läuft, dann schaltet bitte erst den Ton aus.

Wenn Kinder heruntollen, so denkt daran, dass wir sehr schnell müde werden und es uns schwer fällt, uns zu konzentrieren und zuzuhören. Jeweils vielleicht nur ein Kind in der Nähe und kein Hintergrundgeräusch zu haben wäre am besten.

Ohrenstöpsel für einen Besuch im Einkaufszentrum, oder anderen lauten Orten wären gut.

Christine Boden:

Who will I be when I die? (Wer werde ich sein, wenn ich sterbe?) Harper Collins 1998, revised 2012)

Weitere Informationen erhalten Sie:

Pflegestützpunkt Ravensburg

- Tel.: 0751 / 85-3318

Zuhause Leben-Stellen

- Weingarten: 0751 / 5576547
- Altshausen: 07584 / 923248
- Bad Waldsee: 07524 / 40116813
- Wangen/Isny: 07522 / 7075120

Beratungs- und Hilfsangebot der Stadt Leutkirch

- Silvia Maucher 07561 /906698

Notizen:

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte NachbarschaftshelferInnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

Projektleitung

Landratsamt Ravensburg,
Pflegerstützpunkt
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg
Tel.: 0751 /85-3318
Andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

Projektmanagement

akademie südwest
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg
Brigitte Restle
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040
Email: Brigitte.Restle@ZfP-Zentrum.de

Finanzierung

Kreis Ravensburg