

## Demenz-Erkrankungen

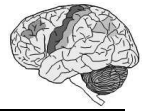
Eine Demenz liegt vor, wenn Gedächtnisstörungen über Monate bestehen bleiben, wenn weitere Hirnleistungen beeinträchtigt sind und wenn dadurch die Bewältigung alltäglicher Aufgaben gestört ist. Zur Abklärung anhaltender Vergesslichkeit, die den Alltag beeinträchtigt, sollten Sie auf jeden Fall einen Spezialisten aufsuchen und mögliche Ursachen der Beschwerden abklären lassen.

Der Begriff Demenz ist zunächst einmal wenig konkret; es ist ein Oberbegriff - wie das Wort Hund. Wenn Ihr Nachbar Ihnen sagt, er habe einen neuen Hund, werden Sie wahrscheinlich fragen, was für einen Hund er hat (einen Schäferhund, Dackel, Pinscher...). Genauso wird der Spezialist zu Beginn der Diagnostik klären wollen, welche Art von Demenz-Erkrankung vorliegt, z.B. eine Alzheimer-Demenz oder einer Demenz als Folge von Durchblutungsstörungen (sog. vaskuläre Demenz). Ursache für eine Demenz können aber auch epileptische Anfallsleiden, Stoffwechselstörungen (auch Schilddrüsenerkrankungen), oder Infektionen (z.B. durch Bakterien oder Viren) und Autoimmunkrankheiten oder Tumorerkrankungen sein.

Es gibt also vielfältige Ursachen für Demenzerkrankungen. Am häufigsten ist die sog. Alzheimer-Demenz, eine Erkrankung, bei der Nervenzellen im Gehirn absterben und zwar anfangs v.a. in den Hirngebieten, die für die normale Kurzzeitgedächtnisfunktion notwendig sind (im sog. Hippocampus). Es fällt also zu Beginn der Erkrankung auf, dass die Betroffenen scheinbar alles vergessen, über das man gerade gesprochen hat. Die Vergesslichkeit bleibt im Verlauf der Erkrankung leider nicht auf das Kurzzeitgedächtnis beschränkt, sondern betrifft später auch das Langzeitgedächtnis, so dass die Betroffenen später auch bekannte Personen nicht mehr erkennen, irgendwann auch sich selbst (z.B. im Spiegel) nicht mehr erkennen.

Zu Beginn der Erkrankung bestimmt die Vergesslichkeit den Alltag des Betroffenen und seiner Angehörigen: man muss ständig nach Dingen suchen, z.B. Schlüssel, Portemonnaie, Scheckkarte u.v.a. Der Erkrankte vergisst immer mehr wichtige Dinge, auch Termine oder Verabredungen. Er fragt anfangs immer wieder nach. In einer solchen Situation ist es für die Bezugspersonen wichtig, einige einfache Tipps zu befolgen, die sowohl dem Erkrankten als auch den Angehörigen das Leben leichter machen können (s. nächste Seite).

Im Verlauf der Erkrankung können eine ganze Reihe weiterer Probleme auftreten; diese sog. Verhaltensauffälligkeiten werden häufig auch die "zweite Seite der Demenz" genannt. Einige Betroffene zeigen Unruhezustände, Angst, Nervosität, Schlafstörungen, werden verbal oder tätlich aggressiv, ausfallend, sind anhaltend depressiv oder leiden unter starken Stimmungsschwankungen. In diesen Situationen ist es besonders wichtig, dass Sie sich mit ihren Fragen vertrauensvoll an den Facharzt wenden, der Ihnen (den Betroffenen und Angehörigen) hilft, die Probleme zu verstehen, anzugehen und im Idealfall sofort zu beseitigen. - Denken Sie ruhig daran: Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken und wir für Sie arbeiten dürfen.



## Tipps zum Umgang mit Demenzpatienten

### Was Sie tun können für den Betroffenen

- Denken sie immer wieder daran: das zentrale Problem der Erkrankung ist das Vergessen, aber erinnern Sie den Betroffenen nicht immer wieder daran - das macht traurig oder wütend
- Wiederholen Sie wichtige Bemerkungen
- Formulieren Sie kurze und einfache Sätze, sprechen Sie klar und deutlich
- Sprechen Sie in ruhigem Ton, damit der Betroffene keine Angst bekommt und nicht das Gefühl hat, dass Sie böse mit ihm sind
- Versuchen Sie nicht, den Betroffenen zu ändern bzw. ihn mit Argumenten zu überzeugen
- Vermeiden Sie Diskussionen auf der Sachebene: Demenzerkrankte folgen einer eigenen Logik
- Lösen Sie Konflikte durch Ablenkung oder Zuwendung
- Der Betroffene versteht es sehr gut, wenn man emotional auf ihn zugeht, seine Gefühle wahrnimmt und erwidert
- Appelle an sein Gedächtnis ("Du weißt doch, dass ...") führen meist nur zu sinnlosen Debatten
- Demente Menschen reagieren fast immer auf Berührungen und die Mimik des Gegenübers
- Themen aus der Vergangenheit eignen sich besser für ein Gespräch als aktuelle Themen
- Suchen und nutzen Sie die Persönlichkeitsbereiche und Fähigkeiten, die von der Krankheit verschont geblieben sind
- Halten Sie die Eigenständigkeit des Betroffenen so weit wie möglich aufrecht - sie ist entscheidend für sein Selbstwertgefühl
- Behalten Sie nach Möglichkeit die Gewohnheiten des Betroffenen bei
- Sorgen Sie für einen überschaubaren und gleich bleibenden Tagesablauf
- Sicherheit und Orientierung geben Sie dem Betroffenen auch durch Hinweisschilder
- Reagieren Sie gelassen auf Ängstlichkeit und Hinterherlaufen, aber auch auf Aggressivität - diese Verhaltensweisen entspringen oft aus Ratlosigkeit, Verunsicherung oder einem Gefühl der Überforderung; sie sind keine bewusste Schikane und oft nur von kurzer Dauer.

### Was Sie für sich selbst tun können

- Informieren Sie sich über das Thema Demenz (z.B. [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)); das Wissen gibt Ihnen Sicherheit und bewahrt Sie davor, Unmögliches von sich zu verlangen
- 50% der pflegenden Angehörigen erkranken an einer schweren Depression ...nach der Heimeinweisung des Angehörigen
- Daher ist es wichtig: vergessen Sie bei der berechtigten Sorge für den Betroffenen nicht sich selbst - Sie müssen mit Ihren Kräften haushalten
- Sie handeln nicht selbstsüchtig, wenn Sie sich Erholungspausen verschaffen, in denen Sie Ihren eigenen Interessen nachgehen
- Es ist auch kein Eingeständnis eigener Unzulänglichkeit, wenn Sie Hilfe von außen holen.
- Suchen Sie auch das Gespräch mit Menschen, die in derselben Lage sind wie Sie - Dieser Erfahrungsaustausch gibt Ihnen wertvolle Anregungen und stärkt ihre Zuversicht.