

**„...und plötzlich weiß ich
nicht mehr, wo ich bin...“**

**Symptome einer Demenz
Neueste Forschungsergebnisse
Alltagshilfen zum Umgang
mit Menschen mit Demenz**

**Impulsvortrag beim Treffen des Kreissenioresenrates
17.März 2015**

**Irmgard Vogel
Hausleitung, Samariterstift Leonberg**

Gut informiert fällt der Umgang mit Demenz leichter

- Zurzeit leben 1,4 Mio. überwiegend ältere Menschen mit Demenz in Deutschland.
- Schätzungen gehen davon aus, dass bereits 2050 hierzulande rund 3 Mio. demenziell erkrankte Menschen leben werden.
- Das Glück, immer älter zu werden, birgt zugleich das Risiko, an Demenz zu erkranken.

Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher hirnganischer Leistungs- und Funktionsstörungen.

Die Alzheimer Demenz ist mit rund 70 % aller Fälle die häufigste Form:

- Fortschreitender Abbau von Hirnfunktionsgewebe mit zunehmender Beeinträchtigung der Alltagskompetenz
- Schleichender Verlust von Nervenzellen und Nervenzellkontakten
- Eiweißteilchen, sogenannte Plaques, lagern sich zwischen den Nervenzellen ab

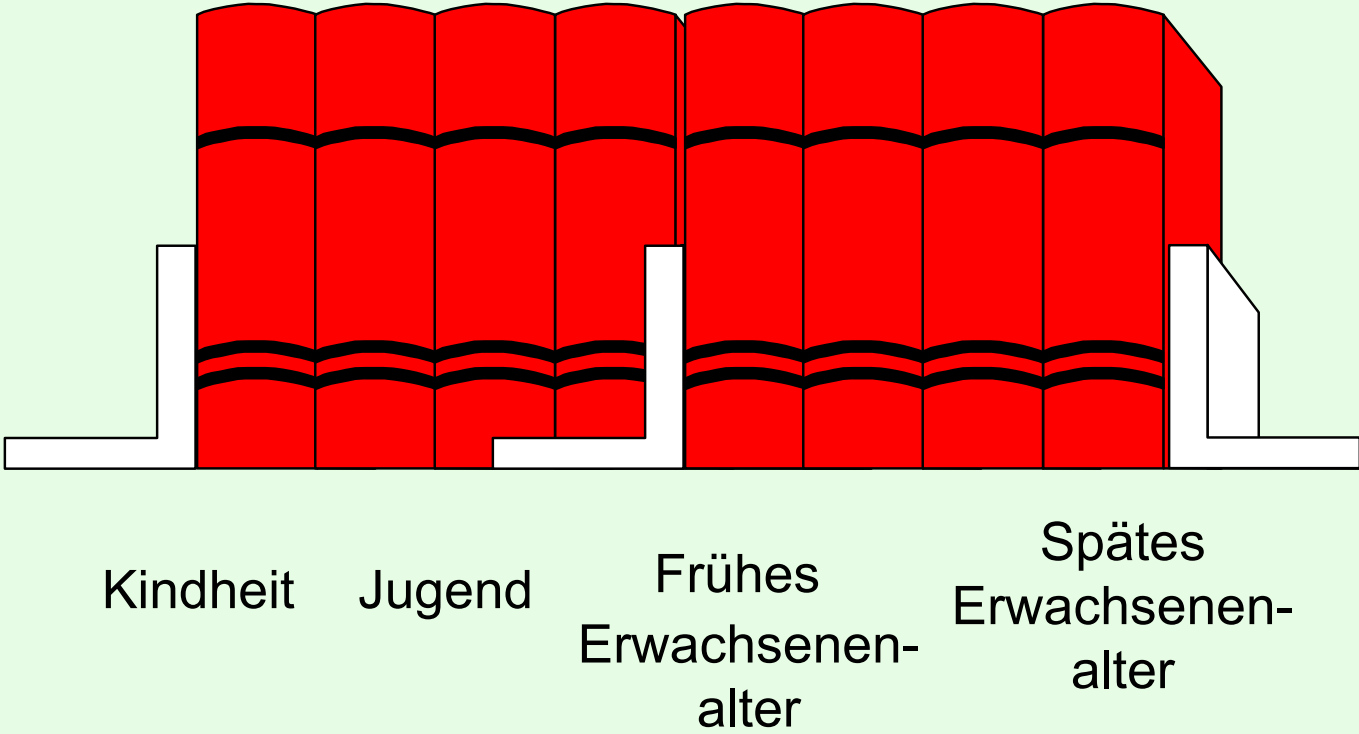
Was ist Demenz?

- Die Sauerstoff- und Energieversorgung des Gehirns verschlechtert sich
- Es kommt zu irreversiblen Schädigungen des Gehirns: Schrumpfung des Gehirns um bis zu 20 %
- Betroffen sind vor allem jene Abschnitte des Gehirns, die für Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Orientierungsfähigkeit wichtig sind

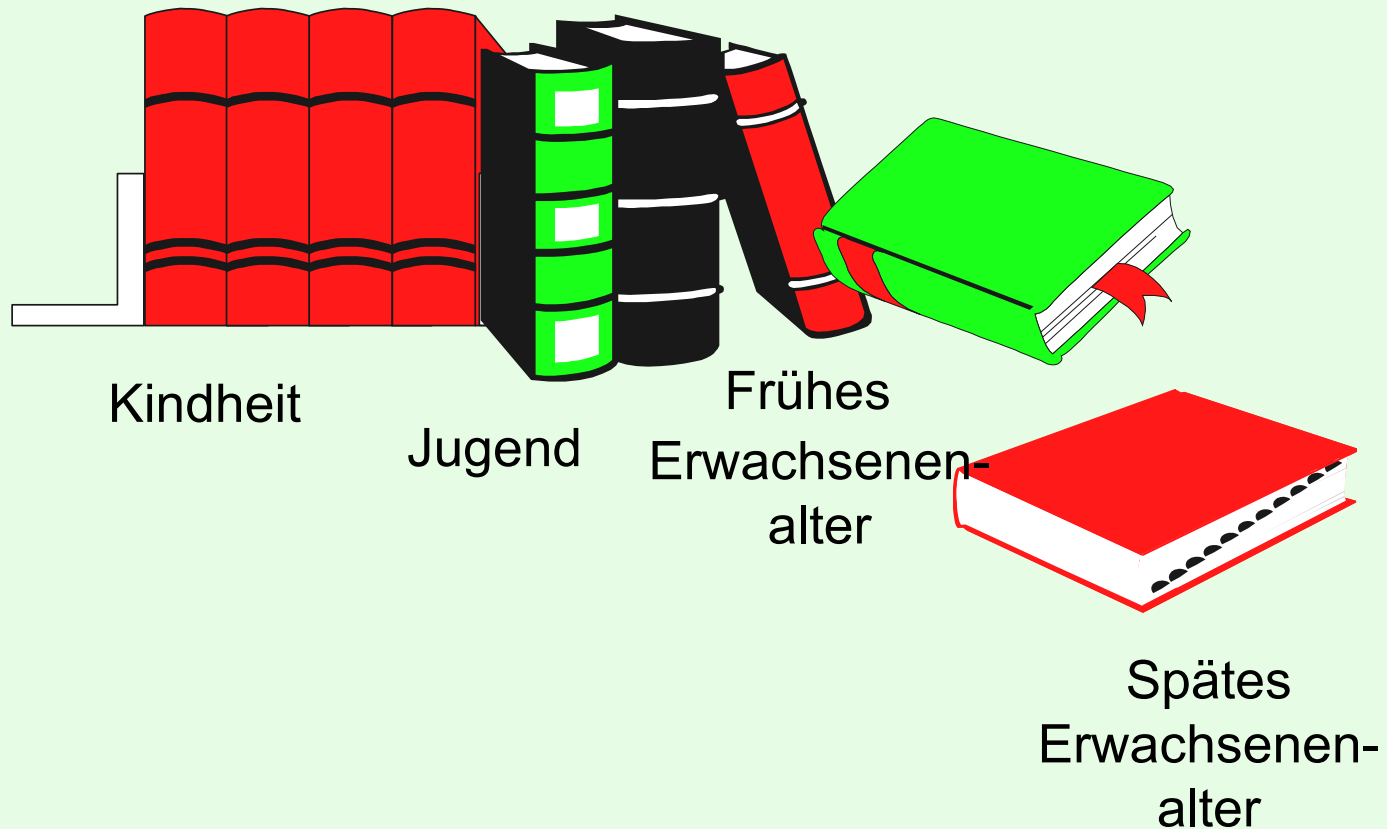
Vergesslichkeit - Unterschiede zwischen normalem Altern und Alzheimer Demenz

Alzheimer Krankheit	Normale Altersvergesslichkeit
Auch durch Konzentration und intensives Überlegen nicht behebbar , auch später kein Wiedererinnern	Durch Konzentration und intensives Überlegen oft behebbar , häufig späteres Wiedererinnern
Zunehmend nicht mehr in der Lage, Notizzettel und Merkhilfen zu nutzen oder mündlichen bzw. schriftlichen Anweisungen zu folgen	In der Lage, Notizzettel und Merkhilfen zu nutzen oder mündlichen bzw. schriftlichen Anweisungen zu folgen
Zusätzliche Störungen führen zum Verlust von Alltagskompetenz	Keine nennenswerten anderen Störungen

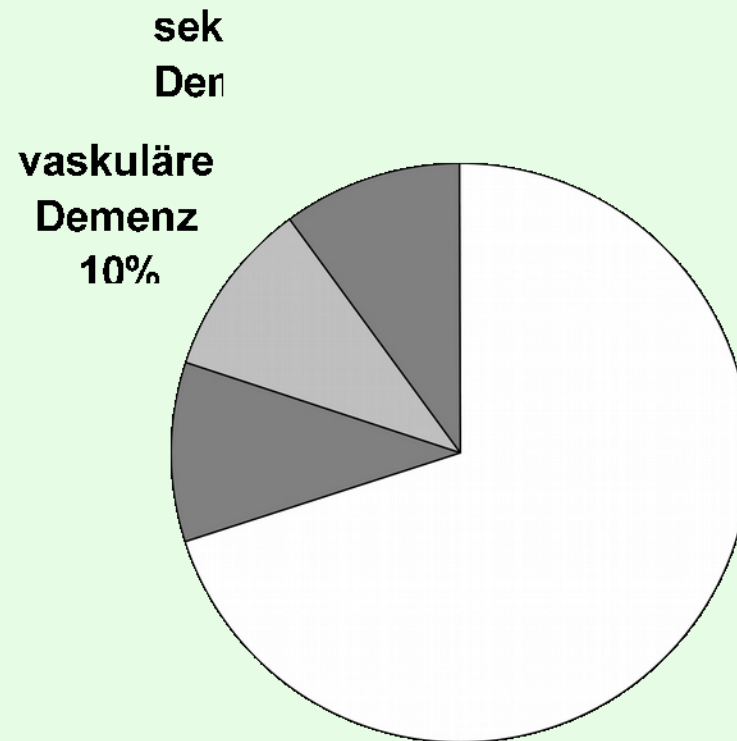
Erklärungsmodell zum Verständnis einer Demenz



Erklärungsmodell zum Verständnis einer Demenz



Demenzformen



Erhalten bleiben....

- der Persönlichkeitskern
- das **Gefühlserleben** und der Gefühlsausdruck
- die emotionalen Grundbedürfnisse:

Das „Herz“ wird nicht dement!

Menschen mit Demenz werden

hilflos und sprachlos, aber nicht gefühllos!

Wir müssen Brücken bauen in ihre Welt!

Im Alltag begegnen uns Menschen mit einer leichtgradigen Demenz: Typische Zeichen

- Fähigkeit, neue Informationen zu speichern, geht verloren
- Nur bruchstückhafte Erinnerung an kurz zurückliegende Ereignisse
- Verlegen von Gegenständen, Vergessen von Terminen
- Störungen des planenden / organisierenden Denkens
- Wortfindungsstörungen

Häufige Zeichen einer geringgradigen Demenz

- Defizite in der räumlichen und zeitlichen Orientierung
- Fahrtüchtigkeit kann eingeschränkt sein
- Alltagsaufgaben gelingen noch:
anspruchsvollere Tätigkeiten z. B. bei einer Behörde oder Geldabheben am Geldautomat gelingt oft nur mit Unterstützung

Häufige Zeichen einer geringgradigen Demenz

- Bewusstsein für die auftretenden Einschränkung ist in der Regel vorhanden
- Scham: Versuch, die Erkrankung zu vertuschen, zu verdrängen
- Starke Stimmungsschwankungen
- Antriebsmangel, Depressionen sowie Aggression
- Es kann sein, dass Ihnen der betroffene Mensch sehr wütend entgegen kommt, evtl. auch schlägt
- Hintergrund: nichts ist durchschaubar → ANGST!

Neueste Forschungsergebnisse

Welt-Alzheimer-Kongress 2014:

3 Faktoren beeinflussen den Ausbruch der Alzheimer Demenz:

1. **Alzheimer Pathologie** (Amyloid Plaques)
2. **Vaskuläre Pathologie** (Gefäßläsionen, hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Schlaganfall, Gehirnblutung)
3. **Verminderte kognitive Reserven**: Bildung, geistige Regsamkeit

Demenz update

- **Wann beginnt die Alzheimer-Erkrankung?**

Studien belegen: Es kommt schon 20 Jahre vor den klinischen Symptomen zu Veränderungen.

Innovative Tests:

- Riechleistung lässt im Frühstadium nach
- Augen-Testung: Betaamyloid in der Netzhaut
- Calcium-Haushalt ist beeinträchtigt
- Liquoruntersuchung / bildgebende Verfahren

Therapie und Prävention?

- Antidementiva können im Frühstadium Verlauf verlangsamen, Ziel ist Verzögerung
- **Derzeit keine kausale Therapie von Alzheimer und vaskulärer Demenz**
- Medikamente für belastende Symptome wie Schlafstörung, Unruhe
- Psychosoziale Beratung für Betroffene u. Angehörige

Therapie und Prävention?

Präventiv wirksam:

- Ernährung (mediterrane Diät reduziert Risiko um 30 - 40%)
- Soziale Aktivität
- Körperliche Aktivität
- Kognitive Aktivität
- Management von Risikofaktoren

Was brauchen Menschen mit Demenz?

- Orientierung
- Sicherheit
- Struktur
- **Vor allem Liebe und Verständnis:**
Ein entspanntes, aktivierendes Umfeld
ohne Druck und Überforderung mit
fürsorglichem Umgangston

Empfehlungen zum Umgang mit Menschen mit Demenz: Kommunikation

- **Beginnen Sie das Gespräch am besten mit einer anerkennenden oder wertschätzenden Mitteilung** → reduziert Ängste
- **Zuhören, Aufmerksamkeit** → schafft Vertrauen, mindert Angst
- **Freundlichkeit** → das Lächeln des Gegenübers gibt Sicherheit, auch wenn Worte nicht mehr verstanden werde

Empfehlungen zum Umgang mit Menschen mit Demenz: Kommunikation

- **keine Diskussionen, keine Belehrungen**
- **keine Kritik am Verhalten, kein Zurechtweisen**

Grundregeln zum Umgang mit Menschen mit Demenz

- **Keine „W“-Fragen:** Wie? Warum? Wieso? Wann?
 - ✓ Nur Fragen, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können
- **Ablenken anstatt zu konfrontieren**
 - ✓ Beziehen Sie die mögliche Aggression des Menschen mit Demenz nicht auf sich: es ist keine böswillige Absicht oder bewusste Anmaßung, um Ihre Autorität in Frage zu stellen.

Grundregeln zum Umgang mit Menschen mit Demenz

- **Achten Sie auf die Gefühlsebene des Erkrankten:** „Sie sind jetzt ganz unruhig“, „Sie sind richtig ärgerlich“, „Sie fühlen sich ganz allein gelassen“
- **Erkennen Sie die Sichtweise des Menschen mit Demenz als für ihn gültig an.** Argumentieren Sie ggf. aus seiner Sichtweise heraus.

Sicherheit vermitteln

- **Ruhige Umgebung:** zu viele Geräusche machen Stress und ggf. auch Angst
- **Menschen mit Demenz brauchen Zeit**, um Informationen verarbeiten zu können, langsame, kurze Sätze in ruhigem Tonfall, die mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können.
- **Bewahren Sie Geduld, Gelassenheit und, wenn möglich, auch Humor!**



Danke!