

**Demenz
Partner**

Eine Initiative der
Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.



**Demenz Partner –
Wissen kompakt**

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Sie haben einen Kurs zum Thema Demenz besucht und erhalten nun diese Broschüre als Zusammenfassung der wichtigsten Informationen.

Menschen mit Demenz brauchen Angehörige, Freunde, Nachbarn, Kollegen, die nicht wegschauen. Sie brauchen Menschen, die aufmerksam und verständnisvoll sind. Menschen, die nicht nur die Krankheit, sondern weiterhin die ganze Person mit all ihren Fähigkeiten, Aufgaben und Eigenheiten sehen.

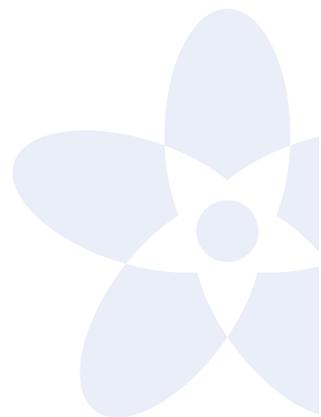
1,7 Millionen Menschen mit Demenz leben in Deutschland und es werden mehr. Deshalb geht das Thema alle an und JEDER kann etwas tun! Schon Kleinigkeiten helfen, das Leben von Menschen mit Demenz leichter und schöner zu machen: Das kurze Gespräch mit der Nachbarin im Treppenhaus, Hilfe beim Einkaufen, ein gemeinsamer Spaziergang.

Menschen mit Demenz möchten so lange wie möglich zu Hause leben. Durch Ihr Engagement tragen Sie dazu bei, dass dies möglich wird. Dafür danken wir Ihnen sehr herzlich!

Das Team der
Deutschen Alzheimer Gesellschaft



**Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.**
Selbsthilfe Demenz





**Wir sind
Demenz
Partner**

Inhalt

1. Was heißt Demenz?	6
Definition	6
Hauptmerkmale	6
Häufigkeit	7
Demenzursachen	8
Risikofaktoren	8
Diagnose	9
Behandlungsmöglichkeiten	9
2. Wie begegne ich Menschen mit Demenz?	11
Das Leben mit einer Demenz	11
Umgang mit Menschen mit Demenz	14
Tipps für schwierige Situationen	15
Sprechen mit Menschen mit Demenz	16
3. Was leisten Familien?	16
4. Was können Demenz Partner tun?	
Was kann ich tun?	17
5. Wer kann helfen?	18

Texte gekürzt aus:
Deutsche Alzheimer Gesellschaft (Hrsg.) (2017).
Demenz. Das Wichtigste. Berlin



1. Was heißt Demenz?

Definition Demenz

Eine Demenz entsteht, wenn Abschnitte des Gehirns durch Krankheiten geschädigt werden. Im Verlauf einer Demenzerkrankung werden Nervenzellen geschädigt und sterben ab. Der Verlust einer großen Zahl von Nervenzellen zeigt sich in einer Schrumpfung des Hirngewebes (Atrophie) in der betroffenen Region des Gehirns.

Hauptmerkmale

✧ Störung verschiedener geistiger (kognitiver) Fähigkeiten, wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Auffassungsgabe, Denkvermögen, Orientierungssinn

Menschen mit Demenz haben zunehmende Schwierigkeiten, sich neue Informationen einzuprägen, sich zu konzentrieren, sich sprachlich und schriftlich auszudrücken, die Mitteilungen anderer zu verstehen, Situationen zu überblicken, Zusammenhänge zu erkennen, zu planen und zu organisieren, sich örtlich oder zeitlich zurecht zu finden und mit Gegenständen umzugehen.

✧ Veränderungen von Sozialverhalten, Persönlichkeit, Antrieb oder Stimmung

Depressionen oder Gefühlszustände wie Angst oder Unruhe können die kognitiven Fähigkeiten zusätzlich herabsetzen.

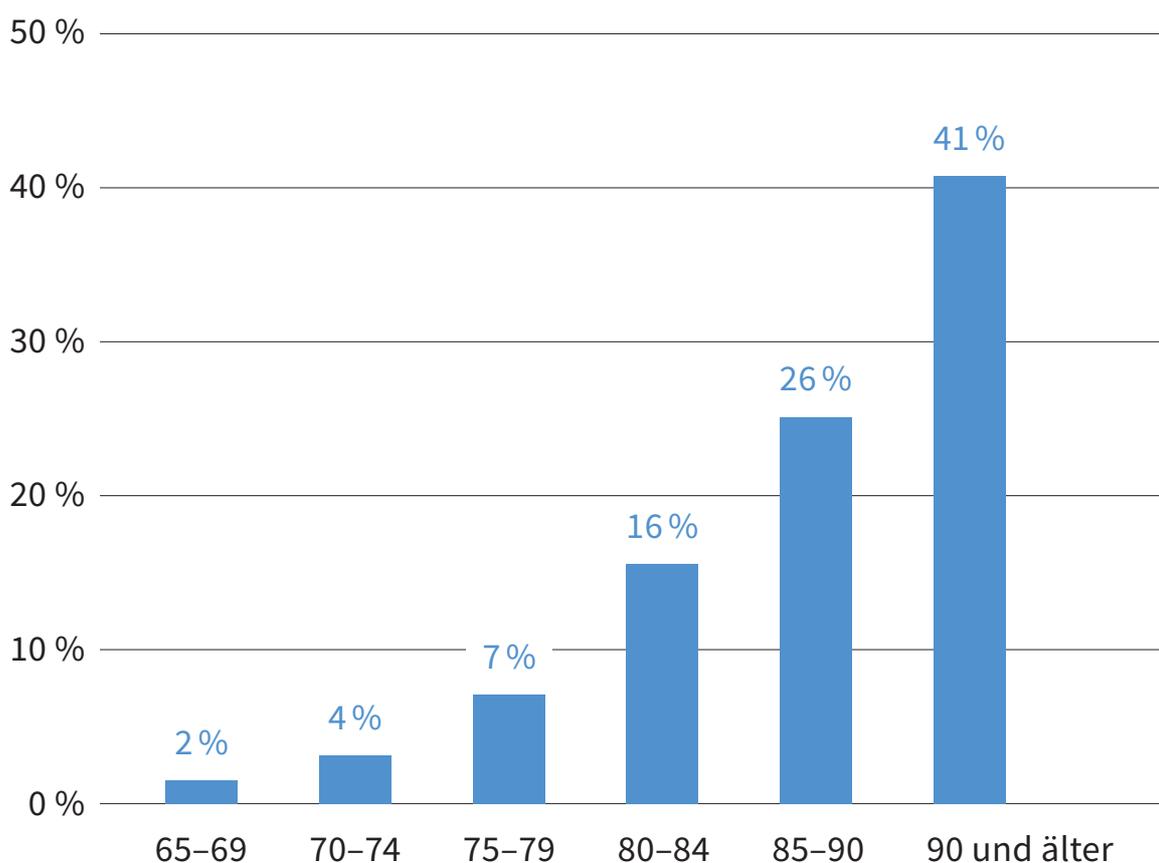
Die Symptome einer Demenz können unterschiedliche Muster aufweisen. Ihr Ausprägungsgrad reicht von geringen Veränderungen bis zum völligen Verlust der Selbstständigkeit.

Damit man sichergehen kann, dass es sich um eine Demenz handelt, müssen diese Einschränkungen mindestens sechs Monaten bestehen und dazu führen, dass gewohnte Alltagstätigkeiten nicht mehr wie zuvor ausgeübt werden können.

Häufigkeit

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Demenz auftritt. Während von den 65–69-Jährigen nur ein Prozent an einer Demenz erkrankt, ist bei den 80-Jährigen schon ungefähr jeder Sechste betroffen und bei den 90-Jährigen nahezu jeder Zweite. In Deutschland leiden gegenwärtig 1,7 Millionen Menschen an einer Demenz. Jedes Jahr erhöht sich die Zahl um etwa 40.000. Es ist davon auszugehen, dass sich die Zahl der Betroffenen bis zum Jahr 2050 auf rund drei Millionen erhöhen wird. Ein Grund hierfür ist der demografische Wandel. Die Zahl der über 65-Jährigen wird in Deutschland in den nächsten Jahren weiter steigen.

Häufigkeit von Demenzerkrankungen in Deutschland



Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (Hrsg.) (2018). Informationsblatt 1. Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. Berlin.

Demenzursachen

„Demenz“ und „Alzheimer“ sind nicht dasselbe: Unter Demenz versteht man ein Muster von Symptomen, das viele verschiedene Ursachen haben kann. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste dieser Ursachen. Sie führt dazu, dass in bestimmten Bereichen des Gehirns allmählich Nervenzellen und Nervenzellkontakte absterben. Zu diesen sogenannten neurodegenerativen Erkrankungen zählen auch die Frontotemporale Demenz sowie die Lewy-Körperchen-Demenz. Auch Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn können Ursache einer Demenz sein. In seltenen Fällen liegt eine andere Erkrankung vor, in deren Folge eine Demenz entsteht. Dazu zählen unter anderem Depressionen, operable Tumore oder Infektionen des Gehirns, Vitaminmangelzustände sowie Suchterkrankungen.

Risikofaktoren

Genetische Ursachen

Die erbliche Form der Alzheimer-Krankheit hat nur einen Anteil von 1 % an allen Krankheitsfällen. Sie wird durch Veränderungen (Mutationen) der Erbinformation verursacht. Meist setzen die Symptome vor dem 65. Lebensjahr ein und schreiten rasch fort. Typischerweise sind in jeder Generation mehrere Familienmitglieder betroffen.

Körperlicher Gesundheitszustand, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse

Risikofaktoren für Gefäßkrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht, können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Alter eine Demenz zu bekommen.

Gleiches gilt für Schädelhirnverletzungen, Depression sowie eine geringe geistige, soziale und körperliche Aktivität. Umweltgifte wie Aluminium und Schwermetalle, Lösungsmittel oder belastende Lebensereignisse stehen dagegen in keinem nachgewiesenen Zusammenhang mit der Erkrankungswahrscheinlichkeit.

Diagnose

Eine sorgfältige Diagnose umfasst die gründliche Untersuchung des körperlichen und des geistigen Zustandes. Psychologische Tests werden eingesetzt, um Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Wahrnehmungsfähigkeit zu prüfen. Dem Ausschluss anderer Erkrankungen dienen neben körperlichen Untersuchungen auch Laborbestimmungen und bildgebende Verfahren, wie etwa Computer-Tomographie oder Magnetresonanztomographie. Besonders wichtig ist das Gespräch der Ärzte mit dem Betroffenen und seinen Angehörigen (Anamnese).

Eine genaue Diagnose ist sehr wichtig, daher sollten Betroffene und Angehörige auf eine sorgfältige Untersuchung bestehen. Oft kann der Hausarzt die Diagnose einer Demenzerkrankung stellen. Darüber hinaus kann ein Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie oder eine spezialisierte Einrichtung (Gedächtnisambulanz bzw. Memory Klinik) die Diagnose stellen.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung einer Demenzerkrankung umfasst ein breites Spektrum medikamentöser und nicht-medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten, die im Idealfall miteinander verknüpft sind. Dennoch sind Demenzen nicht heilbar.

Medizinische Grundbehandlung

Die allgemeine medizinische Versorgung soll dafür sorgen, dass der körperliche Gesundheitszustand der Betroffenen möglichst gut ist. Dazu gehört, dass sie nicht unter Schmerzen leiden, ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen, und dass Bewegungseinschränkungen behandelt oder ausgeglichen werden. Auch der Zustand der Zähne sollte regelmäßig untersucht und eventuelle Hör- und Sehbehinderungen ausgeglichen werden.

Behandlung behebbarer Ursachen

Behebbarere Ursachen von kognitiven Störungen und Demenz wie Depression, Schilddrüsenunterfunktion, Infektionen des Gehirns, Vitaminmangelzustände und Blutungen innerhalb des Schädels müssen behandelt werden.

Medikamente zur Unterstützung von kognitiven Leistungen und Alltagsfähigkeiten

Medikamente tragen dazu bei, die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen zu verbessern. Werden sie möglichst frühzeitig verordnet und gut vertragen, können sie die kognitiven Leistungen bis zu einem Jahr und die Alltagsfähigkeiten für mehrere Monate aufrechterhalten.

Milderung von Verhaltensänderungen

Es ist möglich, ausgeprägte Verhaltensänderungen wie Unruhe, Aggressivität, wirklichkeitsferne Überzeugungen oder Sinnestäuschungen medikamentös zu behandeln. Gleiches gilt für Angstzustände und Depressionen. Diese Medikamente verursachen jedoch häufig Nebenwirkungen und dürfen nur mit ärztlicher Begleitung eingesetzt werden.

Nicht-medikamentöse Behandlung

Zur Förderung von kognitiven Leistungen und Alltagsfähigkeiten, zur Abschwächung von Verhaltensstörungen und zur Verbesserung des Wohlbefindens sind nicht-medikamentöse Behandlungsformen besonders geeignet. Für eine ganze Reihe von nicht-medikamentösen Behandlungsverfahren konnten Wirksamkeit und Nutzen belegt werden. Einige sollen kognitive Fähigkeiten trainieren oder aufrechterhalten (z. B. Hirnleistungstraining). Andere können Alltagsfähigkeiten verbessern oder stabilisieren (z. B. Ergotherapie), das seelische Wohlbefinden verbessern und schwierige Verhaltensweisen wie Unruhe oder Reizbarkeit eindämmen (Verhaltenstherapie, Erinnerungstherapie, Musiktherapie). Wieder andere sollen die körperliche Fitness fördern (z. B. Physiotherapie).



2. Wie begegne ich Menschen mit Demenz?

Menschen mit Demenz möchten

-  sozial eingebunden sein
-  in ihrer vertrauten Umgebung bleiben
-  nützlich und hilfreich sein
-  sich sicher fühlen
-  selbständig und selbstbestimmt bleiben

Das Leben mit einer Demenz

Eine Demenzerkrankung verändert die Art und Weise, wie Betroffene die Welt wahrnehmen und wie sie mit anderen kommunizieren. Der Umgang mit den Betroffenen wird besonders durch Orientierungsstörungen, die Veränderung von Wahrnehmung und die veränderte Selbstwahrnehmung beeinflusst.

Orientierungsstörungen

Menschen mit Demenz haben zunehmend Schwierigkeiten, Uhrzeit, Tag oder Jahr zu erinnern. Sie haben Probleme, sich in einer neuen, später auch in der vertrauten Umgebung zurecht zu finden. Die Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen, geht verloren. Zunehmend werden vertraute Personen nicht mehr erkannt und auch sich selbst erkennen die Erkrankten irgendwann nicht mehr.

Unsere Erinnerungsfähigkeit und unser Denkvermögen helfen, uns zu orientieren. Wenn beides schwindet, zieht dies weitreichende Orientierungsstörungen nach sich. Die Erkrankten reagieren auf diese Veränderungen nicht selten mit Angst, Trauer, Unsicherheit, Scham, Wut oder sogar Panik.

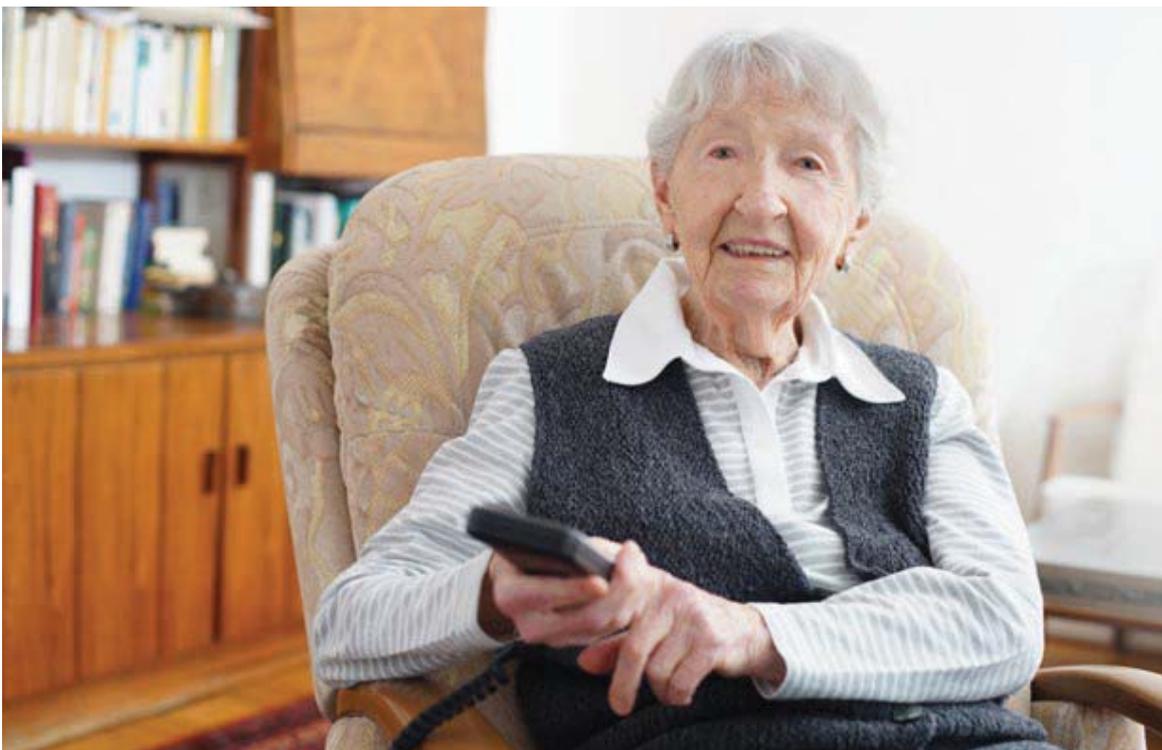
Veränderung der Wahrnehmung

Im Verlauf der Erkrankung verändert sich die Wahrnehmung der Umwelt. Dies hat zur Folge, dass die Wahrnehmung der Erkrankten und der Personen in deren Umfeld immer weniger übereinstimmt.

Wissen über die veränderte Wahrnehmung der Erkrankten kann helfen, Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden!

Beispiel:

Eine demenzkranke Frau berichtet, dass in ihrem Wohnzimmer eine ganze Gruppe von fremden Personen sitze und sie sich bedroht fühle. Beim Nachsehen fällt auf, dass sich niemand im Wohnzimmer befindet, aber im Fernsehen eine Talk-Show läuft.



Veränderung der Selbstwahrnehmung

Mit dem Fortschreiten der Erkrankung verändert sich auch die Wahrnehmung der eigenen Person. Menschen mit Demenz leben zunehmend in ihrer eigenen Welt. Vergangenes wird oft erlebt, als ob es aktuell geschehen würde (ein 80-Jähriger, der zur Arbeit muss; eine 70-Jährige, die nach Hause will, weil ihre Mutter auf sie wartet). Die Erkrankten erleben sich dann als jung und dynamisch, sie sind zufrieden und in ihrer Vorstellung können sie vieles noch alleine bewerkstelligen. Andererseits kann das „Leben in der Vergangenheit“ auch mit sich bringen, dass unangenehme und schreckliche Erfahrungen erlebt werden, als ob sie aktuell geschehen. Dies kann Ängste und Wut, aber auch Apathie hervorrufen. Dagegen wird das, was real erlebt wird, oft schnell vergessen (z. B. dass die Tochter zu Besuch war). Ein planvolles und gezieltes Handeln ist nicht mehr möglich.

Beispiel:

Herr Meier ist gestürzt und hat sich am Bein eine Schürfwunde zugezogen. Auf die Frage seiner Tochter, wie dies passiert sei, antwortet er, dass er beim Bergsteigen ausgerutscht sei.

Für ihn ist dies eine logische Erklärung, da das Bergsteigen sein Hobby war und eine Verletzung dabei schon mal vorkam. Für die Tochter ist die Erklärung dagegen in keiner Weise logisch, da Herr Meier immerhin 87 Jahre alt ist und sein Hobby schon vor langer Zeit aufgeben musste.

Erhalt der Emotionalität

Die Fähigkeit, Stimmungen und Emotionen wahrzunehmen, bleibt bis zuletzt erhalten. Menschen mit Demenz nehmen Ungeduld, Unverständnis oder auch Ärger sehr genau wahr und reagieren ihrerseits z. B. mit Unsicherheit, Scham, oder Rückzug. Ein Gesprächspartner, der gelöst und freundlich ist, kann bei dem Erkrankten dagegen Entspannung, Offenheit und Fröhlichkeit bewirken.

Umgang mit Menschen mit Demenz

Demenzerkrankungen verlaufen unterschiedlich, und ebenso unterschiedlich sind die Bedürfnisse und Verhaltensweisen der Betroffenen. Manche Menschen mit Demenz sind freundlich, andere aggressiv, einige sind körperlich gesund, andere wiederum bettlägerig. Das Krankheitsbild verändert sich nicht nur im Verlauf der Krankheit, sondern ist häufig auch abhängig von der Tagesform und der Tageszeit.

Es gibt deshalb keine allgemeingültigen Rezepte für den Umgang mit Demenzkranken. Folgende Tipps und Umgangsformen haben sich aber in der Praxis bewährt:

- ✧ Das Verhalten und die Äußerungen des Betroffenen beobachten und versuchen, sie zu verstehen.
- ✧ Das eigene Verhalten auf den Anderen einstellen, zum Beispiel langsam und deutlich sprechen.
- ✧ Einen Menschen mit Demenz nicht auf seine Fehler hinweisen, ihn nicht korrigieren, kritisieren, überfordern.
- ✧ Vorhandene Fähigkeiten erhalten, den Erkrankten in Alltagstätigkeiten, die ihm Spaß machen, einbeziehen. Dabei an gewohnte Handlungsmuster anknüpfen. Welche Vorlieben und Abneigungen hat er?
- ✧ Ruhe und Sicherheit vermitteln.

Tipps für schwierige Situationen

Schwierige Situationen lassen sich nicht immer verhindern. Wird eine demenzkranke Person plötzlich aggressiv oder ist sie stark verängstigt, können folgende Tipps hilfreich sein:

- ✧ Gibt es einen erkennbaren Grund oder eine Erklärung für dieses Verhalten? Liegt es in der Situation begründet? Kann die Situation beruhigt werden, indem die Rahmenbedingungen verändert werden? Oder liegt das Verhalten in der Biographie begründet? Kann jemand dazu Auskunft geben?
- ✧ Vermeiden Sie es, über richtig oder falsch zu diskutieren.
- ✧ Versuchen Sie nicht, Ihr Gegenüber mit Argumenten von Ihrem Standpunkt zu überzeugen. Aufgrund der veränderten Wahrnehmung können Menschen mit Demenz Ihren Ausführungen oft nicht folgen und Ihre eindringlichen Worte als bedrohlich erleben.
- ✧ Hören Sie gut zu und bestätigen Sie das Gehörte.
- ✧ Bleiben Sie ruhig, treten Sie eventuell einen Schritt zurück.
- ✧ In Konfliktsituationen kann es auch sinnvoll sein, mit einer kurzen Ansage den Raum zu verlassen und nach wenigen Minuten wieder zurückzukehren. Häufig verändert diese kurze Unterbrechung die Situation.
- ✧ Wenn Sie zu zweit sind, kann es auch sinnvoll sein, den Ansprechpartner zu wechseln.



Sprechen mit Menschen mit Demenz

- ☆ Wenden Sie sich einem Menschen mit Demenz zu.
- ☆ Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gegenüber Sie hört.
- ☆ Sprechen Sie langsam in einfachen, kurzen Sätzen.
- ☆ Stellen Sie nur eine Frage auf einmal, die man mit Ja oder Nein beantworten kann (keine „Wieso-Warum-Weshalb“-Fragen).
- ☆ Haben Sie Geduld und lassen Sie genug Zeit zum Antworten.
- ☆ Benennen Sie das, was sie gerade tun.
- ☆ Vermeiden Sie das „Abfragen“ von Fakten (z. B. Datum).
- ☆ Wiederholen Sie Ihre Aussagen, wandeln Sie diese NICHT ab.
- ☆ Unterstreichen Sie Ihre Worte durch Mimik und Gestik.
- ☆ Hören Sie aufmerksam zu.



3. Was leisten Familien?

Menschen mit Demenz werden zum größten Teil von ihren Angehörigen begleitet und versorgt – von Ehepartnern, Kindern und Schwiegerkindern, Enkeln oder anderen Familienmitgliedern oder von Freunden.

Die Bezugspersonen übernehmen eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sich in der Regel über viele Jahre hinzieht. Schnell wird aus kleinen Hilfen eine Versorgung rund um die Uhr mit Folgen für die eigene Alltags- und Freizeitgestaltung.

Die Erfahrung zeigt, dass Angehörige trotz vielfältiger Belastungen mit der Pflege zu Hause gut zurechtkommen können. Dies gelingt umso besser, je umfassender sie sich informieren und wenn sie gezielte Hilfen in Anspruch nehmen.

4. Was können Demenz Partner tun? Was kann ich tun?

Demenz Partner wissen um die Einschränkungen, die mit der Erkrankung einhergehen, und kennen Wege, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen. Dabei investiert jeder so viel Zeit und Energie, wie es ihm möglich ist! Schon vermeintlich „kleine“ Dinge helfen:

- ✿ Seien Sie aufmerksam.
- ✿ Bleiben Sie in Kontakt mit demenzkranken Menschen, die Sie kennen.
- ✿ Unterstützen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, wenn es nötig scheint.
- ✿ Auch pflegende Angehörige freuen sich über ein kurzes Gespräch, über das Angebot, die Einkaufstaschen zu tragen o. Ä.
- ✿ Erzählen Sie Freunden / Verwandten, dass Sie Demenz Partner sind.

Wollen Sie noch mehr tun, können Sie die Unterstützung im persönlichen Kontakt intensivieren oder sich in einer Alzheimer-Gesellschaft oder vergleichbaren Organisation engagieren. Die betroffenen Familien werden es Ihnen danken!



5. Wer kann helfen?

Bundesweit

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin
Tel: 030 - 259 37 95 0
Fax: 030 - 259 37 95 29
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. veröffentlicht eine Vielzahl teils kostenloser Broschüren zu verschiedenen Themen. Einige Broschüren stehen zum Download im Internet zur Verfügung. Das Gesamtverzeichnis ist ebenfalls im Internet zu finden. Informationen und Bestellungen unter: www.deutsche-alzheimer.de > Unser Service > Broschüren und mehr

Regional

Wenden Sie sich an eine der mehr als 130 Alzheimer-Gesellschaften in ganz Deutschland oder eine andere Fachberatungsstelle, z. B. einen Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe.
Adressen und Telefonnummern erhalten Sie telefonisch bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. oder auf www.deutsche-alzheimer.de > Unser Service > Alzheimer-Gesellschaften und Anlaufstellen

Weiterführende Links

www.wegweiser-demenz.de
www.alzheimerandyou.de
www.lokale-allianzen.de
www.frontotemporale-demenz.de



Herausgeber: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Bildnachweis: Titelbild shutterstock/Kite_rin, S. 4 shutterstock/
wavebreakmedia, S. 10 shutterstock/Miriam Doerr, Kzenon,
S. 12 shutterstock/Jasmin Awad, S. 16 fotolia/Peter Maszlen,
S. 17 shutterstock/oriori, S. 19: shutterstock/StockLite

Gestaltung: neues handeln AG
Druck: Motiv Offset NSK GmbH
Stand/Auflage: 2020, 8. Auflage

Die Broschüre „Demenz Partner – Wissen kompakt“ wird im Rahmen der Initiative Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. herausgegeben. Mit Hilfe der bundesweiten Initiative soll Wissen über Demenzerkrankungen verbreitet und die Aufmerksamkeit für Menschen mit Demenz und ihre Familien erhöht werden.

Weitere Informationen: www.demenz-partner.de

Eine Initiative der



Gefördert von:



Partner in:



Unterstützt von:

