

## „Kurz gesagt.....!“- Das Wichtigste zum Thema Demenz

- **Demenz** ist der **Oberbegriff**, wie etwa Krebs oder Rheuma. Es gibt viele Demenzformen mit unterschiedlichen Ursachen. ( z.B. Alzheimer-, Frontotemporale-, Lewykörper- Demenz)
- Demenz ist eine **Hirnerkrankung**, bei der Hirnzellen und Hirnzellenverbindungen zerstört werden
- Probleme mit Lernen, Gedächtnis, Denken, Planen, Umsetzen von Plänen, Handeln und Gefühlen, verändertes Sozialverhalten.
- Von Demenz spricht man bei Dauer dieser Symptome **länger als 6 Monate andauernd**  
Und Verlauf ist **chronisch fortschreitend**. Demenz ist momentan **nicht heilbar**.

### Ursachen

- Vaskuläre Demenz( Gefäßstörungen z.B durch genetischer Bluthochdruck)
- Eiweißablagerungen im Gehirn (**Alzheimer Krankheit**)
- Genetik – Störung auf Chromosomen 1,14,19,21 (Trisomie 21- Erkrankungshäufigkeit 75% > 65j.)
- Vorgeschädigte Gehirne, z.B. bei geistiger Behinderung (Beginn möglich ca. ab 40 J.)
- Hirnverletzungen ( nach Unfällen, Stürze etc.)
- Vergiftungen (Alkohol, Medikamente, Dämpfe)
- Blutungen, Schlaganfälle, Parkinsonsche Krankheit
- Entzündungen, Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes, Schilddrüse), Mangelkrankungen (Wasser, Folsäure, Vitamin B12)

### Die Alzheimer Krankheit ist.....

- Die häufigste Ursache für eine Demenz. → 60 % aller Demenzen bei den über 65-jährigen
- Sie braucht meistens bis zu 30 Jahre um sich zu entwickeln.
- Die Ursache für die AD ist aber noch weitgehend unbekannt (Eiweißablagerungen)  
Die Funktion der Hirnzellen ist gestört.

### Wie stellt der Arzt (Hausarzt/ Neurologe) die Diagnose?.....

( häufig, Ausschließen anderer Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen!)

- Ausführliche Vorgeschichte und Befunde, ähnliche Erkrankungen in der Familie
- Beurteilung von Gedächtnis, Sprache, Orientierung, Planungs- und Urteilsfähigkeit, aber auch Stimmung, Verhalten, Persönlichkeit.
- Gibt es körperliche und neurologische Auffälligkeiten?
- Laborbefunde (Blut, EKG)
- Darstellung der Hirnstruktur (CT, MRT), Darstellung von Hirnfunktionen (EEG, SPECT, PET)
- Tests (Mini Mental, Uhrentest u.a.)

**1.Medizinische Behandlung** : Antidementiva, Psychopharmaka, Schmerzmittel

### **2.Soziotherapeutische Maßnahmen**

**Unterstützung und Beratung** für Erkrankte und pflegende Angehörige, Entlastungs- und Betreuungsangebote für Angehörige, Fortbildungs- und Schulungsangebote für Angehörige, Ehrenamtliche Dienste und Pflegeprofis ( Netzwerk Demenz Ravensburg)

**Rechtliche Beratung:** Vorsorgevollmacht, Rechtliche Betreuung, Patientenverfügung, Behindertenausweis und Pflegegrad beantragen (Beratung und Hilfe ► **Pflegestützpunkt** oder Zuhause Leben-Stellen Caritas)

### **3.Verhaltenstherapeutische Maßnahmen bedeuten :**

Menschliche **Zuwendung**, **Aktivierung** und **Beschäftigung**, ein **angemessener Umgang** mit Verhaltensauffälligkeiten, sowie eine möglichst sichere **Gestaltung der Umgebung** für Menschen mit Demenz.

## **Grundsätzliche Tipps zum Umgang und für eine gute Betreuungsatmosphäre:**

- Die Tatsache der Krankheit annehmen und den Menschen annehmen, wie er ist.
- Den Kranken, sein Verhalten, seine Äußerungen beobachten und versuchen sie zu verstehen.  
Verhalten nicht persönlich nehmen, oft sind Schuldzuweisungen der verzweifelte Versuch einer inneren Orientierung. Eventuell andere Person oder anderen Zugang wählen.
- Bieten Sie ihm Nähe und Wertschätzung, Loben und Ermutigen Sie, geben Sie ihm Selbstachtung.
- Wertschätzenden Humor anwenden!
- **Kommunikation anpassen bedeutet kurz gefasst:**  
Auf Sprache, Gestik, Mimik, Körpersprache, Betonung achten. Wir transportieren oft unbewusst unsere Haltung und Gefühle damit. Demenzkranke reagieren auf der Gefühlsebene. Gefühle werden nicht dement!! Warmherzige, beruhigende Stimme, langsam, deutlich und bestimmt sprechen, kurze, einfache Sätze (Wiederholungen im selben Wortlaut), kommentieren Sie Ihr Tun;  
zugewandte Körperhaltung, Augenhöhe Augenkontakt herstellen; achtsames Berührungen an Hand oder Ellbogen; möglichst wenig Fragen stellen; vertraute Themen im Gespräch nutzen oder Sprichwörter, Reime benutzen  
**Vermeide Sie:** Betonen von Wissenslücken, Diskussionen, Ungeduld und Hektik, unnötige Hilfestellung,
- Tagesstrukturierung gibt Halt und Sicherheit( geregelte Essens oder Veranstaltungszeiten, Beschäftigung)
- Biographie des Betroffenen einbeziehen. Wichtige Informationen von Angehörigen und Betreuenden als Zugangsschlüssel nutzen. Das schafft Vertrauen.
- Medikamentöse Therapie (Schmerzniveau senken! Behandlung zusätzl. Krankheiten)
- möglichst sichere und wohlfühlende Umgebung gestalten
- Gewöhnen Sie sich eine entspannte, freundliche Umgangsweise an, denn wenn Sie zu schnell und hektisch sind, zu laut und schnell sprechen oder selbst unsicher und ängstlich sind, überträgt sich das auf den Demenzkranken und er spiegelt Ihnen das.(Spiegelneuronen! Gefühle werden nicht dement)
- Stellen Sie sich immer mit Namen vor und sorgen Sie dafür, dass der Demenzkranke Sie sehen kann.  
Benutzen Sie die vom Demenzkranken bevorzugte Ansprache.
- Flexible Mahlzeiten anbieten, falls feste Zeiten nicht mehr funktionieren oder dabei zu wenig Nahrung aufgenommen wird (kleine Häppchen platzieren für Zwischendurch. Demenzerkrankte können uns ja nicht mitteilen, dass sie Hunger oder Durst haben und werden unruhig, schreien etc.)

## **Hilfe annehmen: System Doppelherz, ein Herz für sich und eins für andere !**

1. Um Unterstützung, Verständnis und Hilfe bitten. Frühzeitig Familie, Freunde und Nachbarn informieren
2. rechtzeitig Hilfe ins Haus holen, ehrenamtliche oder professionelle Dienste (frühzeitiges Gewöhnen an Fremde), abgeben“ lernen für Angehörige(Betreuungsgruppe, Tagespflege, Kurzzeitpflege u.ä.)
3. Schaffen Sie sich „demenzfreie Zeit“ zum Kraft schöpfen (Sport, Freunde treffen, Musizieren o.ä.)

**„HÖR NIE AUF ANZUFANGEN! FANG NIE AN AUFZUHÖREN ZU HELFEN!!“**

( Quellennachweis: Kurzfassung Marion Müller, Netzwerk Demenz RV)