

# Demenz

## Was ist Demenz?

Der Begriff „Demenz“ beschreibt ein bestimmtes Muster von Symptomen und steht selbst nicht für eine bestimmte Krankheit. Als „Demenz“ bezeichnet man in der Medizin einen andauernden oder fortschreitenden Zustand, bei dem die Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens und/ oder anderer Leistungsbereiche des Gehirns beeinträchtigt sind. Oft kommt es auch zu Veränderungen des zwischenmenschlichen Verhaltens und des Antriebs. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form (Anteil ca. 60%) der Demenzerkrankung. Die Demenz zählt zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im höheren Lebensalter (ab 65 Jahre).

## Welche Risikofaktoren beeinflussen eine demenzielle Entwicklung?

Im Hinblick auf die heute bekannten Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz muss man zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Risikofaktoren unterscheiden:

Nicht beeinflussbare Faktoren	Beeinflussbare Faktoren
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ höheres Lebensalter</li> <li>▪ weibliches Geschlecht</li> <li>▪ Erbanlagen</li> <li>▪ neurologische Erkrankungen (z. B. Parkinson-Krankheit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geringe geistige Aktivität</li> <li>▪ wenig Sozialkontakte</li> <li>▪ übermäßiger Suchtmittelkonsum (z. B. Alkohol, Tabakwaren)</li> <li>▪ Schädel-Hirn-Verletzungen</li> <li>▪ bestimmte Erkrankungen (Adipositas, Depression, Diabetes Mellitus, Herz- und Gefäßerkrankungen)</li> </ul>

## Wie können Sie einer demenziellen Entwicklung vorbeugen?

Bislang gibt es leider keinen Schutz davor, an einer Demenz zu erkranken. Es gibt aber einige Faktoren, die das Risiko zu erkranken verringern können. Dazu gehören:

- Risikofaktoren (siehe „bestimmte Erkrankungen“) behandeln
- ausgewogene Ernährung (viel Obst und Gemüse sowie fett- und cholesterinarm)
- geistige, körperliche und soziale Aktivität
- Suchtmittelkonsum reduzieren bzw. einstellen (z. B. Alkohol, Tabakwaren)
- Schutz vor Verletzungen im Kopfbereich (z. B. Helm beim Fahrradfahren tragen)

## Beziehung und Bindung sowie Beziehungsgestaltung im Kontext der Demenz

Die Demenz kennzeichnet sich durch einen schrittweise verschlechternden Krankheitsverlauf, mit einer zunehmenden Belastung für den Menschen mit Demenz, sowie deren Angehörigen. Umso wichtiger ist, die Interaktion des Menschen mit Demenz mit ihren Mitmenschen (z. B. Angehörigen, Freunden) zu fördern.

Beziehungsgestaltung drückt sich über das Gefühl aus, gehört, verstanden und angenommen zu werden. Ist dies nicht der Fall, können bindungssuchende Verhaltensweisen (z. B. rufen, klopfen, klammern) auftreten, um die erwünschte Nähe zu einer Bezugsperson aufrecht zu erhalten. Das Auftreten von bindungssuchenden Verhaltensweisen, können aber auch andere Ursachen haben (z. B. Schmerzen, Ängste).

## Wie kann ich das Verhalten von Menschen mit Demenz deuten? - Die sogenannte Verstehenshypothese

Bei der Verstehenshypothese werden Informationen, die der erkrankte Mensch aussendet, zugeordnet. Hilfreiche Fragestellungen hierzu können sein:

- Wie erlebt die Person sich selbst, andere Menschen und ihre Welt?
- Aus welchem Denken, Fühlen und Erleben heraus sind die Verhaltensweisen, Befindlichkeiten und Erscheinungsweisen einzuordnen?
- Was ist die Funktion von Verhaltensweisen, was wird mit dem Verhalten kompensiert, auf welche inneren Antriebe, Fragen, Themen ist das Verhalten eine Antwort?

**Tipps für Angehörige:** Verfallen Sie in der Kommunikation mit Ihren Angehörigen nicht in einen kindlichen Sprachgebrauch. Menschen mit Demenz fühlen sich damit nicht ernstgenommen und können darauf aggressiv reagieren. Aggressionen können auch Ausdruck einer Überforderung sein.

## Umgang mit der Belastung als Angehöriger

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz ist selbst für Fachkräfte eine große Herausforderung. Denken Sie daran, für sich selbst Auszeiten zu schaffen, um wieder Energien aufzutanken zu können. Nutzen Sie Hilfs- und Beratungsangebote von außen (z. B. in Selbsthilfegruppen oder regional angesiedelte Beratungsstellen und Netzwerke).

**Tipps für Angehörige:** Sich Hilfe in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz zu holen, ist kein Makel, sondern zeigt nur noch deutlicher, wie stark Sie sich für Ihren Angehörigen interessieren.

## Weitere Informationen

- Einen hilfreichen Überblick über das Thema Demenz finden Sie bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. unter [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)
- Eine unabhängige Beratung zu Themen wie Unterstützungsmaßnahmen und Hilfsmittelversorgung können Sie in einem Pflegestützpunkt in Ihrer Nähe erhalten. Diesen finden Sie unter [www.bw-pflegestuetzpunkt.de](http://www.bw-pflegestuetzpunkt.de)
- In vielen Landkreisen gibt es mittlerweile ein Netzwerk Demenz, bei dem Sie sich ebenfalls informieren können:
  - o Biberach: [www.netzwerk-demenz-bc.de](http://www.netzwerk-demenz-bc.de)
  - o Ravensburg/Bodenseekreis: [www.zfp-web.de/unternehmen/netzwerk-demenz](http://www.zfp-web.de/unternehmen/netzwerk-demenz)
  - o Reutlingen: [www.netzwerk-alterspsychiatrie-reutlingen.de](http://www.netzwerk-alterspsychiatrie-reutlingen.de)
- Weitere Informationen zur Thematik erhalten Sie auch über das Onlineportal des Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend unter [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

Quellen: Alzheimer-Gesellschaft e. V. [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (2016):

S3-Leitlinie „Demenzen“. Abgerufen von:

[www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/038-013l\\_S3-Demenzen-2016-07.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/038-013l_S3-Demenzen-2016-07.pdf)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (Hrsg.) (2019): Expertenstandard

Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz. Osnabrück.