

Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen und
Interessierte*

**Demenz -
„das schleichende Vergessen“**



Liebe Leser,

einen Angehörigen zu haben, der unter Altersdemenz leidet, ist ein schweres Los. Es ist erschütternd festzustellen, dass ein nahestehender Mensch sich nach und nach in seinem Wesen verändert. Er verliert Fähigkeiten, vergisst Ereignisse, Orte und Personen. Besonders bitter ist es für pflegende Angehörige, wenn sie in einem mittleren oder späten Stadium der Erkrankung nicht mehr erkannt werden.

Mit dieser Broschüre sollen die häufigsten Fragen zum Thema „Leben mit Demenzerkrankten“ beantwortet werden. Aber alle Antworten können nur kleine Hilfen sein. Da jeder Patient individuelle Bedürfnisse hat und das Krankheitsbild sich nicht immer in gleicher Weise zeigt, gibt es keine „Patentrezepte“.

Wir hoffen aber, dass Sie einen für sich und den Betroffenen vertretbaren Weg finden, unsere kleinen Hilfen in den Alltag einzubauen.

**Ihre Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen**

1. Demenz - was ist das?

Menschen vergessen, verwechseln, irren.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Demenzerkrankung zu. Bei einer Altersdemenz handelt es sich um eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Es ist die Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn, die für das Gedächtnis und das Denkvermögen und vor allem für Lernvorgänge wichtig sind.

Demenz ist mehr als nur eine Gedächtnisstörung. Sie zieht das gesamte Wesen des Betroffenen in Mitleidenschaft. Der Verlust des Gedächtnisses bedeutet auch, dass diese Menschen nichts mehr erlernen können. Das Gehirn kann nichts Neues mehr aufnehmen, die Inhalte der bereits vorhandenen Informationen gehen verloren (die zuletzt aufgenommenen dabei zuerst) - das sogenannte „**Kurzzeitgedächtnis**“. Der Erkrankte kann sich nicht mehr erinnern, was gestern, was vor einer Woche und was vor einem Jahr gewesen ist. Er vergisst sozusagen rückwärts. Er geht in seiner Erinnerung zurück bis in seine frühe Kindheit. Allerdings ist dieses kein gleichförmiger Prozess. Die Erkrankten können auch in ihrer Erinnerung und damit der erinnerten Umwelt zeitlich springen. Auch geistige Fähigkeiten (Angst, Wut), die erlernt wurden, verschwinden. Deshalb kommt es vor, dass Demenzerkrankte aggressiv werden, sogar um sich schlagen.

Die Altersdemenz ist eine Krankheit, die zum Verlust von geistigen und körperlichen Fähigkeiten führt, sodass die betroffenen Personen in fortgeschrittenen Stadien kein eigenständiges Leben mehr führen können.

2. Welche Ursachen hat eine Demenzerkrankung?

Eine Demenz kann durch verschiedene Veränderungen im Gehirn hervorgerufen werden. Demenz ist daher nur ein Überbegriff für eine Reihe von Erkrankungen, die alle zu einem Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit und zu einer Persönlichkeitsveränderung führen.

Alzheimer

Als häufige Ursache wird heute die Alzheimer-Krankheit angesehen. Sie ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns und tritt meistens erst mit höherem Lebensalter auf. Bei Alzheimer wird die Struktur des Gehirns geschädigt. Dabei bilden sich Ablagerungen aus Protein. Außerhalb der Zellen verhindern diese Proteine die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Die Proteine in den Zellen stören Transportvorgänge sowie den Zellstoffwechsel. Im Verlauf der Erkrankung kommt es schließlich zu einem Verlust der Nervenzellen und dadurch zu einer Beeinträchtigung der Hirn- und Gedächtnisleistung.



Gestörte Durchblutung

Diese Form der Demenz wird durch Durchblutungsstörungen im Gehirn ausgelöst. Die Betroffenen sind in ihrem Denken und Erkennen eingeschränkt. Dies äußert sich z.B. in Orientierungs- oder Wahrnehmungsstörungen. Oft verschlechtern sich einzelne Gehirnleistungen und es treten Zeichen eines Schlaganfalls auf.



Andere Ursachen

Stoffwechselstörungen (Vitamin-B12-Mangel oder Schilddrüsenerkrankungen), chronische Vergiftungen (Alkoholismus), raumfordernde Prozesse im Gehirn (Gehirntumore) sowie Infektionen des Gehirns (Aids oder Creutzfeldt-Jakob-Erkrankung) können ebenfalls zu einer Demenz führen.



3. Wie äußert sich eine Demenz?

Zu Beginn der Erkrankung merken die Betroffenen oft selbst, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und dass ihnen Fertigkeiten abhanden gekommen sind, die man von ihnen erwartet. Das ist - verständlicherweise - unangenehm und peinlich. Daher versuchen die Betroffenen oft ihre Einschränkungen zu verbergen, mitunter auf sehr geschickte Weise. Diese Strategie führt auf längere Sicht zu Überforderung, Misserfolgen und depressiver Verstimmung.

Wenn die Demenz fortschreitet, verlernt der Erkrankte richtig zu sprechen und zu lesen. Zunächst funktioniert das Kurzzeitgedächtnis immer schlechter, sodass er langen Sätzen nicht mehr folgen kann. Er hört auf zu lesen, weil er das Gelesene ohnehin nicht mehr erfassen kann oder am Ende der Seite nicht mehr weiß, was am Anfang stand. Aber auch Fernsehen fällt zunehmend schwerer, da die Inhalte/Bilder zu schnell wechseln, um ihnen folgen zu können. Weil die neu wahrgenommenen Informationen nicht mehr erfasst werden können und der Kontakt mit anderen zunehmend Schwierigkeiten bereitet, sinkt das Interesse an der Umwelt und geht am Ende ganz verloren.

Zudem verlieren die Betroffenen ihre Erinnerungen, mit denen sie Neues vergleichen könnten. Ihnen fällt im wahrsten Sinne des Wortes dazu nichts mehr ein. Oft überspielen sie dies mit bedeutungslosen Floskeln oder leichter Konversation.

In weiteren Verlauf der Demenz lässt auch das **Langzeitgedächtnis** immer mehr nach. Der Mensch verliert so allmählich seine Vergangenheit. Weil das, was zuletzt

gelernt wurde, am geringsten im Gedächtnis verankert ist, wird es als Erstes vergessen. Erhalten bleiben hingegen die Erinnerungen aus der Jugend. Auf diese Weise bewegt sich der Erkrankte immer weiter rückwärts in die Vergangenheit. Weil er z. B. von den letzten vierzig Jahren nichts mehr weiß, fühlt er sich womöglich dreißig Jahre alt. Das führt leicht zu grotesken Situationen, denn der Demenzerkrankte erkennt seine Angehörigen nicht wieder. Wie soll denn auch eine alte Dame seine Frau sein, wenn er selbst doch „erst“ dreißig Jahre alt ist?

Diese Phase der Krankheit ist für alle besonders schwierig. Die Erkrankten selbst reagieren oft sehr gereizt oder aggressiv und beginnen ohne Grund zu schimpfen.

Im weiteren Verlauf der Demenz verliert der Erkrankte jede **Beziehung zu Raum und Zeit**. Selbst in der eigenen Wohnung, in der er jahrzehntelang lebte, kann er sich nicht mehr orientieren. So hat der Erkrankte auch den „Plan“ seiner früheren Umgebung im Kopf. Zum Beispiel war früher zweimal rechts um die Ecke das Zimmer der Oma. Wenn er heute zweimal rechts um die Ecke geht, ist da ein Schrank. Den Schrank schließt er dann auf wie Omas Haustür. Somit fällt es immer schwerer, sich in der Ordnung des eigenen Haushalts zurechtzufinden. Das Gehirn macht auch bei der **Bewegungssteuerung** nicht Halt! Weil der räumliche Abstand nicht mehr richtig eingeschätzt werden kann, greift der Erkrankte an der Tasse vorbei, gießt daneben und erscheint immer „ungeschickter“.

In dem Maße, mit dem die Alltagskompetenz sinkt, nimmt die Pflegebedürftigkeit stetig zu.

Die Krankheit kann bei jedem Menschen anders ausgeprägt sein und nicht jeder entwickelt die gleichen Symptome zur gleichen Zeit. Zu den häufigsten Beobachtungen gehören jedoch erfahrungsgemäß:

- Schwere Störungen im Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis
- Schwierigkeiten im Verstehen und Erkennen
- Sprach- und Schluckstörungen
- Gestörte Orientierung in Raum und Zeit
- Vernachlässigung der Körperpflege
- Störungen von Bewegungsabläufen bei alltäglichen Handlungen z. B. Gangunsicherheit
- Apathie
- Gestörtes Sozialverhalten mit Reizbarkeit und Aggressivität

4. Wie kommt es zu dem großen Vergessen - Was kann ich tun?

Die Ursache jeder Demenz ist das Absterben der Nervenzellen im Gehirn. Trotz aller Anstrengungen der modernen Medizin gibt es bis heute kein Mittel, das die Demenz zu heilen vermag. Dieser Umstand hat dazu geführt, dass viele der Meinung sind, man könne ohnehin nichts gegen den allmählichen Verfall der geistigen Fähigkeiten unternehmen und müsse sich einfach in das unglückliche Schicksal fügen. **Das ist jedoch falsch!!**

Zwar warten wir bislang vergeblich auf eine Möglichkeit zur Heilung, aber zumindest aufhalten lässt sich eine Demenz sehr wohl. Und diese Chancen heißt es zu nutzen. **Sie einfach verstreichen zu lassen bedeutet den Erkrankten wertvoller Lebenszeit und unbezahlbarer geistiger Klarheit zu berauben.**

Auf jeden Fall sollten Angehörige sich keinesfalls mehr mit einer Aussage wie „Alzheimer - da kann man sowieso nichts machen“ abspeisen lassen.

Eine moderne Behandlung beruht im Wesentlichen auf zwei Säulen:

- der medikamentösen Therapie
- der optimalen Betreuung, um geistige Anregung und Geborgenheit zu bieten

Arzneimittel, die heute für Demenzerkrankte zur Verfügung stehen:

- Wirksubstanzen, die die Zerstörung von Nervenzellen durch Glutamat verhindern können
- Mittel zur Förderung der Hirndurchblutung

5. Wie werden Demenzerkrankte betreut?

Mit der Gabe von Medikamenten allein ist es nicht getan.

Um den Betroffenen so viel Lebensqualität wie möglich zu erhalten, kommt es auf die richtige Betreuung und Pflege an. Beim Umgang mit den Erkrankten hilft es, sich all das bewusst zu machen, was wir über die Krankheit inzwischen wissen.

Erklärungen, Diskussionen, Anschuldigungen oder Lernversuche **sollten vermieden** werden, denn sie werden niemals funktionieren.

Worauf die Erkrankten hingegen sehr positiv reagieren, ist jede Form von emotionaler Zuwendung. Schon das schlichte Streicheln der Hand oder ein freundlicher oder liebevoller Tonfall kann enorm beruhigend wirken. Es gilt auch, geduldig und freundlich zu bleiben - selbst wenn es mitunter schwer fällt. Auch reagieren die Erkrankten auf Lob, egal in welcher Form, viel besser als auf Kritik.

Auch wenn es bei dem bekannten Verlauf der Erkrankung auf den ersten Blick wenig sinnvoll erscheint, brauchen die Demenzerkrankten unbedingt **geistige Anregung**. Die muss allerdings dem Stand ihrer Fähigkeiten angepasst sein.

Der richtige Grad an mentaler Aktivität hingegen kann ebenfalls helfen, die Restfertigkeiten so lange wie möglich zu bewahren.

Auch ein gleichbleibender Rhythmus im alltäglichen Leben erleichtert dem Erkrankten die Orientierung.

Als ergänzende Maßnahme empfehlen Experten **regelmäßige Bewegung!!**

Eine Demenz ist nicht zwangsläufig mit einer Veränderung des Essverhaltens verbunden. Demenzerkrankte leiden häufig unter Depressionen, die zu Appetitlosigkeit führen kann. Weiterhin kann es zu einem gestörten Hunger-Sättigungsgefühl kommen. Viele Betroffene entwickeln auch Schluckbeschwerden, sodass trinken oft schwierig ist.

6. Wie kann ich einer Demenz vorbeugen?

Einer Demenz können Sie nicht gezielt vorbeugen, da ihre genauen Ursachen nicht vollständig geklärt sind. Allerdings gibt es einige Risikofaktoren, welche die Entstehung einer Demenz begünstigen.

Daher ist es ratsam, solche Risiken vorbeugend zu vermeiden:

- Rauchen
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Bluthochdruck
- Zu hohe Cholesterinwerte
- Übergewicht
- Herzrhythmusstörungen

Zur Vorbeugung einer Demenz ist es auch wichtig:

- Grunderkrankungen frühzeitig und wirksam zu behandeln
- Ausgewogene Ernährung
- Bewegung
- Aktives geistiges und soziales Leben

7. Tipps für den Umgang mit Demenzerkrankten

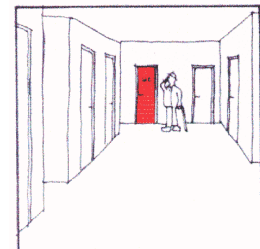
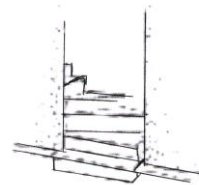
- Klare Anweisungen in einfachen, kurzen Sätzen
- Wichtige Informationen bei Bedarf wiederholen - notfalls mehrmals
- Konkrete Angaben wie Zeit, Datum, Ort und Namen bieten Erinnerungshilfen
- Geduldig sein - Zeit für eine Reaktion oder Entgegnung geben
- Verständnisvoll sein - auch wenn es schwer fällt
- Sinnlose Diskussionen sollten vermieden werden
- Anschuldigungen und Vorwürfe besser überhören
- Für Beständigkeit und Routine im Tagesablauf sorgen
- Einfache Regeln und feste Gewohnheiten sind sehr hilfreich
- Der Leistungsmaßstab, der für Gesunde gilt, kann bei Demenzerkrankten nicht angewendet werden
- Loben bringt mehr als Kritisieren. Das kann man auch bei richtigem Reagieren des Erkrankten durch Worte, Berühren oder Lächeln ausdrücken
- Geistige Anregungen, die nicht überfordern
- Gesprächspartner
- Ausreichende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr
- Regelmäßige Bewegung

8. Sicherheit für Demenzerkrankte

Das Unfallrisiko bei demenzerkrankten Personen ist erheblich erhöht, so dass Vorkehrungen getroffen werden sollten. Aber schützen Sie sich vor Überbehütung. Der Betroffene kann sogar das Gefühl der Überwachung empfinden. Versuchen Sie deshalb, trotz aller Einschränkungen seine Eigenständigkeit zu bewahren.

Risikovorkehrungen:

- Entfernen sie rutschende Läufer und Teppiche (Sturzgefahr!)
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung
- Sichern Sie Treppenabgänge, Fenster und Balkone
- Bringen Sie im Badezimmer Haltegriffe an
- Nutzen Sie die Kindersicherungen an Herd und Backofen
- Schließen Sie Putzmittel und Medikamente gut weg
- Lassen sie weder Feuerzeuge noch Streichhölzer offen herumliegen
- Lassen sie Zimmer-/Autoschlüssel nicht offen herumliegen
- Bringen Sie einen Vorhang vor der Wohnungstür an, damit diese nicht als Ausgang erkannt werden kann (Weglaufgefahr)
- Schilder oder Zettel mit Namen und Telefonnummer für den Fall, dass er sich verirrt



9. Entlastungen/ Hilfsmöglichkeiten für Angehörige

Die Angehörigen sind in vielfacher Weise von einer Demenzerkrankung mitbetroffen. Sie müssen in eine „Rolle“ hineinwachsen, auf die sie nicht vorbereitet sind und die viel Kraft benötigt.

Niemand kann und muss diese schweren Aufgaben auf Dauer ganz allein erfüllen. Auch im Interesse des Erkrankten ist es entscheidend, dass die Angehörigen mit ihren Kräften haushalten und sich nach Möglichkeiten der Entlastung umsehen.

- **Angehörigengruppen** haben das Ziel, Informationen über Demenzerkrankungen zu vermitteln. Es ist ein Austausch von persönlichen Erfahrungen und die Zuversicht soll gestärkt werden.
- **Ambulante Pflegedienste** können für die Grundpflege des Patienten in Anspruch genommen werden.
- **Betreuungsgruppen** haben das Ziel, Demenzerkrankte ein- oder zweimal wöchentlich einige Stunden am Tag zu betreuen. Gemeinsame Mahlzeiten, Tätigkeiten und Ausflüge gehören in der Regel dazu.
- **Helferinnenkreise** bieten eine stundenweise soziale Betreuung. Sie leisten den Erkrankten zu Hause Gesellschaft.
- **Tagespflegeeinrichtungen** sind für körperlich und geistig gebrechliche ältere Menschen vorgesehen, die tagsüber von ihren Angehörigen nicht versorgt werden können.

10. Bemerkungen

Wer heutzutage erreichen möchte, dass seine Interessen beachtet werden, muss sich lautstark äußern. Das können Demenzerkrankte leider nicht mehr. Daher benötigen sie umso mehr Unterstützung durch ihre Angehörige und durch Fachleute, die ihre Probleme kennen. Es lässt sich gemeinsam mit dem behandelnden Arzt allerhand tun, um dem Erkrankten das Leben erheblich zu erleichtern. Und es hilft ihm, die Jahre mit Lebensqualität und in Würde zu verbringen. Diese Chance sollte nicht ungenutzt verstreichen.

Hilfe lohnt sich.

Dabeisein

Erleben

Mitmachen

Emotionen haben

Nähe spüren

Zufrieden sein



**Scheuen Sie sich nicht uns anzurufen!
Auch bei den anderen Leistungen, die wir ihnen anbieten
können. Wir sind für sie da!**

- **Pflegedienstleistung und Teamleitung
Für den Bereich Molbergen
Frau Elisabeth Buntten
Tel.: 04472/950191**
- **Teamleitung für den Bereich Essen
Frau Inge Kessen
Tel.: 04472/950167**
- **Teamleitung für den Bereich Lastrup
Frau Birgit Kötter
Tel.: 04472/950108**

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu
erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup

Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190

Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de



„Den Menschen in seiner Würde schützen“

Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen
gem. GmbH