

Mein Kopf ist so leer?! Zitat meiner Oma

Kennen Sie das auch? Manchmal scheint man alles zu vergessen.

Demenz oder nur einfache Vergesslichkeit?



Vorbemerkung:

Demenzen sind ein Phänomen unserer Zeit, weil die Menschen heute viel älter werden als noch vor 50 Jahren. Aktuell leben in Deutschland etwa 1,2 Millionen Menschen mit einer Demenz, für 2030 werden 2,5 Millionen Demente geschätzt.

Es gibt sehr viele Formen der Demenz, wobei die Demenz vom Alzheimer-Typ die wohl bekannteste und gleichzeitig auch häufigste Form darstellt.

Symptome:

- Gedächtnis nimmt ab (Aufnahme, Speicherung und Wiedergabe neuer Informationen sind vermindert, früher erlernte und vertraute Inhalte gehen verloren)
- Denkvermögen ist gestört (Fähigkeit zum vernünftigen Urteilen und Ideenfluss sind vermindert)
- Aktivitäten des alltäglichen Lebens gehen verloren (wie z.B. Einhalten von Terminen, Regeln finanzieller Angelegenheiten, Planen und Ausüben von Freizeitaktivitäten, Benutzen von Verkehrsmitteln, Beteiligen an Unterhaltung, Benutzen des Telefons, Erledigen von Einkäufen, Zubereitung von Essen und Ausführen der Körperpflege)
- Persönlichkeitszüge können sich verstärken
- Stimmung und deren Kontrolle (Depressivität, Angst, auch Aggressivität, Enthemmung), das Sozialverhalten und die Motivation („Unbeteiligtsein“) sind verändert
- Mitunter Misstrauen bis hin zu Wahn
- Deutliche Unruhe, das sog. „Wandern“
- Schlaf-Wach-Rhythmus kehrt sich um

(Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.)

Was tun bei Sorge oder Verdacht auf Demenz?

- Wenn Sie selbst betroffen sind, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt! Hier werden erste Tests durchgeführt, um dann den weiteren Weg zu planen.
- Wenn Ihr Angehöriger betroffen scheint, wenden Sie sich ebenfalls an den Arzt Ihres Vertrauens, in der Regel ist das der Hausarzt!
- Gegebenenfalls wird durch den Hausarzt eine Überweisung zu einer speziellen Diagnostik veranlasst.
- Sie können sich bei speziellen Fragen zum Thema auch an den Pflegeberater Ihrer Kranken- und Pflegekasse wenden.
- Was tun, wenn Ihr Angehöriger nicht zum Arzt oder keine Hilfe annehmen will? Sie können sich auch Hilfe suchend an den Sozialpsychiatrischen Dienst Ihres Gesundheitsamtes wenden. Neben einer fachlichen Beratung wird meist auch eine Kontaktaufnahme zum Betroffenen versucht.

Mögliche Anlaufstellen:

- Hausarzt
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes
- Pflegeberater Ihrer Kranken- und Pflegekasse (www.pflegeberatung-sachsen-anhalt.de)
- Betreuungsbehörde (Vorsorgevollmacht/ Betreuung)
- Selbsthilfekontaktstelle

Wie gehe ich mit meinem dementen Angehörigen/Nachbarn um?

- Behalten Sie die Geduld und nehmen Sie sich Zeit für Ihren Angehörigen!
- Sprechen Sie deutlich, langsam und laut!
- Nutzen Sie dabei klare und einfache Formulierungen! Wiederholen Sie das Gesagte!
- Vermeiden Sie sinnlose Diskussionen! Kommen Sie nicht ins Streiten!
- Erklären Sie einmal Ihren Standpunkt und belehren Sie dabei nicht!
- Beziehen Sie aggressive Äußerungen/Verdächtigungen nicht auf sich!
- Gestalten Sie den Tagesablauf überschaubar und achten Sie auf möglichst gleiche Abläufe!
- Verändern Sie den Lebensraum möglichst nicht oder nur wenig!
- Behalten Sie Gewohnheiten bei (Hobbies, Haushalt, soziale und körperliche Aktivitäten)!
- Passen Sie die Lebensbedingungen an, beseitigen Sie Gefahrenquellen!
- Beziehen Sie den Erkrankten ins Alltagsleben ein, ohne ihn zu über- oder unterfordern! Übertragen Sie einfache Aufgaben (z.B. Gartenarbeit, Abtrocknen, Staubwischen)!
- Verschweigen Sie die Erkrankung nicht, informieren Sie stattdessen Familienangehörige, Bekannte, Freunde und Nachbarn!
- Holen Sie sich als pflegende Angehörige Informationen, vor allem zum Thema Entlastung und Unterstützung!
- Achten Sie auf sich selbst und Nehmen Sie sich Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse!

Fazit:

Demenzen sind häufige Erkrankungen des höheren Alters mit unterschiedlichem Gesicht. Eine frühzeitige Diagnostik ermöglicht eine spezifische Therapie, die trotz Fortschreitens der Erkrankung Hilfe für den Betroffenen und die pflegenden Angehörigen bringt. Versuchen Sie, die Bedürfnisse des Erkrankten zu erspüren oder aus Ihrer früheren Erfahrung zu erkennen, nehmen Sie sein Tempo an.

Seien Sie sicher, dass das (Fehl-)verhalten des Erkrankten nicht gegen Sie gerichtet ist! Aber vor allem: Holen Sie sich rechtzeitig professionelle Unterstützung und geben Sie auf sich Acht!

Weiterführende Informationen:

- Ratgeber Demenz (Bundesministerium für Gesundheit)
- [Wegweiser Demenz - Startseite \(wegweiser-demenz.de\)](http://wegweiser-demenz.de)
- <https://www.deutsche-alzheimer.de/>
- <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen/demenz.html>
- [Umgang mit Demenz im Alltag - Initiative Demenz Partner \(demenz-partner.de\)](http://demenz-partner.de)

