

20 WICHTIGE ANTWORTEN ZUM THEMA DEMENZ/ALZHEIMER

1 ALZHEIMER – WAS IST DAS?

Die Alzheimer-Krankheit ist eine hirnorganische Krankheit. Sie ist nach dem deutschen Neurologen Alois Alzheimer (1864–1915) benannt, der die Krankheit erstmals im Jahre 1906 wissenschaftlich beschrieben hat. Der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Alzheimer-Krankheit ist das Alter. Nur in seltenen Fällen sind die Betroffenen jünger als 60 Jahre. Kennzeichnend für die Erkrankung ist der langsam fortschreitende Niedergang von Nervenzellen und Nervenzellkontakten. Dieser Prozess mündet in einen Verlust der geistigen Fähigkeiten und in einer eingeschränkten Selbständigkeit.

2 WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DEMENZ UND ALZHEIMER?

Der Begriff „Demenz“ ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen mit den unterschiedlichsten Ursachen, bei denen es zu Veränderungen der Gehirnleistung kommt. Untersuchungen zeigen, dass die Alzheimer-Demenz mit 60–80% die häufigste Form der Demenzerkrankungen ist.

3 IST DEMENZ/ALZHEIMER HEILBAR?

Noch ist Alzheimer nicht heilbar. Aber schon jetzt schaffen wir es, dass wir mit gezielten psychosozialen Maßnahmen (wie Trainings) und medikamentösen Therapien den Krank-

heitsverlauf verlangsamen und so bestmögliche Lebensqualität erreichen können. Die frühen Stadien der Erkrankung, in denen noch viele Ressourcen vorhanden sind, können so verlängert und die späteren Stadien der Erkrankung in ihrer Dauer verkürzt werden. Dies bringt Lebensqualität für den Betroffenen und leistet einen Beitrag zur Bewältigung der Erkrankung.

4 ALZHEIMER – WAS KANN ICH VORBEUGEND TUN?

Alzheimer oder auch andere Formen der Demenz können jeden Menschen treffen, ganz egal aus welcher Schicht, aus welcher Kultur, mit welchem Bildungsgrad oder welchem Lebensstil. Der Hauptrisikofaktor für das Ausbilden einer Erkrankung ist das Alter – dazu kommen bis heute unvollständig verstandene genetische Faktoren. Das Alter können wir nicht beeinflussen, genetische Dispositionen nur in begrenztem Ausmaß durch unseren Lebensstil. Als Schutzfaktoren, den Lebensstil betreffend, gelten im Großen und Ganzen dieselben Maßnahmen, die zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems genannt werden: ausreichende Bewegung, Normalgewicht halten, bewusste Ernährung, ausreichend trinken, Kontrolle von Blutdruck, Blutfett und Blutzucker. Auch geistige und soziale Aktivitäten sind als „Vorbeugung“ gegen die Demenz wichtig.

Achten Sie auf die vier Säulen einer gesunden Lebensführung: **gesunde Ernährung, reichlich Bewegung, geistige Aktivität und genügend soziale Kontakte!**

5 WARUM WIRD ALZHEIMER AUCH DIE „KRANKHEIT DER ANGEHÖRIGEN UND DER FAMILIE“ GENANT?

Alzheimer stellt die Angehörigen vor eine große Herausforderung. Immerhin werden 8 von 10 Betroffenen zu Hause gepflegt. Angehörige werden dabei aber oft allein gelassen, sind überfordert und haben kaum mehr Zeit

für sich selbst. Wichtig: Denken Sie auch an sich selbst. Haushalten Sie mit Ihren Kräften. Wenn Sie sich Erholungspausen verschaffen oder Ihren eigenen Interessen nachgehen, ist das kein Grund für Schuldgefühle. Nur wenn Sie sich selbst wertschätzen und pflegen, haben Sie ausreichend Energie, um Ihre Angehörigen auch über einen längeren Zeitraum versorgen zu können.

Holen Sie sich Hilfe von außen. Das ist kein Eingeständnis von Unzulänglichkeit und Hilflosigkeit, sondern ein Zeichen von Stärke. Gespräche mit anderen Angehörigen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen, geben Anregungen und neuen Mut. Die MAS Alzheimerhilfe bietet Ihnen ein reichhaltiges Entlastungsprogramm.

6 WIE VIELE BETROFFENE GIBT ES IN ÖSTERREICH?

Etwa 130.000 ÖsterreicherInnen leiden an einer dementiellen Erkrankung. 2050 wird sich diese Zahl laut Experten verdoppeln – denn mit dem Alter steigt die Häufigkeit der Neuerkrankungen. In Österreich wird jährlich etwa eine Milliarde Euro für die Versorgung von Menschen mit Demenz ausgegeben (75% nichtmedizinische, 25% medizinische und 6% Medikamentenkosten).

7 WIE VERLÄUFT EINE DEMENZ-ERKRANKUNG?

Es gibt verschiedene Einstufungsmodelle, um den Verlauf einer Demenz zu beschreiben. Die MAS Alzheimerhilfe verwendet das Sieben-Stadien-Modell nach dem amerikanischen Psychiater Barry Reisberg, der auch den geistig gesunden Menschen miteinbezieht (die Krankheit entwickelt sich aus einem normalen Leistungsniveau heraus).

STADIUM 1: keine kognitiven Leistungseinbußen

STADIUM 2: subjektive kognitive Leistungseinbußen: subjektive Vergesslichkeit, normaler Untersuchungsbefund

STADIUM 3: geringe kognitive Einbußen – leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI): vom familiären Umfeld wahrgenommene Schwierigkeiten

STADIUM 4: mäßige kognitive Einbußen – leichte Demenz: Mobilität, Rechenvermögen, Kurzzeitgedächtnis u. a. eingeschränkt

STADIUM 5: mittelschwere kognitive Leistungseinbußen – mittelschwere Demenz: Hilfe bei Kleiderauswahl nötig, örtliche und zeitliche Orientierung deutlich eingeschränkt

STADIUM 6: schwere kognitive Leistungseinbußen – schwere Demenz: Hilfe beim Essen und bei der Körperpflege nötig; Patient desorientiert; hochgradige Sprachverarmung

STADIUM 7: sehr schwere kognitive Leistungseinbußen – sehr schwere Demenz: Sprachverlust, Inkontinenz, motorische Rigidität

8 WER ERKRANKT? SIND FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN?

Generell erhöht sich das Risiko für Menschen ab 65 Jahren deutlich. Bis zum 85. Lebensjahr hat etwa ein Drittel der Menschen eine Form der Demenz. Die gute Nachricht ist aber, dass zwei Drittel der 85-Jährigen geistig fit sind. Zwei Drittel aller Betroffenen sind über 80 Jahre alt. Frauen scheinen häufiger betroffen zu sein, da sie im Durchschnitt älter werden als Männer. Da das Alter als Hauptrisikofaktor für das Ausbilden einer Demenzerkrankung gilt, besteht bei ihnen größere Gefahr, an einer Demenz zu erkranken.

9 KANN ICH DEN DEMENZVERLAUF BEEINFLUSSEN?

Spezielle Medikamente, die vom Facharzt für Neurologie verschrieben werden, sollen dazu beitragen, den Krank-

heitsverlauf positiv zu beeinflussen. Ebenso kann gezieltes kognitives Training einen Beitrag zu einem langsameren Verlauf der Demenz leisten. Zu Hause wird es zunehmend wichtiger, Personen mit Demenz in ihrer Alltagsgestaltung zu unterstützen und für sinnvolle und stadiengerechte Beschäftigungsmöglichkeiten zu sorgen. Fixe Termine im Wochen- und Tagesrhythmus helfen bei der Orientierung und geben Struktur.

10 WAS BEWIRKT DAS MAS GEDÄCHTNIS-TRAINING?

Noch ist Alzheimer nicht heilbar, aber mit einer frühzeitigen medizinischen Diagnose und Therapie sowie psychosozialen Maßnahmen (stadiengerechte Trainings) kann der Krankheitsverlauf verlangsamt werden. Die frühen Stadien der Erkrankung, in denen noch viele Ressourcen vorhanden sind, können so verlängert und die späteren Stadien in ihrer Dauer verkürzt werden. Zusätzlich sorgt das Training dafür, die vorhandenen Fähigkeiten zu erkennen und gezielt einzusetzen. Dies kann zu einem besseren Umgang mit der Krankheit und so auch zu mehr Lebensqualität beitragen.

11 WAS SIND DIE GRUNDSÄTZE STADIENGERECHTEN MAS DEMENZTRAININGS?

Das Erkennen der einzelnen Stadien bildet die Grundlage für das MAS Gedächtnistraining. Je nach Krankheitsstadium haben Menschen mit Demenz verschiedene Bedürfnisse und Fähigkeiten, und die Methoden des Trainings unterscheiden sich grundlegend. Ein genereller Grundsatz im Training ist, dass der/die Betroffene weder über- noch unterfordert werden soll. Aufgaben sind an die kognitiven Fähigkeiten und Ressourcen angepasst – Erfolgserlebnisse stehen im Vordergrund des Trainings. Es gibt keinen Leistungsdruck und keine Korrekturen. Die Freude an der Arbeit und das persönliche Interesse jedes Trainingsteilnehmers sind wichtige Bestandteile im Aufbau der MAS Trainingseinheiten.

12 WIE KANN ICH ERSTE ANZEICHEN EINER DEMENZ ERKENNEN?

Demenz-Symptome hängen von der Art der Erkrankung ab. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein.

Typische Warnzeichen sind:

- Vergessen von kurz zurück liegenden Ereignissen
- Schwierigkeiten mit gewohnten Handlungen
- Schwierigkeiten, sich in fremder Umgebung zurechtzufinden
- Probleme bei der Ausführung gewohnter Tätigkeiten
- Nachlassendes Interesse an Arbeit oder Hobbys
- Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen
- Sprachschwierigkeiten
- Verlust der Orientierung
- Verlust des Zeitgefühls
- Situationen werden falsch beurteilt (z. B. Sommerkleidung im Winter ...) oder Probleme mit dem abstrakten Denken: Menschen mit Demenz können das Gefühl für Geld verlieren und Unsummen für unnötige Dinge ausgeben. Oft werden auch Gegenstände verlegt, findet ein sozialer Rückzug statt oder es kommt zu Persönlichkeitsänderungen.

Sollten einige der genannten Symptome auffallen, wäre eine nähere psychologische oder medizinische Abklärung sinnvoll.

13 GEHEN BEI MENSCHEN MIT DEMENZ MANCHE FÄHIGKEITEN FRÜHER VERLOREN ALS ANDERE?

Überraschenderweise gehen bei einer Demenz vor allem die sogenannten deklarativen Funktionen verloren. Das heißt, die Betroffenen können keine Fakten mehr lernen oder abrufen. Prozedurale Fertigkeiten dagegen wie etwa

Fahrradfahren, Schwimmen, Singen oder Tanzen können die Patienten oft auch noch in späteren Stadien einer Demenz.

14 WAS SOLLTEN ANGEHÖRIGE UND PFLGERINNEN/BEGLEITERINNEN BEIM UMGANG MIT DEN BETROFFENEN BEACHTEN?

Grundsätzlich ist es wichtig, sich als Betreuungsperson möglichst viel Wissen über die Erkrankung anzueignen. Wer versteht, was im Gehirn von Menschen mit Demenz passiert und welche Auswirkungen das auf die ganze Person haben kann, tut sich leichter im Umgang. Da der Verlust von Fähigkeiten Betroffenen zumeist Angst bereitet und sie verunsichert, sollte das Umfeld möglichst Ordnung, Struktur und Sicherheit vermitteln. Beispielsweise kann es Personen mit Demenz im Alltag helfen, wenn Laden, Schranktüren usw. beschriftet oder mit Bildern beklebt werden, um das Auffinden von Gegenständen zu erleichtern. Eine gemeinsame Bewältigung täglicher Tätigkeiten mit dem Fokus auf die noch vorhandenen Fähigkeiten gibt Betroffenen das Gefühl von Selbständigkeit, gebraucht zu werden, und trägt einen erheblichen Teil zur Erhaltung der Lebensqualität bei. Schreitet die Erkrankung fort und können Betroffene ihre Bedürfnisse eventuell nicht mehr gezielt äußern, ist es umso wichtiger, deren Emotionen zu beachten. Denn auch wenn Inhalte vergessen werden, die damit verbundenen Gefühle bleiben erhalten.

15 WIE UNTERSCHIEDET SICH MAS DEMENZTRAINING VON BESCHÄFTIGUNG ZU HAUSE?

Stadiengerechtes professionelles Training braucht viel Hintergrundwissen, Erfahrung, kompetente Vorbereitung und Durchführung. All das ist Teil der Ausbildung zur MAS DemenztrainerIn. So ist es möglich, dass ein Training ganz auf die Bedürfnisse des Teilnehmers/der Teilnehmerin oder der Gruppe abgestimmt ist und auch auf

unterschiedliche Tagesverfassungen und Verhaltensveränderungen der Betroffenen reagiert werden kann. Oft wird das Training von einer außenstehenden Person besser angenommen, während sich Betroffene häufig weigern, mit nahestehenden Angehörigen Übungsblätter zu machen. Viel hilfreicher ist es oft für Betroffene, wenn Angehörige sich darauf konzentrieren, den gemeinsamen Alltag so zu gestalten, dass Menschen mit Demenz auch in ihrem Tagesablauf immer wieder Erfolgserlebnisse haben. Menschen mit Demenz zu motivieren, gemeinsam alltägliche Tätigkeiten zu meistern, aber auch gemeinsame Unternehmungen wie Spaziergänge, Tanzen, Singen u. v. m. stärkt den Selbstwert und kann sich positiv auf die Beziehung zwischen Betroffenen und Angehörigen auswirken.

16 WAS KANN ICH MIR MIT DEMENZ IM FRÜHSTADIUM NOCH ZUTRAUEN?

Sehr viel – ziehen Sie sich nicht zurück, nur weil die Diagnose Demenz gestellt wurde. Menschen mit Demenz behalten länger die Orientierung, wenn sie unter Leute gehen, Interessen und Hobbys weiter verfolgen oder Sport treiben. Den Tag gut zu strukturieren gibt Sicherheit und hilft im Anfangsstadium der Krankheit, den Alltag noch weitestgehend allein zu meistern. „Ich spüre, dass die Leute nicht mehr auf mich zugehen. Ich würde mich aber freuen, wenn jemand kommt“, sagt uns eine Betroffene. Ja, wir haben – alle gemeinsam – noch eine Menge Arbeit vor uns.

17 WIE KANN ICH MEINEM BETROFFENEN PARTNER IM ALLTAG HELFEN?

Konfrontieren Sie Menschen mit Demenz möglichst wenig mit ihren eigenen Defiziten, aber sprechen Sie Gefühle, die ausgedrückt werden, an. Korrigieren Sie nicht, damit die Betroffenen sich nicht bloßgestellt fühlen und sich ihrer Einschränkungen bewusst werden. Verhelfen Sie Ihrem/r PartnerIn/Angehörigen dazu, immer wieder seine/ihre Kompetenz zu erleben. Anerkennen und ermutigen Sie

seine/ihre Leistungen. Sie sollten dies in jedem Fall versuchen, auch wenn ihr/sein Verhalten Sie herausfordert. Wir wissen, dies ist oft kein leichtes Unterfangen. Wir sind gerne für Sie da und beraten Sie in jeder Situation.

18 SIND GEDÄCHTNISPROBLEME IMMER EIN ZEICHEN VON DEMENZ?

Nicht jede Vergesslichkeit ist Alzheimer. Leichte Vergesslichkeit und Gedächtnislücken sind häufig normale Alterungserscheinungen. Ältere Menschen brauchen einfach mehr Zeit, um Neues zu lernen oder sich an Altes zu erinnern. Bei Menschen, die an Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz erkrankt sind, nehmen diese Symptome jedoch zu und beeinträchtigen schließlich den Alltag vollständig. Wenn Sie sich häufig an etwas nicht mehr erinnern können, das gerade erst passiert ist, könnte dies ein erstes Anzeichen für Demenz/Alzheimer sein. Viele körperliche Erkrankungen können zu Vergesslichkeit führen, wenn sie nicht behandelt werden. Aus diesem Grund ist eine frühzeitige Abklärung sehr wichtig.

19 WIE WIRD EINE DEMENZ DIAGNOSTIZIERT, UND GIBT ES MÖGLICHKEITEN DER FRÜHERKENNUNG?

Nur, wenn wir eine demenzfreundliche Gesellschaft schaffen und Menschen mit Demenz/Alzheimer wieder einbeziehen in die Gemeinschaft, ihnen ihre festen Rituale geben, mildern wir die Symptome und Begleiterscheinungen der Demenz. Die Enttabuisierung der Vergesslichkeit ist dabei gerade für die Früherkennung einer Demenz ausschlaggebend.

Eine frühe Abklärung und Diagnose ist wichtig, um körperliche Erkrankungen, die zu sekundär degenerativen Demenzen führen können, rasch behandeln zu können und um Therapien früh anzusetzen, denn so sind sie am sinnvollsten. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Gedächtnis machen, wenden Sie sich bitte an eine nächstgelegene

MAS Demenzservicestelle oder einen Facharzt für Neurologie. Hier werden Ihre Symptome ernst genommen und die Ursache geklärt sowie mit Ihnen gemeinsam weitere mögliche Handlungsschritte überlegt.

20 WAS SIND DIE FÜNF WICHTIGSTEN TIPPS?

- Erwerben Sie Wissen über Demenz und den Umgang mit dem/der Betroffenen.
- Holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe und Unterstützung.
- Wahren Sie die persönliche Würde Ihres/r betroffenen Partners/Partnerin/Angehörigen.
- Versuchen Sie, die persönliche Eigenständigkeit des/der Betroffenen so weit wie möglich aufrechtzuerhalten.
- Achten Sie auf sich selbst und pflegen Sie Ihre persönlichen Interessen!

Mit der Zeit entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie Sie im Alltag richtig unterstützen können, und sehen, dass es auch hierfür ein „Handwerkszeug“ gibt. Auch mit der Krankheit können Sie schöne Stunden miteinander verbringen.

Das Angebot der MAS Alzheimerhilfe für Angehörige ist reichhaltig und reicht von Angehörigen-treffen, Vortragsreihen, Publikationen und den MAS Tipps über den Alzheimerurlaub bis hin zu maßgeschneiderten Entlastungsmöglichkeiten.

**SIE SIND NICHT ALLEIN.
HOLEN SIE SICH HILFE!**