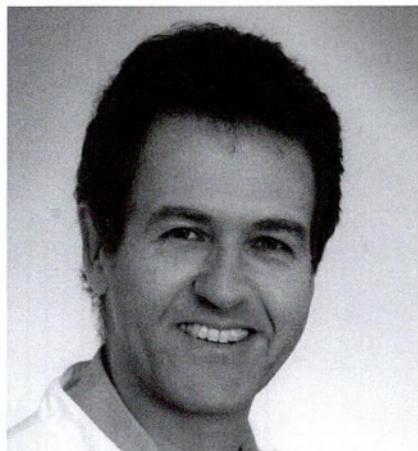


„Der Demenz immer einen Schritt voraus“

Der Kampf gegen das langsame Vergessen – Prophylaxe und Herausforderungen



© KUK

Prim. Dr. Elmar Kainz, MBA, Klinik für Neurologisch-psychiatrische Gerontologie am Kepler Universitätsklinikum Linz, im Interview.

Die Menschheit wird immer älter. Mittlerweile kann man damit rechnen, über 90 Jahre alt zu werden. Besonders das Krankheitsbild der Demenz bereitet jedoch Sorgen, denn fast ein Drittel der über 85-jährigen Österreicherinnen und Österreicher leiden an dieser Erkrankung, die somit als endemisch bezeichnet werden kann.

HAUSÄRZT:IN: Eine Demenz beginnt schleichend. Welche ersten Symptome gilt es nicht zu übersehen?

Prim. Dr. KAINZ: Das Zeitfenster, in dem bereits Veränderungen im Gehirn erkennbar sind, die Demenz selbst aber noch nicht oder nur teilweise symptomatisch geworden ist, beträgt zehn oder mehr Jahre. In dieser Zeit können unterschiedlichste Symptome beobachtet werden, je nachdem, welche Areale im Gehirn betroffen sind. So können veränderte Emotionen, etwa ein ungewöhnliches soziales Verhalten, ungewöhnliche sexuelle Aktivitäten oder eine veränderte Stimmung, beobachtet werden. Es kann aber auch passieren, dass man die Namen enger Freunde oder auch Familienmitglieder nicht mehr kennt oder dass man in einer Stresssituation, zum Beispiel beim Autofahren im Stoßverkehr oder in der Nacht, die Orientierung verliert. Dass man den Autoschlüssel nicht findet oder die Namen von Men-



© shutterstock.com/anitaga

schen nicht kennt, die man nur ab und zu trifft, ist jedoch völlig normal. Besteht ein begründeter Verdacht, so ist es sinnvoll, sich, mit Bildgebung/Laboruntersuchung, internistisch und neurologisch abklären zu lassen. Das ist notwendig, da eine Vielzahl anderer Erkrankungen die Symptome einer Demenz auslösen kann.

Lässt sich das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, vermindern?

Wenn eine Alzheimer-Demenz einmal aufgetreten ist, kann diese häufig nur eingeschränkt behandelt werden. Medikamente sind zwar nach wie vor in Entwicklung, die bisherigen Erfolge sind jedoch bescheiden. Im Vorfeld kann die Demenz jedoch oft mittels einfacher Maßnahmen

verhindert werden. Dazu gehört in erster Linie eine Aktivierung auf körperlicher, sozialer und geistiger Ebene. Wer sich mit interessanten Themen beschäftigt, regelmäßig Sport macht und soziale Kontakte pflegt, hat ein deutlich reduziertes Risiko, im späteren Leben an Demenz zu erkranken. Weitere wichtige Maßnahmen sind die Reduktion von negativ erlebtem Stress, ein ausgeglichener Tagesrhythmus mit ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung – etwa die mediterrane Diät. Typische Ursachen einer Demenz sind auch Rauchen, Hypertonie, Diabetes mellitus oder Depressionen. All diese Krankheiten können gut behandelt werden. Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist in der Folge deutlich geringer.

**Wissensforum Demenz – Veranstaltungen, die Mut machen**

Am 21. September wird der Weltalzheimerstag begangen, der im Zeichen von 145.000 in Österreich lebenden Menschen mit Demenz steht. Die MAS [Alzheimerhilfe](#), seit vielen Jahren verlässlicher Partner von Betroffenen und begleitenden Angehörigen, und die MeinMed-Veranstaltungsreihe schnüren zu diesem Anlass ein umfassendes Infopakete.

Das Herzstück des „Wissensforum Demenz“ bildet eine Podiumsdiskussion, die am Campus der Johannes Kepler Universität in Linz stattfindet. Unter dem Titel „Der Demenz immer einen Schritt voraus“ kommen am 21. September vier Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen zusammen. Neben Prim. Dr. Elmar Kainz, MBA, Klinik für Neurologisch-psychiatrische Gerontologie, und Mag. Gerald Kienesberger, Geschäftsleitung der MAS Alzheimerhilfe, diskutieren Mag.^a Brigitte Juraszovich von der Gesundheit Österreich GmbH und Hanna Fiedler, Vizepräsidentin der IG-Pflege.

Tipp 1: Auf [MeinMed.at](#) und [alzheimerhilfe.at](#) finden sich das Infopakete sowie fünf Mitmachvideos, die zeigen, wie Betroffene Körper und Geist trainieren können.

Tipp 2: Unter [demenz.info](#) ist das Präventionsprogramm „7 Schritte weg von der Demenz“ abrufbar, außerdem die Broschüre „Demenzprävention – 7 Schritte weg von der Demenz“, erstellt von Prof. Kainz und Team.

Wie kann ein Fortschreiten der Demenz verlangsamt werden?

Wenn eine Demenz einmal ausgebrochen ist, helfen die zuvor genannten Präventionsmaßnahmen immer noch, jedoch eingeschränkt. Medikamente sind leider nicht dazu geeignet, die Krankheit in ihrem Fortschreiten aufzuhalten. Wenn man das Leben des Betroffenen strukturiert und damit vereinfacht, ist es möglich, auch mit einer fortgeschrittenen Demenz ein erfülltes und kaum beeinträchtigtes Leben zu führen. Wenn es sekundäre Ursachen der Erkrankung gibt, etwa bei der vaskulären Demenz, so liegt dem häufig eine Hypertonie oder ein schlecht eingestellter Blutzucker zugrunde. Werden diese Krankheiten gut behandelt bzw. richtig eingestellt, so kann das Fortschreiten einer Demenz sehr wohl verlangsamt werden.

Welche Rolle nimmt die Alzheimer-Demenz unter den unterschiedlichen Formen der Erkrankung ein?

Sie ist die häufigste Form. Neben der Alzheimer-Demenz, die im Zusammenhang mit Amyloid-Plaques im Gehirn auftritt, gibt es noch etliche andere Formen wie eben die vaskuläre bzw. eine gemischte Demenz aus einer Alzheimer- und einer vaskulären Demenz. Von der Symptomatik her sind die verschiedenen Formen ähnlich, nicht gleich. Ein wichtiger Unterschied ist, dass es Formen der Demenz gibt, die gut behandelbar oder sogar teilweise heilbar sind. >

Manchmal erkranken auch junge Menschen – woran kann dies liegen?

Wenn junge Menschen an einer Demenz erkranken, hat dies häufig eine exogene Ursache wie eine Schädigung

des Gehirns, etwa durch Drogen oder den übermäßigen Konsum von Alkohol. Aber auch ein Hirntumor kann eine derartige Schädigung verursachen – oder eine genetisch bedingte Alzheimer-Demenz.

Diese kommt allerdings extrem selten vor. Sie kann bereits ab dem 50. Lebensjahr auftreten. Ansonsten ist eine Alzheimer-Demenz vor dem 70. Lebensjahr ja sehr selten!

Das Interview führte Gabriella Mühlbauer.

„Angst resultiert aus Unwissenheit“

Information und Sensibilisierung im Rahmen der Demenzstrategie

HAUSÄRZT:IN: Demenz ist nach wie vor ein Tabuthema. Warum ist gerade bei dieser Erkrankung die Scham bei den betroffenen Familien so groß?

Mag.^a JURASZOVICH: Demenzielle Erkrankungen sind oft mit kognitiven Beeinträchtigungen und Veränderungen der Verhaltensweisen und Orientierungsproblemen verbunden. Dies verursacht zuerst bei der betroffenen Person Unsicherheit und Angst. Daher versuchen viele Menschen, diese Beeinträchtigungen zu vermeiden oder zu überspielen. Gerade die Angst

resultiert aber sowohl bei den betroffenen Personen als auch bei den Angehörigen aus Unwissenheit hinsichtlich der möglichen Verläufe einer demenziellen Erkrankung. Viele Menschen wissen nicht, dass man dank der richtigen Unterstützung sehr lange mit demenziellen Erkrankungen selbständig und gut leben kann. Daher ist es uns im Rahmen der Demenzstrategie wichtig, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und die betroffenen Menschen zu informieren, dass eine rechtzeitige Abklärung und Diagnose helfen kann, die richtige Unterstützung zu finden, um zielgerichtet medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapien in Anspruch nehmen zu können.



Mag.^a Brigitta Juraszovich arbeitet als Ökonomin für die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) in den Bereichen Langzeitpflege und -betreuung.

Diese Stellen sind einerseits Gedächtnisambulanzen und Memory-Kliniken, andererseits neurologische oder psychiatrische Fachärzte.

Das Interview führte Gabriella Mühlbauer.

Signale der Patient:innen von Anfang an ernst nehmen



Die Schlüsselrolle der Hausärztinnen und -ärzte bei Demenz ist Fakt. Daher freut es die MAS Alzheimerhilfe sehr, dass immer mehr Allgemeinmediziner auf das Thema Demenz/Alzheimer sensibilisiert sind, erste Anzeichen ernst nehmen und eine schnelle Weiterleitung an den Facharzt oder an örtliche Beratungsstellen erfolgt.

„Demenz beginnt beim Verdacht“, sagt Karin Laschalt, Leiterin der Demenzservicestellen der MAS Alzheimerhilfe. Mit einer guten frühzeitigen Diagnose ist oft auch die Unsicherheit der ganzen Familie beendet. Noch ist Alzheimer nicht heilbar. Aber durch eine frühzeitige medizinische Diagnose und Begleitung, psychosoziale Betreuung sowie durch einen raschen Therapiebeginn (stadiengerechte Ressourcentrainings) gelingt es, die Krankheit zu verzögern und Betroffene möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung zu belassen.

Eine gute Demenzversorgung beginnt oft bei den Hausärztinnen und -ärzten. Gemeinsam können wir die Hemmschwellen abbauen, damit Menschen frühzeitig in die Serviceeinrichtungen (MAS Demenzservicestelle) sowie zu Fachärzten und Psychologen kommen und so von den regionalen Hilfsangeboten profitieren.

Weitere Infos unter: alzheimerhilfe.at und ig-pflege.at

BEZÄHLTE ANZEIGE

Wohin können sich Betroffene bzw. ihre Familie wenden, wenn sich Anzeichen einer Demenz zeigen?

Eine erste Anlaufstelle zur Abklärung ist sicherlich die Hausärztin/der Hausarzt. Diese/dieser kennt die betroffenen Menschen, kann erste Anzeichen einer Veränderung im Vergleich zu früher auch erkennen und den Patienten an die richtigen Stellen zur Abklärung verweisen.

Wertvolle Links:

gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/gedaechtnisambulanzen.html
pflege.gv.at/leben-mit-demenz
demenzstrategie.at/ixdata/demenzstrategie/prod/media/Wegweiser-Demenz.pdf



© shutterstock.com/eamesBot