



Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Mit zunehmendem Alter können nicht nur körperliche, sondern auch kognitive Beeinträchtigungen auftreten. Je früher man erste Signale einer Vergesslichkeit ernst nimmt und abklären lässt, desto länger lässt sich eine Demenz – die häufigste Form ist Alzheimer – hinauszögern. Medikamente und Ressourcen-Training können den degenerativen Prozess verlangsamen.

Von Mag. Michaela Ecklbauer

Etwa 130.000 bis 150.000 Menschen in Österreich haben eine Demenz, Prognosen gehen von einer Verdoppelung der Betroffenen bis 2050 aus. Betroffen ist aber nicht nur der Patient selbst, sondern die gesamte Familie, die mit fortschreitender Abnahme der geistigen Fähigkeiten des Angehörigen alle Hände voll zu tun hat, um den Alltag mit ihm zu bewältigen. Nach wie vor werden erste Anzeichen der Erkrankung vielfach verdrängt oder vor dem Umfeld verborgen, bis das Offensichtliche nicht mehr zu übersehen ist. Dabei könnte eine frühzeitige Diagnose noch viel Lebensqualität – zumindest für etliche Jahre – bewahren. Studien besagen, dass etwa 2,5 Prozent der 65-Jährigen unter Demenz leiden, bei den 70-Jährigen sind es fünf, bei den 80-Jährigen bereits 25 und bei den 90-Jährigen 35 Prozent. Während Mediziner den Grad der Erkrankung in der Regel in drei Stadien – leicht, mittel und schwer – einteilen, beruht das Konzept der MAS Alzheimerhilfe auf sieben Stadien, wobei Stadium fünf als

mittelschwer zu sehen ist, erläutert Roland Sperling, Leiter der MAS-Demenzservicestelle in Kirchdorf. Er sieht einen Gewinn darin, frühzeitig dem Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen. Dazu werden Präventionsgruppen angeboten, bei denen das Hauptaugenmerk auf dem Gedächtnistraining liegt. Auch Einzeltrainings sind möglich.

Verlorene Fähigkeiten sind unwiederbringlich

Mehrmals täglich stellt Neurologe Dietmar Schafelner in seiner Praxis in Steyr die Diagnose „Fortgeschrittene Demenz“. Dies nicht zuletzt deshalb, weil ein Großteil der Patienten – überwiegend aus dem ländlichen Raum – viel zu lange zuwartet. „Faktum ist, Fähigkeiten, die verloren gegangen sind, sind unwiederbringlich weg. Gerade deswegen ist eine frühzeitige Abklärung so wichtig“, betont der Facharzt, der eine kostenlose und niederschwellige neurologisch-psychiatrische Vorsorgeuntersuchung ab dem 60. Lebensjahr für sinnvoll hält.

Wer im Alltag etwa mehrmals in den Keller gehen muss, weil er Dinge, die er von dort holen wollte, vergessen hat, sollte hellhörig werden. Denn immer wieder stellt sich bei Patienten, die das Gefühl haben, schon etwas vergesslich zu sein und dies frühzeitig abklären lassen, bei den Untersuchungen heraus, dass es neurologische Veränderungen im Gehirn gibt, obwohl dies im Gespräch noch nicht auffällt.

Eine Motivation, frühzeitig zum Arzt zu gehen, ist auch, wenn in der Familie ein Angehöriger Demenz hatte und daher das Krankheitsbild in seinen vielen Facetten bekannt

© Pro Medico



„Faktum ist, Fähigkeiten, die verloren gegangen sind, sind unwiederbringlich weg. Gerade deswegen ist eine frühzeitige Abklärung so wichtig.“

Dr. Dietmar SCHAFELNER,
 FA für Neurologie, Fachgruppenvertreter
 für Neurologie in der OÖ-Ärztammer'

ist. „Neben einer Magnetresonanz-Untersuchung, einem Ultraschall der Halsschlagader und einer Elektroenzephalografie (EEG), bei der die Hirnströme gemessen werden, steht ein ein- bis zweistündiger neuro-psychiatrischer Test auf dem Programm. Dabei werden Konzentration, Merkfähigkeit, Auffassungsgabe und Gedächtnisleistung abgeklärt, ausgeschlossen werden muss aber auch eine Depression, denn diese reduziert die Aufmerksamkeit und Konzentration“, weiß Schafelner. Bei jungen Patienten um die 50-55 Jahre, bei denen der Verdacht auf eine Demenz vorliegt, kann auch eine Lumpalpunktion, bei der Nervenwasser aus dem Wirbelkanal entnommen wird, oder eine Szintigrafie (nuklearmedizinische Untersuchung) zum Ausschluss oder Beweis einer Parkinson-Erkrankung sinnvoll sein.

„Ein Teil der Untersuchungen kann entfallen, wenn der Patient schon betagt und der sogenannte Minimal-Mental-Test auffällig ist. Denn, wenn man sich etwa drei Wörter nicht mehr merken kann, ist die Demenz ohnehin schon weit fortgeschritten und vieles irreversibel“, schildert Schafelner: „Entscheidend für die Medikation, die den degenerativen Prozess verlangsamen kann, ist auch zu wissen, um welche Art der Demenz es sich handelt, ob etwa eine Gefäßverengung ursächlich ist oder es sich um eine klassische Alzheimer-Erkrankung handelt.“

Männer wollen ihre Defizite nicht sehen

„Das Thema Demenz ist leider immer noch stigmatisiert, vor allem Männer wollen sich nicht eingestehen, dass sie Defizite entwickeln. Vielfach werden sie von ih-

© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com



Ein Alarmsignal, wenn der Schuh in der Mikrowelle deponiert wird.

ren Frauen – manchmal auch unter einem Vorwand – zum Arzt gelockt“, erzählt der Neurologe. Oft stecken auch die Angst vor einem möglichen Führerscheinverlust und die Scham vor der Nachbarschaft dahinter. Daher gelingt es ihm noch eher, die Betroffenen von einem Demenztraining im Krankenhaus zu überzeugen, als sie zum Besuch einer Demenz-Tagesgruppe, wie sie vor allem im städtischen Bereich angeboten wird, zu bewegen.

© MAS Alzheimerhilfe



Demenztrainerin Eva Neumüller (l.) mit Margot Haag

Ein anderer Zugang, eine mögliche Demenz abklären zu lassen, ist eine Demenzservicestelle aufzusuchen. „Dort versucht eine Psychologin herauszuarbeiten, wie es mit dem Kurz- und Langzeitgedächtnis, der Orientierungsfähigkeit, der Konzentration und der Wahrnehmung aussieht“, erläutert Roland Sperling, Leiter der MAS-Demenzservicestelle. Kommt ein Angehöriger mit, steht für ihn ein Sozialarbeiter bereit, der in der Zwischenzeit hinterfragt, in welchen Alltagssituationen Probleme auftreten.

Abklärung bei der Demenzservicestelle

„Oft kommt es in den Familien zum Streit, vielfach ist es dann besser, wenn es um Unwichtiges geht, mit dem an Demenz Erkrankten nicht zu diskutieren und seinen Standpunkt zu akzeptieren. Es gibt viele Verhaltensmuster, etwa Geschwister gegeneinander auszuspüren, um noch ein letztes Stück Macht zu behalten“, schildert Sperling aus seiner jahrelangen Erfahrung. Da helfe auch der Austausch beim Angehörigen-Treffen, um zu hören, wie andere schwierige Situationen gemeistert haben.

Besteht der Verdacht auf eine Demenz oder eine Vorstufe davon, wird dem Betroffenen dringend empfohlen, einen Neurologen aufzusuchen. Aber auch Sperling weiß, wie schwierig es ist, Betroffene zum Training zu bewegen. Lediglich ein Drittel der Personen, die davon profitieren würden, nehmen das Angebot in Anspruch. Und auch bei ihnen ist oft am Anfang eine Skepsis da, die sich aber bald legt. Denn das Training mit Gleichgesinnten kann viel Spaß machen.



© MAS Alzheimerhilfe

„Oft kommt es in den Familien zum Streit, vielfach ist es dann besser, wenn es um Unwichtiges geht, mit dem an Demenz Erkrankten nicht zu diskutieren.“

Roland SPERLING,
 Leiter der MAS-Demenzservicestelle
 in Kirchdorf



© MAS Alzheimerhilfe

Mit einem Ball-Spiel Ressourcen trainieren.

Ressourcen-Training, das Spaß macht

Dabei geht es um ein Ressourcen-Training, sprich, das was noch da ist, möglichst lange zu erhalten. Einmal wöchentlich wird in Kleingruppen trainiert, wobei es Sinn macht, regelmäßig zu kommen, so Sperling: „Ab drei Personen dürfen wir eine Gruppe, die vom Land und der Gesundheitskasse gefördert wird, anbieten, im Schnitt liegt die Gruppengröße bei sechs Personen.“ Der Selbstkostenbeitrag beträgt 15 Euro pro Doppelstunde, für Mindestpensionisten 7,50 Euro. „Wo mehr Nachfrage herrscht, kommen Personen mit ähnlichen Biografien zusammen. Generell ist aber das Stadium der Erkrankung ausschlaggebend“, betont der

Demenzservicestellen-Leiter. „Jede Doppelstunde besteht aus einem Mix aus Gedächtnistraining mit Konzentrationsübungen, Übungen zur örtlichen bzw. zeitlichen Orientierung, körperlicher Aktivität (etwa Sturzprophylaxe), Training von Alltagssituationen (zum Beispiel eine Einkaufsliste erstellen), Übungen zur Wahrnehmung (Sehen, Riechen, Schmecken) und ein kreativer Teil wie Basteln oder Singen. Der Schweregrad der Übungen hängt vom Stadium der Demenz ab, entscheidend ist aber, dass die Menschen nicht überfordert und frustriert werden, sondern das Gefühl haben, noch etwas zu können“, erklärt Sperling.

Beispiel eines Ressourcen-Trainings

Demenztrainer beziehen auch die Feste im Jahreskreis ein. Psychologin Sabine Weber erläutert, wie eine Doppelstunde vor Weihnachten ablaufen könnte: „Als Einstieg bietet sich an, die Teilnehmer zu fragen, wie sie Weihnachten früher erlebt haben. Als Gedächtnisübung zum Beispiel einen Begriff wie ‚Weihnachtskekse‘ vorgeben und die Teilnehmer aus den darin vorhandenen Buchstaben neue Wörter bilden zu lassen – je nach Demenzstadium al-

leine oder alle gemeinsam. Oder ein Wortgerüst, sprich mit jedem Anfangsbuchstaben von ‚Weihnachtskekse‘ ein neues Wort zu finden, das einen Bezug zu Weihnachten hat, wie Wichtel, Eiskristall ... Wenn es die räumlichen Gegebenheiten ermöglichen, können Weihnachtskekse gemeinsam gebacken oder nur verkostigt werden. Es ist oft erstaunlich, was die Hände noch können, obwohl das Gehirn vergessen hat, wie backen geht“, weiß Weber.

„Zur Auflockerung bieten sich das Singen von Weihnachts- oder Bewegungsliedern an, bei denen einfache Handbewegungen, die der Trainer vorzeigt, mitgemacht werden. Einfache Fingerübungen gehen immer, wie z.B. mit dem Daumen nach und nach jeden anderen Finger der Hand zu berühren. Komplizierter wird dies, wenn die linke Hand mit Daumen und Zeigefinger und gleichzeitig die rechte mit dem Daumen und kleinen Finger beginnt.“ ■



© ZapNy1 - stock.adobe.com

Einfache Fingerübungen regen auch den Geist an.