

11 IRRTÜMER, VORURTEILE UND MYTHEN ÜBER DEMENTZ/ALZHEIMER

MYTHOS VS FAKTEN

1 Menschen mit Demenz bekommen eh nichts mehr mit.

Zu Beginn einer Demenzerkrankung haben Betroffene noch sehr viele Fähigkeiten. Im Verlauf einer Demenz wird die Vergesslichkeit mehr. Probleme in der Orientierung nehmen zu und es wird für betroffene Personen immer schwieriger, alltägliche Aufgaben selbstständig zu bewältigen. Trotzdem nehmen sie ihre Umwelt wahr, besonders auf der Gefühlsebene. Daher leiden Betroffene, wenn hinter ihrem Rücken über sie geredet wird. Selbst in fortgeschrittenem Stadium ist vieles noch möglich. Denn auch wenn die Erinnerung geht, die Wahrnehmung und das Gefühl bleiben.

Es ist daher wichtig, mit betroffenen Menschen zu sprechen, um ihre Realität und ihre Wünsche zu erkunden und die Lebensqualität zu erhöhen.

2 Eine Diagnose ist unnötig, man kann ja sowieso nicht helfen.

Trotz vieler Forschungen ist Alzheimer noch nicht heilbar, aber zusätzlich zur medizinischen Behandlung kann mittels psychosozialer Methoden eine wesentliche Verbesserung der Situation erzielt werden. Es gelingt heute oft schon den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und so bestmögliche Lebensqualität zu erreichen. Die frühen Stadien der Erkrankung, in denen noch viele Fähigkeiten vorhanden sind, können verlängert und die späteren Phasen verzögert werden.

Dies leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Krankheitsbewältigung und bringt Lebensqualität für Betroffene und deren Umfeld. Nicht nur deshalb ist eine möglichst frühe und möglichst differenzierte Diagnose von größter Bedeutung.

Denn nicht jedes Vergessen ist Alzheimer. Es gibt zahlreiche andere Erkrankungen, die ähnliche Symptome zeigen, aber gut behandelbar oder auch heilbar sind. Würde man auf eine Diagnosestellung verzichten, nimmt man sich auch jegliche Möglichkeiten einer Behandlung.

3 Zum Glück habe ich nicht Alzheimer, ich habe nur Demenz.

Der Begriff „Demenz“ ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen, mit den unterschiedlichsten Ursachen, bei denen es zu Veränderungen der Gehirnleistung kommt. Alzheimer ist eine Form von Demenz. Untersuchungen zeigen, dass die Alzheimer-Demenz mit 60-80 % nicht nur die bekannteste, sondern auch die häufigste Form der Demenzerkrankungen ist. Weitere Demenzformen sind beispielsweise die Vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen Demenz, die Frontotemporale Demenz oder die Demenz bei Parkinson.

4 Mein Mann/ Meine Frau hat keine Demenz. Er/Sie ist nur altersvergesslich.

Es ist normal mit dem Alter vergesslicher zu werden. Ein Alterungsprozess geht immer mit einer abnehmenden Leistungsfähigkeit der gesamten Körperfunktionen und Organe einher. So nimmt auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns auf natürliche Weise ab. Trotzdem ist es für ein gesundes Gehirn möglich, bis ins hohe Alter neues zu erlernen und sein Leben selbstständig zu meistern. Bei einer Demenzerkrankung sterben (aus verschiedenen Gründen – je nach Demenzform) aber deutlich mehr Nervenzellen im Gehirn ab als im normalen Alterungsprozess üblich. Dies führt zu vermehrten Problemen und kann sowohl in einem Gedächtnischeck und in weiterer Folge im Rahmen von medizinischen Untersuchungen (z.B. bildgebende Verfahren) festgestellt werden.

Je früher es zu einer Diagnose kommt und behandelnde Maßnahmen eingeleitet werden, umso mehr kann dies zur Verzögerung des Krankheitsverlaufs beitragen.

5 Meine Mutter oder mein Vater hatte Alzheimer, also werde ich auch Alzheimer bekommen.

Die Erkrankung eines Elternteils bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Krankheit an die Kinder vererbt wird. Nur rund 1 Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen sind eindeutig erblich bedingt. Bei 99 Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen ist das Alter das größte Erkrankungsrisiko. Die Symptome beginnen meistens erst nach dem 65. Lebensjahr. Das Risiko ist höher je älter ich bin und je mehr zusätzliche Risikofaktoren ich mitbringe.

6 Eine Demenz kann man nicht vorbeugen. Mein Nachbar bspl. war Professor und Sportler und ist auch erkrankt.

Die gute Nachricht: Jede/r von uns kann aktiv etwas dazu beitragen, dass sich das individuelle Demenzrisiko reduziert. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hinsichtlich Demenzprävention 12 folgende, konkrete Risikofaktoren definiert, die es zu reduzieren gilt: Rauchen, Kopfverletzung, Bildungsarmut, mangelnde Sozialkontakte, Depression, Körperliche Inaktivität, Alkohol, Übergewicht, Luftverschmutzung, Diabetes, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck.

Allgemein ist zu sagen, dass die Faustregel „Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn“ ein guter Leitfaden für die Demenzprävention ist. Und daher möchten wir Ihnen Mut machen, dass Sie die Möglichkeit nutzen Ihr Demenzrisiko zu reduzieren.

Bedenken Sie: Untersuchungen zufolge liegen jeder 2. bis 3. Demenzerkrankung vermeidbare Risikofaktoren zu Grunde.

„WAS GUT FÜR DAS HERZ IST, IST AUCH GUT FÜR DAS GEHIRN“



7 Menschen mit Demenz sind aggressiv

Demenz kann (aber muss nicht) mit Aggressivität verbunden sein. Sehr häufig hängt aggressives Verhalten mit Verzweiflung, Unsicherheit und Frust zusammen. Es kann sich auch um eine falsche Interpretation der Situation bzw. der Absichten anderer Menschen handeln.

Wichtig für Angehörige: Verstehen Sie diese eventuellen Angriffe als Teil der Krankheit und beziehen Sie diese (möglichst) nicht auf sich. Versuchen Sie ruhig zu bleiben und in Zukunft jene Handlungen zu vermeiden, aufgrund welcher sich die betroffene Person kritisiert oder in die Enge getrieben fühlen könnte.

8 Es ist meine Pflicht, zu pflegen. Außerdem brauche ich keine Hilfe.

Geliebte Menschen zu betreuen und zu pflegen ist für viele selbstverständlich, und das ist auch gut so. Sich aber aufzuopfern, bringt weder den betreuenden Angehörigen noch den Betroffenen etwas. Denn: Nur wer auf sich selbst und das eigene Wohlbefinden achtet, kann sich langfristig gut um andere kümmern. Sind die eigenen Batterien einmal leer, brauchen nicht nur Betroffene Hilfe, sondern auch Angehörige.



Darum holen Sie sich rechtzeitig Hilfe! Sowohl aus dem familiären Umfeld wie auch professionell. Der Grad der benötigten Unterstützung variiert je nach Krankheitsstadium, aber auch nach der ganz individuellen Situation der Familie. Oft reichen Mobile Hilfen zur Unterstützung. Es kann aber auch sein, dass ein Umzug in ein Heim die beste Lösung für alle ist. Manchmal können Besuche im Heim bei denen sich Angehörige dann liebevoll, ausgeruht und entspannt den Betroffenen zuwenden können, die Beziehung verbessern und werden für beide zu positiven Erlebnissen.

9 Nur alte Menschen bekommen Demenz.

Das stimmt nicht. Wahr ist, je höher das Lebensalter, umso größer ist das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Gut 40 % aller Menschen mit Demenz sind 90 Jahre oder älter. Ebenfalls über 40 % aller Betroffenen sind zwischen 80 und 90 Jahre alt. Von jungen Menschen mit Demenz spricht man, wenn die Symptome vor dem 65. Lebensjahr eintreten. Weniger als 2 % der Betroffenen sind unter 65 Jahre alt.

10 Eigentlich kann sie das. Sie will sich nur nicht anstrengen.

Das ist leider ein häufig verbreiteter Irrtum. Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung des Gehirns. Die Gehirnschubstanz baut sich langsam ab. Das bewirkt, dass auch selbstverständliche Fähigkeiten des Alltags langsam weniger werden und Betroffene immer mehr Unterstützung brauchen. Die auftretenden Probleme zeigen sich nicht immer gleich stark und das führt bei Angehörigen oft zu Verunsicherung. Schwankungen sind aber normal und kommen sehr häufig vor. Wichtig: Die erkrankte Person macht das nicht absichtlich.

11 Meine Nachbarin klagt über den Zustand ihres Mannes. Aber er verhält sich ganz normal. Ich glaube, das eigentliche Problem hat sie.

Eine Demenzerkrankung zieht Betroffenen sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weg. Tätigkeiten des Alltags, die immer selbstverständlich waren, machen auf einmal Probleme. Dies zuzugeben ist aber für die meisten sehr schwierig und Menschen mit Demenz streben verständlicherweise danach, ihren Selbstwert zu schützen. Sie tun vieles dafür, ihre Defizite zu verbergen und schaffen es meist für kurze Zeit, Kräfte zu mobilisieren, um die Fassade aufrecht zu erhalten und sich anderen gegenüber nichts anmerken zu lassen. Oft sind sie sehr gut darin, sich mit Floskeln und Phrasen durch Smalltalk-Situationen zu manövrieren. Das kostet allerdings viel Energie und ist nur über einen kurzen Zeitraum möglich. Die Defizite fallen oft erst auf, wenn man mehr Zeit mit der Person verbringt. Aus diesem Grund erleben Angehörige, die Menschen mit Demenz längerfristig betreuen, dieses oft ganz anders.

Nehmen Sie die Schilderungen von nahen Angehörigen ernst und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Ein kleiner Einblick in den Alltag wird ganz sicher mehr Verständnis für die Gesamtsituation bringen.

 **Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe.**



MAS Alzheimerhilfe

Zentrale

Lindaustraße 28

4820 Bad Ischl

+43 (0) 6132/21410-0

Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at

DSS Bad Ischl +43/664/88 92 86 19

DSS Braunau +43/664/458 00 71

DSS Gmunden +43/664/858 94 85

DSS Linz Nord/Urfahr +43/664/213 99 77

DSS Kirchdorf +43/664/854 66 94

DSS Ried/I +43/664/854 66 92

DSS Rohrbach +43/664/854 66 99



LAND
OBERÖSTERREICH



Österreichische
Gesundheitskasse