



Die große Angst: Habe ich Alzheimer?

Nur vergesslich oder schon dement? Wann die Alarmglocken läuten sollten und warum eine frühe Diagnose Vorteile bringen kann, erklärt Psychologin Carmen Viereckl von der **MAS Alzheimerhilfe** in Gmunden

VON DIETLIND HEBESTREIT

Die Angst sitzt im Nacken: Wenn der Schlüssel wieder unauffindbar ist, wenn der Name des Lieblingsschauspielers entfällt oder ein wichtiger Termin einfach vergessen wird, denken Menschen über 50 schnell an Alzheimer. Bei Leuten, die zur Früherkennung kommen, kann Psychologin Carmen Viereckl von der Hilfsorganisation MAS Alzheimer oft Entwarnung geben: „Häufig kommt heraus, dass es sich nicht um Demenz handelt. Die Symptome sollten aber dennoch ernst genommen werden, denn auch eine Demenz beginnt mit solch ‚leichten‘ Gedächtnisproblemen.“ Viereckl erzählt aus der Praxis, wie sich Alzheimer auswirken kann:

■ **Gedächtnis:** Im Alltag passieren „Hoppaläs“. Plötzlich fallen einem die Namen der Enkerl oder eine Jahreszahl nicht ein, die man sonst immer parat hatte.

■ **Orientierung:** Wo ist das Auto im Parkhaus? Wie ging der Weg zum Markt oder ins Krankenhaus?

■ **Suchen und Finden:** Die Handtasche ist verschwunden, und man weiß nicht wohin. Das Bücherl mit den Telefonnummern ist unauffindbar und das Handy auch.

■ **Überforderung:** Die Organisation des Geburtstagsfestes oder der Familienfeier macht massiven Stress.

■ **Erinnerungshilfen:** Ohne Liste im Handy oder Zettel zur Erinnerung geht es nicht mehr. Alles wird aufgeschrieben.

■ **Termine:** Wenn an einem Tag mehrere Termine sind, ist das eine zu große Herausforderung.

■ **Multitasking:** Beim dreigängigen Menü kann man nicht mehr mehrere Dinge parallel am Herd und im Rohr haben. Es gelingt nur eine Speise nach der anderen, statt zwei Stunden braucht man jetzt vier.

■ **Geräte bedienen:** Früher war der Kärcher zum Autoputzen im Einsatz, heute ist nicht mehr klar, wie das geht.

■ **Sorgen sind Signal**
Generell geht es laut Viereckl immer um jene Fähigkeiten, die man früher beherrscht hat und die verloren gegangen sind. „Ein Zeichen ist auch, wenn man sich



„Ich verstehe jeden, der nicht wissen will, ob er Alzheimer hat. Trotzdem ist eine frühe Diagnose sinnvoll. Mitgefühl und Rücksichtnahme gelingen dann leichter.“

■ **Carmen Viereckl,**
Demenzservicestelle der
MAS Alzheimerhilfe in Gmunden



selbst Sorgen macht“, sagt die Expertin. Denn oft bemerken die Betroffenen die Veränderungen früher als die Angehörigen. Doch auch die können und sollen aufmerksam sein, wenn folgende Situationen sich häufen:

■ **Reden über Gedächtnis:** wenn Angehörige oft über ihre Vergesslichkeit sprechen und ihre Sorgen äußern.

Psychologin
Carmen Viereckl

■ **„Verlernen“ von Fähigkeiten:** wenn das Essenmachen nicht mehr gelingt bzw. immer das Gleiche gekocht wird; oder wenn Elektrogeräte plötzlich nicht mehr bedient werden können.

■ **Handy:** wenn Fehlanrufe passieren, öfter etwas verstellt ist, obwohl der Betroffene früher mit dem Telefon klargekommen ist.

■ **Sozialer Rückzug:** wenn eine depressive Verstimmung bemerkt wird, der Betroffene nicht mehr bei Gesprächen mitkommt.

■ **Aggressivität:** wenn bei Kritik und Misserfolgen Selbstschutzmechanismen aktiviert und Missgeschicke verleugnet werden.

■ **Verdächtigungen:** wenn Sachen nicht mehr gefunden werden und der Betroffene öfter befürchtet, bestohlen worden zu sein.

Berührungsängste seien laut Viereckl normal: „Ich verstehe jeden, der nicht wissen will, ob er Alzheimer hat.“ Trotzdem ist die Psychologin davon überzeugt, dass eine frühe Diagnosestellung sinnvoll sei. Denn hinter Gedächtnisproblemen könnten auch viele andere, oft behandelbare Erkrankungen stecken: Dazu zählten Depressionen, Herz- und Lungenkrankheiten, Nierenleiden, Probleme

mit der Schilddrüse und vieles mehr. Auch in Phasen der Überforderung sei Vergesslichkeit typisch. Bestätige sich ein Alzheimer-Verdacht, könne man den Patienten zwar nicht heilen, mit Medikamenten jedoch die Lebenszeit bei guter Lebensqualität verlängern. „Auch für das Zusammenleben in der Familie ist es wichtig, dass alle Bescheid wissen. Mitgefühl und Rücksichtnahme gelingen dann leichter. Schließlich macht der Patient meist nichts in böswilliger Absicht.“ Auch könnte der Betroffene seine Angelegenheiten in einer frühen Phase noch besser ordnen, sich etwa um eine Patientenverfügung kümmern oder entscheiden, wie er später gepflegt werden möchte.

INFO

■ **Die MAS Alzheimerhilfe** ist Partner des Netzwerks Demenz OÖ und Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige.

■ **Sieben Demenzservicestellen** (Bad Ischl, Braunau, Gmunden, Kirchdorf, Linz Nord/Urfahr, Ried/I., Rohrbach) werden von MAS Alzheimer betrieben. Weitere Partner des Netzwerks Demenz sind die Volkshilfe (Steyr, Linz-Süd, Schwertberg) und der Magistrat Wels.