

Vorbeugung und Unterstützung bei Demenz

Zwar lassen sich Alter und genetische Veranlagung nicht ändern – jedoch hat der Lebensstil einen großen Einfluss darauf, ob und wann eine Demenz entsteht. Die Forschung zeigt: Bis zu 40 Prozent der demenziellen Erkrankungen könnten durch Vorbeugung vermieden oder verzögert werden.

Risikofaktoren sind unter anderem Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, chronischer Stress, Bluthochdruck, Diabetes und hohe Cholesterinwerte. Ebenso zählen häufige Kopfverletzungen oder nicht behandelte Schwerhörigkeit dazu. Was dem Gehirn hingegen guttut, ist ein aktives, neugieriges Leben: Denksportaufgaben, Schach, Sudoku, das Lernen einer neuen Sprache oder eines Instruments – all dies fördert die sogenannte Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu erneuern. Wichtig sind außerdem soziale Kontakte, regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung (z. B. Mittelmeerkost), ausreichend Schlaf und Stressreduktion durch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation.

FRÜHERKENNUNG ENTSCHEIDEND

Nicht jede Gedächtnisstörung/Verwirrung im Alter ist gleich eine Demenz. Jedoch sollte bei einem Verdacht zügig die hausärztliche Praxis aufgesucht und eventuell in der Folge eine weitere fachärztliche Abklärung angestrebt werden. Denn eine frühzeitige Diagnose und Behandlung können helfen, den Verlauf positiv zu beeinflussen oder andere Ursachen für die Symptome zu finden. Hierzu gehören u. a. diverse Tests, Blut-/Liquoruntersuchungen sowie genetische und nuklearmedizinische Untersuchungen und auch eine psychologische Abklärung.

Erkrankt ein Mensch an Demenz, verändert sich das Leben seines gesamten Umfelds. Für Angehörige ist der Umgang mit der Erkrankung oft belastend. Besonders schwierig ist es vor allem in der mittleren bis späten Phase, wenn Betroffene unruhig, aggressiv oder unverständlich reagieren. „Hinter dem Verhalten stecken meist Unsicherheit, Angst oder das Gefühl, nicht mehr verstanden zu werden. Begleiten Sie Betroffene in ‚ihrer Welt‘. Auch wenn sich ein Mensch



Foto: Shutterstock/Robert Kneschke

durch die Demenz verändert – seine Gefühle bleiben. Wer das versteht, kann helfen, Vertrauen und Sicherheit zu geben. Und das ist das Wertvollste, was wir einem geliebten Menschen schenken können“, weiß DGKPⁱⁿ Sabine Krammer, Demenzbeauftragte im SK Vöcklabruck. Die Pflegeexpertin empfiehlt Angehörigen, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen, sich zu informieren und Unterstützung zu holen, z. B. bei der MAS Alzheimerhilfe, bei Angehörigen-Stamm-tischen oder in Selbsthilfegruppen.



Umgang bei Demenz

- » Nehmen Sie die/den Betroffene/n ernst – auch wenn das Verhalten verwirrend ist.
- » Sprechen Sie langsam, klar und in einfachen Sätzen.
- » Verzichten Sie auf verunsichernde Kritik/Korrekturen.
- » Achten Sie auf eine ruhige Umgebung ohne Reizüberflutung.
- » Pflegen Sie Rituale, die Sicherheit geben.
- » Halten Sie Blickkontakt, lächeln Sie, nehmen Sie die Hand der/des Betroffenen.
- » Geben Sie einfache Aufgaben – das vermittelt Wertschätzung.