



Umgang mit Demenz

Prävention und Hilfen

Demenz

Bei der Demenz handelt es sich um eine erworbene Veränderung des Gehirns, die zu einer Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung, zu einem Verlust intellektueller Fähigkeiten, des Denkvermögens sowie zu einer Veränderung der Persönlichkeit mit verminderter Alltagsbewältigung führt.

In Deutschland leben zur Zeit ca. 1 Mio. Demenzkranke. – mit steigender Tendenz. Die Erkrankungs Häufigkeit liegt bei den über 80 Jährigen bei ca.30%.

Typische Frühsymptome sind u.a. Abneigung gegen Neues, Mangel an Initiative, emotionale Labilität, Ängstlichkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörung, Antriebsminderung, Gleichgültigkeit, leichte Konzentrationsstörungen – alles Auffälligkeiten, die phasenweise auch bei jedem Gesunden vorkommen. Im Verlauf kommen dann aber weitere Veränderungen hinzu, wie z.B. eine verminderte Merkfähigkeit, vermindertes Gedächtnis, Orientierungsstörungen, Auffassungsstörungen, verminderte Kritikfähigkeit, unkooperatives Verhalten, verlangsamtes, verarmtes Denken und Vernachlässigung der Körperpflege. Manchmal können auch Sprachstörungen oder ein Wahn z.B. bestohlen worden zu sein auftreten.

Prävention

Die primäre Prävention dient der Erhaltung und Förderung der Gesundheit durch Verringerung der Krankheitsanfälligkeit.

Die sekundäre Prävention beschäftigt sich mit der frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Risikofaktoren. Die tertiäre Prävention versucht eine Verschlechterung des Krankheitsbildes zu verhindern.

Risikofaktoren für eine Demenz

Einige Risikofaktoren wie z.B. das Alter, familiäre Belastung oder weibliches Geschlecht sind nicht zu beeinflussen.

Dagegen sind andere Risikofaktoren sehr gut zu minimieren: Ein schlecht eingestellter hoher Blutdruck im mittleren Lebensalter erhöht deutlich das Demenzrisiko. Auch ein Diabetes mellitus und eine Fettstoffwechselstörung (Hypercholesterinämie) sowie ein deutliches Übergewicht scheinen das Demenzrisiko zu erhöhen. Bezüglich des Rauchens gibt es noch widersprüchliche Studien.

Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um eine Demenz zu verhindern?

Gesichert hilfreich ist die Behandlung der Risikofaktoren, regelmäßige körperliche Aktivität (mind. 3x die Woche) in Kombination mit geistigen Herausforderungen (z.B. Gedächtnisübungen) und sozialen Kontakten.



Auch die Reduktion eines deutlichen Übergewichtes ist sinnvoll. Welche Rolle Vitamin E, C und B einnehmen ist noch offen, aber auch hier wird ein protektiver Anteil vermutet. Noch Zukunftsmusik ist eine Impfung. Östrogen hat keinen Effekt. Zu Entzündungshemmern gibt es widersprüchliche Studien.

Wie gehe ich am besten mit einem demenzkranken Menschen um?

Einige Beispiele:

- Reminiszenztherapie: Erinnerung zurückliegender Ereignisse und Stärken;
- Keine Konfrontation mit Schwächen, nicht ständig korrigieren
- Verwendung von Erinnerungshilfen: Photos, Musikstücke, Zeitungsausschnitte
- Üben autobiographischen Wissens mit Hilfe der Angehörigen
- Räumliche Orientierungshilfen
- Einlassen auf die Sichtweise des Patienten, aber nicht Unterstützung eines Wahns
- Bei vorgeschrittener Erkrankung kein kognitives Trainingsprogramm, Hirnjogging
- Praktische Hilfsmittel: Notizblock
- Basisstimulation, nicht-sprachliche Zuwendung
- Einfacher Kommunikationsstil
- Verbale mit gestisch-mimischen Signalen verbinden
- Verstärken richtiger Äußerungen
- Falsche Reaktionen umlenken oder Themenwechsel
- Wahrung des Selbstwertgefühls, Akzeptanz des Individuums
- Erhaltene Fähigkeiten entdecken
- Vorhandene Kompetenzen sinnvoll einsetzen z.B. Tisch decken, Haustier versorgen
- Klärung des Verhaltens z.B. bei Schreien, Aggressivität (Schmerzen, Bedrohung)
- Reizausgeglichenes Milieu, Umgebung vertraut und anregend
- Konstanz in der Umgebung, der pflegenden Personen, des Tagesablaufs
- Klare Orientierungshilfen
- Angenehme Farben, Licht
- Verwendung von Seh- und Hörhilfen, frühzeitig benutzen
- Möglichst viel Bewegungsfreiheit
- Helle Kleidung, Namen einnähen, Zettel mitgeben
- Persönliche Zuwendung!
- Ungünstig sind große Spiegel, Dauerbeschallung, leicht misszudeutende Stimuli