

# Demenz

Hat die geistige Leistungsfähigkeit im letzten halben Jahr deutlich abgenommen oder fällt es immer öfter schwer, komplexere Handlungen zu planen und auszuführen (wie Einkaufen, Koffer packen, Autofahren, sich Dinge merken), so sollte dies abgeklärt werden.

Die Alzheimer-Krankheit bricht meist zwischen dem 60. und 65. Lebensjahr aus. Der Beginn ist schleichend. Man nimmt heute an, dass die Grundlagen dafür bereits im 35. Lebensjahr gelegt werden. Alzheimer kann jeden treffen. In der Anfangsphase der Erkrankung bemerken Betroffene, dass ihr Kurzzeitgedächtnis sie immer öfter im Stich lässt. Häufig müssen sie nach bestimmten Wörtern suchen oder sie verwechseln Begriffe. Typisch sind auch das „Verlegen“ von Dingen sowie starke Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Wer solche Anzeichen an sich bemerkt, sollte dies umgehend mit seinem Hausarzt besprechen. Doch: Nicht jede zunehmende Vergesslichkeit bedeutet gleich Alzheimer. Sollte sich aber der Verdacht nach einer ersten Untersuchung erhärten, wird der Hausarzt eine Überweisung zu einem Spezialisten (Neurologen) veranlassen. Erst nach körperlichen und psychiatrischen Untersuchungen, psychologischen Tests, Laboruntersuchungen und eventuell einer Röntgenschnittaufnahme (Computertomogramm) des Gehirns kann eine sichere Diagnose gestellt werden,

## Schweregrade der Demenz

Im Anfangsstadium erleben die Betroffenen beginnende Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Fehlbeurteilungen von Situationen meist noch sehr bewusst. Oft können sie aber die Schwere der Beeinträchtigung und ihre Auswirkungen auf den Alltag nicht adäquat beurteilen. Hinzu kommt häufig eine fehlende „Krankheitseinsicht“, Sie versuchen, ihre Defizite vor der Umgebung zu verbergen, und entwickeln dabei allerlei Kompensationsmechanismen bis hin zu kleinen Schwindeleien. Um ihre Defizite auszugleichen, schränken sie beispielsweise ihren Bewegungsradius auf die vertraute Umgebung ein. Sie vermeiden eine Reizüberflutung durch Rückzug in die eigene Wohnung oder reduzieren soziale Kontakte. Nicht selten entwickeln Betroffene als Reaktion auf ihre Beeinträchtigung depressive Symptome und Angstgefühle. Mit zunehmendem Schweregrad der Demenz nehmen die Kranken ihre Störungen, immer weniger wahr oder leugnen sie. Im mittleren Stadium spüren sie zunehmend die Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen. Selbst einfache Tätigkeiten werden zum Problem.

Im letzten Krankheitsstadium nehmen vor allem die verbalen Kommunikationsmöglichkeiten stark ab. Die „Antworten“

von Demenzkranken bleiben für ihre Mitmenschen häufig missverständlich und werden deshalb oft fehlinterpretiert. Die emotionale Kontaktfähigkeit bleibt dagegen vermutlich bis zum Lebensende erhalten. Auch auf Außenreize reagiert der Erkrankte. Deshalb ist es wichtig, ihm ein Leben in einer vertrauten Umgebung (eigene Möbel), mit geregelten Tagesabläufen und Beschäftigungen (z. B. Kartoffelschälen, Wäschefalten) und konstanten Bezugspersonen zu ermöglichen.

## Leben mit Demenzkranken

Die Diagnose Alzheimer kann den schönen Traum vom erfüllten Lebensabend jäh zerstören. Von einem Moment auf den anderen wird das Leben des Betroffenen und seiner Angehörigen vollkommen verändert. Die Diagnose bedeutet Unsicherheit und Gewissheit zugleich: Niemand weiß, wie schnell die Krankheit voranschreiten wird. Sicher ist, dass die Erkrankten früher oder später selbst mit den einfachsten Dingen des täglichen Lebens überfordert sein werden. Für die Angehörigen, die den Erkrankten zu Hause betreuen, bedeutet das Pflege und Aufmerksamkeit rund um die Uhr.

Vorwiegend sind es Frauen, vor allem die Töchter oder (Ehe) Partnerinnen die die Versorgung eines Demenzkranken übernehmen.

Demenzerkrankungen mit ihren fortschreitenden Beeinträchtigungen in der Alltagsbewältigung und im Verhalten, können Pflegende sehr stark belasten. Insbesondere die Zunahme von Verhaltensproblemen, wie Angstzustände, aggressives Verhalten, Angst, Depression oder psychotische Symptome, erhöhen die Belastungen von Pflegepersonen und führen häufig zu einer Heimeinweisung des Demenzkranken. Der Kranke kann zum Fremden werden, denn auch der Charakter des Betroffenen, verändert sich. Aus einer heiteren und optimistischen Persönlichkeit kann ein aggressiver, missmutiger und misstrauischer Mensch werden. Dieses "Fremdwerden" macht es den Angehörigen besonders schwer. Im Umgang mit dem Kranken gelassen zu bleiben und die seelischen Belastungen, die die Pflege mit sich bringt, auszuhalten. Insbesondere die Einschränkung der persönlich verfügbaren Zeit erleben pflegende Angehörige demenziell Erkrankter als belastend. Viele pflegende Angehörige werden durch Störungen, die vom Demenzkranken ausgehen (Unruhe, Inkontinenz), am Schlaf gehindert. Ausgebrannt sein - das „Burn-out-Syndrom“ - ist dann, oft die Folge. Es kann deshalb hilfreich sein, sich als Angehöriger mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen. Ihre Betriebskrankenkasse berät Sie gern. Übrigens: Die Pflegereform bringt Verbesserungen für Demenzkranke und ihre Angehörigen. MH plus 2/08