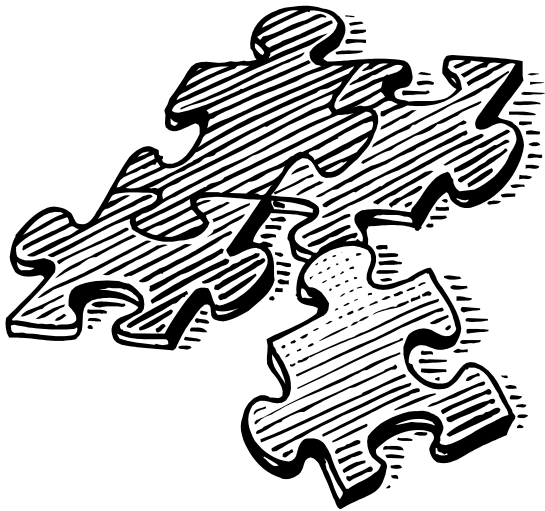


„Demenz – Wenn Welten aufeinander treffen!“

– Menschen mit Demenz verstehen lernen





DEMENZ ist wie ein zerfallendes Puzzle.....

Stellen Sie sich vor, das Leben ist ein Puzzle von 3000 Teilen. Eines dieser Puzzles, an denen man ewig „herumbastelt“. Wenn man beispielsweise 17 Jahre alt ist, liegen bereits ca. 530 Teile bereit. Mit zunehmenden Alter kommen immer weitere Teile hinzu; es wird geschoben und gerückt, bestimmte Puzzleteile werden ausgetauscht, werden aus dem „Spielfeld“ genommen.

Es geht lebendig zu, es herrscht Entwicklung, Veränderung, die Kontur des Lebens wird immer deutlicher. Im Alter von Mitte/Ende 70 hat man vermutlich das Puzzle in seinem Grundmuster längst fertig gestellt.

Plötzlich fehlen 30 Teile. Das fällt nicht groß auf. Dann fehlen 125 Teile, dann 450, dann – ohne irgendetwas ändern zu können 720 Teile des Lebenspuzzles. Sie sind einfach weg!

Die Krankheit Demenz zerstört fortschreitend das „Lebenspuzzle“. Die Krankheit nimmt Teile aus dem gesamten Spielfeld, mal hier, mal da, sie bricht nicht nur von einer Seite weg. Die Lücken werden immer größer. Der Betroffene erkennt das Lebenspuzzle immer weniger!

Menschen mit Demenz erleben den Verlust dieser Puzzleteile als zunehmend bedrohlich und sie reagieren – jeder auf seine eigene Weise, beispielsweise mit Depressionen, mit Angst, Rückzug oder auch Unruhe und manch einer reagiert aggressiv.

Auszug aus einer Arbeit von Nicole Richard (Integrative Validation) 2006

Inhaltsverzeichnis:

Unsere Gesellschaft altert

- Alt schlägt jung!
- Bedeutung der Hochaltrigkeit für unsere Gesellschaft
- Ein paar Zahlen

Demenz - was ist das eigentlich

- Definition
- Altersverteilung
- Ursachen für eine Demenz

Die Alzheimer Krankheit

- Diagnostik
- 3 –Säulenbehandlung
 - Medikamentös
 - Soziotherapeutisch
 - Verhaltenstherapeutisch

Umgang bei Menschen mit Demenz

- Phasen der Erkrankung
- Schutzstrategien
- Grundregeln des Umgangs

Die Probleme demenzkranker Menschen

- Vergesslichkeit
- Angst
- Bewegungsdrang
- Weglaufgefahr
- Paranoide Ideen
- Schmerzen
- Kontrollverlust

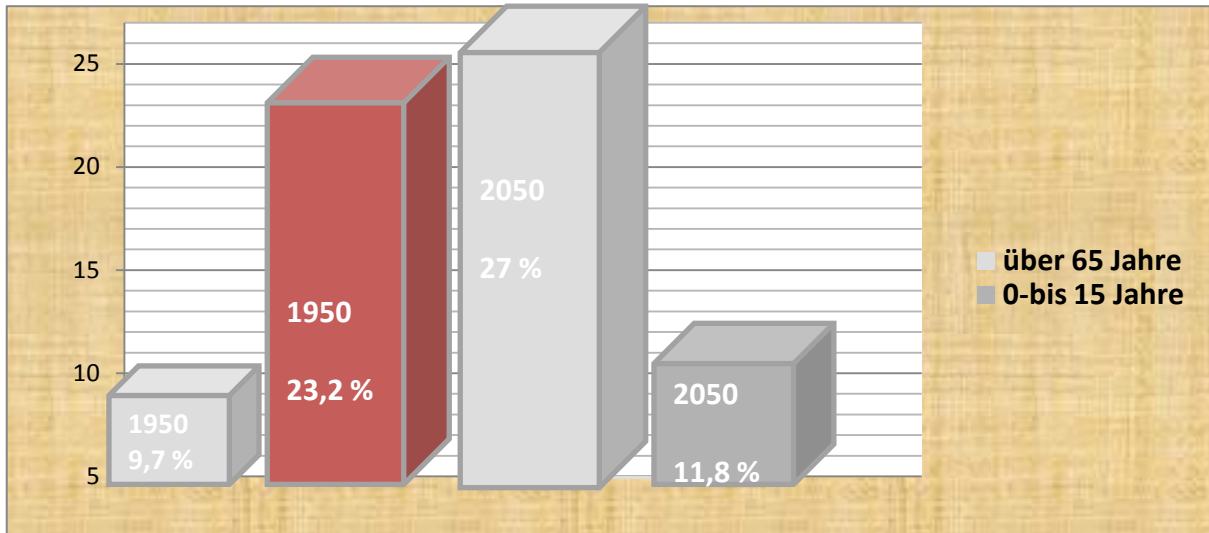
Tipps zum Umgang

- **Betreuungsatmosphäre**

Unsere Gesellschaft wird immer älter.....

- In allen vergleichbaren Industrieländern zeichnet sich seit einigen Jahrzehnten eine Veränderung der Altersstruktur ab.
- In Zukunft werden in unserem Land mehr ältere Menschen leben als jemals zuvor in der Geschichte.

Alt schlägt jung



Niemand kann die gesellschaftliche Entwicklung wirklich voraussagen. Sie hängt von vielen versch. Faktoren ab: gleichbleibende medikamentöse und ärztliche Versorgung, keinen Krieg, keine Pandemie (länder- u. Kontinent übergreifende Ausbreitung einer Krankheit, im engeren Sinn einer Infektionskrankheit), Zuwanderung in unser Land, Anzahl der Geburten

Hohes Alter bedeutet...

- Ein mehr an gemeinsamer Lebenszeit für ältere Paare.
- Immer mehr Singlehaushalte in unserer Gesellschaft.
- Steht das familiäre oder ein anderes soziales Netz nicht zur Verfügung, gibt oft keine andere Alternative als den Umzug in eine Altenhilfeeinrichtung.
- Eine Zunahme alterstypischer Erkrankungen:
 - körperliche Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, alle Skeletterkrankungen, Diabetes etc.
 - psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, Demenz ...

Ein paar Zahlen ...

- Ca. 18 % der deutschen Bevölkerung sind momentan über 65 Jahre alt.
- Insgesamt sind das mehr ca. 15 Millionen Menschen.
- Im Jahr 2050 dürfte jeder 7. Bewohner Deutschlands 80 Jahre und mehr zählen.
- Schätzungsweise 1,5-1,7 Millionen Menschen leiden heute an einer Demenz.
- 2050 rechnet man mit mind. doppelt so viel Erkrankten!
- Ca. 70 % der Demenzkranken werden zu Hause durch Angehörige versorgt.
- Die Krankheitsdauer kann 2 -20 Jahre betragen.
- Neueste Beobachtungen bestätigen einen Rückgang der Neuerkrankungen. Ursache unklar, Versorgungsprobleme bleiben

Was genau ist Demenz?

- Der Begriff „*De mens*“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet wörtlich „ohne Verstand“
- Demenz bezeichnet ganz allgemein den Verfall geistiger Leistungsfähigkeit durch den Verlust von Hirnzellen.
- Demenz kann als Oberbegriff bezeichnen, wie etwa Krebs oder Rheuma. Es gibt über 100 Demenzformen mit unterschiedlichen Ursachen.
- Demenz betrifft das Gehirn und ist eine Hirnerkrankung, bei der Hirnzellen und Hirnzellenverbindungen untergehen.
- Folgen sind der Verlust des Gedächtnisses, der Orientierung, des Verhaltens und anderer geistiger Fähigkeiten

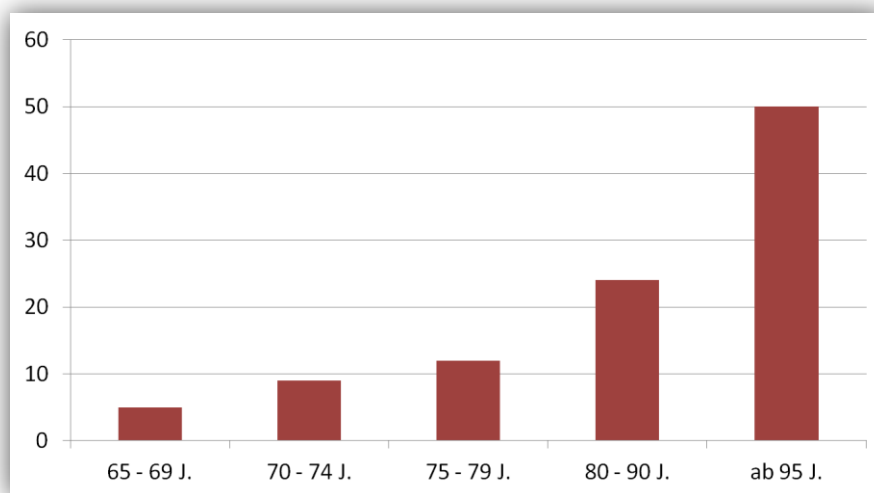
Demenz wird offiziell nach folgenden Kriterien definiert:

- Beeinträchtigung der **Aktivitäten des täglichen Lebens** durch Abnahme von **Gedächtnis** und **Denkvermögen** (z.B ist die Urteilsfähigkeit eingeschränkt, der Ideenfluß vermindert)
- die **Informationsverarbeitung** erschwert
- Verschlechterung der **emotionalen Kontrolle, der Motivation** und **des Sozialverhaltens**.
- Dauer dieser Symptome bestehen **länger als 6 Monate**
- Verlauf ist chronisch fortschreitend und Demenz ist momentan nicht heilbar

„Heißt das jetzt, bloß nicht alt werden??!“

50% der über 90ig Jährigen bekommt laut Statistik eine Demenz.(siehe Diagramm)

Eine Frage der Perspektive! Jeder 2. bekommt also keine Demenz



Ursachen für eine Demenz:

Es gibt Ursachen – direkt im Gehirn

- Genetisch bedingte Bluthochdruck
- Genetisch bedingter hoher Cholesterinspiegel
 - Beides kann eine vaskuläre Demenz(Gefäßstörungen) verursachen.
- Eiweißablagerungen im Gehirn (**Alzheimer Krankheit**)
- Genetik – Störung auf Chromosomen 1,14,19,21 nachgewiesen
- Trisomie 21 – erhöhte Wahrscheinlichkeit an Alzheimer zu erkranken (75% > 65j.)
- Vorgeschädigte Hirne, z.B. geistige Behinderung (dtl. früherer Beginn möglich ca. ab 40 J.)

Es gibt Organische Vorerkrankungen

- Hirnverletzungen (nach Unfällen, Stürze etc.)
- Vergiftungen (Alkohol, Medikamente, Dämpfe)
- Blutungen, Schlaganfälle
- Entzündungen
- Bluthochdruck
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes, Schilddrüse)
- Mangelkrankungen (Wasser, Folsäure, Vitamin B12)

**Viele dieser Ursachen können jedoch zumindest gut medizinisch behandelt werden!
Das klingt beruhigend.**

Die Alzheimer Krankheit ist.....

- Die häufigste Ursache für eine Demenz. → 60 % aller Demenzen bei den über 65-jährigen
- Sie braucht bis zu 30 Jahre um sich zu entwickeln.
- Es gibt seltene Formen der AD, die schneller verlaufen.
- Einige wenige Formen der AD sind vererbbar.
- Die Ursache für die AD ist aber noch weitgehend unbekannt.
Man spricht von einer **neuro-degenerativen Erkrankungen**, da die Funktion der Hirnzellen gestört ist.

Schautafel „Verlauf der Erkrankung“



Wie stellt der Arzt die Diagnose?.....

- Ausführliche Vorgeschichte und Befunde
- Gibt es ähnliche Erkrankungen in der Familie?
- Beurteilung von Gedächtnis, Sprache, Orientierung, Planungs- und Urteilsfähigkeit, aber auch Stimmung, Verhalten, Persönlichkeit.
- Gibt es körperliche und neurologische Auffälligkeiten?
- Laborbefunde (Blut, EKG)
- Darstellung der Hirnstruktur (CT, MRT)
- Darstellung von Hirnfunktionen (EEG, SPECT, PET)
- Tests (Mini Mental, Uhrentest u.a.)

Die Alzheimer Krankheit entwickelt sich langsam und schleichend.....

- Es kann bis zu 30 Jahre dauern, bevor die ersten Anzeichen zu bemerken sind!
- Jede Phase ist zwar von bestimmten Beeinträchtigungen gekennzeichnet, aber so unterschiedlich, wie gesunde Menschen sind, sind auch Menschen mit Demenz!

Folgen des schleichenden Hirnzellenabbaus sind....

- Störungen des Gedächtnisses, der Sprache, des Denkvermögens, der Bewältigung des Alltags und der Orientierung.
- Menschen mit Demenz sind dadurch in vielen Bereichen zunehmend behindert. (Behindertenausweis beantragen!)
- Zunehmender Unterstützungsbedarf durch andere Personen

Eine Heilung der Alzheimer Krankheit gibt es noch nicht.....

Je früher umso besser! Diagnosestellung und Beginn der Behandlung

- **Medizinische Behandlung**
- **Soziotherapeutische Maßnahmen**
- **Verhaltenstherapeutische Maßnahmen**

1. Medizinische Behandlung

- Spezielle Medikamente, die zur Behandlung von Demenz eingesetzt werden → **Antidementiva**
- Medikamente zur Behandlung von psychischen Störungen → **Psychopharmaka**
- Erleichterungen bei verschiedenen körperlichen Problemen durch **Schmerzmittel**

Regelmäßige Gesundheitschecks.....

- Guter Allgemeinzustand stärkt das Wohlbefinden.
- Verschlechterungen im Verlauf einer Demenz, können auch Zeichen für körperliche Erkrankungen sein!
- Verhaltensstörungen, z.B. Unruhe oder aggressives Verhalten, können durch Schmerzen oder Angst zustande kommen.
- Risikofaktoren senken: Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterinspiegel...

Achtung: Unzureichend behandelte körperliche Krankheiten führen zu vermehrter Belastung der Bezugsperson und Pflegepersonen!!

Gibt es einen Schutz vor Demenz?

- Bislang gibt es leider keinen Schutz davor, an Alzheimer zu erkranken. Es gibt aber einige Faktoren, die das Risiko zu erkranken, verringern können. (siehe z.B. G.Hüther – Raus aus der Demenzfalle, Dr. Dale E. Bredesen- Die Alzheimerrevolution u.a.)
- Geistige, körperliche und soziale Aktivität
- Gesunder Lebensstil:
ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, reich an Vitamin C, E, Folsäure, Vitamin B12 und Beta-Karotin, fett- und cholesterinarme Ernährung, möglichst ungesättigte Fettsäuren
- die Behandlung von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Diabetes Mellitus.
- stabile soziale Bindungen

2. Soziotherapeutische Maßnahmen

- Unterstützung und Beratung für Erkrankte und pflegende Angehörige.
 - Entlastungs- und Betreuungsangebote für Angehörige
 - Fortbildungs- und Schulungsangebote für Angehörige, Ehrenamtliche Dienste und Pflegeprofis
- Je früher Hilfen angenommen werden, umso besser gelingt das Zusammenleben bzw. die pflegerische Versorgung**

Beratung:

- **Rechtliche Aspekte:**
 - Vorsorgevollmacht
 - Rechtliche Betreuung
 - Patientenverfügung
 - **Antrag auf einen Pflegegrad**
 - Geld für zusätzliche Betreuungsleistungen (125.- €/ Monat)
 - Pflegegeld, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege
- Tipps und Unterstützung bei ihrem ► **Pflegestützpunkt** oder Zuhause Leben-Stellen Caritas

3. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen bedeutet.....

Menschliche **Zuwendung**, **Aktivierung** und **Beschäftigung**, ein **angemessener Umgang** mit Verhaltensauffälligkeiten, sowie eine möglichst sichere **Gestaltung der Umgebung** für Menschen mit Demenz.

Die Phasen der Erkrankung:

Verlauf der Alzheimer Krankheit

Eine Alzheimer Krankheit beginnt nie plötzlich. Meist wird der Beginn nicht erkannt, denn je älter der Betroffene ist, umso mehr werden die **Symptome** auf das **Alter geschoben**.

Die AD verläuft sehr individuell und ist stark abhängig von der lange abgespeicherten Geübtheit seiner Handlungen oder anderen Risikofaktoren. Wir müssen also immer den ganzen Menschen sehen. Trotzdem hier eine Orientierung:

1. Phase: Der Beginn einer Demenz:

- meist nur leichtgradige Beeinträchtigungen, beispielsweise in der Gedächtnisleistung (Kurzzeitgedächtnis)
- beginnender Rückzug, Veränderung der Persönlichkeit
- Erste Orientierungsprobleme, Unruhe
- Aktivitäten des tägl. Lebens eingeschränkt
- Ständiges Suchen
- Erste Wortfindungsstörungen
- Arbeit und soziale Aktivität deutlich eingeschränkt
- Fähigkeit unabhängig zu leben ist noch gegeben.

Bekannte Schutzstrategien.....

- | | |
|---------------------|---|
| • Leugnen | das kann gar nicht sein, ich bin doch nicht blöd! |
| • Relativieren | ich war schon immer vergesslich! |
| • Humor | Ach Schatz, das weißt du doch! |
| • Fremdbeschuldigen | Man hat mich bestohlen! |
| • Somatisieren | Ich hab doch da was im Kopf! |
| • Notieren | Zettel schreiben |
| • Ritualisieren | Bestehen auf immer den gleichen Ablauf |
| • Isolieren | Rückzug, Zuhause bleiben |
| • Biographisieren | immer die gleichen Geschichten, Sprüche |

2. Phase: Demenz deutlich erkennbar

- Selbstständiges Leben nur mit Schwierigkeiten
- Unruhe
- Starke Vergesslichkeit
- Probleme mit der zeitl. und örtl. Orientierung
- Probleme mit komplexen Aufgaben
- Probleme mit Geld, Zahlen, Rechnen
- Sprachprobleme
- Verwahrlosungstendenz
- Wahnvorstellungen, Trugwahrnehmungen
- körperliche Probleme, wie Schlucken, Gang, Sehen etc.

3. Die letzte Phase der Demenz

- Verlust der Alltagskompetenz
- Sprechen und Sprachverständnis geht verloren
- Erkennstörungen
- Schluckprobleme
- Verändertes Sehen
- Häufig veränderter Geschmack
- Gangunsicherheit
- Inkontinenz
- Ständige Betreuung und Pflege nötig

Grundregeln des Umgangs:

Ein Mensch mit Demenz kann nichts für sich tun, damit es ihm besser geht.
Er kann sich selbst nicht helfen und er kann nicht auf uns zu gehen.

Deshalb müssen die Begleiter die Situation hilfreich gestalten, ihn unterstützen und ein Gefühl der Wertschätzung geben – also ein sogenanntes „Hilfs-ich“ für ihn sein.

Probleme bei Menschen mit Demenz sind....

1.: Vergesslichkeit

- Zeitlich desorientiert
- Stellt immer die gleichen Fragen
- Erkennt Menschen nicht wieder
- Örtliche desorientiert
- Erkennt eigenes Spiegelbild nicht mehr.

2.: Angst

- Informationsverarbeitung erschwert
- Menschen mit Demenz versuchen sich beständig zu orientieren
- Können sich nicht erinnern
- Verändertes Sehen und Erleben bedeutet oft zu viel Reize und dadurch Stress für den Menschen mit Demenz!

3.: Bewegungsdrang und Weglaufgefahr

- Innere Unruhe, die nicht abgelaufen werden kann!
- Suche nach allem„Zeit der verlorenen Gegenstände“
- Ein Gefühl des „Sich verloren Fühlens“
- Ein Gefühl, nirgends zuhause zu sein.
- Langeweile
- Überforderung, Stress
- Suche nach anderen Menschen, beispielsweise Familienmitgliedern
- Haben sich immer schon viel bewegt.
- Leiden an einem Gefühl der Verlassenheit.
- Sie haben Schmerzen.
- Sie müssen zur Toilette.

4.: Paranoide Ideen

- Eifersuchts-, Bestehungs-, Verarmungs-, Verfolgungs-, Vergiftungswahn
Meist aber Erklärungsversuche, z.B. „... da hat mich einer bestohlen!“

5.: Schmerzen

- Die Kommunikation findet immer mehr auf einer nonverbalen Ebene statt.
Sie können ihre Bedürfnisse nicht mehr direkt mitteilen.
- Das Schmerzempfinden ist genau wie bei allen Menschen,
aber Sie können es nicht mitteilen oder selbst nichts dazu tun, dass es ihnen besser geht
und sie können sich nicht selbst ablenken!
Schmerzäußerungen können sein:

- Zusammenkauern
- Schlagen
- Weinen
- Schreien
- Unruhe
- nicht essen und trinken
- Rückzug

6.: Kontrollverlust

- Durch die Demenz geht nach und nach die Kontrolle über das Handeln verloren. Menschen mit Demenz handeln eher unkontrolliert und sprechen aus, was wir nur denken oder heimlich tun würden. Der Gedächtnisverlust führt dazu, dass auch die Kenntnis über soziale Normen verloren geht, d.h. die Kranken werden Kindern im Vorschulalter ähnlich, aber nur in der Art des Denkens und der Problembewältigung, nicht biographisch!

Grundsätzliche Tipps zum Umgang und für gute Betreuungsatmosphäre:

- Die Tatsache der Krankheit annehmen
- Den Kranken, sein Verhalten, seine Äußerungen beobachten und versuchen sie zu verstehen
- Den Kranken nicht auf seine Fehler hinweisen, ihn nicht korrigieren, kritisieren, überfordern.
- Das eigene Verhalten auf den Kranken einstellen, zum Beispiel langsam und deutlich sprechen, Zuwendung geben, für einen gleich bleibenden, aber flexiblen Tagesablauf sorgen, Sicherheit und Geborgenheit in der Umgebung schaffen.
- Nehmen sie das Verhalten des Kranken nicht persönlich! Oft sind die Schuldzuweisungen oder Anklagen der verzweifelte Versuch einer inneren Orientierung
- Akzeptiere den Menschen, so wie er ist!
- Bieten Sie ihm Nähe und Wertschätzung, Loben und Ermutigen.
- Geben Sie ihm Möglichkeit Selbstachtung zu erleben.
- Vertraute Beschäftigung anbieten und das Leben so normal wie möglich gestalten.
- Wertschätzenden Humor anwenden!
- Kommunikation anpassen
Bedeutet kurz gefasst:
 - Auf Sprache, Gestik, Mimik, Körpersprache, Betonung achten, wir transportieren oft unbewusst unsere Haltung und Gefühle damit.
Demenzranke reagieren auf der Gefühlsebene. Gefühle werden nicht dement!!
 - warme, weiche, beruhigende Stimme
 - langsam, deutlich und bestimmt sprechen
 - kurze, einfache Sätze (Wiederholungen im selben Wortlaut)
 - zugewandte Körperhaltung, Augenhöhe
 - Augenkontakt herstellen
 - Achtsames Berührungen an Hand, Ellbogen
 - Keine W- Fragen
 - Vertrautes im Gespräch nutzen
 - Sprichwörter oder Reime benutzen
 - Kommentieren Sie ,was Sie tun

Folglich sind diese stress -und konfliktfördernde Reaktionen zu vermeiden!

- Betonen von Wissenslücken
- Diskussionen
- Ungeduld und Hektik
- Unnötige Hilfestellung
- Kritik und Hervorheben von Fehlern
- Den Kranken zum „Kind“ machen

Gute Betreuungsatmosphäre schaffen bedeutet im Allgemeinen:

- Tagesstrukturierung gibt Halt und Sicherheit(geregelte Essens oder Veranstaltungszeiten)
- Biographie des Betroffenen einbeziehen (Schlüssel in seine gewohnte Welt, schafft Vertrauen)
- Medikamentöse Therapie (Schmerzniveau senken! Behandlung zusätzl. Krankheiten)
- Beschäftigungsangebote
- Wohnraumgestaltung (möglichst sichere und wohlfühlende Umgebung gestalten)
- Schulung der Begleiter im Umgang mit Demenz.
- Gewöhnen Sie sich eine entspannte, freundliche Umgangsweise an, denn wenn Sie zu schnell und hektisch sind, zu laut und schnell sprechen oder selbst unsicher und ängstlich sind, überträgt sich das auf den Demenzerkrankten und er spiegelt Ihnen das. (Spiegelneuronen! Gefühle werden nicht dement)
- Zuversicht ausstrahlen: Versichern Sie dem Demenzerkrankten, dass Sie ihm nur helfen und nichts Böses wollen.
- Stellen Sie sich immer mit Namen vor und sorgen Sie dafür, dass der Demenzerkrankte Sie sehen kann.
Auch wenn der Demenzerkrankte Sie möglicherweise nicht versteht, achten Sie auf wertschätzenden Umgang und Ansprache. Benutzen Sie die vom Demenzerkrankten bevorzugte Ansprache
- Achten Sie den Menschen in seiner Identität, der er einmal war
- Ablehnung nicht persönlich nehmen, eventuell andere Person oder anderen Zugang wählen
- Flexible Mahlzeiten anbieten, falls feste Zeiten nicht mehr funktionieren oder dabei zu wenig Nahrung aufgenommen wird (kleine Häppchen platzieren für Zwischendurch. Demenzerkrankte können uns ja nicht mitteilen, dass sie Hunger oder Durst haben und werden unruhig, schreien etc.)
- Wichtige Informationen von Angehörigen und Betreuenden als Zugangsschlüssel nutzen

Selbst Hilfe annehmen

System Doppelherz, ein Herz für sich und eins für andere !!

1. Um Unterstützung, Verständnis und Hilfe bitten.
Frühzeitig Familie, Freunde und Nachbarn informieren
2. rechtzeitig Hilfe ins Haus holen , ehrenamtliche oder professionelle Dienste (frühzeitiges Gewöhnen an Fremde)
3. „abgeben“ lernen für Angehörige(NBH, Betreuungsgruppe, Tagespflege, Kurzzeitpflege u.ä.)
4. Schaffen Sie sich „demenzfreie Zeit“ zum Auftanken

„HÖR NIE AUF ANZUFANGEN! FANG NIE AN AUFZUHÖREN ZU HELFEN!!“

(Quellennachweis: Skriptvorlage B. Restle, Aktualisierung und Neugestaltung Marion Müller, Netzwerk Demenz RV)