

1. Beratung erfolgt am: _____

durch: _____

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

Informationen zu Demenz – Beratungsinhalt

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Damen und Herren,**

Allgemeingültige Informationen: Was heißt eigentlich „Demenz“?

Jeder kennt das: Mitten im Erzählen fällt einem das Wort nicht mehr ein oder man sucht die Brille, obwohl sie auf der Nase sitzt. Aber sind dies bereits Anzeichen für eine Demenzerkrankung, oder handelt es sich hierbei um eine „normale“ Altersvergesslichkeit? – Zurzeit sind deutschlandweit etwa 1,2 Millionen Menschen von mittelschweren und schweren demenziellen Erkrankungen betroffen. Und diese Zahl wird in den nächsten Jahren noch deutlich steigen.

Die Demenz gehört zu den häufigsten Alterserkrankungen und ist ein Sammelbegriff für etwa 50 verschiedene Erkrankungen.

Allen gemeinsam ist der Verlust erworbener intellektueller Fähigkeiten wie Erinnern, Denkvermögen, Verknüpfen von Denkinhalten und Sprachvermögen, was zur Folge hat, dass der Alltag vom Betroffenen nicht mehr alleine bewältigt werden kann.

Die häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit, bei der es zunächst zu einer Verminderung der Verknüpfung der Nervenzellen untereinander und im weiteren Verlauf der Erkrankung zum Verlust von Nervenzellen kommt. Dadurch wird im Verlauf der Erkrankung zunehmend die Hirnleistung beeinträchtigt.

Durch den Abbau von Hirnleistungen treten schwerwiegende Veränderungen bei den Betroffenen auf: Die Patienten vergessen beispielsweise, was und ob sie schon gegessen haben, finden sich an vertrauten Orten nicht mehr zurecht und verlieren ihre Kommunikationsfähigkeit, weil sie Gegenstände oder Vorgänge nicht mehr benennen können. Mit Fortschreiten der Erkrankung erkennen sie Verwandte und Freunde nicht mehr, und oftmals treten Schlafstörungen auf.

Besonders belastend für die Angehörigen sind Verhaltensänderungen des Erkrankten wie Misstrauen, Feindseligkeit, Unruhe, Wahnvorstellungen und Aggressionen.

Die Ursachen der Alzheimer-Krankheit sind zur Zeit noch nicht in allen Einzelheiten bekannt. Es gibt bislang daher noch keine ursächliche Therapie der Alzheimer-Erkrankung, aber viele Möglichkeiten, die Symptome und den Krankheitsverlauf medikamentös oder nicht-medikamentös zu beeinflussen.

Wichtig ist vor allem eine frühzeitige und genaue Diagnose, sobald erste Anhaltspunkte für Alzheimer zu erkennen sind. Anhand von verschiedenen Tests erfolgt zunächst eine Abgrenzung zur „normalen“ Altersvergesslichkeit. Im Anschluss wird die medikamentöse Behandlung dann individuell auf den Patienten zugeschnitten und z.B. mit Verhaltens- oder Bewegungstherapie gekoppelt.

Die Betreuung eines Demenzpatienten verlangt von den Angehörigen ein enormes Maß an Geduld, Einfühlungsvermögen und Kraft.

Es ist schwer zu begreifen und zu akzeptieren, dass Mutter oder Vater, die im Leben so vieles geleistet haben, sich so sehr verändern.

Helfen kann hierbei der Erfahrungsaustausch mit anderen pflegenden Angehörigen. Nähere Informationen zu Hilfsangeboten bietet die Alzheimer Gesellschaft.

Was ist normal – was ist krankhaft ?

Hilfen zur Orientierung

	normal	krank
1. Gedächtnis	Hin und wieder etwas vergessen (Termine, Namen) aber sich wieder erinnern	Oft und viel vergessen, sich nicht wieder erinnern
2. Routineaufgaben	So beschäftigt sein, dass man darüber vergisst, bestimmte Aufgaben zu erledigen	Nicht mehr wissen, wie man bestimmte Aufgaben erledigt
3. Sprache	Zeitweise Mühe haben, sich richtig auszudrücken	Wortfindungsstörungen <ul style="list-style-type: none"> • Vergessen der Bezeichnung von Gegenständen • Falsches Benennen von Gegenständen • Unfähigkeit, sich richtig verständlich zu machen
4. Orientierung	Kurzzeitig überlegen, welcher Wochentag ist oder wo das Auto auf dem Parkplatz steht	Nicht mehr wissen, welche Zeit, welcher Ort, welche Situation herrscht <ul style="list-style-type: none"> • Letztlich auch Orientierungslosigkeit der eigenen Person gegenüber
5. Abstraktes Denken / Leistungsfähigkeit	Probleme beim Lösen ungewohnter Aufgaben – ein Gesunder lernt dies aber mit Hilfe <ul style="list-style-type: none"> • Verhalten kann der Situation angepasst werden 	Eine Situation nicht mehr einschätzen, Verhalten nicht danach einrichten können <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Zahlen nicht mehr erfassen und ihre Bedeutung vergessen

Ratschläge für den Alltag mit Demenzkranken

Die Diagnose Demenz betrifft die ganze Familie. Für die betreuenden Angehörigen bedeutet das eine enorme körperliche und seelische Belastung. Als zusätzliche Belastung kommt oft noch der Anspruch hinzu, die Situation alleine bewältigen zu wollen. Gerade für die pflegenden Angehörigen ist es jedoch sehr wichtig, Hilfsangebote von außen anzunehmen, um selbst nicht an der Situation zu zerbrechen.

Allgemeingültige Rezepte für den Umgang mit Demenzkranken gibt es nicht, aber einige Regeln, die sich in der Praxis bewährt haben. Es hilft Ihnen, wenn Sie sich über die Krankheit informieren und die Krankheit als Tatsache annehmen und sich auf den Verlauf einstellen.

Allgemeine Ratschläge zum Umgang mit dem Erkrankten:

- sprechen Sie in einfachen, kurzen Sätzen
- sprechen Sie langsam, aber deutlich und bestimmt
- lassen Sie dem Patienten Zeit zu reagieren
- wiederholen Sie wichtige Informationen bei Bedarf
- diskutieren Sie nicht mit dem Patienten
- ignorieren Sie Anschuldigungen
- versuchen Sie, geduldig zu sein

Die Umwelt dem Kranken anpassen:

- behalten Sie eine feste Routine im Tagesverlauf bei
- einfache Regeln und feste Gewohnheiten sind hilfreich
- jede Veränderung (Pflegerwechsel, Umzug) so langsam wie möglich vornehmen
- passen Sie das Umfeld der Erkrankung an, d.h. sichern Sie Gas- und Elektrogeräte, beseitigen Sie Stolperfallen, sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung zur Orientierung
- Uhr, Kalender etc. helfen, die Orientierung zu erhalten

Ratschläge zur Pflege:

- achten Sie darauf, ob der Patient Krankheitszeichen verschleiert
- loben Sie den Patienten für jede Tätigkeit, die er selber verrichtet, z.B. mit Worten, durch Berühren, ein Lächeln
- stärken Sie das Selbstwertgefühl des Erkrankten, animieren Sie in zu Tätigkeiten
- vermeiden Sie Überforderungen durch z.B. Lärm, Gedränge
- bequeme Kleidung, die sich einfach anziehen lässt, ist von Vorteil
- achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- günstig ist leichte körperliche Gymnastik (z.B. tägliches Spaziergehen)