



Demenz – was ist das?

Die Ursachen für Demenz sind sehr unterschiedlich. Unter dem Oberbegriff Demenz finden sich mehr als 50 verschiedene Krankheiten. Ihr Verlauf führt langfristig immer zum Verlust des geistigen Leistungsvermögens.

Nach aktuellen Schätzungen leben heute rund 1,3 Millionen Menschen in Deutschland mit Demenz. Bis zum Jahr 2050 ist deutlich mehr als eine Verdopplung der Erkrankungen zu erwarten. Alzheimer eine von vielen Demenzerkrankungen. Sie tritt am häufigsten auf. 60 bis 70 Prozent aller Demenzkranken haben Alzheimer. Zwei Formen der Demenz werden grundsätzlich unterschieden.

1. Primäre Demenz

Eine primäre Demenz hat immer ihren Ursprung im Gehirn. Nervenzellen sterben mehr und mehr ab und die Verbindungen zwischen den Zellen gehen für immer verloren. Entsprechend der geschädigten Gehirnregion werden Gedächtnis, Denken, Sprache, Orientierung

und soziales Verhalten in Mitleidenschaft gezogen. Bei der Alzheimerkrankheit stören Eiweißablagerungen im Gehirn den Stoffwechsel der Nervenzellen.

Durchblutungsstörungen sind verantwortlich für die zweithäufigste Demenz, die vaskuläre Demenz.

Lewy-Körperchen-Demenz und frontotemporale Demenz treten ebenfalls häufiger auf.

2. Sekundäre Demenz

Sekundäre Demenz kann durch Depressionen, Medikamente, Alkoholsucht, Schilddrüsenerkrankungen sowie Vitamin-Mangel ausgelöst werden. Sekundäre Demenzen haben eine Heilungschance, wenn die Ursachen rechtzeitig behandelt werden.



Demenz-Telefon

Der persönliche Besuch in einer Beratungsstelle ist nicht jedem leicht möglich. Hilfreich ist dann ein Anruf beim Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Bundesweit einheitliche Telefonnummer:

01803-17 10 17
(Alzheimer-Telefon)

Telefonkosten bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz 9 Cent pro Minute. Anrufe aus dem Ausland oder aus Handynetzen sind unter dieser Nummer nicht möglich.

Weitere Festnetz-Nummer, um das Alzheimer-Telefon zu erreichen: 030 / 2 59 37 95 14.

Beratungszeiten:
Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr und
Freitag von 9.00 bis 15.00 Uhr.

info@deutsche-alzheimer.de
www.deutsche-alzheimer.de



Alzheimer & Behandlung

Die Alzheimer-Krankheit wurde vor rund 100 Jahren entdeckt. Heilen lässt sich die Krankheit noch nicht. Es gibt Medikamente, die den Verlauf der Alzheimer-Krankheit verzögern. Nicht medikamentöse Maßnahmen tragen dazu bei, das Wohlbefinden der Patienten zu verbessern. Eine frühe Diagnose ist von großem Vorteil.

Altersdepressionen?!

Heute geht die medizinische Forschung davon aus, dass es eine spezifische Altersdepression nicht gibt. Das Alter wartet vielmehr mit unterschiedlichen depressiven Erscheinungsbildern auf. Man spricht daher eher ganz einfach von Depression im Alter. Die Unterschiede zwischen Depressionen in jüngeren Jahren zu denen im Alter sind oft nur geringfügig. Ältere Patienten mit Depressionen führen jedoch häufiger körperliche Beschwerden ins Feld. Und: Depressive Symptome im Alter werden häufig als ein normales Merkmal beschwerlicherer Lebensumstände verkannt. Bemerkenswert: Es leiden nicht mehr alte Menschen als junge an Depressionen! Die Ursache ist wie in jüngeren Jahren eine Kombination von genetischen, biologischen, psychischen und sozialen Faktoren.

Sich hineinfinden!

Wer Alzheimer hat, gilt leicht als verrückt. Demenzkranke können jedoch meist auch Jahre nach der Diagnose durchaus noch am Leben teilnehmen. Die ersten Tage und Monate nach der Diagnose einer Demenzerkrankung sind die schwersten. Ihr Angehöriger hat erhebliche Selbstzweifel. Angst regiert das Denken. Am besten kommen der Kranke und seine Vertrauten mit der neuen Situation zurecht, wenn sie absolut ehrlich und offen mit der Krankheit umgehen. Die häusliche Pflege Demenzkranker ist natürlich alles andere als leicht. Man sollte sich daher dem Kontakt zu Beratungsstellen, ambulanten Diensten, Tagespflege und ehrenamtlichen Helfer nicht verschließen.

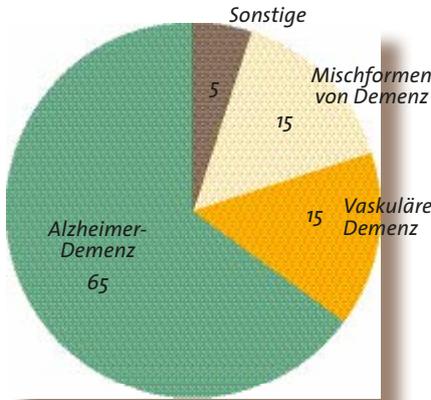
Demenzkranke behalten in den ersten Jahren der Erkrankung durchaus die Orientierung, indem sie weiter unter Leute gehen und ihre Hobbys pflegen. Sport zu treiben wird allseits als wesentliche Hilfe zur Eindämmung eines schnellen Fortschreitens der Demenz bewertet.

Sie sind nicht allein!

Demenzkranke und ihre Angehörigen sind nicht allein. Der pflegende Angehörige findet bei sehr vielen Organisationen Rat. Selbsthilfegruppen ermöglichen Kontakte, die oft auch über die Krankheit hinausgehen. Die Pflegekassen bieten Pflege-Schulungen für Angehörige an. Kommunale Pflegestützpunkte und Gedächtnissprechstunden sind in immer mehr Gemeinden vor Ort. Die Alzheimer-Gesellschaften und viele Wohlfahrtsverbände unterhalten Beratungsstellen. Siehe Adressen, ab Seite XX

Ab 80 steigt das Erkrankungsrisiko steil an

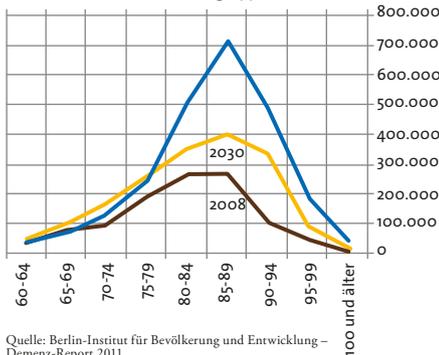
Altersgruppe	Männer Prozent	Frauer Prozent
30 bis 59 Jahre	0,16	0,09
60 bis 64 Jahre	1,58	0,47
65 bis 69 Jahre	2,17	1,10
70 bis 74 Jahre	4,61	3,86
75 bis 79 Jahre	5,04	6,67
80 bis 84 Jahre	12,12	13,50
85 bis 89 Jahre	18,45	22,76
90 bis 94 Jahre	32,10	32,25
95 bis 99 Jahre	31,58	36,00



Häufigste Formen von Demenz

Quelle: Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung – Demenz-Report 2011

Entwicklung der Zahl von Demenzkranken in Deutschland bis zum Jahr 2030 nach Altersgruppen



Quelle: Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung – Demenz-Report 2011

Demenz-Selbsthilfegruppe

In Ihrem Heimatort gibt es keine Demenz-Selbsthilfegruppe? Dann gründen Sie eine! NAKOS unterstützt Sie dabei.

NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Telefon: 030 / 31 01 89 60

Beratungszeiten: Dienstag 9 bis 13 Uhr, Mittwoch 9 bis 12 Uhr,

Donnerstag 14 bis 17 Uhr, Freitag 10 bis 13 Uhr

selbsthilfe@nakos.de · www.nakos.de

Vergesslichkeit



Erstes Anzeichen von Alzheimer?

Man wird älter, man wird langsamer, man wird vergesslicher. Völlig normal! Aber: Wenn Sie sich sehr häufig an etwas nicht mehr erinnern können, das gerade erst passiert ist, könnte das ein erstes Anzeichen für Alzheimer sein.

Lesen Sie bitte einfach einmal die folgende Liste. Erkennen Sie sich wieder?

- Ständig vergesse ich, wohin ich gerade gehen wollte und ob ich die Schlüssel ins Wohnzimmer oder in die Diele gelegt habe
- Ich mache viele kleine Fehler, die mir so früher nicht passiert sind: Ich habe plötzlich Mühe, mich beim Einkauf in mir bekannten Geschäft zurechtzufinden. Ich vergesse, den Herd auszumachen. Ich verschreibe mich beim Ausfüllen von Überweisungen immer wieder.
- Zeitung lesen: Eben gelesen und schon wieder vergessen!
- Mir fallen manchmal die Wörter für völlig selbstverständliche Dinge nicht mehr ein. Ich sehe einen Gegenstand und brauche lange, um den Namen dafür zu finden.
- Ich finde mich in ungewohnter Umgebung auffällig schlechter zurecht als früher.
- Ich habe an sehr vielen Dingen den Spaß verloren. Die Motivation ist weg.

Achtung: Keine dieser Beobachtungen allein reicht aus, um auf eine Demenz zu schließen. Nur ein Arzt kann die Diagnose stellen. Empfehlenswert ist der Besuch einer Gedächtnissprechstunde. Dort sind die Spezialisten, die erkennen, ob zum Beispiel Ihre Vergesslichkeit das erste Anzeichen einer Alzheimererkrankung ist.

Neurologischer Demenz-Test

Wollen Sie für sich oder einen Angehörigen das Thema Demenz abklären? Dann sollten Sie sich vom Hausarzt an eine neurologische Praxis oder eine Gedächtnisambulanz überweisen lassen. Auch bei nur leichten Symptomen können Neurologen oder Psychiater herausfinden, ob eine Demenzerkrankung vorliegt. Hierzu werden verschiedene Demenz-Tests durchgeführt.

Sehr wichtig: Menschen mit Demenz können länger selbstständig leben, wenn ihre Krankheit rechtzeitig behandelt wird. Darum ist der Weg zur Früherkennung so wertvoll. Auf jeden Fall sollten Sie dann einen Test machen, wenn die verdächtigen Anzeichen schon seit sechs Monate anhalten.

Neuropsychologische Tests sind eine Form der Demenz-Diagnostik. Weist der Patient zudem bereits deutliche Symptome einer Demenz auf, so wird ein CT oder eine MRT veranlasst. So wird geprüft, ob das Gehirn geschrumpft ist. Wenn ja, so erhärtet sich der Demenzverdacht. Weiterführende Untersuchungen wie die Ermittlung von Herzrhythmus und Herzfrequenz, die Prüfung der Muskelreflexe, Blutdruckwerte etc. helfen das Bild abzurunden. Die richtige Diagnose ist von Bedeutung, um andere Ursachen für die aufgetretenen Symptome völlig ausschließen zu können.

Alzheimer? Einfach einmal testen!

Fragebogen bei Vergesslichkeit und Alzheimerverdacht

Die Diagnose Alzheimer kann zwar nur der Arzt stellen. Aber ein Fragebogen kann Antrieb sein, eine Praxis aufzusuchen. So gelangen Sie auf die Internetseite des Grünen Kreuzes:

www.dgk.de

DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Telefon: 0 64 21 / 293 - 140
dgk@dgk.de · www.dgk.de

Behandlung von Alzheimer

Viele Therapien für Demenzkranke kommen ganz ohne Medikamente aus. Die vielgestaltige Mischung verschiedener Methoden setzt dabei zumeist die besten Anregungen.

Verhaltenstherapie

Damit soll im Frühstadium einer Demenz der starken seelischen Verunsicherung des Erkrankten begegnet werden. Depressionen wie auch Wut zählen unter anderem zu den Reaktionen auf die nun unabwendbare Krankheit. Psychologen und Psychotherapeuten leisten diese Arbeit.

Ergotherapie

Die Ergotherapie hilft im frühen und mittleren Stadium der Krankheit, die traditionellen Alltagskompetenzen aufrechtzuerhalten. Dazu zählen z.B. Einkaufen, Kochen, Wohnungspflege. Generell dient die Ergotherapie der gezielten Aktivierung des Körpers. Dazu können auch leichter Sport, Tanz und Massage beitragen.

Musiktherapie

Musiktherapie, aktiv wie passiv, kann in allen Stadien der Demenzerkrankung helfen. Im späten Stadium kann das Hören vertrauter Melodien zudem den Betroffenen beruhigen sowie auch Schmerzen lindern.

Rehabilitationsklinik

Rehabilitationsmaßnahmen können für den Demenzkranken sinnvoll sein, um Dinge des Alltags neu zu erlernen. Manchmal kann dazu der Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik nötig sein.

Kognitives Training

Demenzkranke im frühen bis mittleren Stadium können durchaus noch ihre Lernfähigkeit und ihr Denkvermögen trainieren. Wortspiele, Farben erkennen, Begriffe raten und Reime ergänzen, sind hierfür typische Maßnahmen.

Realitätsorientierung

Hier geht es für den Demenzkranken darum, sich räumlich und zeitlich zurechtzufinden und Personen wie auch Situationen besser einzuordnen. Übungen zur Realitätsorientierung finden einzeln sowie in Gruppen statt.

Autobiografische Arbeit!

Betreuer mit viel innerer Ruhe und Einfühlungsvermögen sind gefragt, wenn es um die so wertvolle „autobiografische Arbeit“ geht. Gespräche mit dem Erkrankten sollen helfen, auch anhand von Fotos und anderen persönlichen Gegenständen, die Erinnerung an vergangene Lebensabschnitte aufzurufen. So erhalten Demenzkranke ihr Gefühl für die eigene Identität.



Hier erfahren Sie mehr

Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Erklärung von Demenz-Tests: Mini-Mental-Status-Test (MMST), Demenz-Detektions-Test (DemTekt), Test zur Früherkennung von Demenzen mit Depressionsabgrenzung (TFDD), Syndrom Kurztest (SKT).

► www.alzheimer-forschung.de

Kompetenznetz Demenzen

Weiterführende Informationen zur Früherkennung und Diagnostik.

► www.kompetenznetz-demenzen.de

Neurologen und Psychiater im Netz

Hier finden Sie Nervenärzte, Neurologen, Psychiater und Psychotherapeuten für einen Demenz-Test.

► www.psychiater-im-netz.de

Demenz-Vorsorge
Was begünstigt die Entstehung von Demenz? Können Sie der Krankheit vorbeugen? Ja, es gibt Faktoren, die Sie meiden sollten: Hohe Cholesterinwerte, Übergewicht, hoher Blutdruck, Rauchen.
Positiv: ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.